

УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ВОЛЖСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»
РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

МДОУ «ДЕТСКИЙ САД №5 «КОЛОКОЛЬЧИК» ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА»
С.ЭМЕКОВО ВОЛЖСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ.

«Профессиональное «выгорание» педагога и его профилактика»

Подготовила:
педагог-психолог МДОУ №5
Машина В.Ю.

«Профессиональное «выгорание» педагога и его профилактика»



Составила педагог-психолог Машина В.Ю.

Упражнение
«Приветствие»
«Имя – профессиональное
качество»



Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...»



**Профессиональное
выгорание**

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

The diagram illustrates the components of professional burnout. At the top is a green oval labeled 'Профессиональное выгорание'. Three orange arrows point downwards from this oval to three yellow ovals below it. The left yellow oval is labeled 'Эмоциональное истощение', the right one 'Личностная отстранённость', and the bottom one 'Снижение самооценки'.

**Эмоциональное
истощение**

**Личностная
отстранённость**

**Снижение
самооценки**

1. Психофизические симптомы :

- ❑ Чувство постоянной усталости не только вечером, но и по утрам, сразу после сна
- ❑ Частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта
- ❑ Полная или частичная бессонница
- ❑ Постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня

2. Социально-психологические симптомы:

- ❑ Безразличие, скука, пассивность и депрессия
- ❑ Повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события
- ❑ Частые нервные срывы
- ❑ Постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет

3 .Поведенческие симптомы

- ❑ Ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнить ее - все труднее и труднее
- ❑ Постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает
- ❑ Чувство бесполезности, неверия в улучшения, снижения энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам

Способы снятия напряжения:

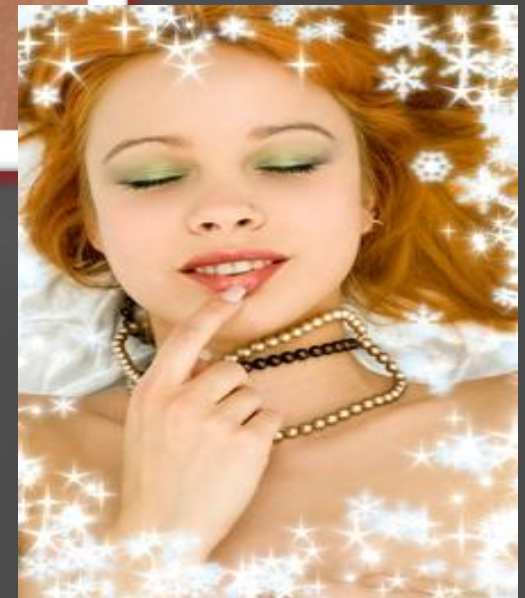
1) Снятие напряжения с помощью
танца

Игра «Арам-зам-зам»

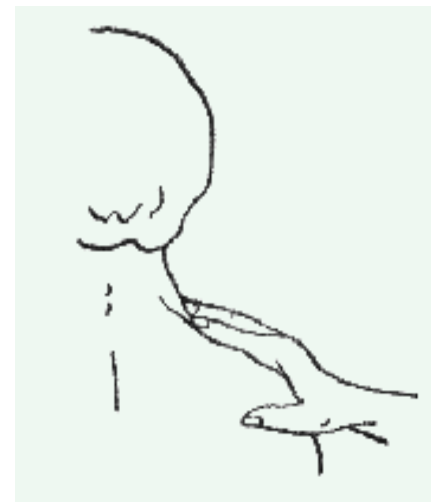
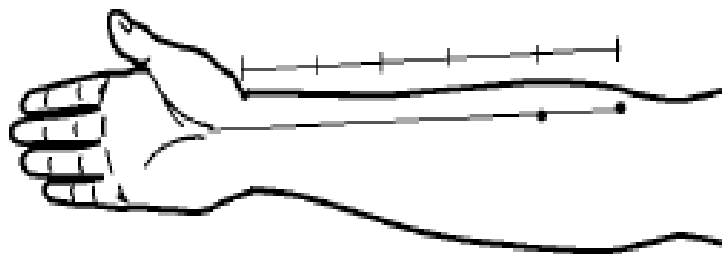
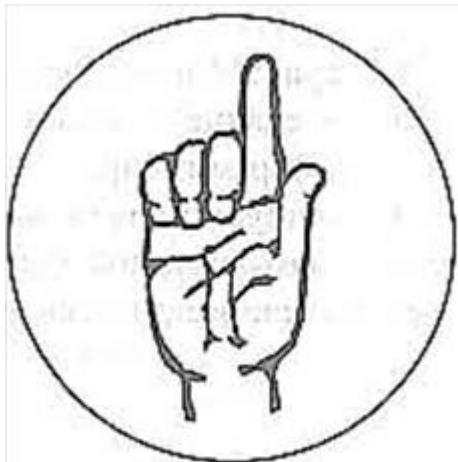


2) Саморегуляция

Упражнение «Улыбка»



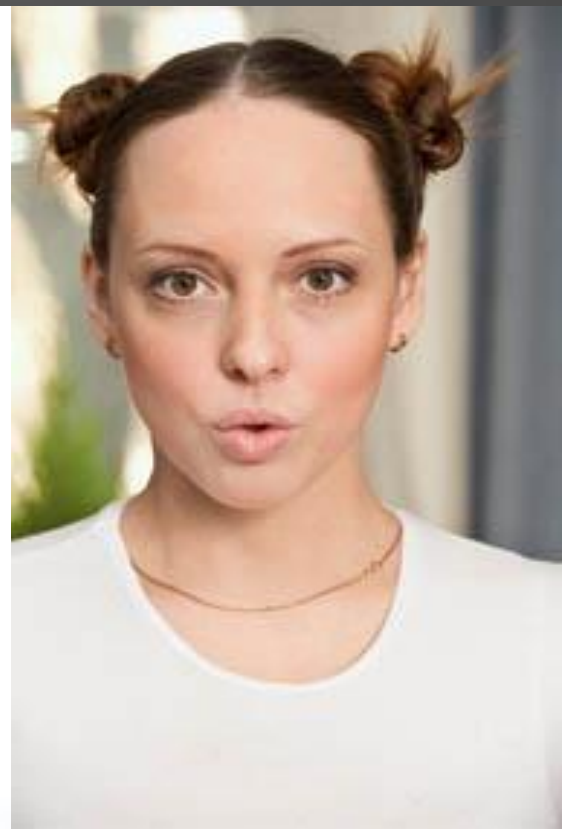
Упражнение «Мышечная энергия»



Упражнение

«Мобилизующие силы»

4(2)4, 5(2)4, 6(3)4, 7(3)4, 8(4)4,
8(4)4, 8(4)5, 8(4)6, 8(4)7, 8(4)8,



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.



3) Телесно-ориентированная терапия

Упражнение «Стиральная машина»

Рефлексия

