

Психолого-педагогические ресурсные практики

Педагог-психолог высшей категории

ГБОУ "СОШ №37 имени Героя Советского Союза
С.А. Неустроева"

Гнусарева Татьяна Валентиновна

Что такое эмоциональное выгорание

- Эмоциональное выгорание – это синдром, возникающий в результате хронического стресса, который человек не смог преодолеть.
- В состоянии эмоционального выгорания человек начинает испытывать чувство безразличия к своим обязанностям, хроническую усталость, физическое и психологическое истощение.
- Человек не получает морального удовлетворения от того, чем он занимается, зачастую «отключает» эмоции, чтобы защититься от психотравмирующей ситуации.



Упражнение «Лестница»

Инструкция:

- Рассмотрите лестницу, которая состоит из восьми ступенек. Каждая ступенька символизирует состояние или уровень вашего внутреннего восприятия и мотивации.
- Обозначьте на лестнице ваше текущее положение — в центре, внизу или наверху. Задайте себе вопрос: «Где я нахожусь в данный момент?»»

Упражнение «Батон»

Инструкция: Выбрать один батон и отрежете кусочек, который отводится

- работе
- семье
- здоровью
- самообразованию
- увлечениям

Перейти ко второму батону и распределить все критерии идеально, как бы хотелось.



Упражнение «Дорисуй и передай»

Инструкция:

Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.



Упражнение «Я разрешаю себе»

метафорические карты

- Выберите понравившуюся Вам карту.
 - Чем она понравилась?
 - Прочитайте послание, рассмотрите картинку.
 - Примите осознанное решение, больше не запрещать то, что раньше было под запретом.
 - Посвятите как минимум 1 день снятию запрета. разрешая себе то, что раньше запрещали. Повторяйте «Я разрешаю себе....»
 - Как можно чаще повторяйте разрешающие действия, тем быстрее запрет покинет Вас.
- 



СОВЕТ ДНЯ: ЛЮБИТЕ СЕБЯ.

Серьезно.

Прекратите искать причины,

по которым

вы недостаточно хороши.

С вами все в порядке.