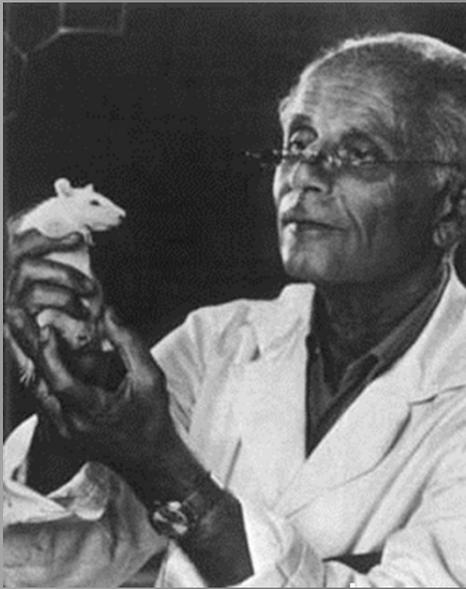


«Профессиональное «выгорание» педагога – плата за сочувствие»



Составила старший воспитатель
Данишкина Надежда Николаевна
МАДОУ № 32
г. Краснотурьинск

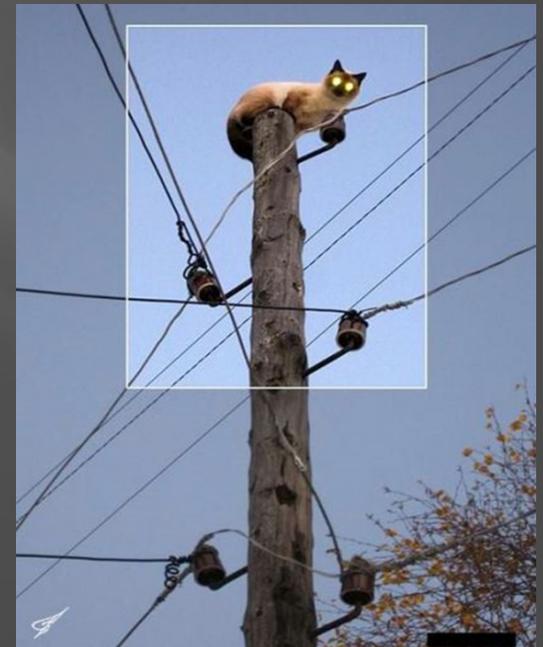


Стресс – (от агл. – давление, напряжение)- не специфическая реакция организма на неблагоприятное внешнее воздействие.

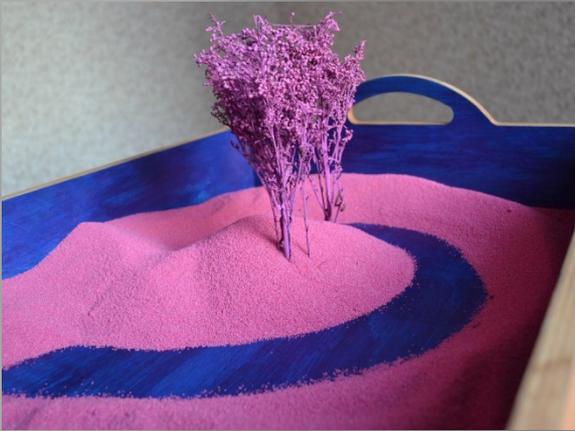
Ганс Селье

Эмоциональное выгорание -

это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека



Песочная терапия: лечим нервы



Упражнение «Скорая помощь»

Л П П В Л

В Л П В Л

Л П Л Л П

В П Л П В

Л В В П Л

ВОКАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ:

Пропевание русских
протяжных песен («*Степь
да степь кругом*», «*Ой, то
не ветер ветку клонит*» и

т.д.)
МУЗЫКАЛЬНАЯ
ПСИХОТЕРАПИЯ:

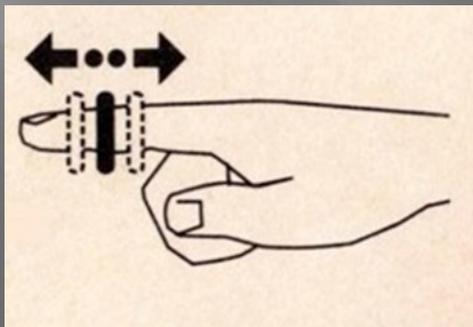
- «Утро» Грига, «Полонез» Огинского;
- Ода «К радости» Бетховена, «Аве Мария» Шуберта;
- «Сентиментальный вальс» Чайковского, «Грёзы» Шумана;
- «Лебедь» Сен-Санса, «Времена года» Чайковского;
- «Чардаш» Кальмана, «Кумпарсита» Родригеса, «Шербургские зонтики» Леграна.

