

**ПРОГРАММА ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ
ДЛЯ ПЕДАГОГОВ В ПРОФИЛАКТИКЕ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
(из опыта работы педагога-психолога)**

**Педагог-психолог: Евдокименкова Ю.О.
Высшая квалификационная категория
МБОУ «СШ №11 г.Смоленска»**



**Критерии результативности /
уровень диагностируемой
функции/качества**

**Диагностический
инструментарий**



Эмоциональная устойчивость педагога:

✓ нервно-психическая устойчивость	Тест. Оценка нервно-психической устойчивости
✓ высокий уровень развития эмпатических способностей	Тест. Самооценка эмпатических способностей. Ю.М.Орлова, Ю.Н. Емельянова
✓ низкий уровень агрессивности	Тест. Оценка агрессивности. А.Ассингер
✓ высокий нервно-психический потенциал личности	Цветовой тест М.Люшера (В.И.Тимофеев, Ю.И.Филимоненко)

Коммуникативные компетенции:

✓ высокий уровень развития самоконтроля в общении	✓ Определение уровня самоконтроля в общении. Тест. М.Снайдер, ✓ Анкета «Приятно ли с вами общаться?»
✓ стили педагогического общения (авторитарный, попустительский, демократический).	✓ К.Левин

Факторы риска


```
graph TD; A[Факторы риска] --> B[Возраст]; A --> C[Стаж]; A --> D[Молодые педагоги]; A --> E[Учителя старшего возраста];
```

Возраст

Стаж

**Молодые
педагоги**

**Учителя
старшего
возраста**



***Коррекционно-развивающая,
профилактическая программа
«Душевный покой».***

Цель программы: оказать помощь педагогам в адаптации к напряженным факторам деятельности, обучение способам саморегуляции эмоциональных состояний, развитие коммуникативных навыков, терпимости и сплоченности в педагогическом коллективе.

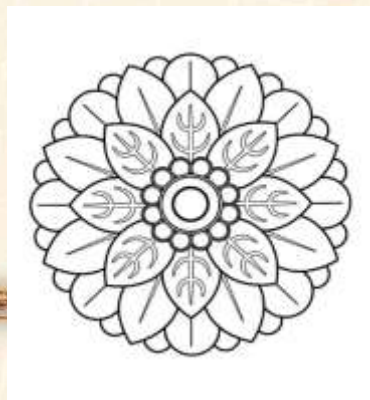
Задачи программы:



- обучить способам саморегуляции и восстановления себя с помощью личностных ресурсов;
- совершенствовать коммуникативные навыки;
- развить эмпатию;
- сформировать адекватную самооценку;
- обучить навыкам уверенного поведения;
- углубить процесс самопознания;
- создать условия для осмысления своих личных интересов и ценностей;
- сформировать позитивное восприятие окружающего мира.

Использовались эффективные методы работы:

- **Арт-терапия** – это простой, доступный и эффективный способ справиться со стрессом, повысить настроение и зарядиться оптимизмом. Для снятия эмоционального напряжения предлагаю педагогам различные рисуночные техники.
- **Мандала** – рисование и разукрашивание мандал помогает снять внутреннее напряжение, сосредоточиться, успокоиться.



Использовались эффективные методы работы:

Кинестетический песок. Игра с песком способствует расслаблению, снятию раздражительности и стресса, активизации мышления и воображения.



Ароматерапия. Большинство эфирных масел обладают антисептическими свойствами, а некоторые являются противовоспалительными, обезболивающими, антидепрессантами. Другие свойства эфирных масел, которые используют в ароматерапии их стимулирования - релаксация, улучшение пищеварения. Также уменьшает напряжение и усталость и активизирует весь организм. Эфирные масла могут влиять на настроение, уменьшить усталость, уменьшить тревогу и способствовать релаксации.



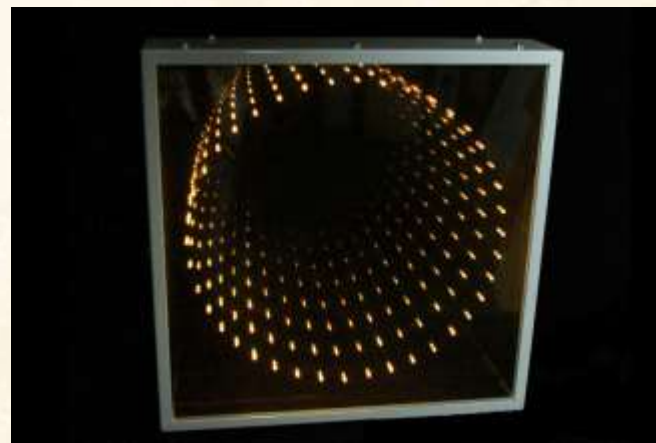
Использовались эффективные методы работы:

- «Звездный дождь».
- Воздушная пузырьковая колонна



Использовались эффективные методы работы:

- Панно «Бесконечность».



- «Звездное небо».



Использовались эффективные методы работы:

- просмотр видео для релаксации:
- «Подводный мир»;
- «Жизнь дельфинов»;
- «Животный мир» и др.



Совместно с педагогами разработаны следующие рекомендации:

- Регулярный отдых, баланс работа - досуг.
- Регулярные физические упражнения (прогулки, бег, танцы, велосипед, работа в саду, на дачном участке и т.п.).
- Адекватный сон как важнейший фактор (необходимо спать в среднем, 7-8 часов).
- Организация своей работы.
- На работу лучше приготовить легкий завтрак, чем голодать весь день и переесть по вечерам.
- Небольшие физические упражнения полезны для пользователей компьютеров.
- Делегирование ответственности. Выработка умения говорить «нет». Люди, которые придерживаются позиции «чтобы что-то было сделано хорошо, надо это делать самому», напрямую идут к «выгоранию».
- Наличие хобби.

Спасибо за внимание!!!

