

## **МАСТЕР-КЛАСС «КАК ГОРЕТЬ, НО НЕ СГОРЕТЬ»**

Пустовалова Елена Александровна  
Педагог-психолог МБОУ СОШ №18  
Московская область, г.о. Серпухов  
e-mail: [puslenik@mail.ru](mailto:puslenik@mail.ru)

## АКТУАЛЬНОСТЬ

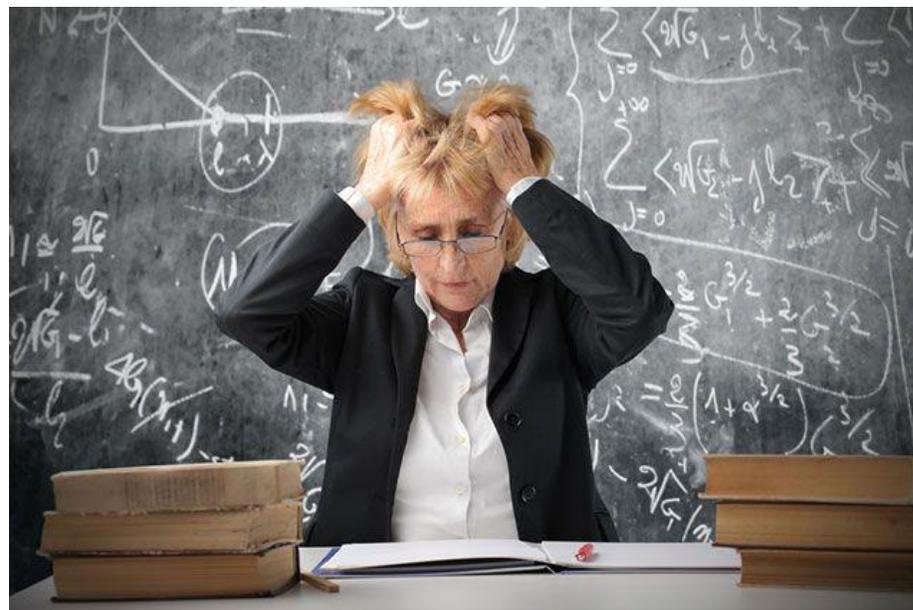
Профессия педагога:

- энергоемкая;
- интеллектуальная;
- эмоциональная;
- требует больших психических затрат.

Современный мир диктует свои правила:

- выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе;
- преобразования в системе образования;
- увеличивается учебная нагрузка;
- растет нервно-психическое напряжение;
- перегрузки усугубляются страхами.

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



## РАСПРОСТРАНЕННЫЕ СПОСОБЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание комнатных цветов в помещении, фотографий и других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее) ;
- "купание" (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

## ТРИ ОСНОВНЫХ ЭФФЕКТА



- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности)

Упражнение «Необычный оркестр»

## Mindfulness

- Осознанность (англ.) — это управляемая способность человека сосредотачиваться на выбранных событиях и ощущениях и контролировать свое внимание. В современной клинической психологии подчеркиваются два компонента осознанности: осознание своего ежеминутного опыта без осуждения и его принятие.
- В современной психологии принято разделять внимательность (cognitive attention) и осознанность (mindfulness). Связь между ними еще до конца не изучена. Считается, что именно осознанность помогает человеку контролировать свое внимание и воспринимать действительность с позиции наблюдателя без поспешных оценок.

## МАЙНДФУЛНЕСС

### АВТОПИЛОТ

Автоматические мысли и чувства вызывают бесполезные привычки ума и заставляют нас реагировать не лучшим образом.