Экспресс-приемы снятия эмоционального напряжения:

Су -Джок - это современное направление акупунктуры (стимулирования биологически активных точек), которое объединяет древние знания восточной и последние достижения европейской медицины.

Создателем метода Су Джок является корейский профессор Пак Чже Ву

СУ – кисть



ДЖОК - стопа



Алгоритм релаксации мышц

Вдох

Медленное напряжение мышц



Небольшая задержка дыхания

Максимальный уровень напряжения



Выдох

Расслабление мышц или группы
мышц

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.



Упражнение «Лимон»

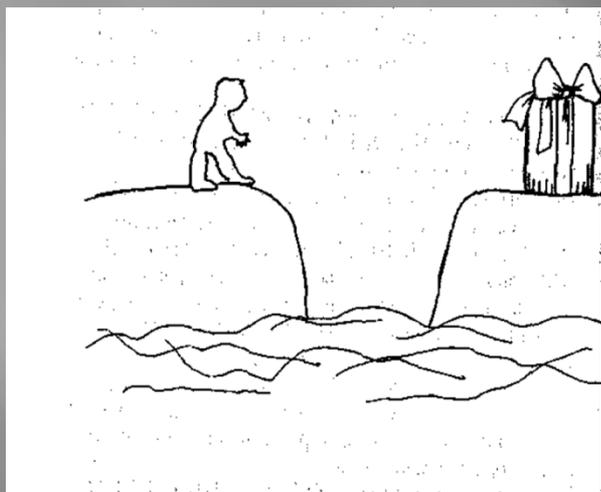
Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления

Техника «Ластик»

Для поддержания стабильного психологического состояния, а также для профилактики различных профессиональных психосоматических расстройств важно уметь забывать, как бы «стирать» из памяти конфликтные ситуации.

Использование рисуночных методик в качестве диагностики и профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов

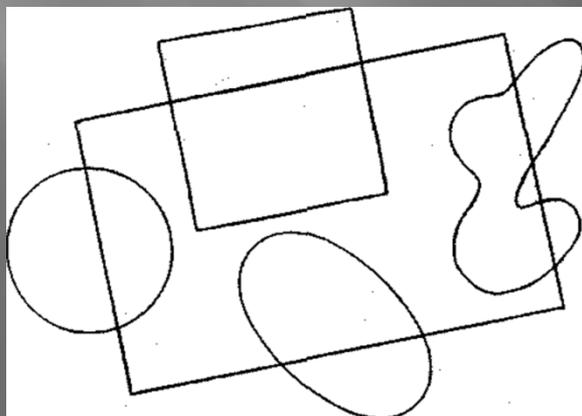
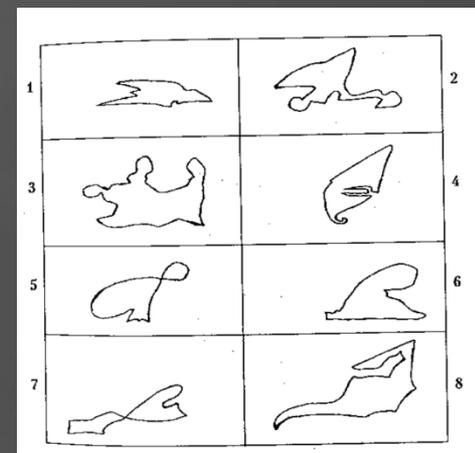
Методика
«ПОСТРОЙТЕ МОСТ»



Методика
«Домик для эльфа».



Методика
«Пары фигур»



«ГЕОМЕТРИЧЕСКАЯ
МИРА»

Притча «Пропасть»

Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.

Тогда хозяин рассудил так: «Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев – засыплю-ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю».

Недолго думая, он пригласил своих соседей - все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но никто не обращал внимание на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец.

Однако, очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянули в колодец, он увидел следующую картину - каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, ко всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот...

Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.

**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!**