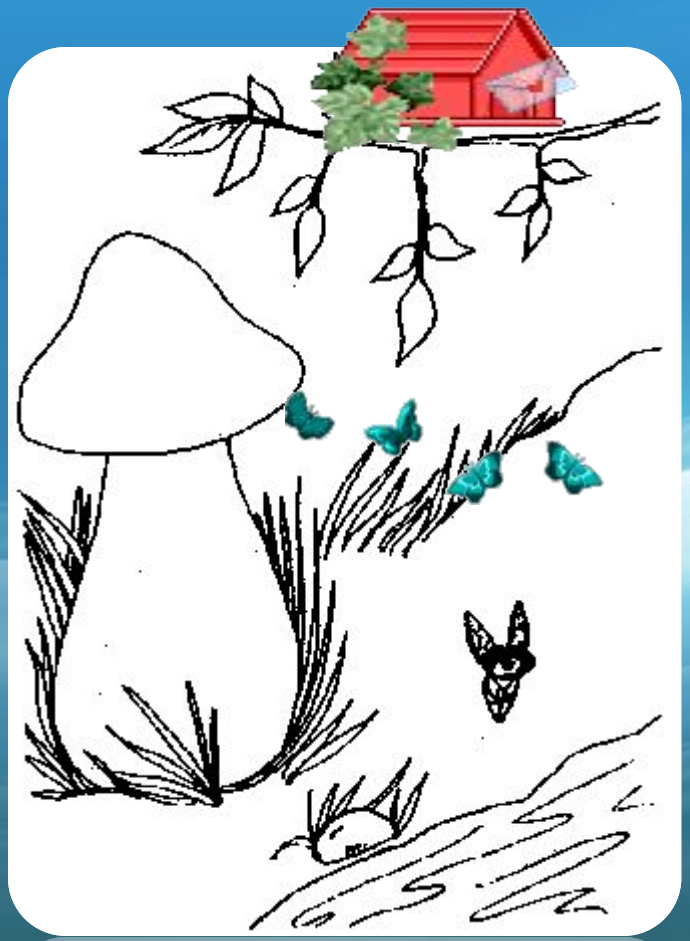
Использование рисуночных методик в качестве диагностики и профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов

Подготовила:
педагог – психолог
Захарова Юлия Викторовна
МДОУ №55 «Полянка»

Профессиональное выгорание - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

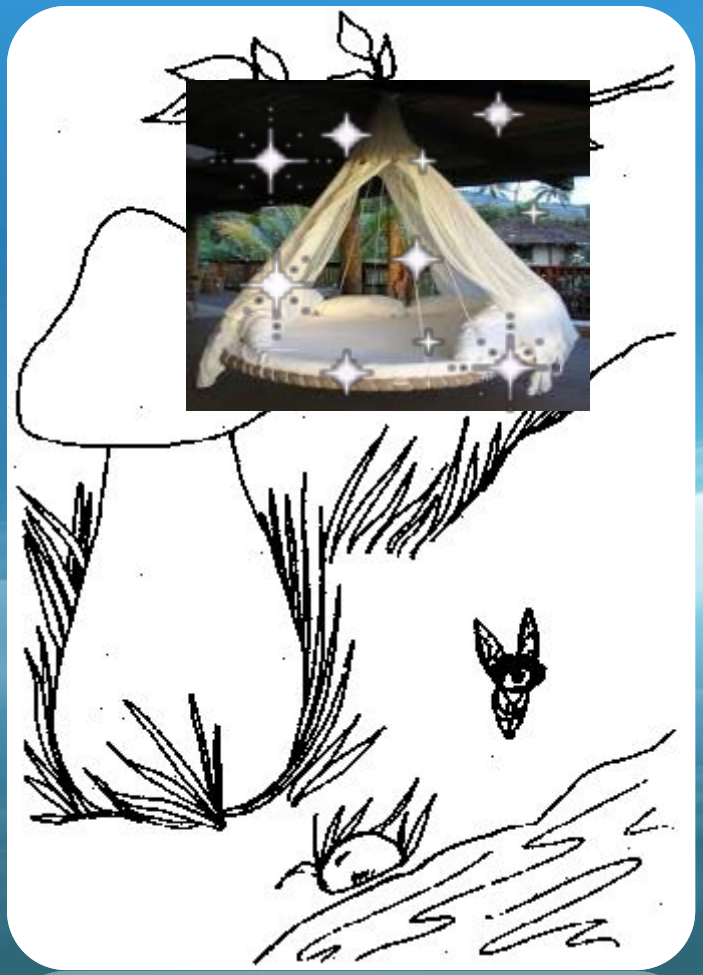
Синдром профессионального выгорания — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, — всех, чья деятельность невозможна без общения. Неслучайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу: «Эмоциональное сгорание — плата за сочувствие».

