

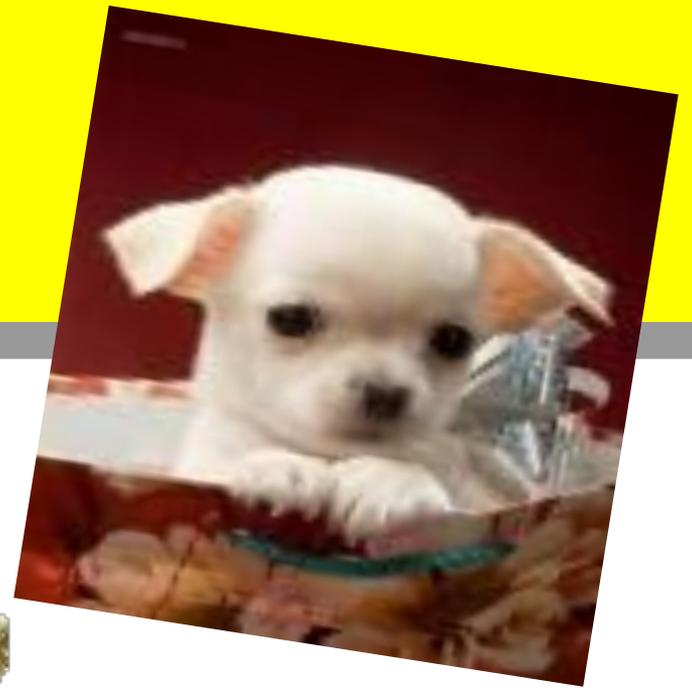


# ***ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ***



# Длительный сон











Возможными проявлениями  
напряженности являются:

- Возбуждение
- Раздражительность
- Беспокойство
- Мышечное напряжение
- Учащение сердцебиения
- Повышенная утомляемость





**Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.**

# ПЕРВАЯ СТАДИЯ профессионального выгорания



## *Снижение самооценки.*

- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;*
- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности;*
- происходит забывание каких-то моментов,*

*Первая стадия может формироваться в течение трех-пяти лет работы*



# ВТОРАЯ СТАДИЯ профессионального выгорания

## *Одиночество*

- *возникают недоразумения с учениками и родителями,*
- *снижение интереса к работе,*
- *«в четверг ощущение, что уже пятница»,*
- *«неделя длится нескончаемо»,*
- *« мертвый сон без сновидений»*

