

**Тренинг для педагогов  
МБДОУ д/с № 6  
«Здоровье» по  
профилактике  
устомления и  
психоэмоционального  
напряжения на тему :  
«Помоги себе сам»**

**Педагог-психолог  
Лукьянова И.Н.**

**Цель:** знакомить с понятиями «профессиональное выгорание», «особенности проявления признаков выгорания»; развивать групповую сплоченность участников; обучить их методам саморегуляции поведения; обучить снятию психоэмоционального напряжения.

**Задачи:**

- развивать позитивные взаимоотношения в коллективе, создавать условия для сплочения;
- повышать стрессоустойчивость участников;
- развивать коммуникативные навыки, и навыки самовыражения в коллективе;
- осуществить профилактику профессионального выгорания.

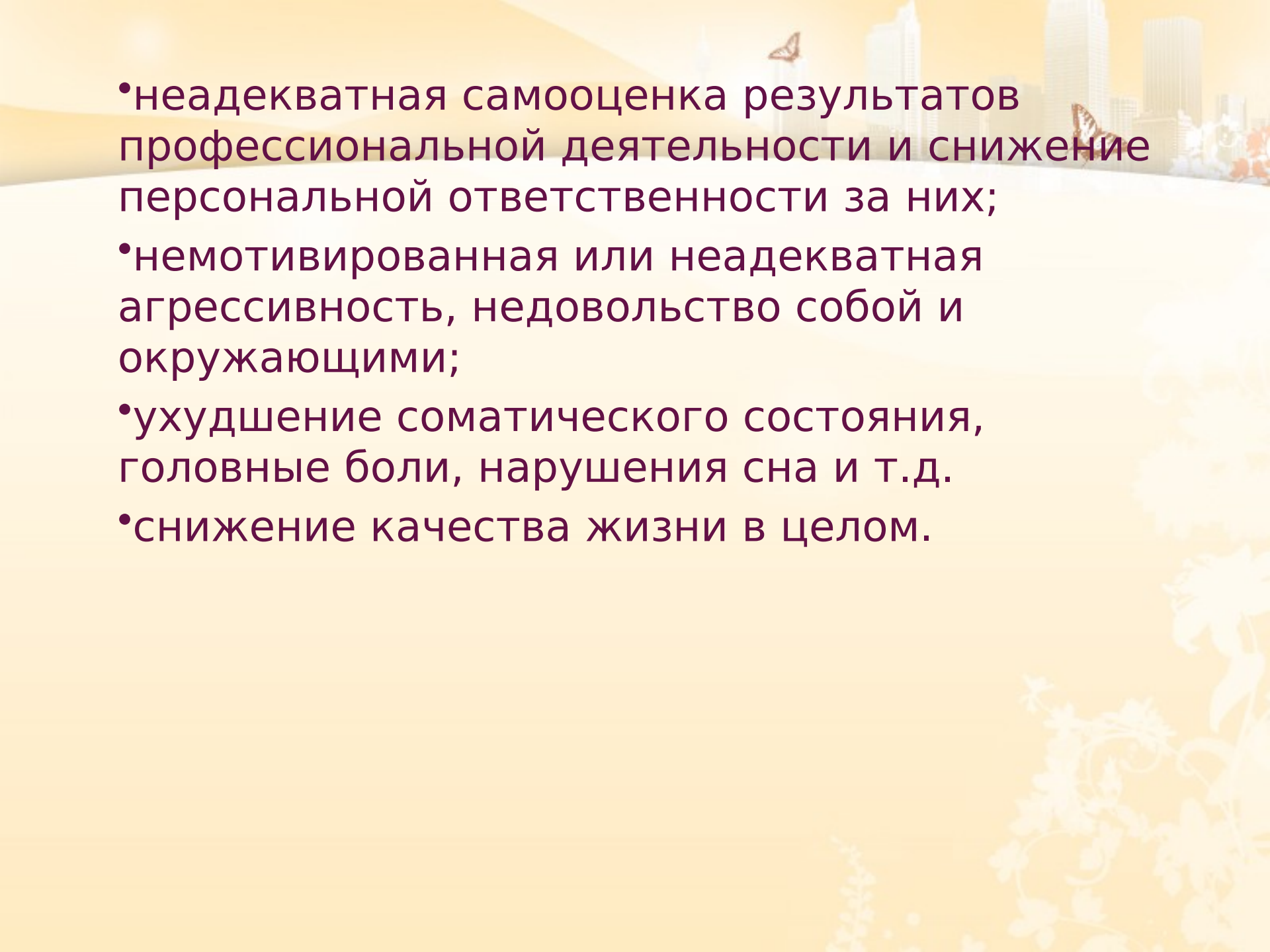


# НЕМНОГО ИСТОРИИ

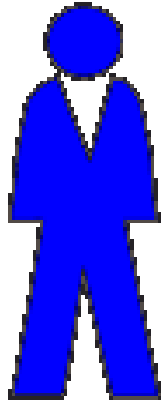
- Термин «burnout» - «выгорание», «сгорание» предложил Г. Фрейденбергер (H. Freudenberger) в 1974 году для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, наблюдаемых у специалистов, работающих в системе профессий «человек-человек».

