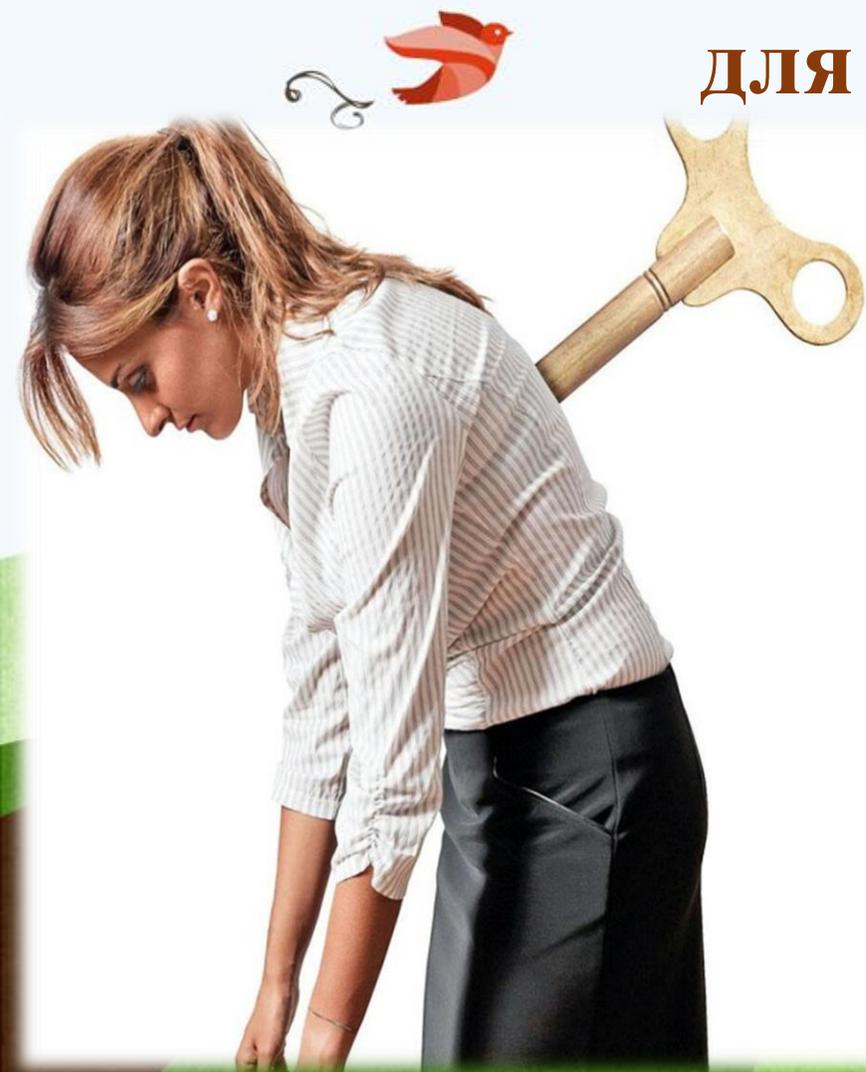


Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение детский сад № 10
«Казачок» г. Новокубанска муниципального образования Новокубанский район

«Использование элементов тренинга для профилактики эмоционального выгорания»

Прилепина Наталья Игоревна
педагог-психолог

г. Новокубанск 2023г.



Эмоциональное выгорание

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



Эмоциональное выгорание

Понятие впервые ввёл американский психиатр Х.Фрейденбергер в 1974 году

Группы риска:

