

ЛЭПБУК

«Профессиональное  
выгорание  
педагогов»





Профессиональный труд педагога отличается высокой эмоциональной загруженностью, и, как следствие этого, с увеличением стажа педагоги испытывают «педагогический кризис», «истощение», «выгорание». Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. Данное методическое пособие предназначено для педагогов. Лэпбук представляет собой картонную папку, на страницах папки имеются различные кармашки, карточки, в которых собрана информация по теме. Содержание лэпбука можно пополнять и усложнять.

**Цель** данного **пособия**: оказать психологическую помощь педагогам в снятии психоэмоционального напряжения и улучшения их личного самочувствия.

В лэпбуке собраны следующие материалы: 1. **«Проверьте себя»** - тесты для того, чтобы оценить уровень профессионального выгорания, определить педагогическую стрессоустойчивость молодого педагога, определить эффективность работы опытного педагога (Экспресс-оценка «выгорания», Тест для опытного воспитателя на определение эффективности его работы, Тест для молодого педагога на определение его педагогической стрессоустойчивости) 2. **«Это важно»** - Памятка педагогам по профилактике профессионального выгорания 3. **Упражнения, помогающие снять психоэмоциональное напряжение** 4. **Шаги против выгорания** 5. **Практическое задание** - Упражнение «Я в лучах солнца»



Профессиональная психологическая помощь педагогам по поддержанию и улучшению их эмоционального и физического самочувствия занимает важное место в укреплении психического здоровья педагогов, способствует профилактике феномена «профессионального выгорания», а обучение осознанному управлению собственными эмоциональными состояниями, приемам и способам саморегуляции является важнейшим компонентом психологического образования.

Гори, пылай,  
но не сгорай,  
Немного жара  
оставляй!!!