Методика «Домик для эльфа».



ДОМИК НА ВЕТКЕ ДЕРЕВА подобно скворечнику, то это говорит о вашей открытости миру, по натуре своей вы оптимист и искренне верите в то, что хороших людей в мире куда больше, чем плохих.

Методика «Домик для эльфа».



ДОМИК ВИСИТ НА ВЕТКЕ, как гамак или авоська, то это показывает вашу готовность идти на контакт, вашу веру в порядочность людей. Однако при всем при этом вы допускаете мысль, что в мире существует и подлость и что злых людей на свете не так уж мало. Ваш принцип: доверие – вещь хорошая, но без осторожности не обойтись.

Методика «Домик для эльфа».



ДОМИК ВНУТРИ ГРИБА, это говорит о вашей осторожности и благоразумии, вы никогда не пуститесь ни в какую авантюру, у вас мало друзей, зато это настоящие друзья, проверенные временем и совместными испытаниями. Если в доме – грибе **НЕТ ОКОШЕК**, то это свидетельство вашей нелюдимости, вы предпочитаете одиночество шумным компаниям. К миру вы относитесь с нескрываемым подозрением, как будто ждете подвоха. Если же **ОКОШКО ЕСТЬ**, то это говорит о том, что вы не против общения с людьми. Чем окошек больше, тем с большей готовностью вы заводите друзей.

Методика «Домик для эльфа».

ДОМИК У РЕКИ говорит о вашей романтичности и сентиментальности. Вы смотрите на мир сквозь розовые очки, все люди кажутся вам добрыми и красивыми, вы полны иллюзий и верите во все самое лучшее и светлое. К сожалению, вы часто разочаровываетесь в людях.