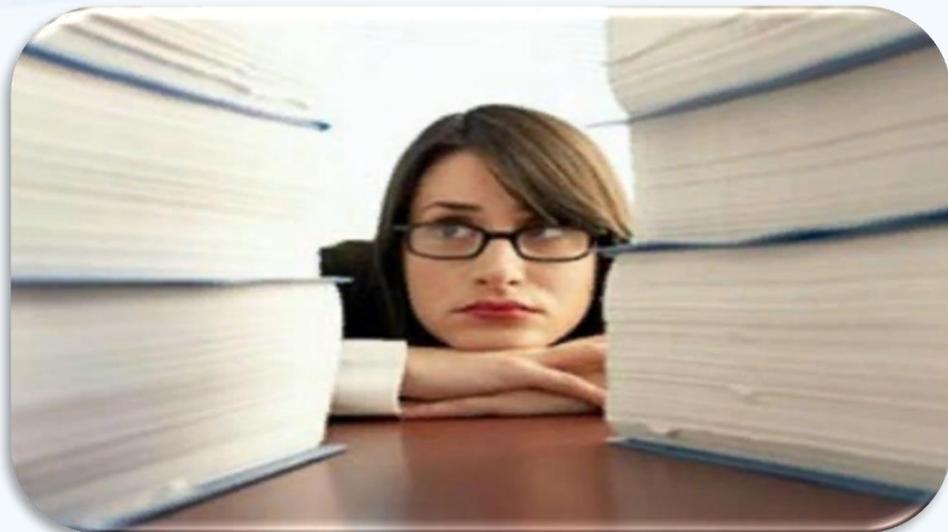
люди, работающие в системе «человек – человек» :

- Педагоги
- Врачи
- Психологи
- Социальные работники
- Юристы



Стадии эмоционального выгорания

- **НАПРЯЖЕНИЕ**



- **РЕЗИСТЕНЦИЯ**
(экономика на эмоциях)

- **ИСТОЩЕНИЕ**



Тест на профессиональное выгорание

1. Меня тяготит педагогическая деятельность.
 2. У меня нет желания общаться после работы.
 3. У меня в группе есть «плохие» дети.
 4. Если есть настроение – проявлю соучастие и сочувствие к ребенку, если нет настроения – не считаю это необходимым.
 5. Желая упростить решение профессиональных задач, я могу упростить обязанности, требующие эмоциональных затрат.
- Каждый ответ «да» – 3 балла, «иногда» – 2 балла, «нет» – 1 балл.

Ключ:

- 5–8 баллов – Вы не подвержены синдрому эмоционального выгорания;
9–12 баллов – идет формирование профессиональных деформаций в виде эмоционального выгорания;
13–15 баллов – идет развитие синдрома эмоционального выгорание.

Способы профилактики

- различные движения потягивания и расслабления мышц;
- посещение бассейна, тренажерного зала, занятия йогой и т.д.;
- релаксация;
- длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, движение, танцы, музыка, баня, сауна, массаж; горячая ванна с пеной;
- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем и приятном;
 - рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- общение с искусством;
- занятие любимым делом – хобби.



Реакция на стрессовые ситуации



Мышечный спазм

- это состояние хронического напряжения мышцы, а чаще группы мышц, ответственных за выражение эмоции



Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинаяте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения.

Затем выполните упражнение одновременно двумя руками.

Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.



Упражнение «Сосулька»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька. Напрягите все мышцы вашего тела.

Запомните эти ощущения.

Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять.

Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д.

Запомните ощущения в состоянии расслабления.



Упражнение «Распредели по порядку»

Цель: сохранение психического здоровья путём переключения социальных ролей.