***Время формирования данной стадии в среднем от пяти до пятнадцати лет***



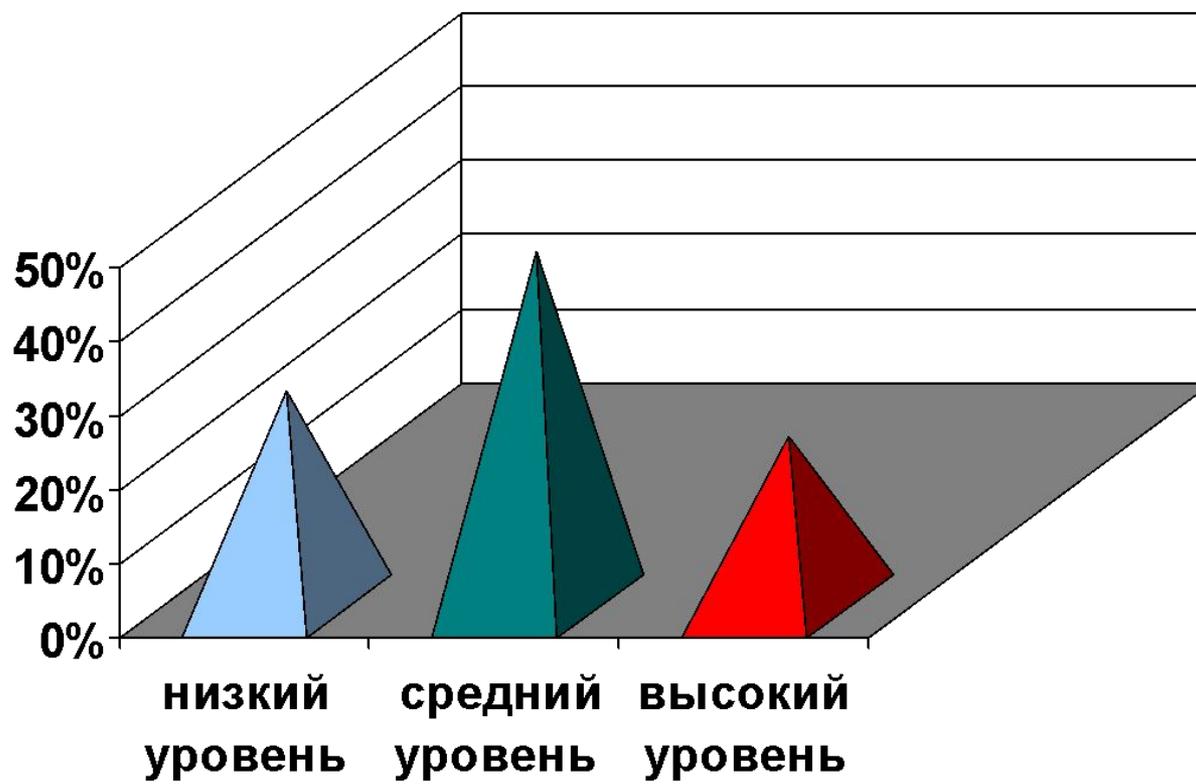
# ТРЕТЬЯ СТАДИЯ профессионального выгорания

## *Эмоциональное истощение*

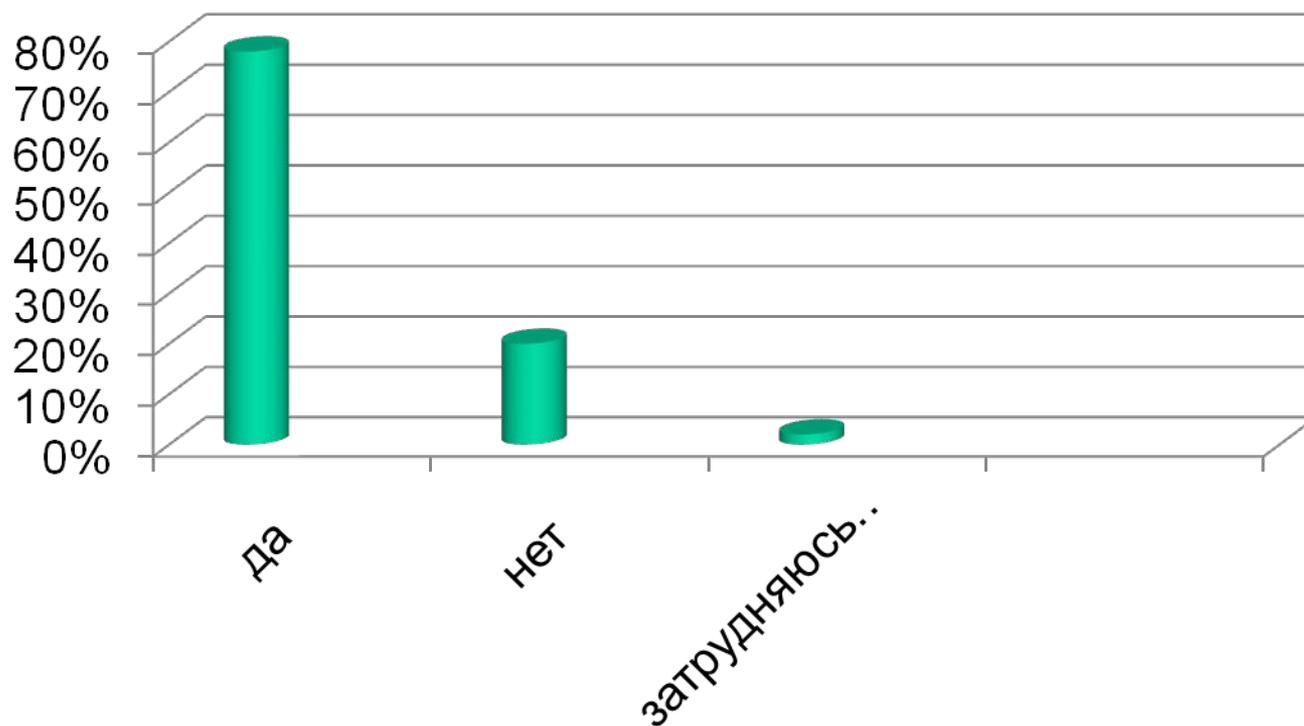
- притупляются представления о ценностях жизни, человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;*
- глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.*