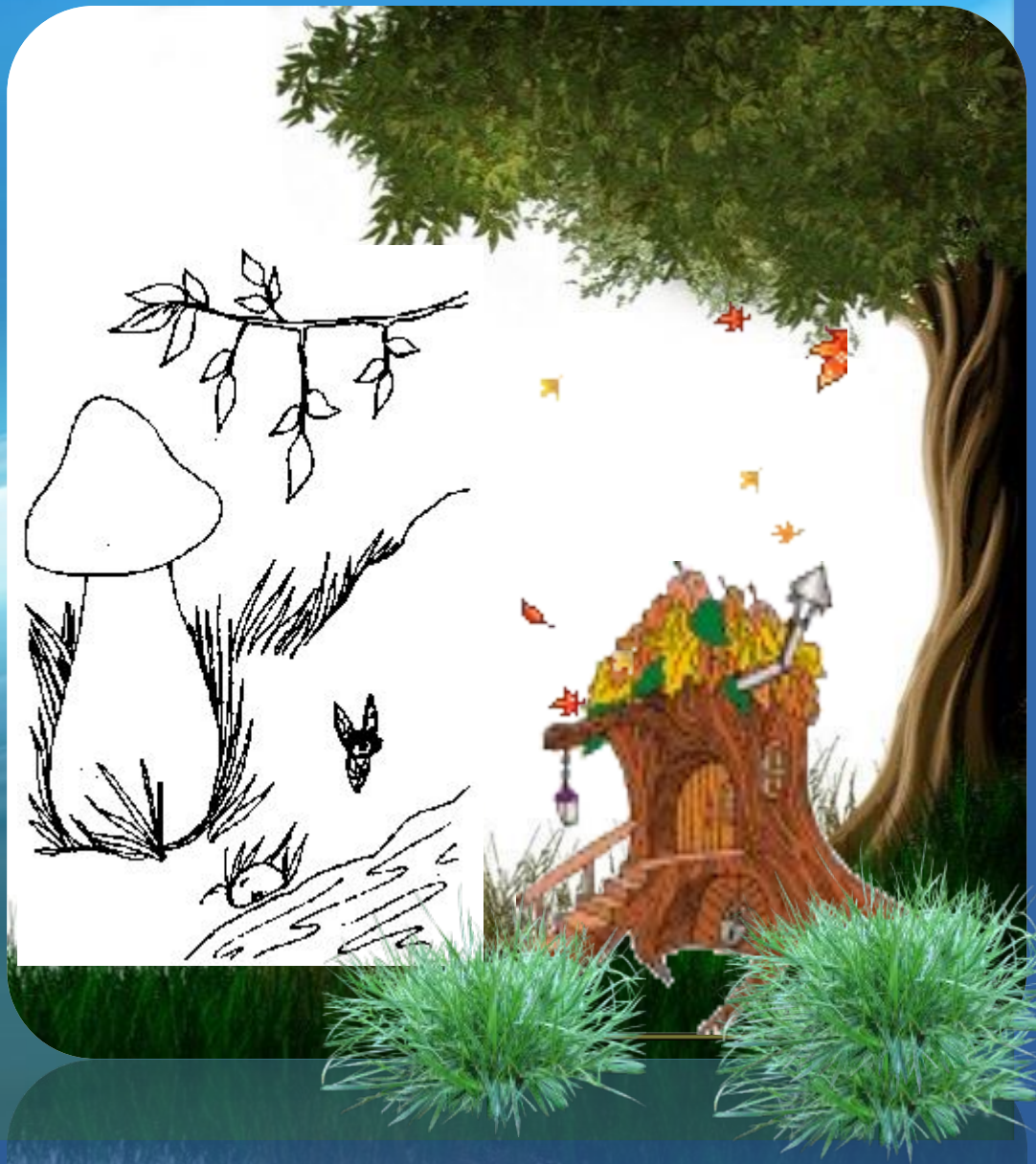




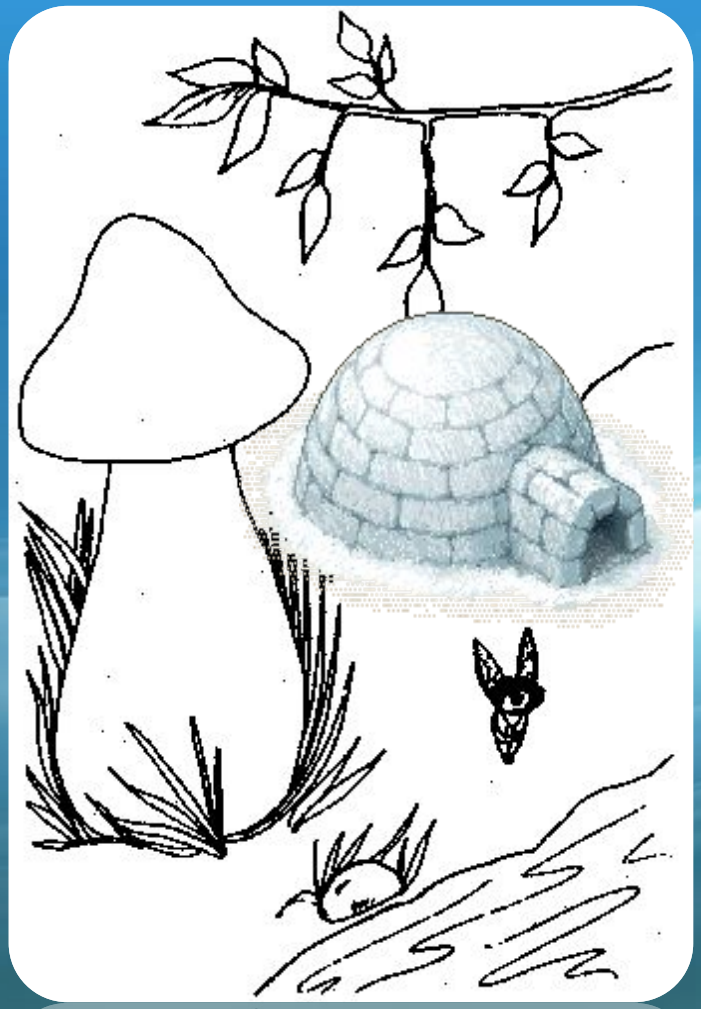
Методика «Домик для эльфа».

