

**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*

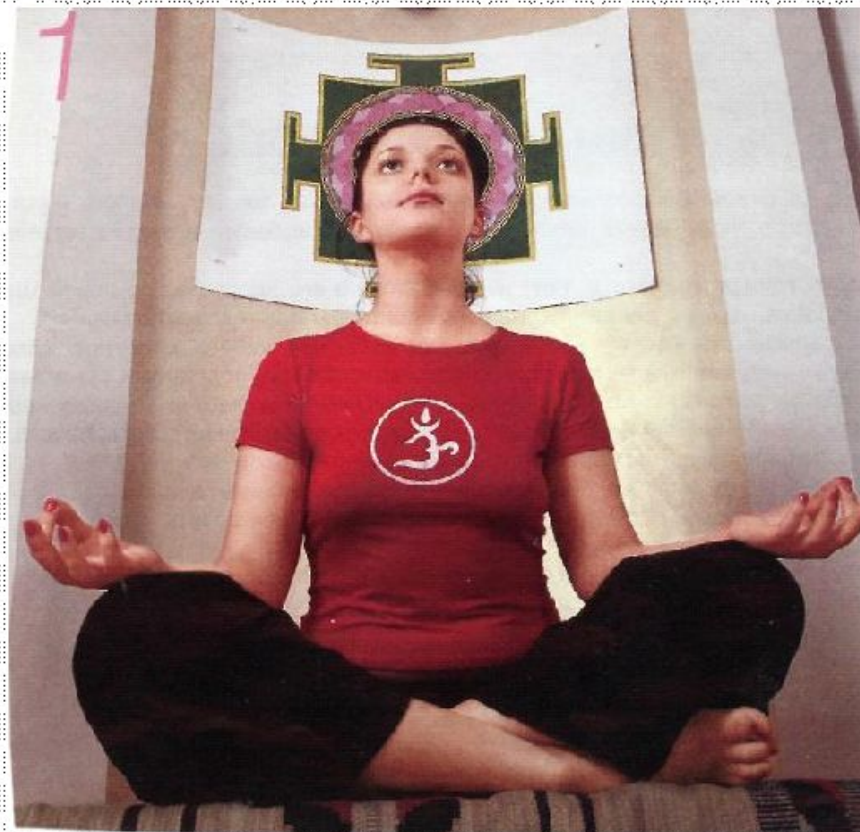
*личностных ресурсов*

*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.