*Стадия может от десяти до двадцати лет*

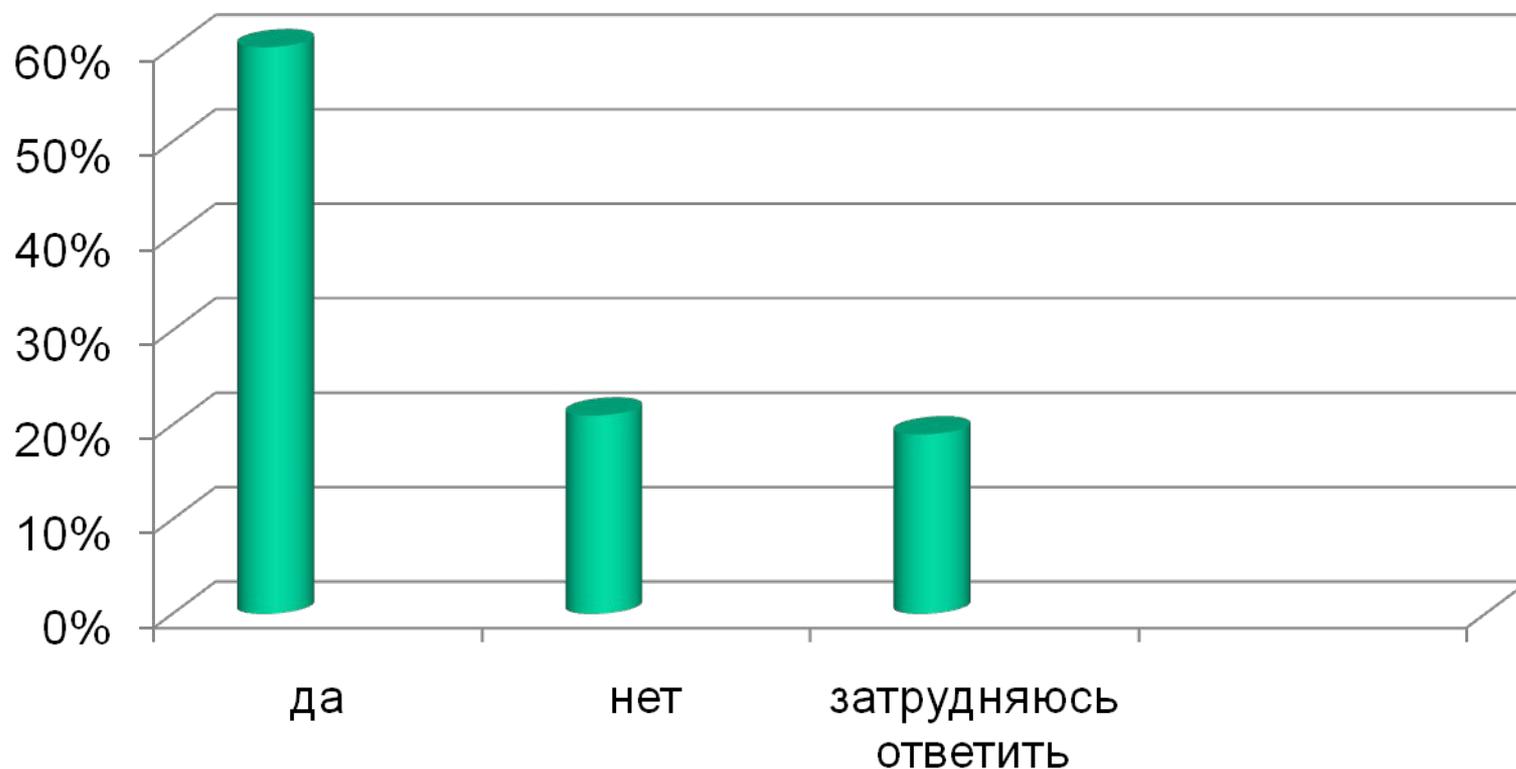
Опросник  
« Психическое выгорание»  
Н.Е. Водопьянова; Е.С. Старченкова



