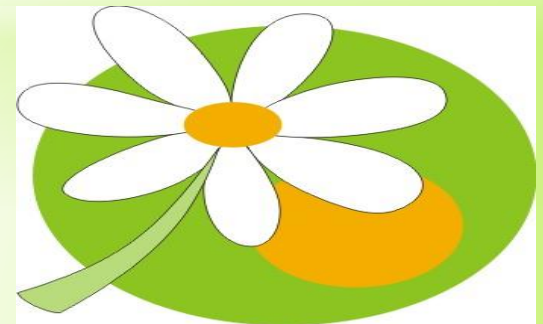


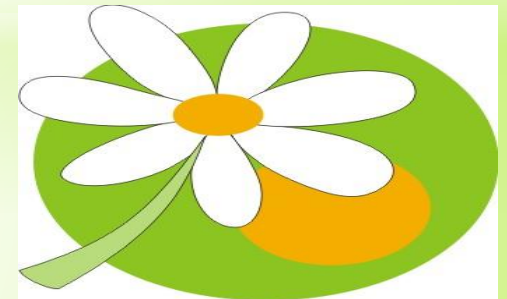
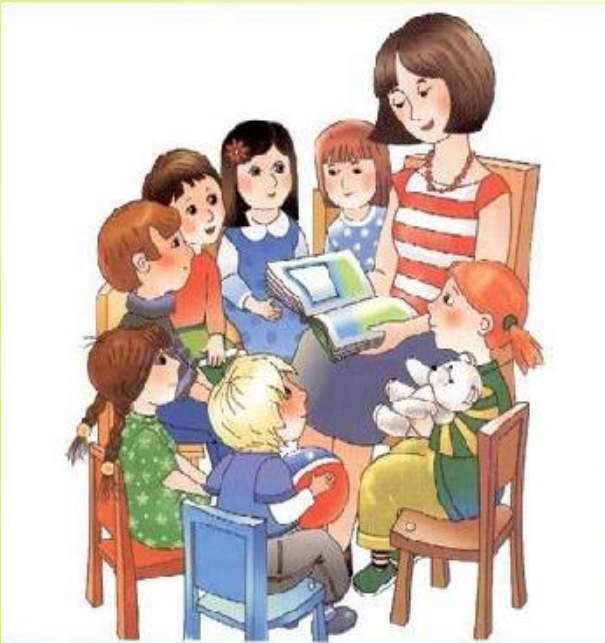
*Современные подходы к
устранению
профессионального выгорания*



«Кто крепок телом, может терпеть и жару и холод. Так и тот, кто здоров душевно в состоянии перенести и гнев, и горе, и радость, и остальные чувства»

**Эпиктет
(древнегреческий философ)**

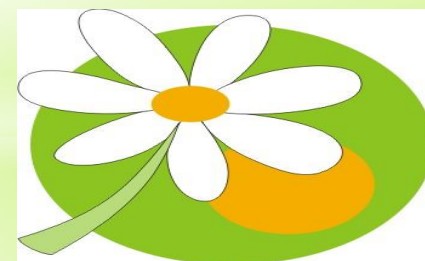




Признаки эмоционального выгорания:

- * - В области Чувства: усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, страх ошибок.
- * - В области Мысли: о несправедливости действий в отношении себя, недостаточной оценки окружающими собственных трудовых усилий.
- * - В области Действия: стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление все делать очень хорошо или совсем не стараться.





Эмоциональное выгорание





**От здоровья воспитателя -
зависит эффективность его
профессиональной
деятельности - и как
следствие психическое
здоровье воспитанников.**







Управление дыханием

«Полное дыхание йогов»

Медленно начинайте вдыхать воздух сначала животом, затем средней частью груди, и в конце верхней. Выдох следует делать в обратном порядке, дыхание должно быть неспешным.

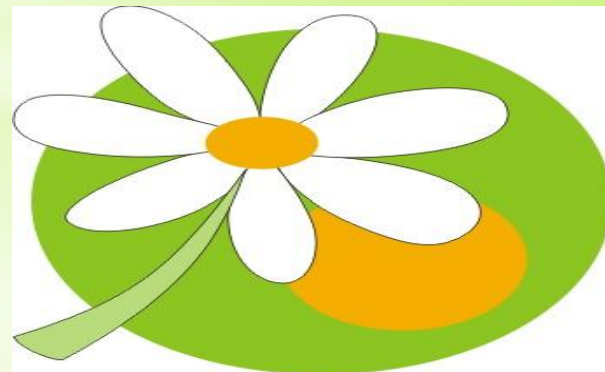


2 вида дыхания:
нижнее (брюшное)
и верхнее (ключичное).