ДОМИК В ТРАВЕ,

можно предположить, что вы практичный и уверенный в себе человек, вы знаете, чего вам ждать от жизни, и не строите иллюзий. Вы умеете преодолевать сложности и не боитесь жить.

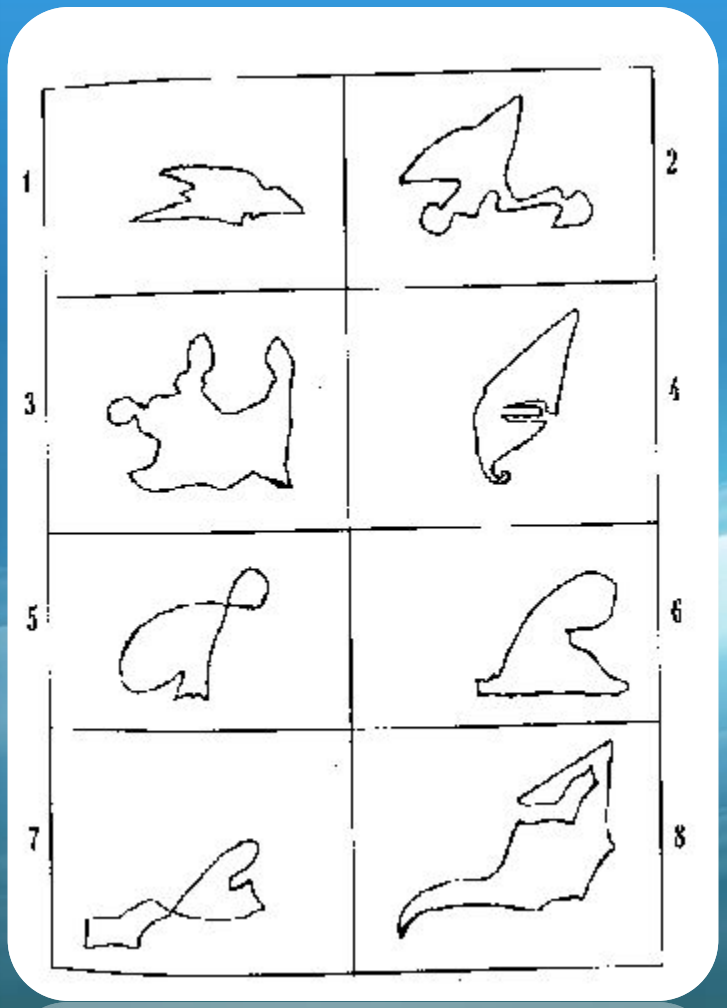


Методика «Домик для эльфа».



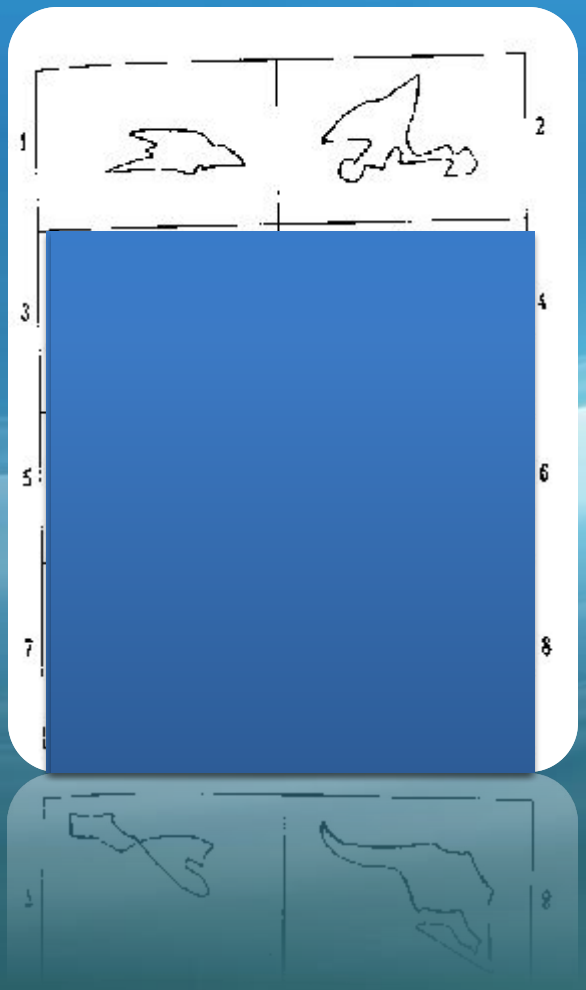
Если вы сделали эльфу ЗЕМЛЯНКУ, устроив ДОМИК В ХОЛМЕ, то это явный признак вашей скрытности и замкнутости. Вероятнее всего, это ваши не природные качества, а приобретенные вследствие некоего отрицательного жизненного опыта. Возможно, вас когда-то обманули, предали или обидели, и с тех пор вы перестали доверять людям. Однако если вход в землянку достаточно широк и присутствуют окна, то это значит, что вы уже на пути к душевному выздоровлению.

