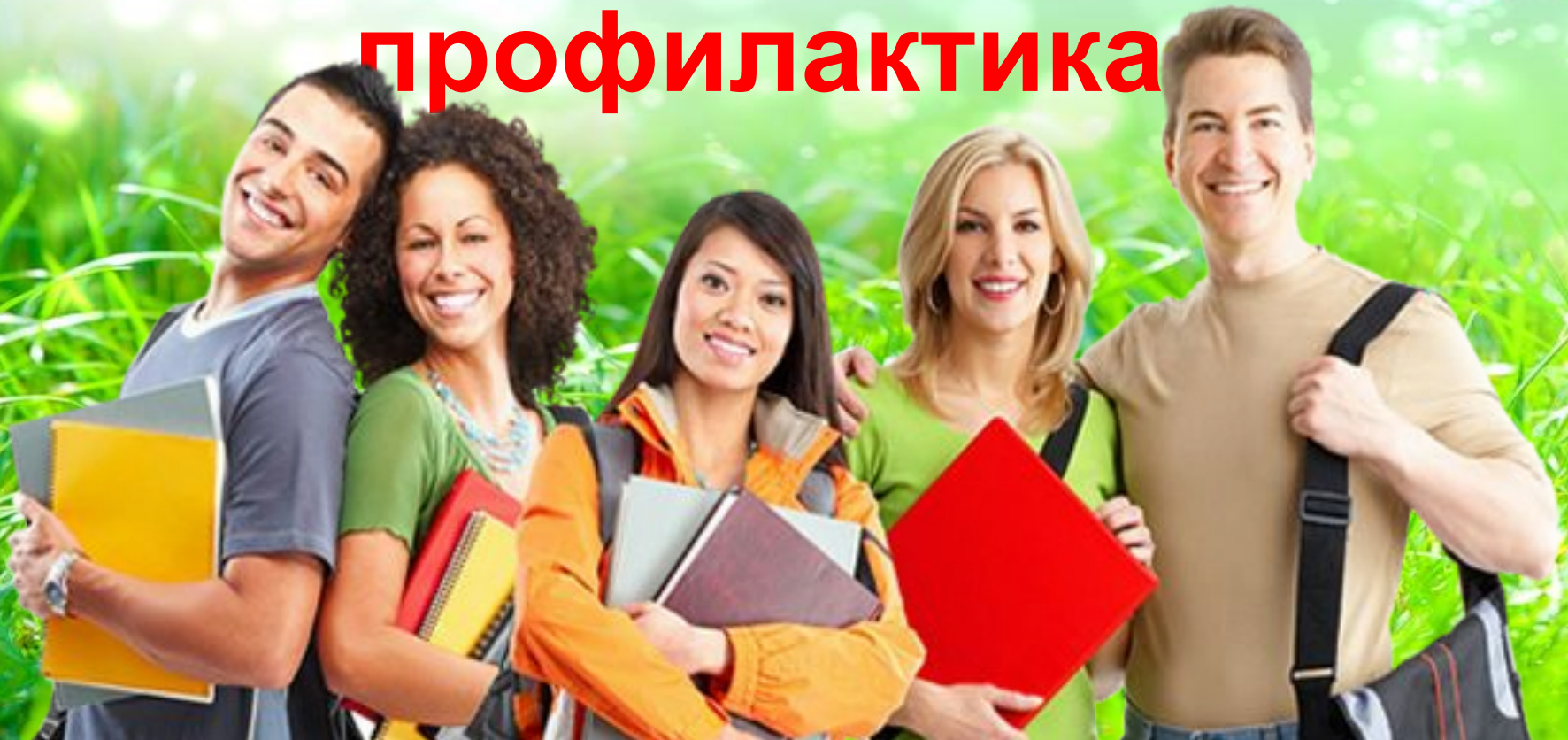


# **«Профессионально е «выгорание» педагога и его профилактика**



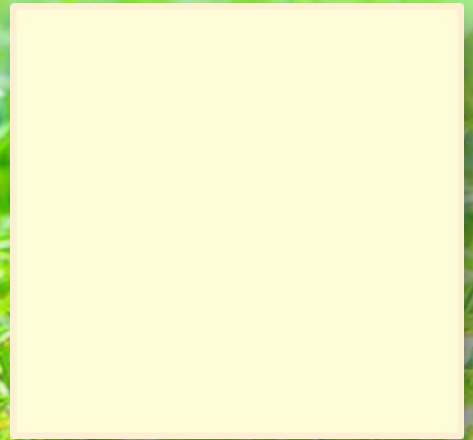
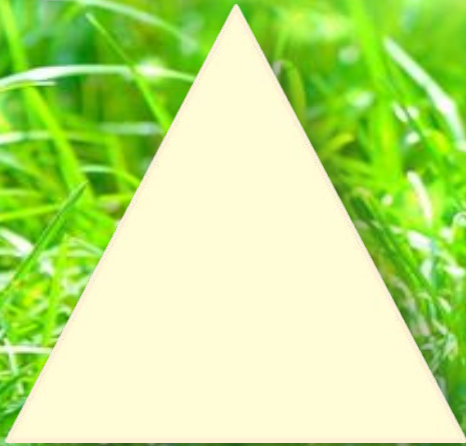
# Профессиональное выгорание

```
graph TD; A[Профессиональное выгорание] --> B[Эмоциональное истощение]; A --> C[Личностная отстранённость]; A --> D[Снижение самооценки];
```

Эмоциональное  
истощение

Личностная  
отстранённость

Снижение  
самооценки



# Способы саморегуляции



С  
управление  
м дыхания



С  
управление  
м тонусом  
мышц,  
движением



С  
воздействие  
м слова

С  
использован  
ием образов



# Упражнение «Улыбка»



## **Инструкция:**

**«Закройте глаза и посидите несколько минут, ни о чем не думая. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка».**

# Упражнение «Лимон»



## **Инструкция:**

**«Представьте, что в правой руке находится лимон, выжмите из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек.). Разожмите руку. Ту же процедуру выполните с левой рукой».**

# Упражнение «Похвалилки»

## Инструкция:

«Меня замечают, любят и высоко ценят».

«Все идет хорошо».

« В моей жизни случается только хорошее».





# Упражнение «Посещение зоопарка»

- 1. В зоопарке утро. Служащие зоопарка чистит граблями дорожки (при помощи пальцев делать по спине движения сверху вниз, справа налево).**
- 2. Затем он открывает ворота зоопарка (рёбрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника).**
- 3. Приходят первые посетители (при помощи кончиков пальцев «сбегать» вниз по спине).**
