



**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

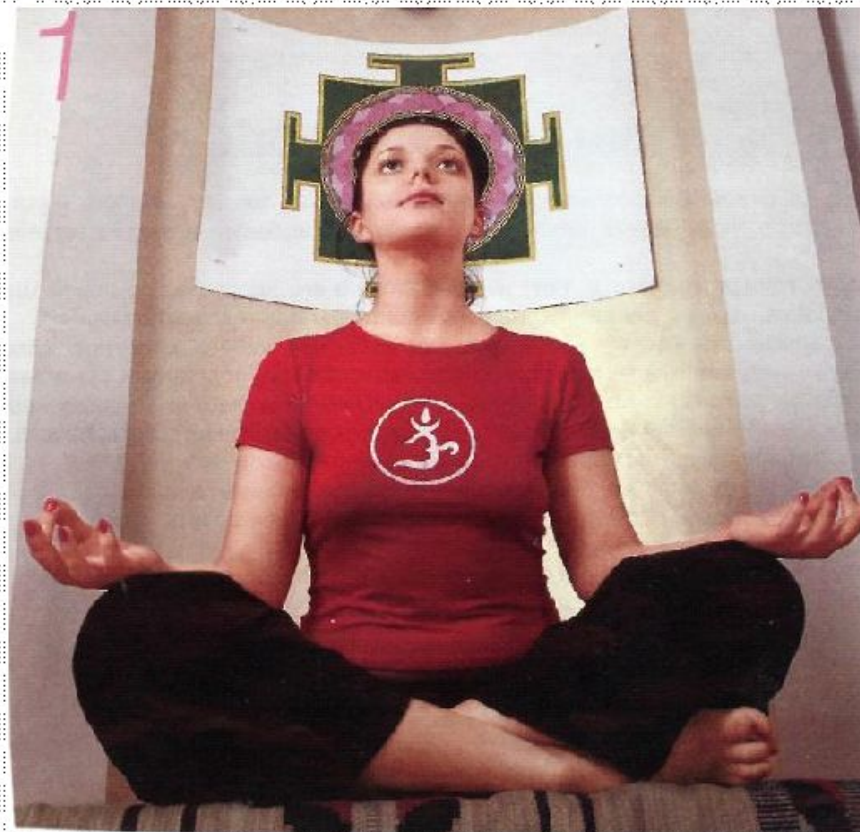
личностных ресурсов

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.

