



Профилактика эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов

***Убелс Маргарита Юрьевна – учитель-
логопед***

ГБОУ СОШ № 391

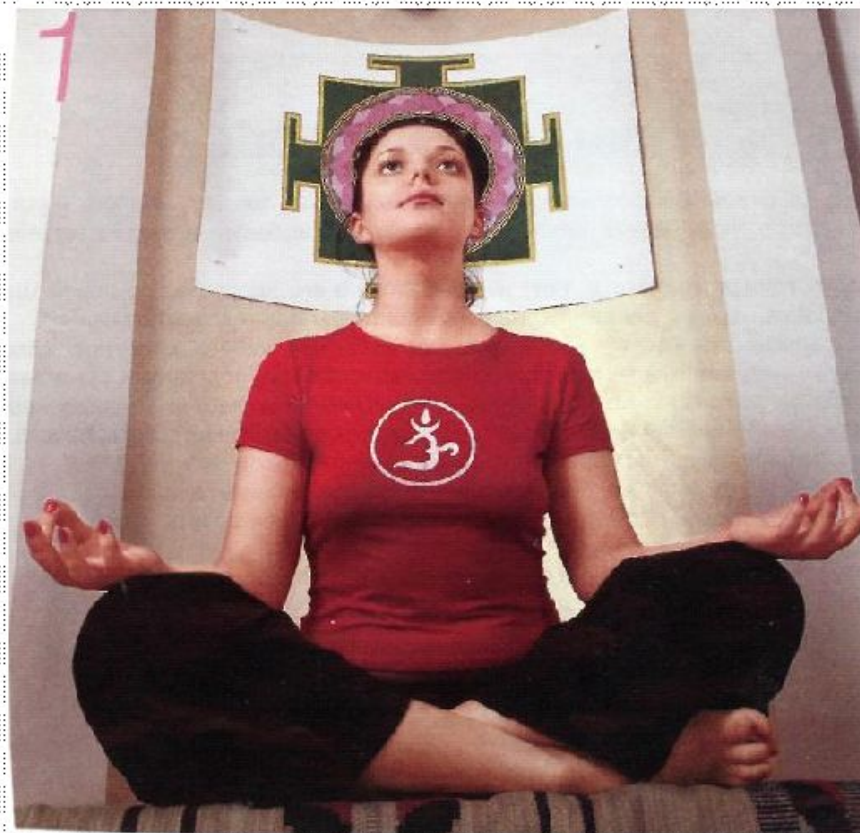
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ выгорание – это синдром,

**развивающийся на фоне
хронического стресса и
ведущий к истощению
эмоциональных,
энергетических и
личностных ресурсов
работающего человека.**



Способы физиологической саморегуляции:

- Различные движения потягивания и расслабления мышц
- Посещение бассейна, тренажерного зала, занятия йогой и т.д.



Способы эмоциональной саморегуляции:

- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.
- Занятие любимым делом - хобби .



САМОВНУШЕНИЕ И САМОПООЩРЕНИЕ.

- Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня **не менее 3–5 раз.**
- В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:
**«МОЛОДЕЦ!», «УМНИЦА!»,
«ЗДОРОВО ПОЛУЧИЛОСЬ!», «Я
ОТЛИЧНО СПРАВИЛАСЬ!», «КАК Я
ЛЮБЛЮ СЕБЯ!».**
- дарите себе подарочки и милые безделушки.

