

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

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»

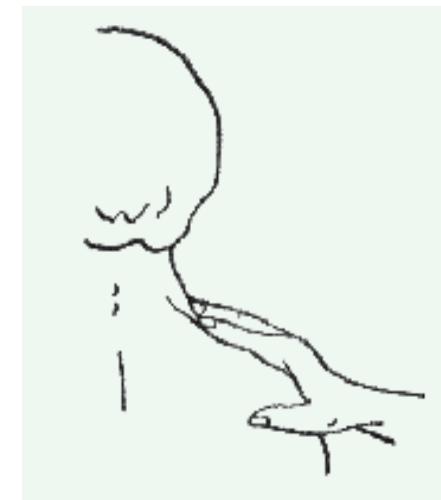
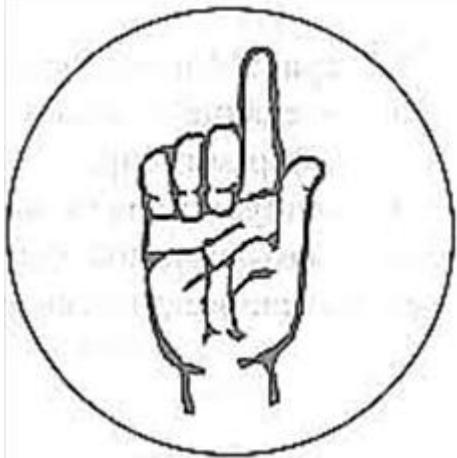


## 2) Саморегуляция

### Упражнение «Улыбка»



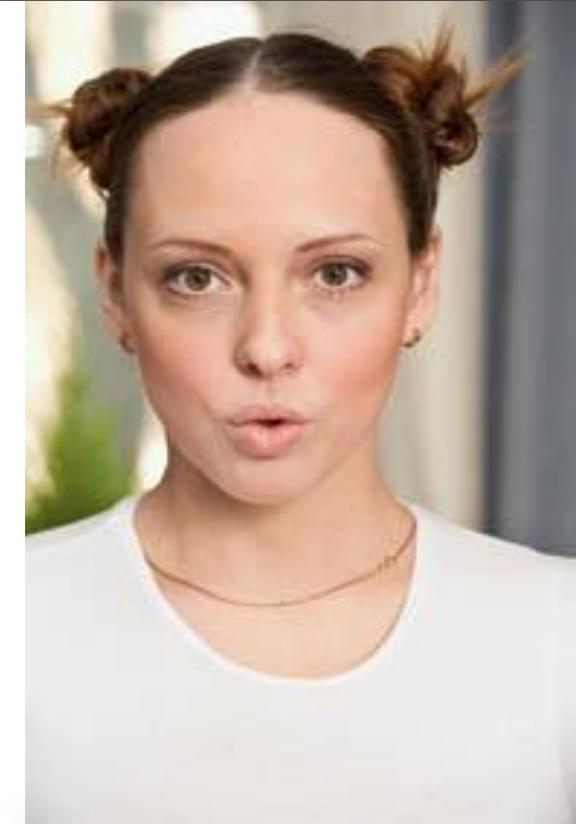
# Упражнение «Мышечная энергия»



# 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»

**A** – воздействует на весь организм;

**E** – воздействует на щитовидную железу;

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

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

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

**Я** – на работу всего организма;

**M** – на работу всего организма;

**X** – помогает очищению организма;

**ХА** – помогает повысить настроение.



### 3) Телесно-ориентированная терапия

Упражнение  
«Стиральная машина»

# Рефлексия