СТИМУЛ → ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ

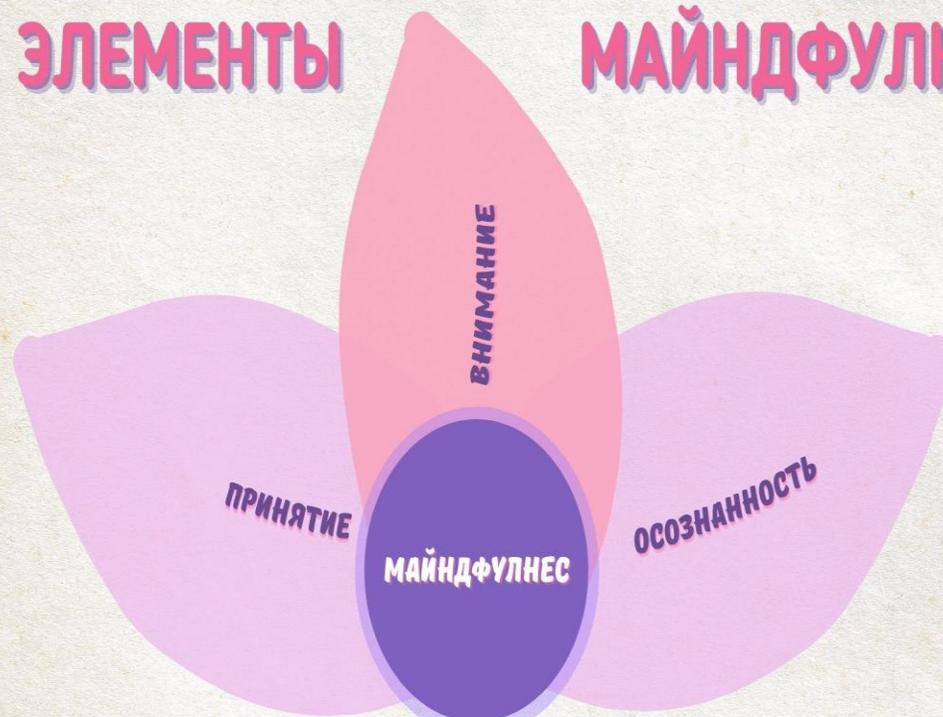
### МАЙНДФУЛНЕСС

Внимательное осознание разрушает автоматические тенденции, чтобы создать пространство для выбора другой реакции.

СТИМУЛ → МАЙНДФУЛНЕСС → ОСОЗНАННАЯ РЕАКЦИЯ

[www.lubodeti.ru](http://www.lubodeti.ru)

