

***МОУ ДОД «Дом детства и юношества»***

**Психологическое занятие для  
старшекласников**

***«Профилактика  
эмоционального  
выгорания»***

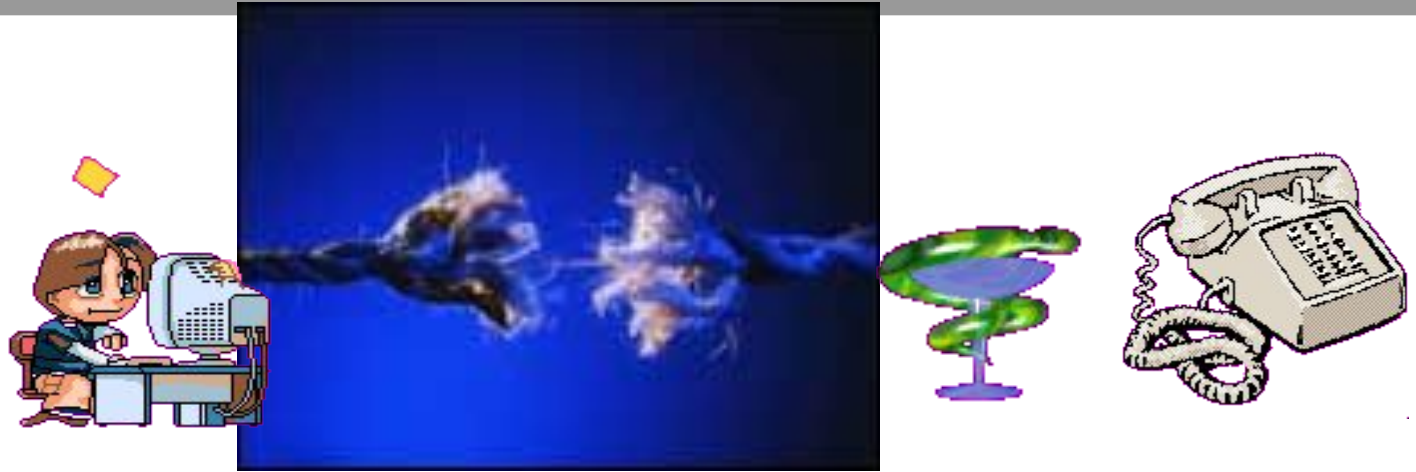
**Педагог – психолог:**

**Коркина Клавдия Евстратьевна**

# Стресс

- *Исследование стрессоустойчивости:*
  - *нервное напряжение, раздражение – 83%*
  - *психосоматические недомогания - 33%*
  - *отношение к самой учебе (необходимость быть всегда на «высоте») - 58%;*
  - *негативная Я-концепция, агрессивные чувства -50%*
  - *ощущение недовольства окружающим миром-58%,*  
- *усталость, утомление, 50%,*
- *-свыше 40 % страдают от необъяснимой тревоги,*
- *- 25% учащихся не обладают достаточными знаниями, необходимыми для преодоления синдрома эмоционального выгорания и восстановления своего здоровья.*

*В 1981 г. А. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние человека, испытывающего дистресс :*



*«Запах горячей психологической проводки».*

*Эмоциональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.*



# ПЕРВАЯ СТАДИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

## *Снижение самооценки.*

- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;*
- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»*

*Как следствие, такие «сгоревшие» люди чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.*

# ВТОРАЯ СТАДИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



## *Одиночество.*

- *возникают недоразумения с друзьями и родителями;*
- *неприязнь начинает постепенно проявляться— вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения.*

*Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с окружающими.*

# ТРЕТЬЯ СТАДИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



## *Эмоциональное истощение, соматизация.*

- притупляются представления о ценностях жизни, человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;*
- глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.*

*Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.*

# Тест на стрессоустойчивость



# *Рационально-эмоциональная поведенческая теория (РЭПТ)*

## *Критерии психологического здоровья:*

- Социальный интерес
- Соблюдение собственных интересов
- Самоуправление
- Право на ошибку.
- Гибкость
- Принятие неопределенности
- Преданность творческим занятиям.
- Научное мышление
- Принятие себя.
- Рискованность
- Ответственность за свои эмоциональные расстройства.



# *Здоровые и нездоровые негативные эмоции*

**Озабоченность — тревога.**

**Грусть — депрессия**

**Сожаление — вина.**

**Огорчение — стыд/ смущение**

**Раздражение — гнев**

# Меры активного противодействия стрессу

## *Анализ индивидуальной картины стресса*

- *Составление перечня стрессоров*
- *Ранжирование стрессоров*
- *Планирование действий*
- *Игнорирование или адаптация*

## *Мобилизация физиологических возможностей организма*

- *Увеличение приема жидкости*
  - *Питание*
  - *Дыхание*
- *Физические упражнения*



# Физиологическая саморегуляция



*«Болезни души неотделимы от болезней тела»*

Спутник стресса – это мышечный зажим.

