

**Семинар-практикум
«Творчество, как
профилактика синдрома
эмоционального выгорания
педагогов»**

Педагог-психолог:
Москаленко Р.Н.



Эмоциональное выгорание (СЭВ) – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Причины СЭВ

- Особая ответственность;
- Загруженность рабочего дня;
- Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки;
- Чувствительность к трудностям;
- Неблагоприятная психологическая обстановка дома или на работе;
- Высокие требования к профессиональной деятельности;
- Нестабильность



Признаки СЭВ

- эмоциональное истощение, усталость;
- бессонница;
- негативные установки по отношению к воспитанникам их родителям, коллегам, к работе;
- пренебрежение исполнением своих обязанностей;
- уменьшение аппетита или, напротив, переедание;
- негативная самооценка;
- вспышки негативных эмоций;
- апатия, отсутствие желания что-либо делать;
- чувство вины в семье и на работе.



Стадии СЭВ

- **Эмоциональное истощение** - усталость, чувство беспомощности, эмоциональные срывы.
- **Деперсонализация** - нарушения в отношениях с другими людьми.
- **Сокращенная профессиональная реализация** – негативное оценивание себя как специалиста.



Способы профилактики эмоционального выгорания

Доступные, обыденные
способы расслабления
и нормализации
эмоционального
состояния



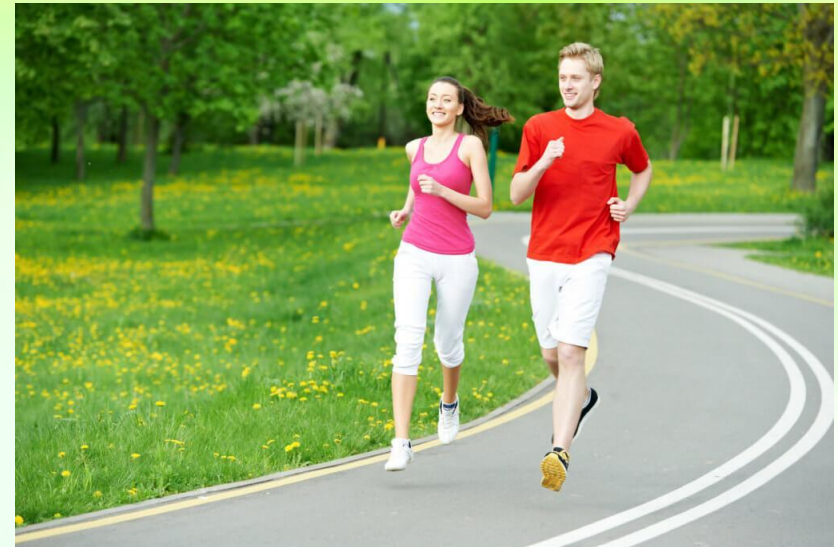
Способы профилактики эмоционального выгорания

Любовь к себе



Способы профилактики эмоционального выгорания

**Движения,
потягивания и
расслабления
мышц**



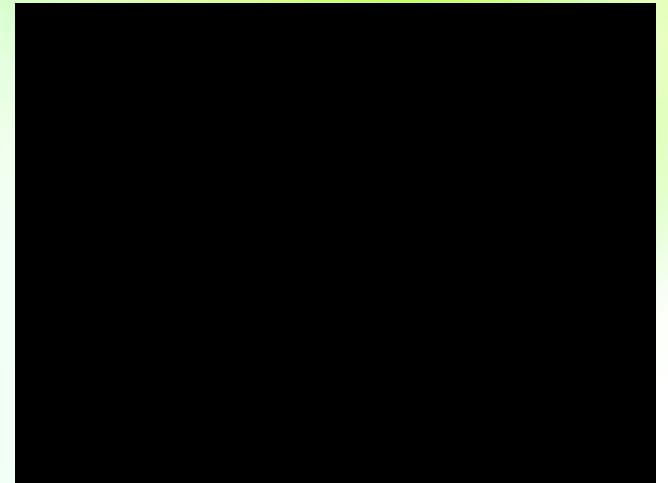
Способы профилактики эмоционального выгорания

Релаксация (расслабление)



Способы профилактики эмоционального выгорания

Смех, улыбка, юмор



Способы профилактики эмоционального выгорания

Занятие любимым делом – хобби,
ТВОРЧЕСТВО



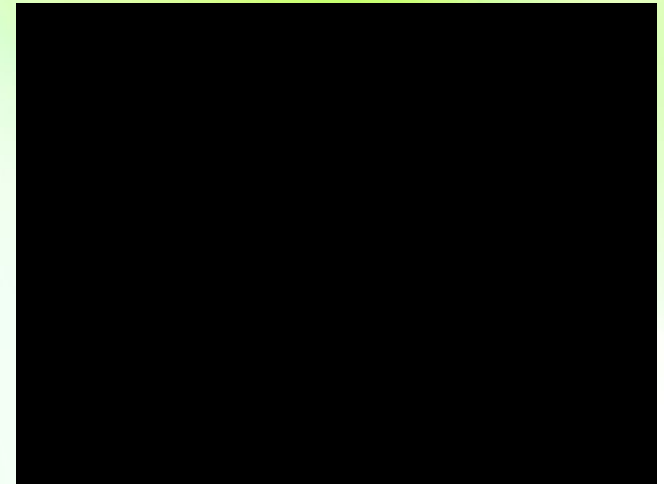
Мандала – рисунок в круге

- Научно доказано, что Мандала **помогает**:
- **Исследовать** самочувствие и взаимоотношения. Рисунок мандалы позволяет диагностировать физическое и психическое самочувствие.
- **Нормализовать** эмоциональное состояние. Раскрашивание готовых шаблонов успокаивает, снимает напряжение.
- **Активизировать** ресурсные состояния, улучшить взаимоотношения. Можно целенаправленно создать специальные мандалы, которые будут вас расслаблять или, наоборот, заряжать энергией.



Способы профилактики эмоционального выгорания

Мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее).



Способы профилактики эмоционального выгорания

Рассматривание
приятных глазу
вещей, терапия
цветом



«Дерево настроений»

- **зеленый** – поработали отлично, результатом доволен, на душе спокойно и легко;
- **розовый** – все чудесно, чувствую творческое, романтическое настроение.
- **оранжевый** – чувствую прилив сил и энергии, все очень понравилось!
- **желтый** – в целом неплохо, на душе радостно и тепло.
- **голубой** – настроение противоречивое, не могу однозначно сказать, что доволен результатом.
- **фиолетовый** – чувствую усталость, очень много информации, хочется отдохнуть.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!