



# **Профилактика эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов**

*Подготовила педагог-психолог  
МБДОУ «Детский сад «Солнышко»  
Наталья Михайловна Баган*



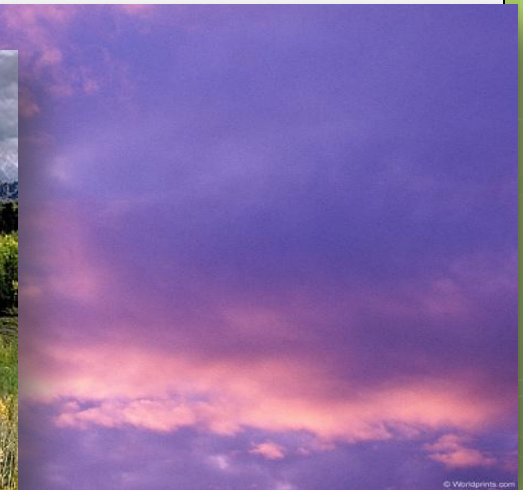
## Способы физиологической саморегуляции:

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



# Способы физиологической саморегуляции:

- **РЕЛАКСАЦИЯ** — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.





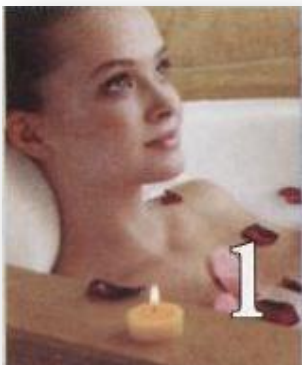
# ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА



- длительный сон,
- вкусная еда,
- общение с природой и животными,
- движение,
- танцы,
- музыка.



# ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА



□ баня, сауна, массаж;

□ горячая ванна

с пеной;

□ СПА-процедуры.



## Способы эмоциональной саморегуляции:



- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);