Методика «Пары фигур»



Цель: **диагностическая - выявление жизненных проблем.**
Профилактическая – обучение самоанализу, умению размышлять над собственными жизненными проблемами, анализировать их и действовать сообразно обстоятельствам.

Методика «Пары фигур»

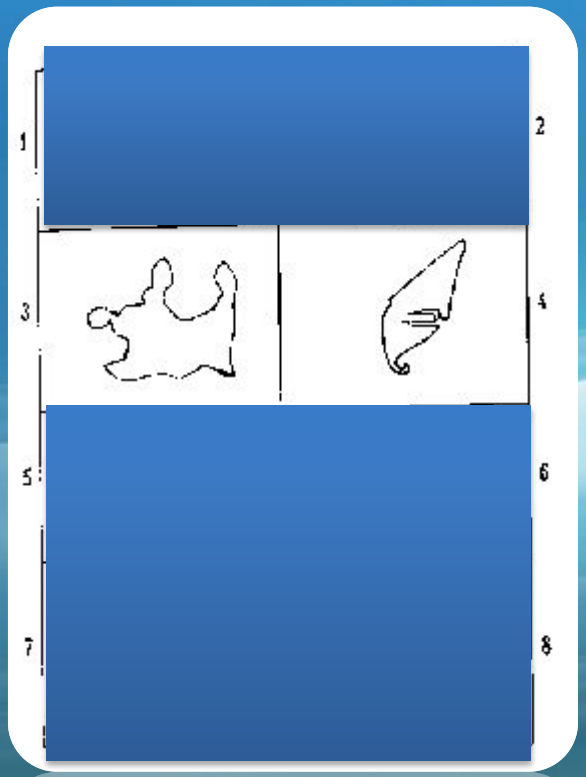


ПЕРВАЯ ПАРА ФИГУР - это ваши мысли, склонность к рефлексии и способность к самоанализу, адекватное восприятие мира.

Если вы ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СЛЕВА, то это значит, что мыслями вы постоянно возвращаетесь к своему прошлому, снова и снова переживаете свои ошибки, критикуете себя и занимаетесь самоедством.

Если вы ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СПРАВА, то это означает, что вы способны извлекать уроки из своих ошибок и, не зацикливаясь на них, стремитесь вперед, к своей цели.

Методика «Пары фигур»

