

МБДОУ ДС «Золотой ключик» г.Певек

*«Профилактика синдрома эмоционального «выгорания» педагога
в профессиональной деятельности».*

«Учусь любить...»

*педагог-психолог: Овсянникова М.Ю.
2024*

Психологическая профессия педагога предъявляет серьезные требования к эмоциональной стороне личности. Это «работа сердца и нервов», где требуется буквально ежедневное расходование огромных душевных сил» (В. А. Сухомлинский).



Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Причины возникновения СЭВ у педагогов

- отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом;
- несоответствие результатов затраченным силам;
- ограниченность времени для реализации поставленных целей;
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- большие нагрузки;
- ответственность перед начальством, родителями;
- отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, их родителями



Упражнение «Распредели по порядку»



Цель: донести до участников тренинга важность умения переключения социальных ролей для сохранения психического здоровья и творческой активности; осознание своего » Я».

Распределить по порядку (по степени значимости, на ваш взгляд) следующий перечень:

дети

работа

муж (жена)

Я

друзья, родственники.

Для женщины наилучшее распределение понятий таково.

Я

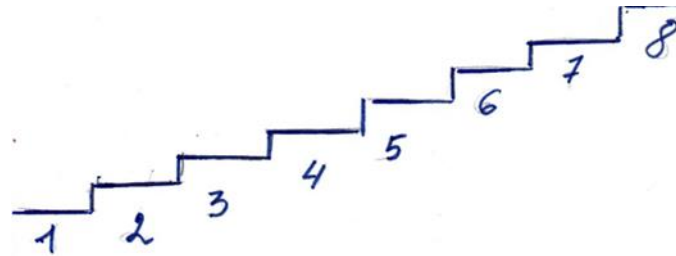
Муж (жена)

Дети

Работа

Друзья, родственники

Упражнение «Лестница»



Цель: осознание себя как личности, находящейся на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности

Обозначьте где вы находитесь, здесь в центре, внизу, вверху. Просто ответьте себе на вопрос: Где я нахожусь в данный момент?



Первая ступенька - Я НЕ БУДУ ЭТОГО ДЕЛАТЬ НИКОГДА!

~~*Вторая ступенька – Я НЕ МОГУ ЭТО СДЕЛАТЬ (не умею, не получится)*~~

Третья (следующая) ступенька – Я ХОЧУ ЭТО СДЕЛАТЬ!

Четвертая ступенька – КАК МНЕ ЭТО СДЕЛАТЬ?

Пятая ступенька – Я попробую...

Шестая ступенька – Я могу это сделать!

Седьмая ступенька – Я это делаю!

Восьмая ступенька – Это же так просто!

Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Нужно сесть удобно: руки свободно положить на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Упражнение «Сосулька»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Необходимо встать, руки поднять вверх и закрыть глаза. Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе. Заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления.



Упражнение «Звуковая гимнастика»

Цель: знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.

- А – воздействует благотворно на весь организм;
- Е – воздействует на щитовидную железу;
- И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;
- О – воздействует на сердце, легкие;
- У – воздействует на органы, расположенные в области живота;
- Я – воздействует на работу всего организма;
- М – воздействует на работу всего организма;
- Х – помогает очищению организма;
- ХА – помогает повысить настроение.



Рекомендации.

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:

- громко запеть;
- резко встать и пройтись;
- быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;
- измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

4. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом !

«Аплодисменты» (ритуал прощания).