Брюшное дыхание.

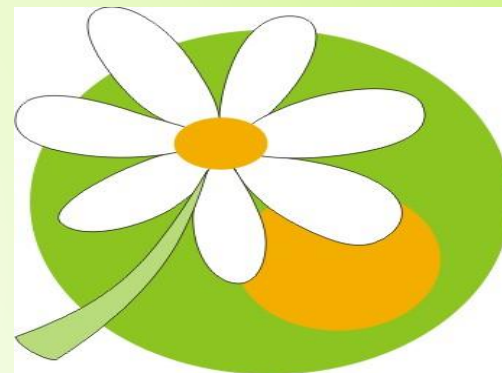
На счет 1-2-3-4 осуществляется медленный вдох, при этом живот выпячивается вперед, мышцы живота расслаблены, а грудная клетка неподвижна.

Затем на следующие 4 счета производится задержка дыхания и плавный выдох на 6 счетов, сопровождаемый подтягиванием мышц живота к позвоночнику.



Верхнее (ключичное) дыхание

Оно проводится энергичным глубоким вдохом через нос с поднятием плеч и резким выдохом через рот. При этом никаких пауз между вдохом и выдохом не производится.



ТЕЛО

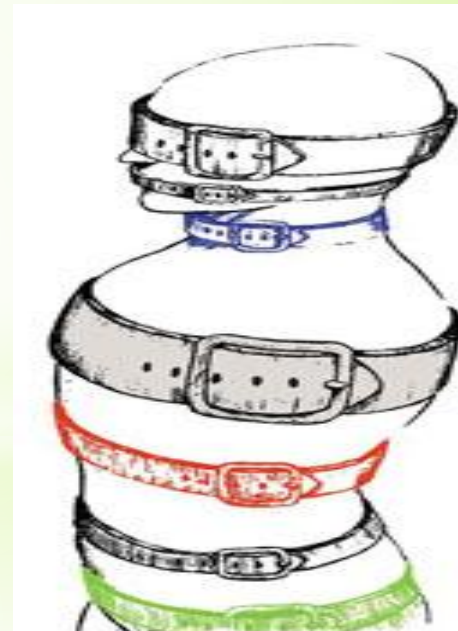
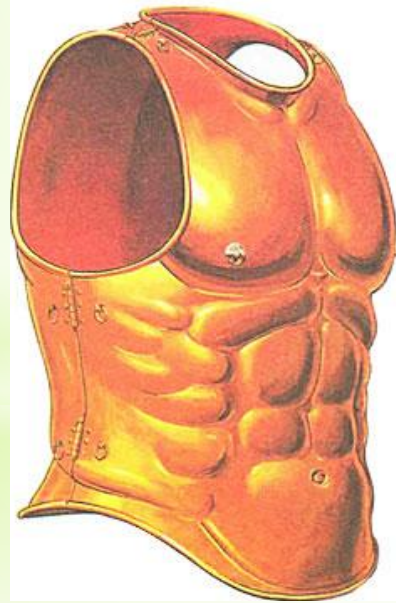
ДЕЛО

**ЛИЧНОЕ РАЗВИТИЕ,
ФАНТАЗИЯ**

КОНТАКТЫ



* Когда человек сталкивается со стрессовой ситуацией, его мышцы напрягаются, они готовы к действию, а действие не происходит, эти эмоции застывают в теле, образуя участки застывшего напряжения - **мышечные зажимы**



Терапия ароматами



- * Апельсин, цитрусовые ароматы повышают тонус, улучшают настроение, в сочетании с лавандой - снимают боль.
- * Орхидея - нежный, едва уловимой горчинкой запах рождает вдохновение, пробуждает смелые и неожиданные фантазии.
- * Герань - успокаивает.
- * Ромашка - укрепляет сон.
- * Бергамот, эвкалипт - заряжает, тонизирует, придает бодрость.
- * Имбирь, лимонная мята, сандал, иланг-иланг - улучшают настроение, снимают внутренне напряжение.
- * Инжир, тмин - стимулирует умственную и творческую деятельность.





Притча о Счастье.

Бог слепил человека из глины,
и остался у него
неиспользованный кусок.

- Что слепить тебе еще? –
спросил Бог.

- Слепи мне счастье, -
попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и
только положил человеку в
ладонь оставшийся кусочек
глины.





***Берегите свое психологическое
здоровье . Будьте внимательны к
здоровью своих воспитанников. Все в
ваших руках!***