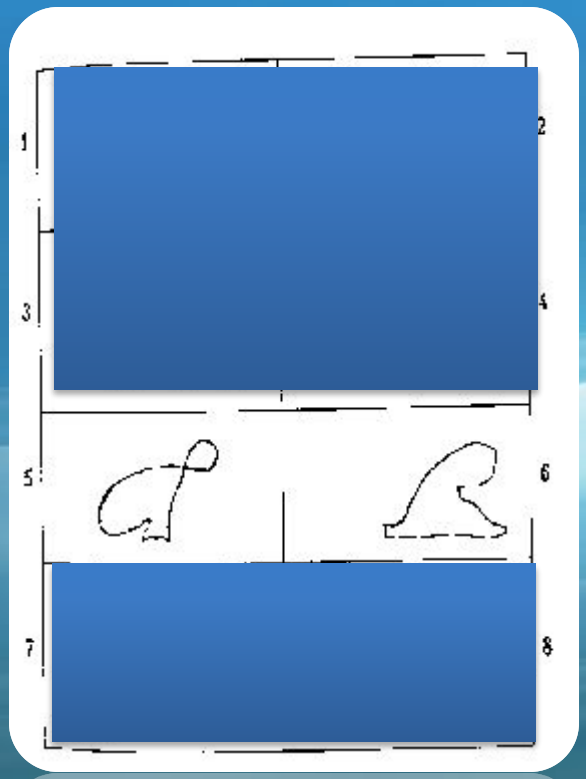


ВТОРАЯ ПАРА ФИГУР - это ваши чувства, эмоции, дружеские и любовные привязанности.

Если вы ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СЛЕВА, то это говорит о том, что вы живете прошлым, вы не способны самовольно отказаться даже от обременительных отношений, освободиться от гнета и груза проблем. Зачастую вы становитесь пленником своих же чувств, от которых не можете избавиться.

Если же вы ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СПРАВА, то можно предположить, что вы свободно распоряжаетесь своими чувствами и никто и ничто не заставит вас цепляться за отношения, отжившие свой срок.

Методика «Пары фигур»

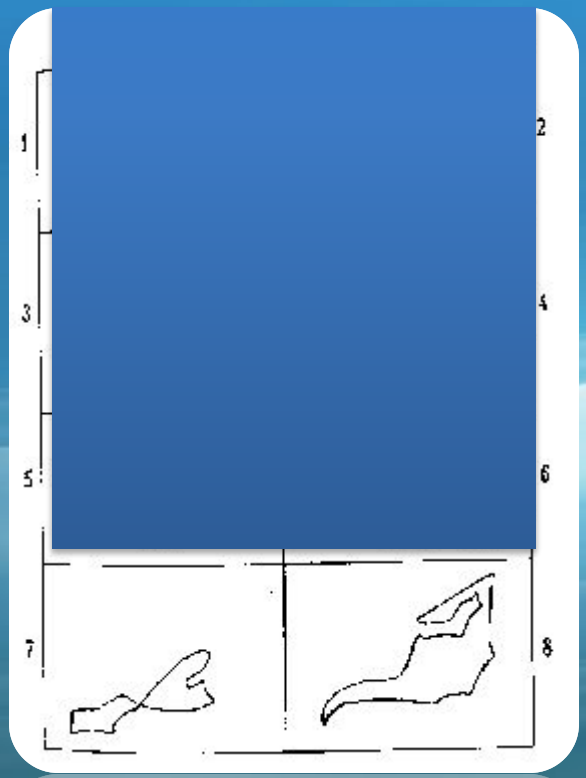


ТРЕТЬЯ ПАРА ФИГУР — это ваши желания и потребности.

Если вы ВЫДЕЛИЛИ ФИГУРУ СЛЕВА, то это говорит о том, что вы не развиваетесь как личность, все ваши установки незыблемы, ваши желания и потребности не меняются или меняются еле заметно. Вы просто не задумываетесь над тем, что пора бы что-то изменить в себе и своей жизни, вы довольствуетесь тем, что у вас есть.

Если вы ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СПРАВА то это признак вашего постоянного развития. А вместе с вами изменяются и ваши жизненные установки.

Методика «Пары фигур»



ЧЕТВЕРТАЯ ПАРА - это ваши действия.

Если вы ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СЛЕВА, то это значит, что вы боитесь действовать самостоятельно, вы нуждаетесь в руководителе.

Если же вы ВЫДЕЛИЛИ ФИГУРУ СПРАВА, то это говорит о том, что вы самостоятельный и уверенный в себе человек.

Памятка:

- Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
- Любите себя или, по крайней мере, постарайтесь себе нравиться.
- Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она - не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
- Подбирайте дело по себе: своим склонностям и возможностям. Это позволит вам поверить в свои силы и испытать радость от хорошо сделанной работы.
- Перестаньте жить за других, их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
- Находите время на себя. Вы имеете полное право не только на рабочую, но и на частную жизнь.