

Лампа вечного
горения



- «Я учусь у тебя...»
- Упражнение «коллективный счет»



Выгорание?

«Психологическая профессия педагога предъявляет серьезные требования к эмоциональной стороне личности. Это «работа сердца и нервов», где требуется буквально ежедневное расходование огромных душевных сил» (В.А.Сухомлинский).

Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия



- Самодиагностика




Причины возникновения СЭВ у педагогов

- отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом;
- несоответствие результатов затраченным силам;
- ограниченность времени для реализации поставленных целей;
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- большие нагрузки;
- ответственность перед начальством, родителями;
- отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, их родителями и т.д.

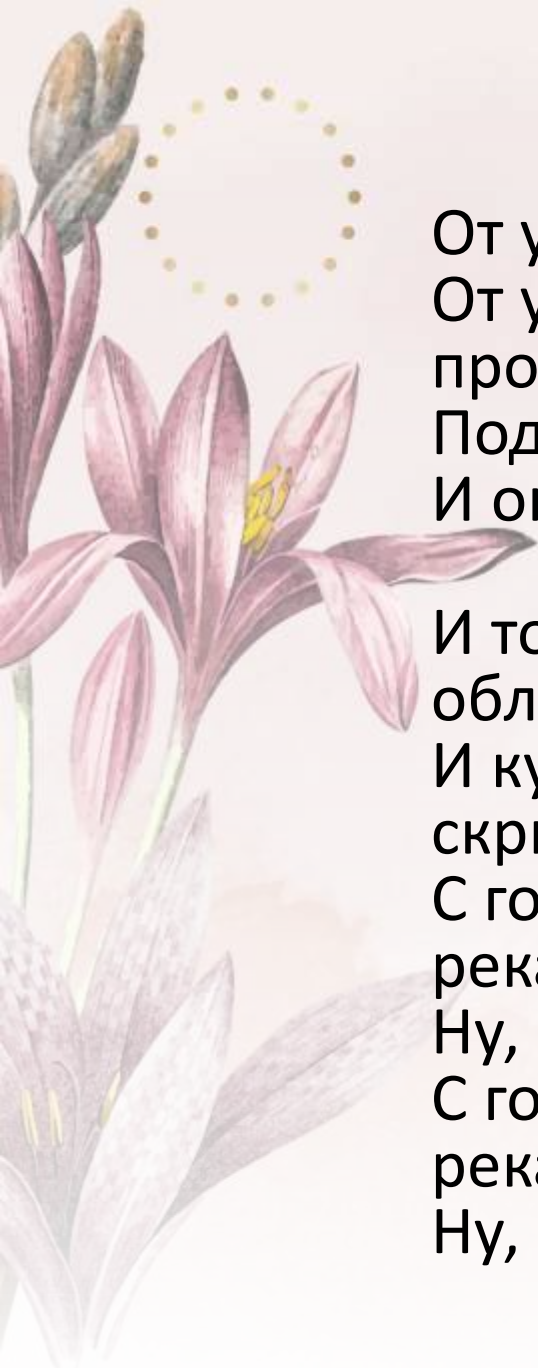


- Трудности / ресурсы
- Упражнение «Удовольствие»
- Упражнение «Мое ресурсное состояние»



Упражнения быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения

- Упражнение «Муха»
- Упражнение «Лимон»
- Упражнение «Сосулька»
- Упражнение «Передышка»
- Упражнение «Стряхни»



От улыбки хмурый день светлей,
От улыбки в небе радуга
проснется...
Поделись улыбкою своей,
И она к тебе не раз еще вернется.

И тогда наверняка, вдруг запляшут
облака,
И кузнечик запиликает на
скрипке...
С голубого ручейка начинается
река,
Ну, а дружба начинается с улыбки.
С голубого ручейка начинается
река,
Ну, а дружба начинается с улыбки.

От улыбки солнечной одной
Перестанет плакать самый
грустный дождик.
Сонный лес простится с тишиной
И захлопает в зеленые ладоши.

От улыбки станет всем теплей -
И слону и даже маленькой
улитке...
Так пускай повсюду на земле,
Будто лампочки, включаются
улыбки!