# Признаки эмоционального выгорания

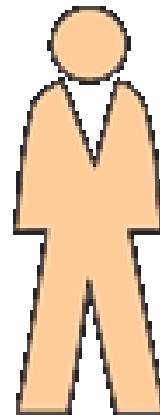
- сниженный эмоциональный фон, эмоциональная вялость и тупость, отстраненность в общении с окружающими и т.п.;
- негативное, подчас циничное отношение как к субъектам профессиональной деятельности (учащимся), так и к коллегам;
- нарастающее безразличие к своим должностным обязанностям, снижение трудовой активности и мотивации;
- ощущение собственной профессиональной несостоятельности и неудовлетворенности работой;

- 
- неадекватная самооценка результатов профессиональной деятельности и снижение персональной ответственности за них;
  - немотивированная или неадекватная агрессивность, недовольство собой и окружающими;
  - ухудшение соматического состояния, головные боли, нарушения сна и т.д.
  - снижение качества жизни в целом.

# Психо-эмоциональное истощение не должно достигать критических значений !!!



Деперсонализация



Сворачивание личных  
достижений



Ослабление защиты  
организма

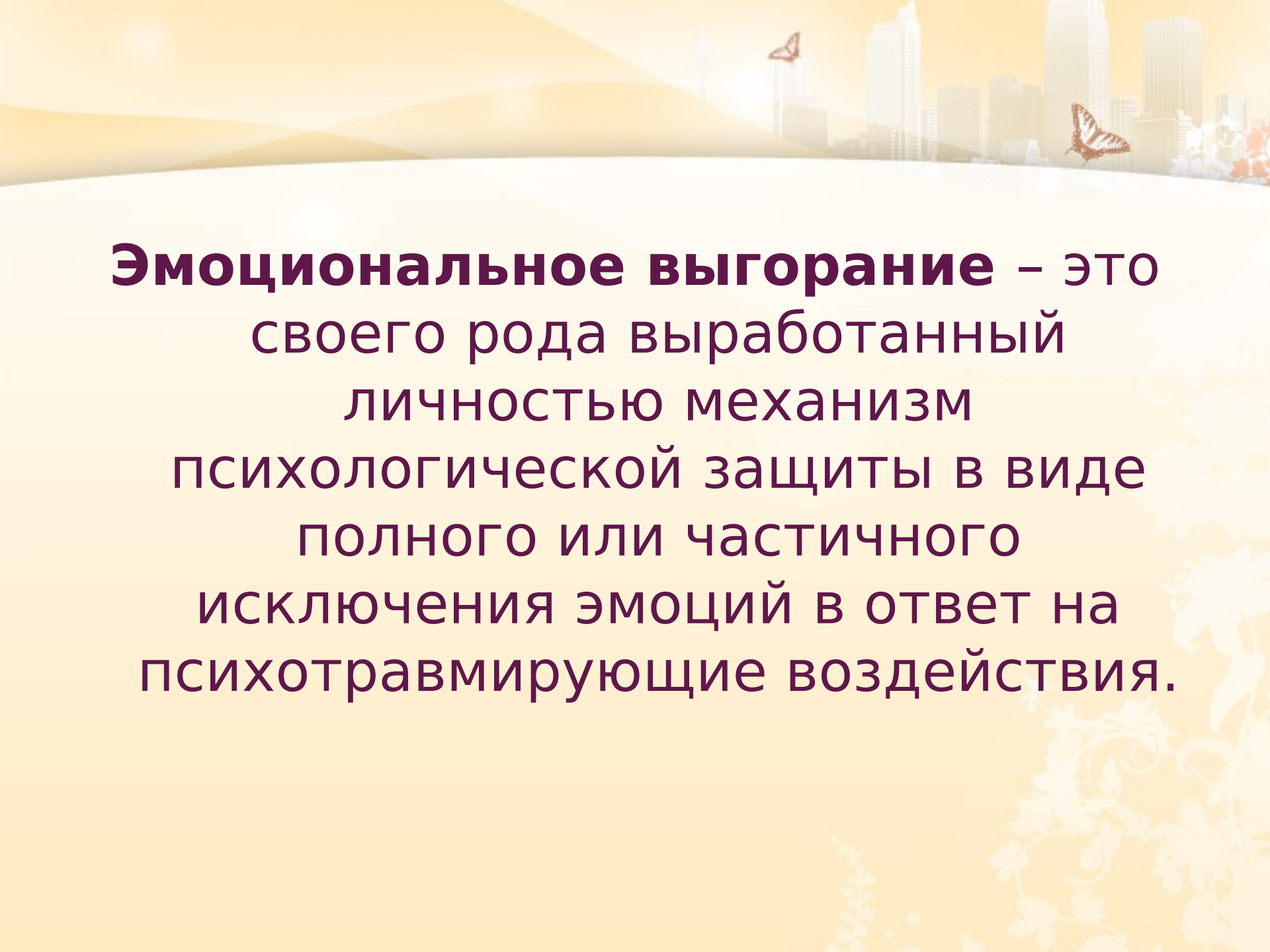


**Проверя трудоспособности !**

# ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА

- длительный сон
- вкусная еда
- общение с природой  
и животными
- баня, массаж,
- движение, танцы
- музыка





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





## Правила тренинга:

- 1. Искренность.
- 2. Конфиденциальность. Все, что произошло в этой комнате, останется здесь.

