

МБДОУ «Детский сад №5 «Цветик-семицветик»

МАСТЕР-КЛАСС  
«СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ  
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ  
ПЕДАГОГОВ»

г.Новочебоксарск, 2023

# ПРОФЕССИЯ «ПЕДАГОГ» ТРЕБУЕТ ЕЖЕДНЕВНОГО, ЕЖЕЧАСНОГО РАСХОДОВАНИЯ ДУШЕВНЫХ СИЛ И ЭНЕРГИИ...

## *Признаки стрессового напряжения*

- Невозможность сосредоточиться на чем – то
- Слишком частые ошибки (нехарактерные для этого человека)
- Ухудшение памяти, внимания.
- Слишком часто возникают чувство усталости.
- Очень быстрая речь, быстрая ходьба
- Мысли часто «улетучиваются»
- Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка)
- Повышенная возбудимость и раздражительность
- Появление агрессивности, конфликтности
- Проявление нетерпеливости, нервозности
- Резкие перепады настроения, негативные эмоциональные реакции(страх, разъяренность, слезы)
- Потеря чувства юмора
- Пристрастие к вредным привычкам и появлению навязчивых движений
- Появление чувства душевного опустошения
- Постоянное ощущение недоедания либо потеря аппетита (вообще потерян вкус к еде)
- Невозможность закончить начатое занятие, снижение работоспособности, неорганизованность
- Отрицательное отношение к жизни

## СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ (СЭВ)

- - это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов ведущая к постепенной утрате эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы(В.В.Бойко).

# СИМПТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

## ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ

- Чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- Ощущение эмоционального и физического истощения;
- Частые беспричинные головные боли;
- Постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- Резкая потеря или резкое увеличение веса;
- Полная или частичная бессонница; Постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- Одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке.

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ

- безразличие, скука, пассивность и депрессия;
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы; постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы.

## ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее - все труднее и труднее;
- педагог постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает; затрудняется в принятии решений;
- чувство бесполезности, безразличие к результатам;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет.

# СТАДИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

## 1. «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ»

- Работник обычно доволен работой и заданиями, относится к ним с энтузиазмом. Однако по мере продолжения рабочих стрессов профессиональная деятельность начинает приносить все меньше удовольствия и работник становится менее энергичным.

## 2. «НЕДОСТАТОК ТОПЛИВА»

- Появляются усталость, апатия, могут возникнуть проблемы со сном. При отсутствии дополнительной мотивации и стимулирования у работника теряется интерес к своему труду или исчезают привлекательность работы в данной организации и продуктивность его деятельности. Возможны нарушения трудовой дисциплины и отстраненность от профессиональных обязанностей. В случае высокой мотивации работник может продолжать гореть, подпитываясь внутренними ресурсами, но в ущерб своему здоровью.

## 3. «ХРОНИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ»

- Чрезмерная работа без отдыха, особенно «трудоголиков», приводит к таким физическим явлениям, как измождение и подверженность заболеваниям, а также к психологическим переживаниям — хронической раздражительности, обостренной злобе или чувству подавленности, «загнанности в угол». Постоянное переживание нехватки времени.

## 4. «КРИЗИС»

- Как правило, развиваются хронические заболевания, в результате чего человек частично или полностью теряет работоспособность. Усиливаются переживания неудовлетворенности собственной эффективностью и качеством жизни.

## 5. «ПРОБИВАНИЕ СТЕН»

- Физические и психологические проблемы переходят в острую форму и могут спровоцировать развитие опасных заболеваний, угрожающих жизни человека.

## ЗАДАЧИ РАБОТЫ ПСИХОЛОГА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- Сплочение коллектива;
- Снятие психоэмоционального напряжения;
- Развитие навыков рефлексии и саморегуляции;
- Раскрытие личностных особенностей и творческого потенциала педагогов;
- Развитие коммуникативных навыков.

# МЕТОДЫ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

## Методы мышечной релаксации

Периодическая «ревизия» мышечного корсета, **УСТРАНЕНИЕ «ЗАЖИМОВ»**, которые могут стать хроническими. Они являются телесным проявлением эмоциональных блоков!

Умение расслабляться предотвращает возникновение мышечных зажимов, способствует повышению стрессоустойчивости.

## Методы психологической релаксации

Методы релаксации, связанные с **ТЕЛОМ**

Методы релаксации, связанные с **ДЫХАНИЕМ**

Методы релаксации, связанные с **УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ**

Методы релаксации, связанные с **ИСКУССТВОМ**

Методы релаксации, связанные с **ОБРАЗОМ ЖИЗНИ И ВОСПРИЯТИЕМ РЕАЛЬНОСТИ**

Методы релаксации, связанные с **ДУХОВНЫМИ УЧЕНИЯМИ**

## УПРАЖНЕНИЕ «МУХА»

Цель: снятие напряжения  
с лицевой мускулатуры





## УПРАЖНЕНИЕ «ЛИМОН»

Цель: управление состоянием  
мышечного напряжения  
и расслабления



## УПРАЖНЕНИЕ «РАСТИРАЕМ РУКИ»

Эта гимнастика позволит Вам избавиться  
от всех сбоев и заболеваний

ДИАГНОСТИКА БИОПОЛЯ на настоящий момент:

