

# Будь здоров педагог

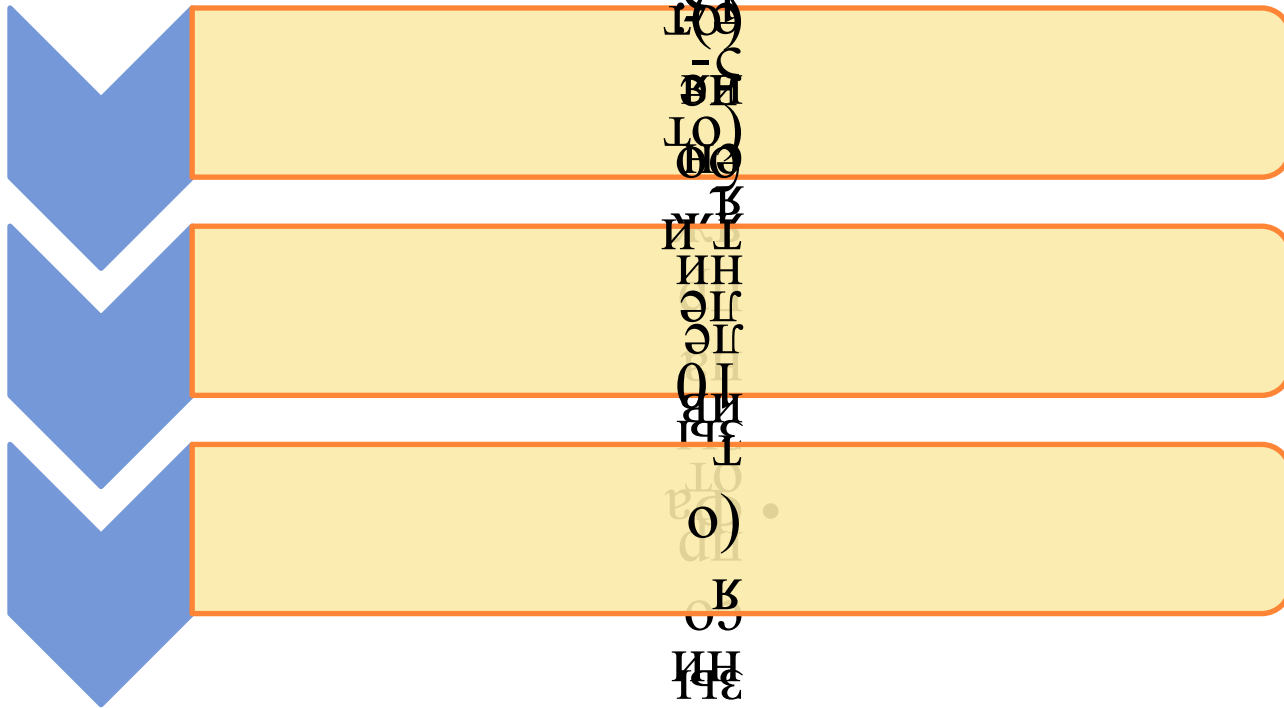
Педагог-психолог

Титушина Т.А.

Профессиональное выгорание — это синдром развивающийся на фоне хронического стресса и ведущей к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.