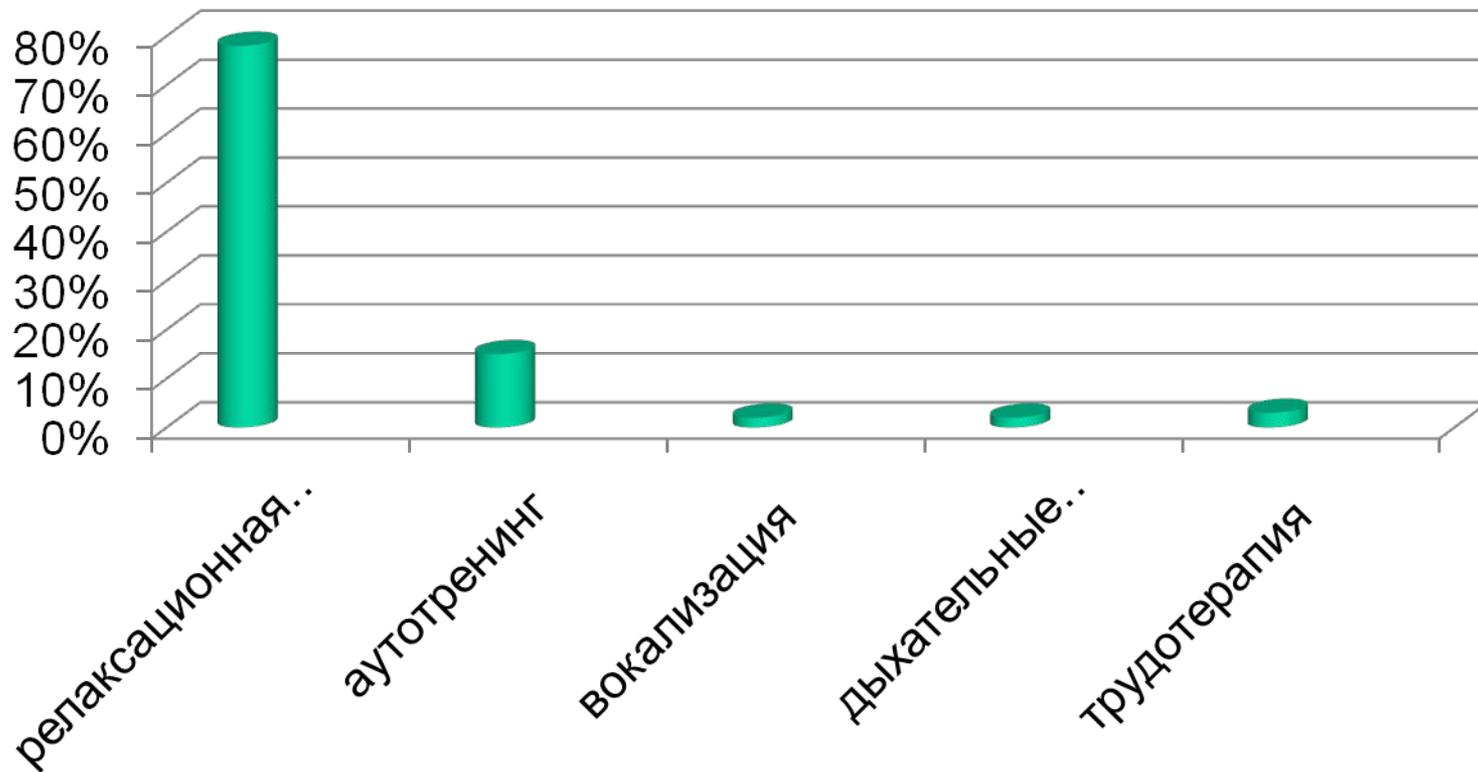
# Как Вы считаете, подвержены ли вы профессиональному выгоранию?



