

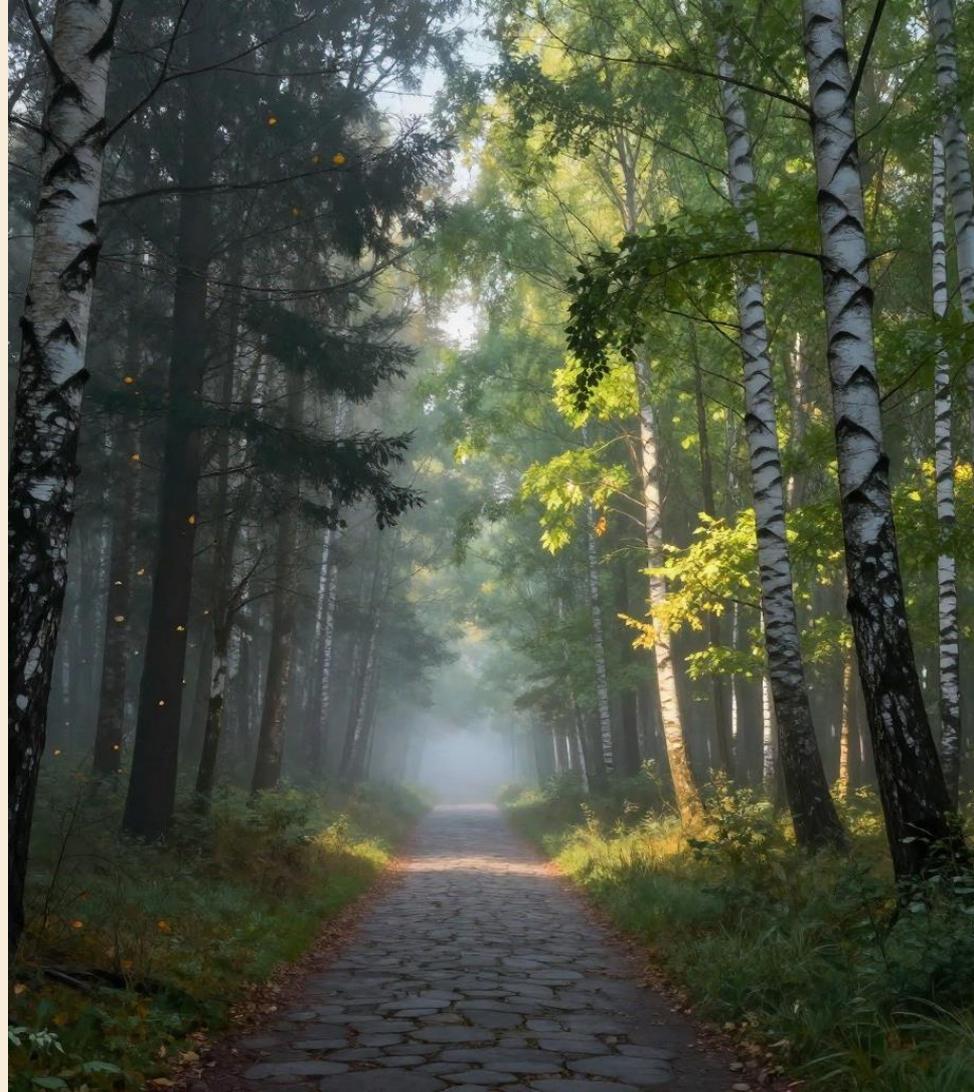
Профилактика эмоционального выгорания педагогов: 7 ресурсных практик

*Педагог - психолог
1 квалификационной категории
ГБДОУ "Детский сад № 34"
Ратошнюк Е.Г.*

Параллельная природа внимания: негатив и ПОЗИТИВ

Исследования Мартина Селигмана, основателя позитивной психологии показывают: ежедневное фиксирование трёх положительных событий уменьшает риск депрессии на 21% за месяц.

То есть мы можем тренировать мозг замечать хорошее — так же, как тренируем мышцы.



Практика 5-4-3-2-1: эффективный метод снижения тревожности

5-4-3-2-1 — возвращение в реальность
через органы чувств.

