

ЧЕК-ЛИСТ

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ВЫГОРАНИЯ

Используйте этот чек-лист для регулярного мониторинга своего состояния и своевременной коррекции рабочей нагрузки. Забота о себе — необходимое условие профессионального долголетия.

☐ ШАГ 1. ОСОЗНАЙТЕ ГРАНИЦЫ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

- **Задайте себе честный вопрос:** «Что в моих силах изменить, а что — нет?»
- **Откажитесь от сверхответственности** — это не слабость, а признак зрелого профессионализма.
- **Разделите задачи** на те, которые зависят от вас, и те, на которые вы не можете повлиять.
- **Научитесь говорить «нет»** дополнительной нагрузке, которая выходит за рамки ваших обязанностей.

☐ ШАГ 2. ПЛАНИРУЙТЕ ОТДЫХ НЕ МЕНЕЕ ТЩАТЕЛЬНО, ЧЕМ РАБОТУ

- **Внесите в расписание ежедневные «островки» восстановления:**
 - короткие паузы между делами (2–3 минуты);
 - мини-прогулки на свежем воздухе;
 - упражнения для глаз;
 - чайную паузу в тишине.
- **Запланируйте «абсолютно нерабочее» личное время** — часы, когда вы не думаете о работе, не проверяете сообщения и не отвечаете на звонки коллег.
- **Соблюдайте баланс «напряжение — расслабление»:** после интенсивной работы обязательно делайте паузу.

☐ ШАГ 3. ВЕДИТЕ «КОПИЛКУ УСПЕХОВ»

- **Ежедневно записывайте один положительный результат:** слово благодарности от ребёнка, удачное занятие, новая идея, преодолённая трудность.
- **Перечитывайте записи в трудные моменты** — это помогает видеть смысл своей работы.
- **Поддерживайте профессиональную мотивацию** даже в сложные периоды.

☐ **ШАГ 4. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТЕХНИКУ «БЫСТРОЙ РАЗРЯДКИ»**

- **2–3 медленных вдоха-выдоха** — сосредоточьтесь на дыхании, чтобы снять напряжение.
- **«Разомните плечи»** — сделайте несколько круговых движений плечами.
- **Посмотрите в окно** на небо или деревья — смените фокус зрения.
- **Произнесите про себя добрые слова** в свой адрес.

☐ **ШАГ 5. СОЗДАВАЙТЕ МАЛЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СООБЩЕСТВА**

- **Организуйте мини-группу поддержки из 2–3 коллег.**
- **Встречайтесь коротко** для обмена опытом и полезными ссылками.
- **Поддерживайте друг друга** шутками и добрыми словами — социальная поддержка снижает риск выгорания.

☐ **ШАГ 6. ПРОВОДИТЕ РЕГУЛЯРНЫЙ МОНИТОРИНГ СОСТОЯНИЯ**

Ответьте на вопросы экспресс-диагностики раз в неделю:

Критерий	Да	Нет
Я ложился(лась) спать не позднее 23:00 хотя бы в большинство дней?	☐	☐
У меня были хотя бы 3 эпизода «минимального отдыха» в течение дня?	☐	☐
Я смеялся(лась) с коллегами хотя бы раз за неделю?	☐	☐
Я чувствовал(а) гордость за свою работу или отдельные её моменты?	☐	☐
У меня появлялись новые идеи для занятий, которые хотелось реализовать?	☐	☐

Если большинство ответов — «Нет», это серьёзный повод пересмотреть организацию труда и режим восстановления.