# Этапы выгорания:



## *ФАЗЫ НАПРЯЖЕНИЯ (от 3-5 лет)*

неудовлетворенность  
собой, профессией, должностью

чувство безысходности

исчезают положительные эмоции,  
разочарование



## *ФАЗЫ СОПРОТИВЛЕНИЯ (от 5-15 лет)*

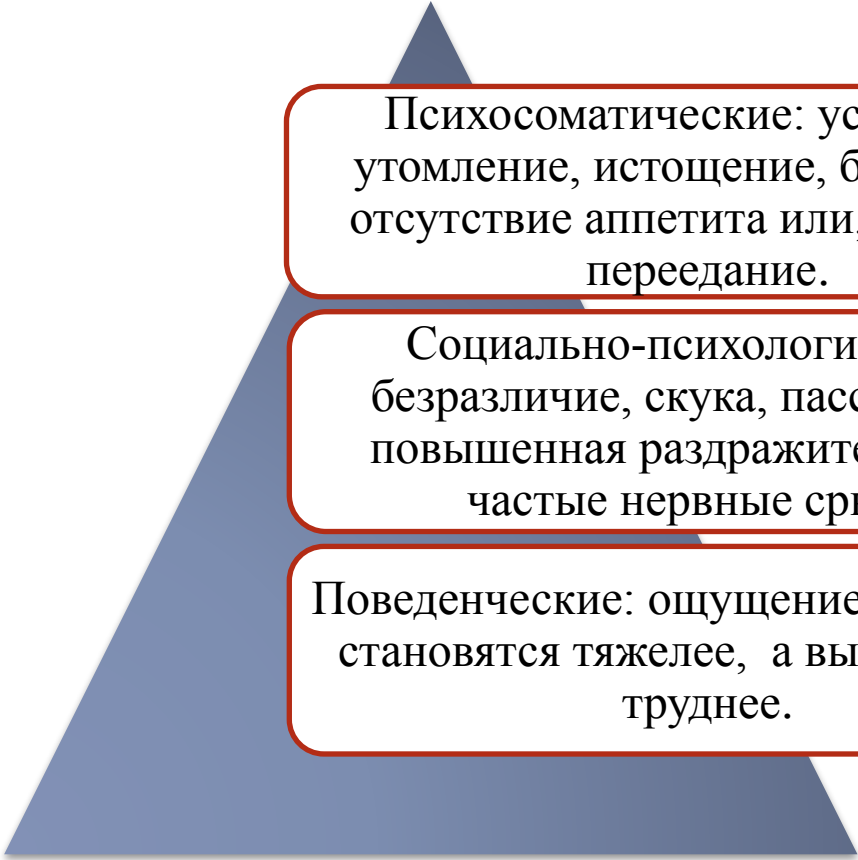
Избирательное  
эмоциональное  
реагирование

Упрощение  
профессиональных  
обязанностей





# *Симптомы эмоционального стресса*



Психосоматические: усталость, утомление, истощение, бессоница, отсутствие аппетита или, наоборот переедание.

Социально-психологические: безразличие, скука, пассивность, повышенная раздражительность, частые нервные срывы.

Поведенческие: ощущение, что работа становится тяжелее, а выполнять ее труднее.



# ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА РАЗВИТИЕ СЭС

Личностный  
фактор

Ролевой  
фактор

Организационный  
фактор.





# РЕГУЛЯЦИЯ НЕРВНО- ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ

**-Естественные  
способы регуляции;**

**Специальные  
(сознательные)  
способы регуляции**



Психическое  
напряжение

замкнутый круг



мышечное напряжение



психосоматические  
заболевания



эмоциональное напряжение

## ЕСТЕСТВЕННЫЕ ПРИЕМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

- чтение;
- рассматривание фотографий;
- хобби;
- смех;
- дурачество;
- плач;
- кафе;
- рисование;
- душ, баня.



# СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ



## УПРАВЛЕНИЕ МЫШЕЧНЫМ ТОНУСОМ:

- упражнение «Лимон»
- упражнение «Мороженое»
- упражнение «Муха»
- упражнение «Воздушный шар».



## УПРАВЛЕНИЕ РИТМОМ ДЫХАНИЯ

- Упражнение «Пушинка»
  - Упражнение «Свеча»
- вдох короче, выдох длиннее



## УПРАВЛЕНИЕ СЛОВОМ

- самоприказы;
- самопрограммирование;
- самопоощрения;
- переименование.

Без частицы НЕ.



## СТЕРЕОТИПЫ, ЯРЛЫКИ

Ябеда – информатор

Лентяй – экономящей силы

Тупой – долго думающий

Агрессивный – активный, темпераментный

Зануда- основательный

Плакса – чувствительный

Жадина - бережливый

Выскочка – с высокой самооценкой

Подлиза – дипломат

Бестолочь – инакомыслящий





Младшая дочь плакса и ябеда, а свекровь зануда. Муж тупой и лентяй.

Младшая дочь чувствительная и информатор, а свекровь основательная. Муж у меня долго думает и экономит свои силы.



Первостепенную роль отведите развитию жизнерадостности, уверенности в успехе дела, за которое взялись.

Жизненный успех не дается без труда. Но можно с меньшими страданиями пройти через обиды, потери.