## 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.



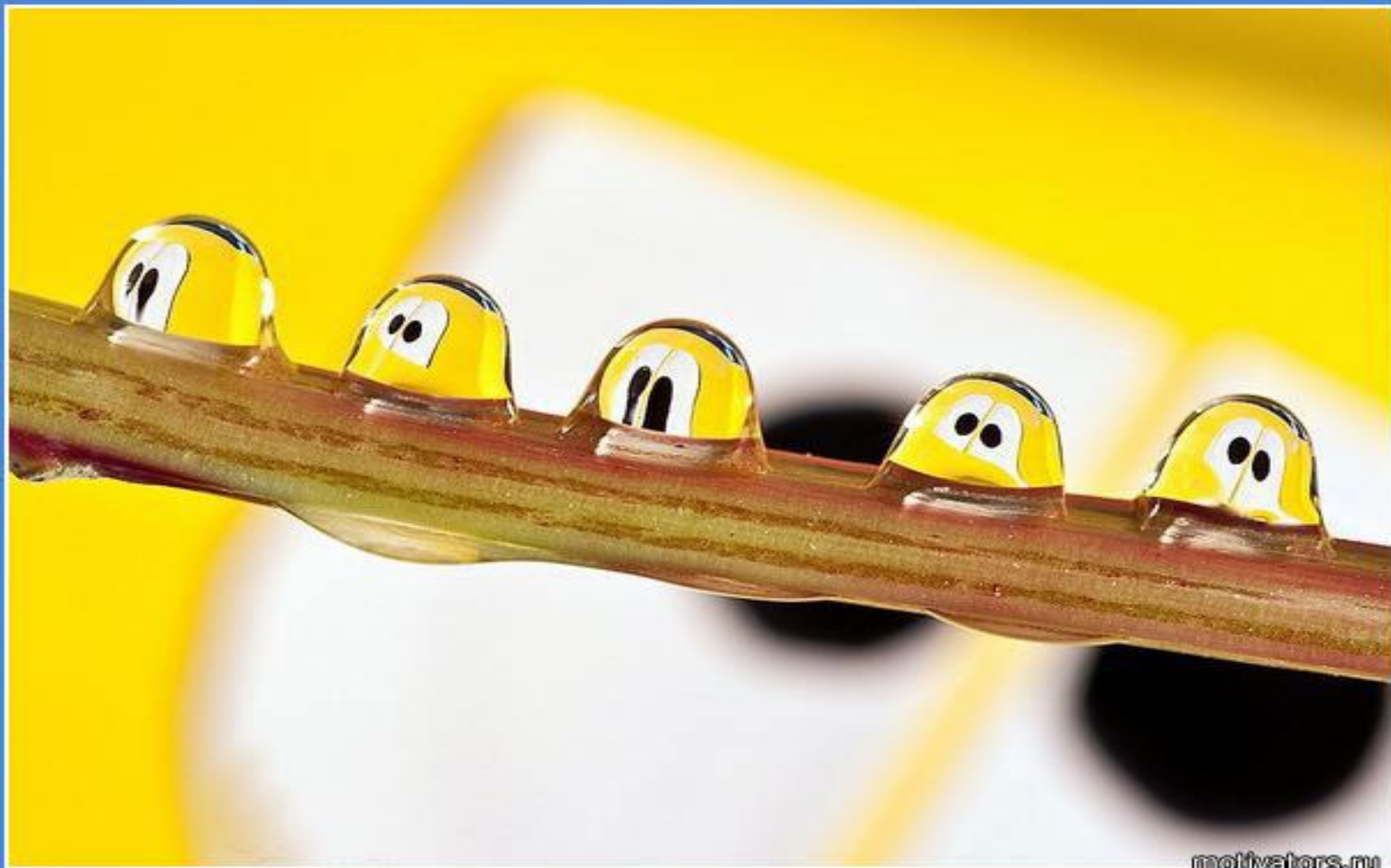


Прекрасная жизнь

начинается с прекрасных мыслей.

[SMAYLIK.RU](http://SMAYLIK.RU)





motivators.ru

Чем больше в душе солнца,  
тем ярче вокруг жизнь...

# ЛЮДИ С ПОЗИТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ

Ежедневно читают



Постоянно учатся



Прощают других



Проявляют любезность, уважение



Берут ответственность за собственные ошибки



Желают успеха другим



Разделяют победу с другими



Обсуждают идеи



Излучают радость



Делятся информацией и событиями



Ставят цели и планируют их достижение



Рассматривают разные точки зрения



Принимают перемены



Ведут список дел, дневник



Радуются за успех других



Имеют чувство благодарности



www.czm.com.ua

# ЛЮДИ С НЕГАТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ

Критикуют



Держат обиду



Проявляют гнев



Обвиняют других в своих провалах



Считают, что всё знают



Обсуждают людей



«Просиживают» штаны



Никогда не ставят цели



Присваивают все победы себе



Говорят, что ведут дневник, хотя не ведет



Не знают кем хотят стать



Хвалятся своими победами



Боятся перемен



В тайне надеется, что у других ничего не получится



Скрывают события и информацию



Думают вместо того, чтобы делать



Смотрят постоянно телевизор и играют



www.czm.com.ua



[motivators.ru](http://motivators.ru)

**Знай, чтобы ты ни делал**  
за спиной у людей, ты делаешь это на глазах у Бога.



Мир вокруг нас тем ярче  
чем ярче сияние нашего сердца!



motivators.ru

Улыбнись! Сегодня ТВОЙ день!

Ты со всем справишься БЛЕСТЯЩЕ!



Оторвав хвост у чужой удачи,  
к своей не приставишь, но останешься с занятым клювом...





[motivators.ru](http://motivators.ru)

Не говори: "Я ошибся!"

Куда лучше: "Надо же как интересно получилось!"



ЖИЗНЬ-ЭТО ТО,  
что ты делаешь с ней. Сделай это красиво!



[motivators.ru](http://motivators.ru)

Дай миру лучшее, что у вас есть

и он ответит тебе тем же



# ВЫВОДЫ:

- ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ, КОЛЛЕГИ!
- НЕ ДОВОДИТЕ УРОВЕНЬ ПСИХИЧЕСКИХ НАРУЗОК ДО КРИТИЧЕСКИХ!