Дети
Работа
Муж
Друзья,
родственники

Я



ПРИОРИТЕТЫ

1- Я

2- Муж

3- Дети

4- Работа

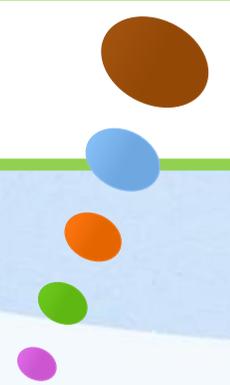
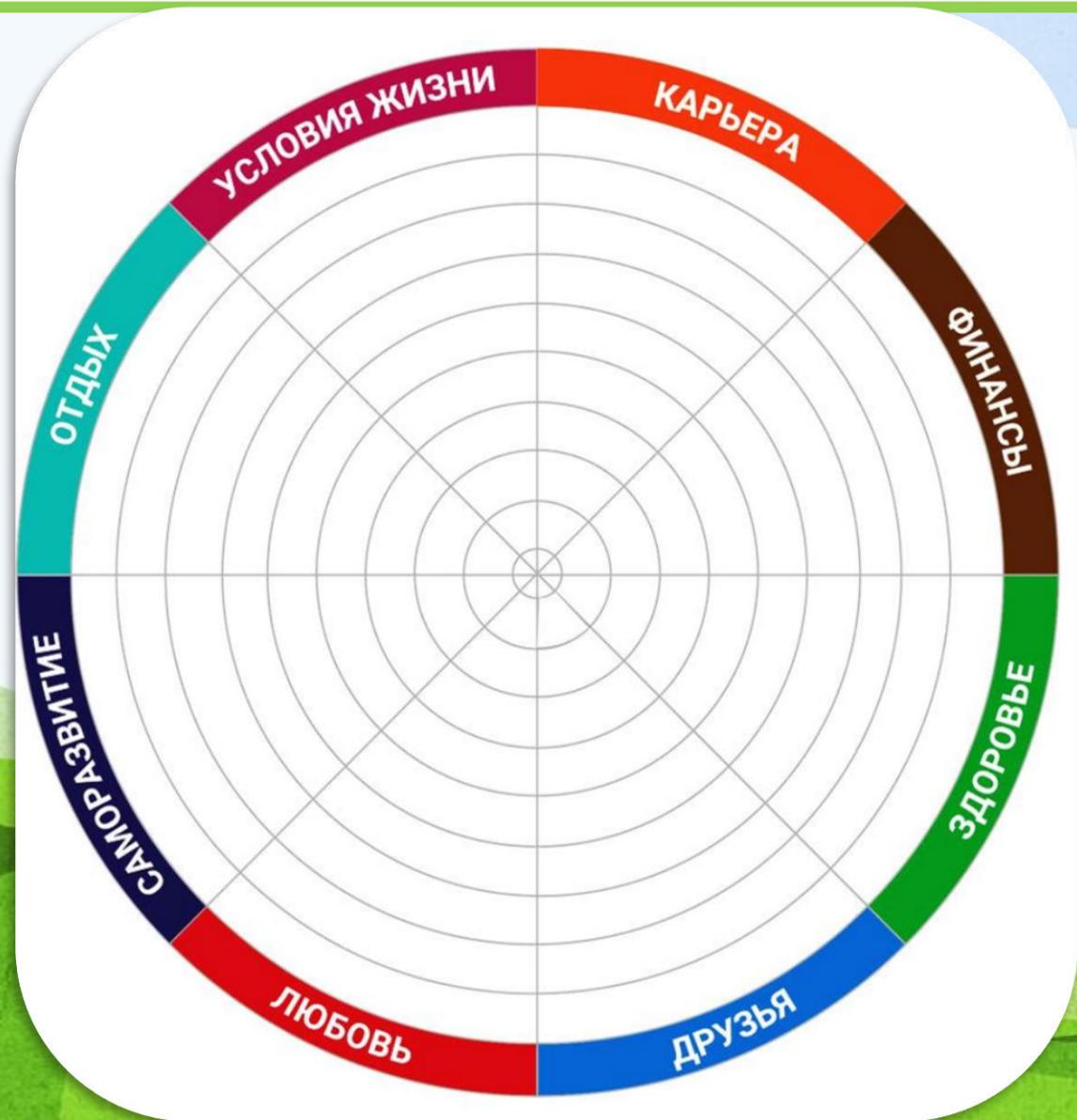
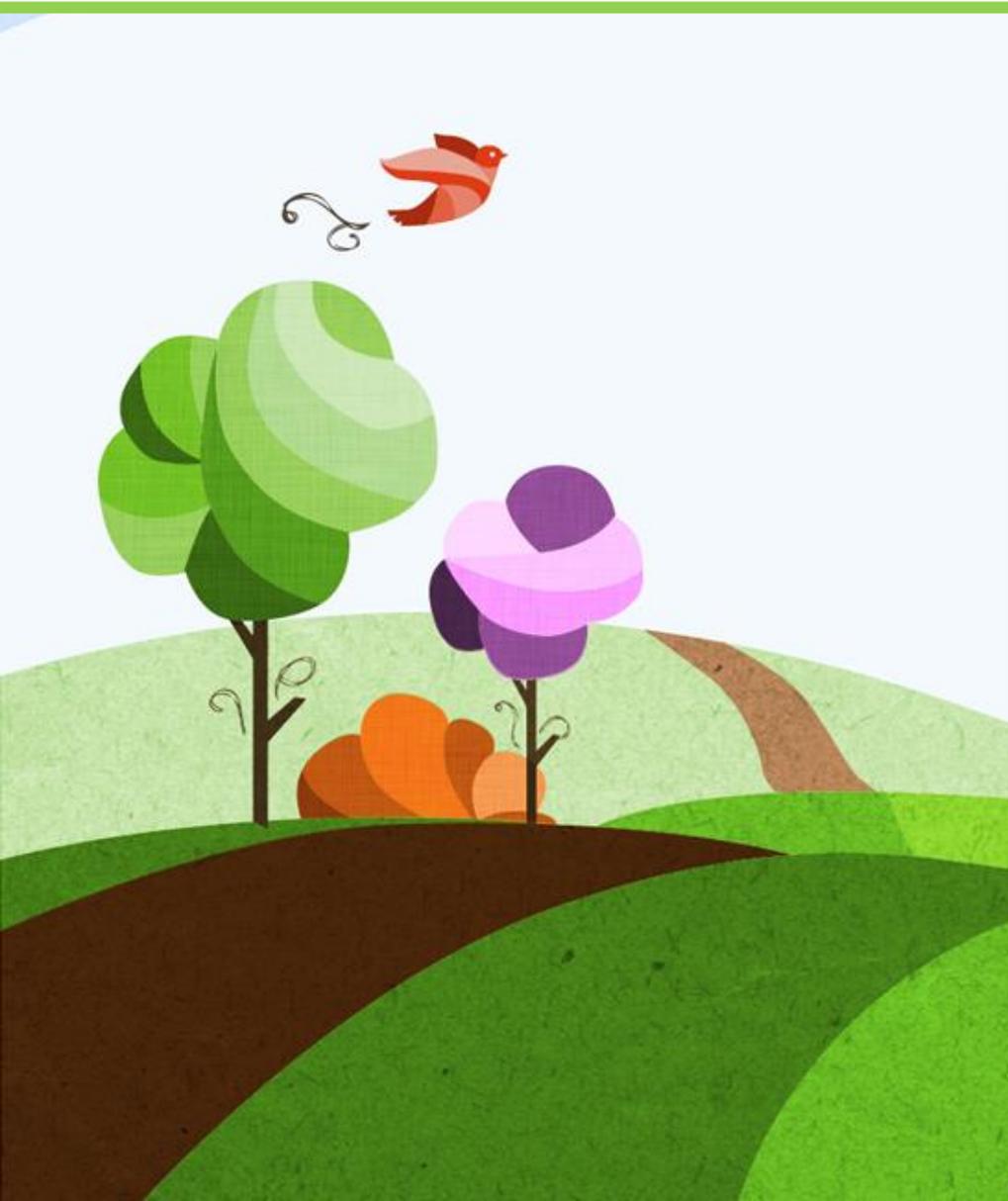
5- Друзья, родственники