- Если ладони сухие и горячие, то с энергетикой всё хорошо в организме. Если ладони теплые, то биополе снижено.
- Если ладони не согреваются и становятся влажными, то это говорит о серьезных сбоях в организме



## УПРАЖНЕНИЕ «КНОПКА»

Цель: снятие напряжения,  
мышечных зажимов профилактика  
стресса



## УПРАЖНЕНИЕ «ДОЖДЬ»

Прикосновения и телесный контакт способны нейтрализовать последствия стресса в виде тревоги, апатии, бессонницы или паники посредством стимуляции нервных окончаний на кожном покрове. В этом случае эмоциональная польза прикосновений и телесного контакта бесспорна. Они помогают установить эмоциональный контакт с близким человеком, принести покой и умиротворение.

Немаловажно также и то, что прикосновения и телесный контакт могут оказывать личностную пользу, т.к. позволяют снимать большинство эмоциональных блоков, повышать уверенность в себе и возвращать ясное мышление.

При дефиците телесного контакта - с возрастом может развиваться страх проявления чувств и эмоций по отношению к другому человеку. Вследствие этого теряется контакт человека с самим собой и с миром, он перестает инстинктивно понимать язык своего тела, умение чувствовать и понимать душевную и физическую боль свою и других.



## УПРАЖНЕНИЕ-ПРИВЕТСТВИЕ «ЗДРАВСТВУЙ ДРУГ»

Здравствуй, друг!

Как ты тут

Где ты был?

Я скучал!

Ты пришел -

Хорошо!

## УПРАЖНЕНИЕ «ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА»

**Звук «А»** заставляет вибрировать грудь и приводит в действие всю звуковую гамму в организме, дает команду всем его клеточкам настроиться на работу, воздействует благотворно на весь организм;

**Звук «Е»** - создает вокруг человека барьер для защиты от энергоинформационного загрязнения, воздействует на щитовидную железу;

**Звук «И»** — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

**Звук «О»** — воздействует на сердце, легкие;

**Звук «У»** — воздействует на органы, расположенные в области живота;

**Звук «Я»** — воздействует на работу всего организма;

**Звук «Н»** заставляет вибрировать головной мозг, активизирует его правую половину и лечит болезни мозга, а также улучшает интуицию и развивает творческие способности;

**Звук «В»** исправляет неполадки в нервной системе;

**Звук «Т»** очищают душу от тяжести, укрепляют сердечно-сосудистую систему;

**Звук «Х»** — помогает очищению организма;

**ХА** – помогает повысить настроение.

# СМЕХ И СЛЁЗЫ

Снятию стресса помогают как смех, так и слёзы.

Смех улучшает кровообращение, пищеварение, помогает мозгу выделить эндорфины – природные вещества, снимающие боль.

Слёзы очищают организм от вредных продуктов стресса.



## УПРАЖНЕНИЕ «ОБЩЕЕ ДЕЛО»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения; сплочение группы.





## УПРАЖНЕНИЕ «Я - ПРОФЕССИОНАЛ»

Цель: осознание собственных профессиональных качеств; снятие психоэмоционального напряжения; сплочение группы

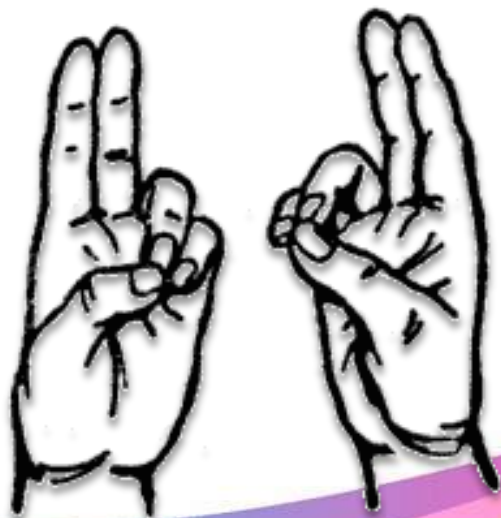


# МУДРА- древний способ помочь себе

Мудра - это особое положение пальцев рук в соответствии с определенными правилами

## Что могут мудры:

- ✓ мудра помогает обрести внутреннюю силу и душевное спокойствие
- ✓ мудра устраняет хроническую усталость и чувство тревоги
- ✓ мудра значительно улучшает эмоциональное состояние человека
- ✓ мудра избавляет от страха и гнева
- ✓ мудра способствует покою в сознании
- ✓ мудра облегчает и излечивает многие заболевания
- ✓ мудра благотворно воздействует на весь организм человека.



# НАЧИНАЙТЕ ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ УЖЕ СЕЙЧАС, НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ НА ПОТОМ!

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы:
  - 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. Заботьтесь о своём психическом здоровье, коллеги.
5. Не доводите уровень психических нагрузок до критических значений.
6. Не забывайте о том, что не только Ваши подопечные, но и Вы сами нуждаетесь в помощи, заботе и внимании по защите и сбережению Вашего психологического здоровья.