# Упражнение «Грецкий орех»

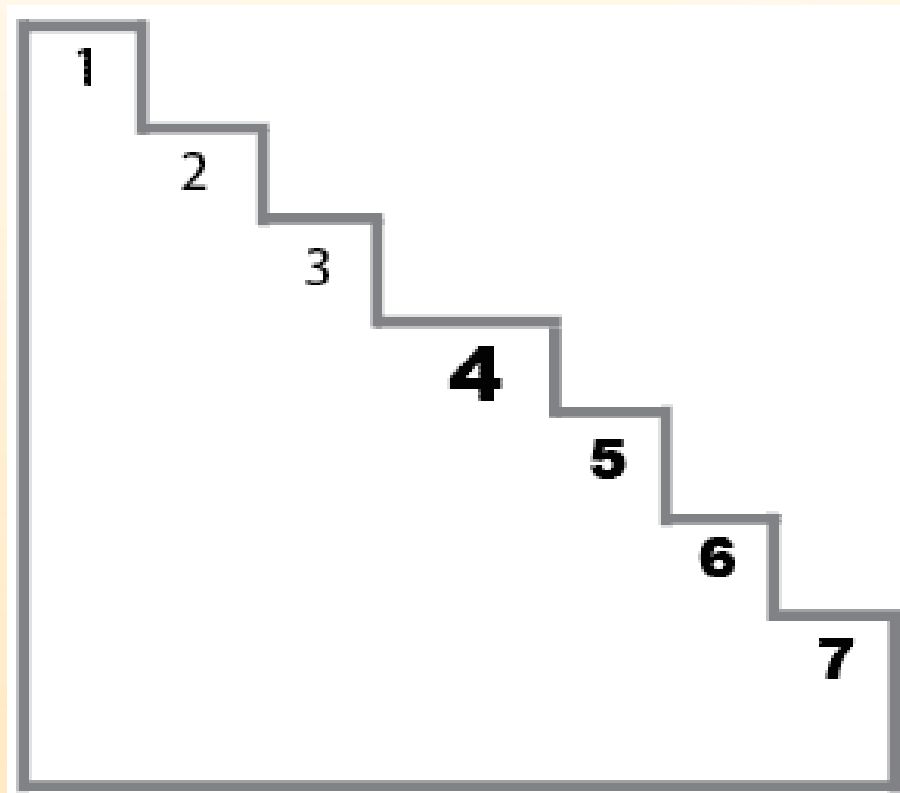
## Задачи:

- настроить участников на тональность тренинга;
- создать атмосферу ценностного отношения к теме;
- поговорить об особенностях личности.



## Упражнение «Лестница»

**Задача:** осознавать себя как личность, находящуюся на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности.



Чтобы сохранить психическое здоровье, творческую активность и осознать свое «Я», важно правильно расставлять акценты на социально-значимые роли.

Эмоции и заболевания			
Эмоция	Органы, резонирующие с эмоциями	Возможные заболевания	Корректирующие эмоции
Напряженность	Кишечник	Расстройство пищеварения	Расслабленность
Беспокойство	Шейные нервы	Ригидность плечевого пояса	Беззаботность
Растерянность	Вегетативная нервная система	Бессонница	Спокойствие
Страх	Почки	Заболевание почек	Душевное равновесие
Тревога	Желудок	Диспепсия	Утешение
Гнев	Печень	Заболевание печени и желчного пузыря	Сочувствие
Апатия	Позвоночник	Общая слабость	Энтузиазм
Нетерпеливость	Поджелудочная железа	Панкреатит, Диабет	Терпеливость
Чувство одиночества	Отдел головного мозга	Старческое слабоумие	Удовольствие
Печаль	Кровь	Болезни крови	Радость
Обида	Кожа	Высыпания, язвы	Благодарность

## Упражнение «Распредели по порядку»

**Задача:** донести до участников важность умения переключать социальные роли для сохранения психического здоровья и творческой активности; осознания своего «Я».