# Используете ли Вы средства профилактики предотвращения синдрома профессионального выгорания?



# Какие из перечисленных ниже способов саморегуляции Вы используете





# САМОРЕГУЛЯЦИЯ-

управление своим  
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ,  
достигаемое путем воздействия  
человека на самого себя с помощью  
слов, мысленных образов, управления  
мышечным тонусом и дыханием



# Три основных эффекта

- эффект успокоения
- эффект восстановления
- эффект активизации





# Дыхание на счет 7-11



*Дышите медленно, глубоко. Живот во время вдоха должен максимально подниматься, во время выдоха - максимально опускаться.*

*Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе.*

*Необходимо так долго растягивать дыхание как требует полной концентрации внимания и максимально способствует расслаблению.*



# Физиологическая саморегуляция



# Звуковая гимнастика ( вокализация )



- Звук «А» заставляет вибрировать грудь и приводит в действие всю звуковую гамму в организме, дает команду всем его клеточкам настроиться на работу.
- Звук «Н» заставляет вибрировать головной мозг, активизирует его правую половину и лечит болезни мозга, а также улучшает интуицию и развивает творческие способности.
- Звук «В» исправляет неполадки в нервной системе.
- Звук «Е» - создает вокруг человека барьер для защиты от энергоинформационного загрязнения.
- Звуки «Р» помогают снять стрессы, страхи, заикания



***Желаю удачи в борьбе с  
собственной  
усталостью!***



# Физиологическая саморегуляция

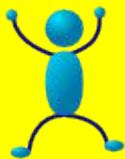


*«Болезни души неотделимы от болезней тела»*

*Спутник стресса – это мышечный зажим. Мышечный зажим – остаточное явление напряжения, появившееся из-за отрицательных эмоций и нереализованных желаний.*

***«мышечный панцирь».***

*Он образуется у людей, не умеющих отдыхать, то есть снимать стресс.*



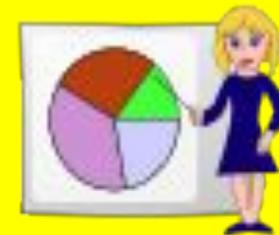
# Упражнение



- *Встаньте прямо, руки свободно висят вдоль туловища.*
- *Представьте, что к вашему темени прикреплена ниточка, за которую вас не сильно, но уверенно тянут вверх.*
- *Позвольте голове последовать за направлением силы натяжения. Понемногу вытягивайте шею.*
- *Затем начинайте вытягивать позвоночник.*
- *Когда почувствуете, что позвоночник выпрямился, встаньте на цыпочки.*

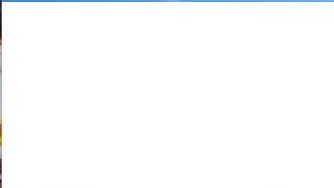


# Способы, связанные с воздействием слова



- Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).*
- Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.*
- Самоодобрение (самопоощрение). Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок — это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самому. **Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.***

# РЕЛАКСАЦИЯ



# «Небо»

**Цель: обучение расслаблению, переживание ощущения покоя,  
приобретение способности управлять своими мыслями.**



**“Господи, дай мне силы  
изменить то, что я могу  
изменить, терпение —  
принять то, что я не могу  
изменить, и ум —  
отличать одно от  
другого”.**