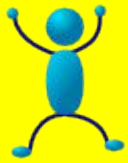
*Мышечный зажим – остаточное явление напряжения, появившееся из-за отрицательных эмоций и нереализованных желаний.*

*«мышечный панцирь».*

*Он образуется у людей, не умеющих отдыхать, то есть снимать стресс.*

*Снимите мышечные напряжение с помощью упражнений: «Улыбка», «Тонус», «Зажим».*

# Упражнение



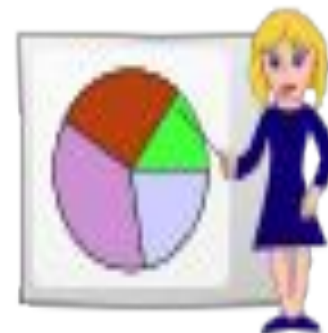
- *Встаньте прямо, руки свободно висят вдоль туловища.*
- *Представьте, что к вашему темени прикреплена ниточка, за которую вас не сильно, но уверенно тянут вверх.*
- *Позвольте голове последовать за направлением силы натяжения. Понемногу вытягивайте шею.*
- *Затем начинайте вытягивать позвоночник.*
- *Когда почувствуете, что позвоночник выпрямился, встаньте на цыпочки.*

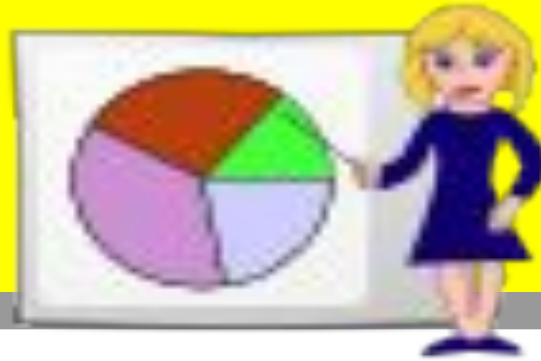


## *Способы, связанные с воздействием слова*

*• Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»):*

*Запишите 2-3 предложения – самовнушения с позитивной направленностью.*





- *Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.*
- *Напишите 2 -3 самоприказа*



- *Самоодобрение (самопоощрение). Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок — это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самому. Находите возможность хвалить себя в течение дня не менее 3–5 раз.*
- *Похвалите себя за работу на сегодняшнем занятии, написав 3 предложения на листах*

# Самовнушение

- Самовнушение в форме аутогенной тренировки (сознательное внушение чувств тепла, тяжести, облегчения);
- Самовнушение в форме визуализации (воссоздание образа приятного места, пейзажа и своих ощущений при нахождении там);

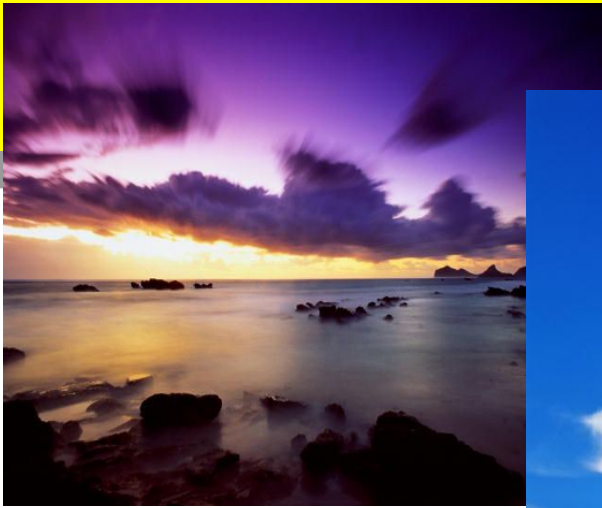


# Медитация

## Наблюдение за своими мыслями

- Концентрация на определенных словах (мантра «ОМ»).
- Расслабленное, ритмичное дыхание.
- Достижение состояния неподвижного разума (наблюдение за своими мыслями)

# РЕЛАКСАЦІЯ



# Рефлексия

*Поделитесь мыслями о сегодняшнем занятии. Вам помогут слова:*

- Я узнал \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Я почувствовал \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Я заметил,  
что \_\_\_\_\_
- Я хочу  
узнать \_\_\_\_\_

# Использованная литература и интернет - источники

- Андреас С. Измените свое мышление и воспользуйтесь результатами. - Санкт-Петербург, «Олма – пресс», 2004 г.
- Андреас С. Трансформация «Я». Стань таким, каким ты хочешь быть. - Санкт-Петербург, «Олма-пресс», 2004 г.
- Анн Л. Психологический тренинг.- Москва, 2008
- Пономаренко Л.П. , Белоусова Р.В. Психология для старшеклассников. - Владос, 2007
- Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры. -Москва «Физкультура и спорт», 1998
- <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D1%F2%F0%E5%F1%F1>
- [Тест на стрессоустойчивость](http://psycho-test.org/test.php/test/8) <http://psycho-test.org/test.php/test/8>
- [Медитация](http://video.mail.ru/mail/natali-noni/303/1111.html) <http://video.mail.ru/mail/natali-noni/303/1111.html>
- [Дыхание](http://www.youtube.com/watch?v=5Kz-4iQyY1U) <http://www.youtube.com/watch?v=5Kz-4iQyY1U>
- [Физические упражнения](http://www.youtube.com/watch?v=JacsZh90Ufc) <http://www.youtube.com/watch?v=JacsZh90Ufc>
- [мышечный \\_зажим](http://www.youtube.com/watch?v=7Ef239HjLgo) <http://www.youtube.com/watch?v=7Ef239HjLgo>
- [РЕЛАКСАЦИЯ](http://smotri.com/video/view/?id=v1706475c921) <http://smotri.com/video/view/?id=v1706475c921>
- [Рефлексия](http://www.proshkolu.ru/user/Corc/blog/172407/) <http://www.proshkolu.ru/user/Corc/blog/172407/>
-