

# ***ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ***

**Подготовила педагог – психолог МАДОУ д/с «Улыбка»**

---

**Добровольская С.В.**



---

**СТРАХ**

**Быть покинутым**

**Оказаться  
непрофессионалом**

**Контроля**

---

# **Эмоциональное**

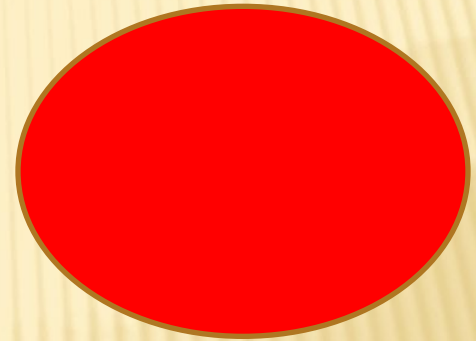
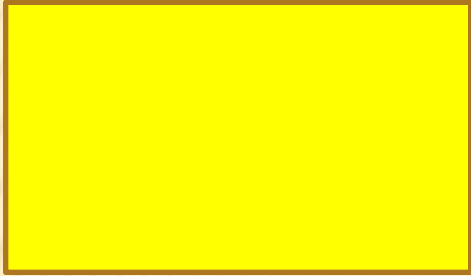
**выгорание** – это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

---

# «Эмоционально выгоревшие»

педагоги отличаются повышенной

- Тревожностью
- Агрессивностью
- Категоричностью
- Жесткой самооценкой.



## **ПРЯМОУГОЛЬНИК:**

**изменчивость, непоследовательность, неопределенность, возбужденность. Любознательность, позитивная установка ко всему новому, смелость, низкая самооценка, неуверенность в себе, доверчивость. Нервозность, быстрые, резкие колебания настроения, избегание конфликтов, забывчивость, склонность терять вещи, непунктуальность. Новые друзья, имитация поведения других людей, тенденция к простудам, травмам, дорожно-транспортным происшествиям.**

## **ТРЕУГОЛЬНИК:**

---

**лидер, стремление к власти, честолюбие, установка на победу. Прагматизм, ориентация на суть проблемы, уверенность в себе, решительность. Импульсивность, сила чувств, смелость, неукротимая энергия, склонность к риску. Высокая работоспособность, буйные развлечения, нетерпеливость. Остроумие, широкий круг общения, узкий круг близких и друзей.**



---

## **ЗИГЗАГ:**

**жажда изменений, креативность, жажда знаний, великолепная интуиция. Одержимость своими идеями, мечтательность, устремленность в будущее. Позитивная установка ко всему новому, восторженность, энтузиазм, непосредственность. Непрактичность, импульсивность, непостоянство настроения, поведения. Стремление работать в одиночку, отвращение к бумажной работе, безалаберность в финансовых вопросах. Остроумие, душа компании.**

---

## **КВАДРАТ:**

**организованность, пунктуальность, строгое соблюдение инструкций, правил. Аналитическое мышление, внимательность к деталям, ориентация на факты. Пристрастие к письменной речи, аккуратность, чистоплотность, рациональность, осторожность, сухость, холодность. Практичность, экономность, упорство, настойчивость, твердость в решениях, терпеливость, трудолюбие. Профессиональная эрудиция, узкий круг друзей и знакомых.**

---

## **КРУГ:**

**высокая потребность в общении, контактность, доброжелательность, забота о другом. Щедрость, способность к сопереживанию, хорошая интуиция. Спокойствие, склонность к самообвинению и меланхолии, эмоциональная чувствительность. Доверчивость, ориентация на мнение окружающих, нерешительность. Болтливость, способность уговаривать, убеждать других, сентиментальность, тяга к прошлому. Склонность к общественной работе, гибкий распорядок дня, широкий круг друзей и знакомых.**

- ❑ **Выбрали первый вариант**, то вы – человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства – уж вы-то не позволите застать себя врасплох
- ❑ **Если вы выбрали второй вариант**, то вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и коллеги всегда могут найти у вас утешение и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда оказываетесь в нужное время в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.
- ❑ **Если вы выбрали третий вариант**, то вы умеете быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности.
- ❑ **Если вы выбрали четвертый вариант**, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам вы относитесь как к партнерам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.



---

**Упражнение «Удовольствие»**

**Упражнение «Метод быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения».**

**Упражнение «Муха»**

**Упражнение «Лимон»**

**Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)**

---

## ***«Звуковая гимнастика»***

**A**

***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*

---

**X**

*помогает очищению организма*

## *Помоги себе сам*

<b>Психологическая причина болезни</b>	<b>В каком органе проявляется болезнь</b>	<b>Повторяйте себе несколько раз в день</b>
<b>Долгая неразрешенная эмоциональная проблема</b>	<b>Высокое давление</b>	<b>Я с радостью отпускаю прошлое, я спокоен</b>
<b>Самокритика, страх</b>	<b>Головная боль</b>	<b>Я люблю и одобряю себя</b>
<b>Ощущение обреченности, тяжелые мысли, горечь</b>	<b>Желудок</b>	<b>Я люблю себя. Я с радостью освобождаюсь от прошлого.</b>
<b>Черствость, отказ от радости</b>	<b>Сосуды</b>	<b>Я принимаю радость и хочу замечать все хорошее. Любовь наполняет меня с каждым ударом сердца.</b>
<b>Хроническое нытье</b>	<b>Печень</b>	<b>Я ищу радость и любовь, везде ее нахожу.</b>

---

**Упражнение «Мы в тебя верим»**

**«Притча о колодце»**

**Рекомендации. Памятка: "ЧТО НУЖНО  
ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ"**

**Рефлексия.**