- 4. Они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как те радостно прыгают (короткие, но сильные хлопки по спине крест-накрест).**
- 5. Рядом загон со львами. Сейчас раздают корм, и они с жадностью едят мясо (двумя руками мять шею и лопатки).**
- 6. Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят в воду (медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником).**
- 7. Слышатся дикие прыжки кенгуру («топать» кончиками пальцев по спине).**
- 8. Рядом находится вольер со слонами (медленно и сильно нажимать кулаками на спину).**
- 9. А сейчас все идут к террариуму со змеями. Змеи медленно ползают по песку (делать ладонью движения, похожие на змеиные).**
- 10. Вот и крокодил разевает пасть и хватает еду (коротко и сильно щипать спину).**
- 11. Сейчас посетители идут к выходу и садятся на скамейку (кончиками пальцев пробежать по спине и положить обе руки на плечи).**



# Упражнение «Звуковая гимнастика»

**А**– воздействует на весь организм;

**Е**– воздействует на щитовидную железу;

**И**– воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

**О**– воздействует на сердце, легкие;

**У**– на органы, расположенные в области живота;

**Я**– на работу всего организма;

**М**– на работу всего организма;

**Х**– помогает очищению организма;

**ХА**– помогает повысить настроение



# Упражнение «Дельфинотерапия»



# Упражнение «Самоанализ»



**Коммуникативная сфера**



**Интеллектуальная сфера**



**Сфера преподавания и воспитания**