5 предметов (цвет)

4 ощущения

3 звука

2 запаха

1 вкус

Мозг не может одновременно
обрабатывать внешние сигналы и тревогу



Упражнение 2. «Лучший момент дня»



Утренний кофе
Солнечный луч

Дофамин — гормон радости — вырабатывается не только в момент события, но и от яркого воспоминания.



Смех ребёнка

Приятное сообщение

Почему это работает:

мозг не отличает реальное событие от яркого воспоминания. Каждый раз, когда вы вспоминаете хорошее, вы получаете порцию дофамина.

Мышечная релаксация по Э. Джекобсону для снижения стресса



Напряжение и расслабление кистей

Сжатие кулаков и последующее расслабление помогают быстро уменьшить мышечное напряжение и снизить уровень стресса.



Работа с мышцами рук

Последовательное сгибание в локтях с усилием и отпускание расслабляет мускулатуру, способствуя общей релаксации организма.



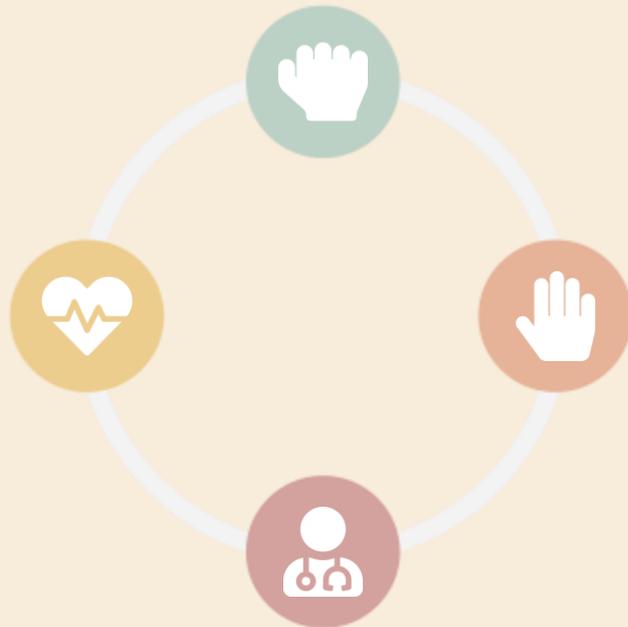
Расслабление лица

Закрытие глаз и мимическое напряжение сменяется расслаблением, что снижает ощущение тревоги и способствует эмоциональному комфорту.



Общее расслабление тела

Напряжение всего тела с последующим мягким выдохом ведёт к глубокому расслаблению, снижающему уровень кортизола и замедляющему пульс.





«Три окна»

**ресурсное образное представление,
три окна поддержки.**

- 1. Человек который вас поддерживает,
любит, верит в вас**
- 2. Место, где вам хорошо, спокойно, безопасно.**
- 3. Момент когда вы гордились собой**

Телесный якорь радости — создаём "кнопку радости" в теле

Телесный якорь радости — создаём
"кнопку радости" в теле. Когда мы
соединяем приятное воспоминание с
точкой в теле, формируется устойчивая
нейронная связь.

1. Вспомнить радость
2. Найти точку в теле
3. Положить руку - усилить ощущения
4. Запомнить
5. Нажимать, когда нужно



Дыхательная практика «Свеча и цветок»

01 Медленный вдох через нос, как будто вдыхая аромат цветка, наполняет тело ресурсом и спокойствием. Закрывая глаза, концентрируйтесь на мягком, длительном вдохе.

02 Плавный выдох через рот, представляя, что едва колышущимся воздухом тушите свечу, активирует парасимпатическую нервную систему, снижая мышечное напряжение и тревогу.



Мартин Селигман доказал: три хороших момента в день снижают риск депрессии на 21%

Как делать:

Каждый вечер вспоминайте три маленьких хороших момента за день: маленькая победа или достижение, чья-то улыбка, объятие любимого человека. Можно записывать и складывать в коробочку — это ваша "копилка радости". В трудный день достаньте и перечитайте.

Список радости: Напишите 10–15 вещей, которые вас радуют (запах кофе, тёплый плед, любимая песня). И каждый день делайте хотя бы одну.

Почему это работает: когда вы замечаете хорошее, мозг получает микродозы дофамина и закрепляет привычку видеть светлое.



Спасибо за внимание!

Берегите себя