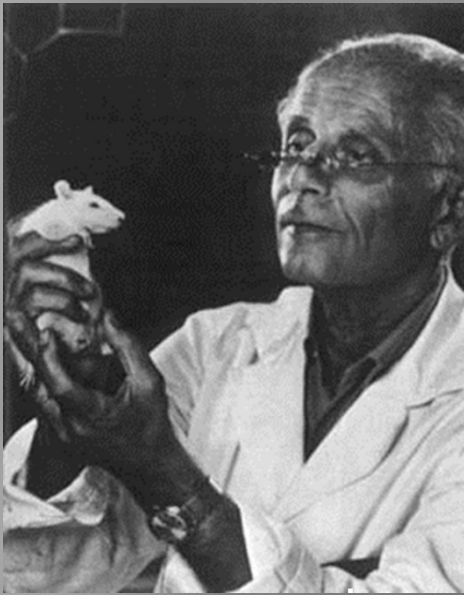


# «Профессиональное «выгорание» педагога – плата за сочувствие»



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

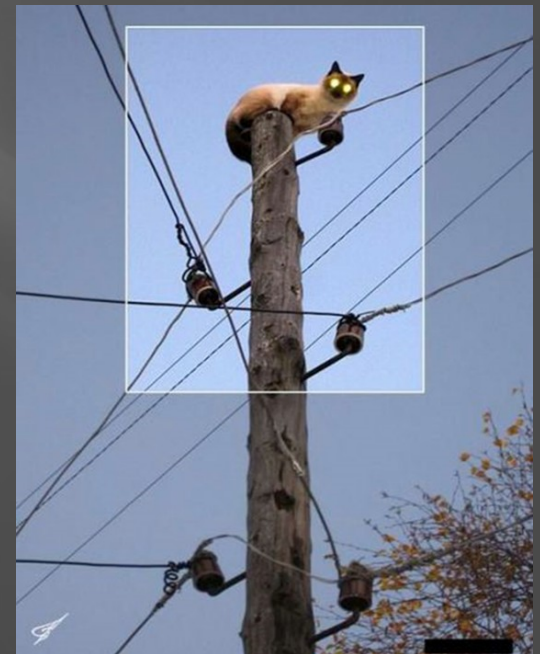


Стресс – (от агл. – давление, напряжение)- не специфическая реакция организма на неблагоприятное внешнее воздействие.

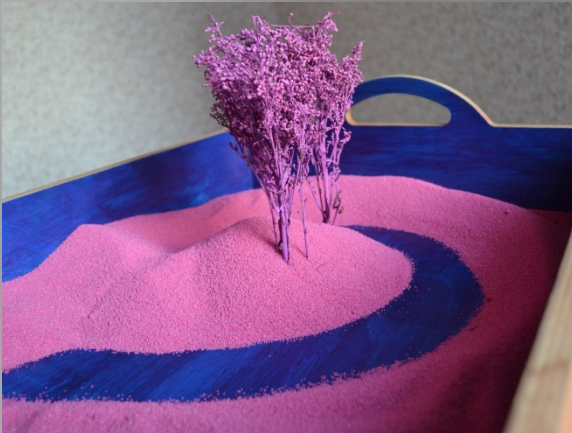
Ганс Селье

## 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:

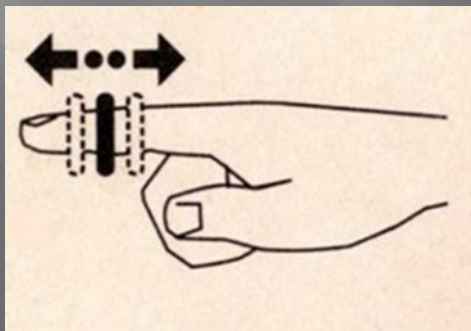
- «Утро» Грига, «Полонез» Огинского;
- Ода «К радости» Бетховена, «Аве Мария» Шуберта;
- «Сентиментальный вальс» Чайковского, «Грёзы» Шумана;
- «Лебедь» Сен-Санса, «Времена года» Чайковского;
- «Чардаш» Кальмана, «Кумпарсита» Родригеса, «Шербургские зонтики» Леграна.

## 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»

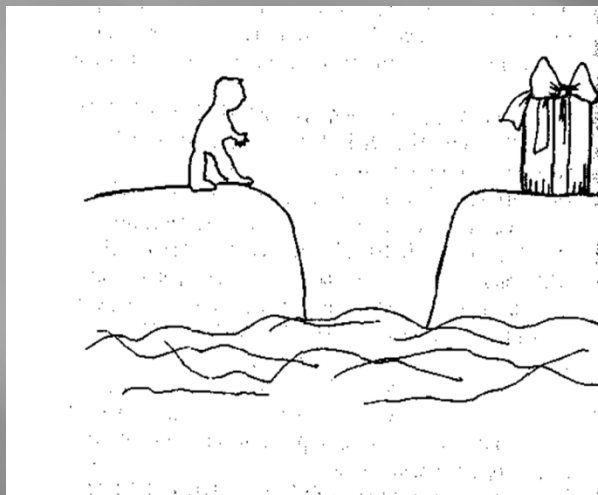
Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления

## 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

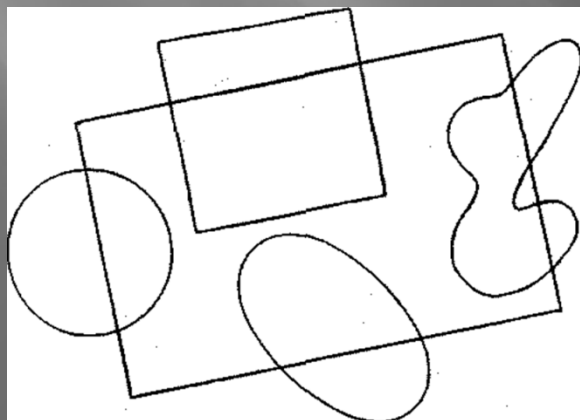
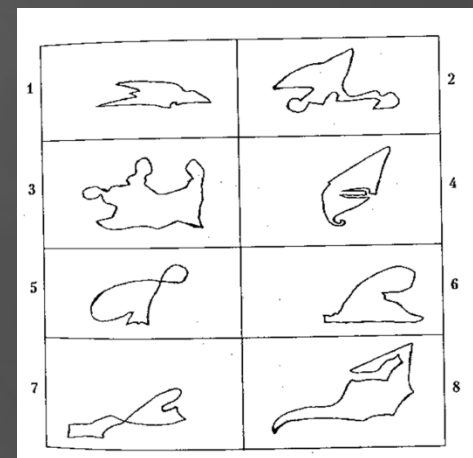
Методика  
«ПОСТРОЙТЕ МОСТ»



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 примаминал 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!**