

ЧЕК-ЛИСТ «ПРОФИЛАКТИКА ВЫГОРАНИЯ» (АВТОРСКИЙ РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ)

ЧЕК-ЛИСТ ПЕДАГОГА

«Мои сигналы и мои ресурсы»

✓ Мои ранние сигналы усталости (если заметил – срочно действуй!)

- Я стал(а) чаще раздражаться на детей и коллег
- Мне трудно вставать утром, нет энергии
- Я забываю о важных делах
- У меня болит голова или спина без причины
- Я перестал(а) радоваться тому, что раньше нравилось

✓ Мои «аварийные» техники (1 минута на восстановление)

- Дыхательный квадрат:** вдох (4 счета) – задержка (4) – выдох (4) – задержка (4)
- Якорь:** вспомнить приятное + нажать на воображаемую кнопку
- Смена картинки:** представить спокойное место (море, лес) на 30 секунд
- Мышечный сброс:** сжать и резко расслабить кисти, плечи, челюсть

✓ Мои ежедневные ритуалы восстановления

- 5 минут тишины после работы (без телефона)
- Прогулка пешком (хотя бы 15 минут)
- Ванна / душ с переключением внимания
- Разговор с другом / коллегой «не о работе»
- Хобби, которое меня отключает (рисование, музыка, спорт)

✓ Мои границы – моя защита

- Я не беру работу домой (кроме экстренных случаев)
- Я говорю «нет» дополнительной нагрузке, если чувствую усталость
- Я имею право на ошибку и на отдых
- Я не отвечаю на рабочие сообщения после 20:00

✓ Мои люди поддержки (кого могу позвать в трудную минуту)

1. _____
2. _____
3. _____

Сохрани этот чек-лист на рабочем столе или в телефоне.
Ты имеешь право заботиться о себе!