-
- 1.
 - 2.
 - 3.



Упражнение «Колесо баланса»



Упражнение «Мусорное ведро»

Цель: освобождение от негативных эмоций.

на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: «я обижаюсь на...», «я сержусь на...», и тому подобное.

После этого необходимо их разорвать на мелкие кусочки и выбросить в ведро.



Упражнение «Удовольствие»

Цель: осознание имеющихся внутри ресурсов.
для восстановления сил.

Необходимо написать
5 видов повседневной деятельности,
которые приносят вам удовольствие.
И проранжировать
их по степени значимости.



Аутотренинг «Храм тишины»



Внедряем в жизнь аффирмации

**Я сильный,
счастливым
и здоровый
человек**

Я излучаю
радость
и оптимизм.

**Я вношу
в свою жизнь
удачу и успех**

*Жизнь приносит мне
огромное счастье*

и удовольствия

1. Моё подсознание настроено на успех.
2. Мои мысли успешны.
3. Вокруг меня атмосфера успеха.

С каждым вдохом
я наполняю
мое тело
здоровьем
и энергией



**Я – центр
радости,
счастья
и процветания**

Я сохраняю
спокойствие.
Мир наступает
в моей душе

**Моё
предназначение
воплощать
мечты
в жизнь**

Притча о колодце