- дети
  - работа
  - муж
  - я
  - друзья
  -
- родственники**



# Упражнение: «Чемодан педагогических ресурсов»

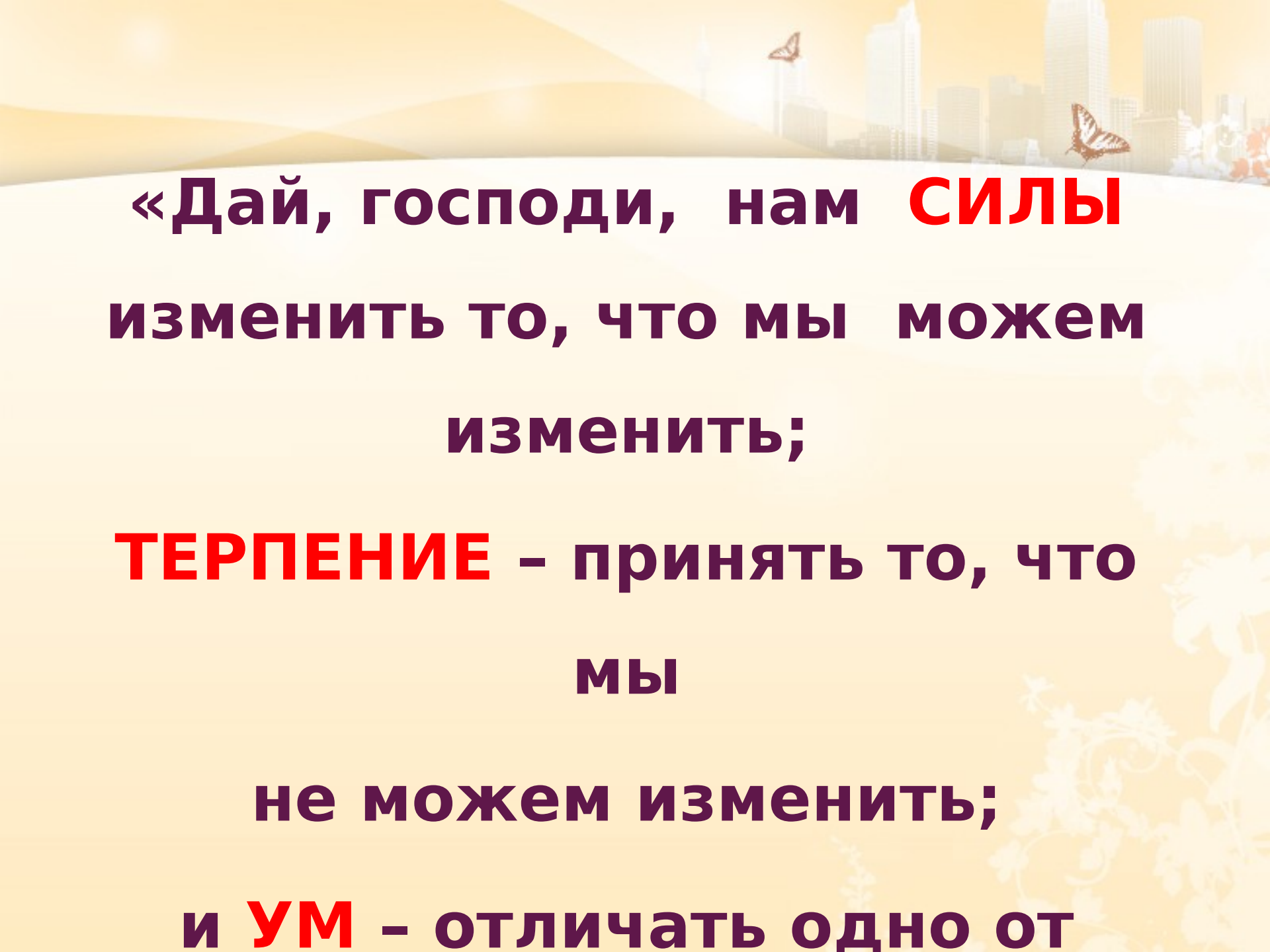
Рекомендации:

Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику.

Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:

- резко встать и пройтись;
- быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;
- измалевать листок бумаги, измять и выбросить.





**«Дай, господи, нам СИЛЫ  
изменить то, что мы можем  
изменить;**

**ТЕРПЕНИЕ** - принять то, что  
мы

**не можем изменить;**

**и УМ** - отличать одно от

***Спасибо за  
внимание!!!!***