## ЭЛЕМЕНТЫ МАЙНДФУЛНЕС

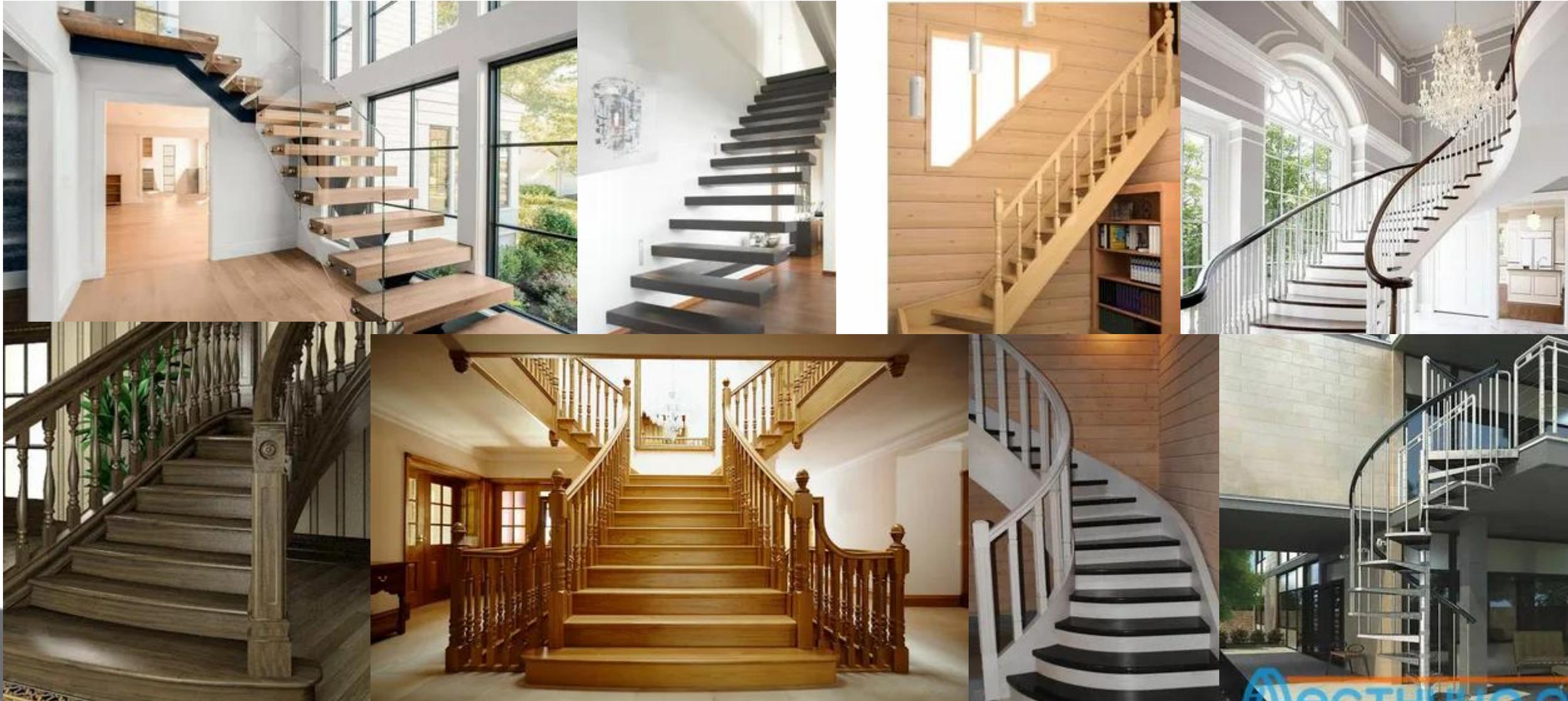


[www.lubodeti.ru](http://www.lubodeti.ru)

## Упражнение «Утро. Кофе. Я.»



## Упражнение «Лестница»



Лестница нужна для того, чтобы понять, кто готов к переменам, а кто нет. Так как стресс, если он хронический, или собственно эмоциональное выгорание, предполагает следующий шаг, это желание хочу или не хочу что-то менять в себе, в своей жизни.

- Первая ступенька - Я НЕ БУДУ ЭТОГО ДЕЛАТЬ НИКОГДА!
- Вторая ступенька – Я НЕ МОГУ ЭТО СДЕЛАТЬ (не умею, не получится)
- Третья (следующая) ступенька – Я ХОЧУ ЭТО СДЕЛАТЬ!
- Четвертая ступенька – КАК МНЕ ЭТО СДЕЛАТЬ?
- Пятая ступенька – Я попробую...
- Шестая ступенька – Я могу это сделать!
- Седьмая ступенька – Я это делаю!
- Восьмая ступенька – Это же так просто!

## Упражнение «Цветы на балконе»



## Заключение

- В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной.
- Нужно правильно уметь расслабляться, владеть техниками управления своим психоэмоциональным состоянием.
- Ознакомление с практиками осознанности и упражнениями, помогающими заглянуть внутрь своего «Я», сделать рефлексивные суждения и практики, позволяющие посмотреть на свою проблему или состояние с другой стороны.

# КУРО

КОРПОРАТИВНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

# ЦНПМ

ЦЕНТР НЕПРЕРЫВНОГО ПОВЫШЕНИЯ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА

## Спасибо за внимание!

КОНТАКТЫ:

Педагог-психолог МБОУ СОШ №18 г. о. Серпухов

Пустовалова Елена Александровна

тел: 8-9997350723, e-mail: puslenik@mail.ru

