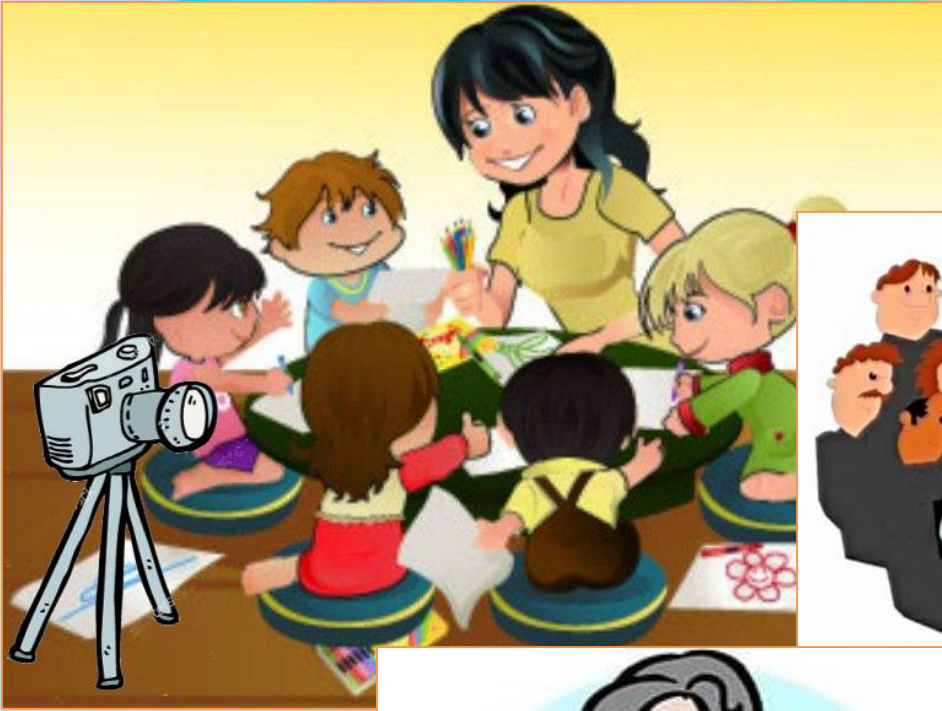


ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ: ТЕХНИКИ ЭКСТРЕННОЙ САМОПОМОЩИ ПРИ СТРЕССЕ



**ХВАЩЕВСКАЯ ЕЛЕНА ЕВГЕНЬЕВНА,
ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ МБДОУ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №23
«РУЧЕЕК» Г. МИЧУРИНСКА**





Профессиональное «выгорание» педагога



Причины профессионального «выгорания» педагогов

Отсутствие стабильности во всех жизненных сферах

Повышение уровня агрессии и конфликтности в межличностных отношениях

Культивирование нарциссизма в современном социуме

Утрата коммуникативных навыков взрослыми людьми

Снижение воспитательной функции современной семьи

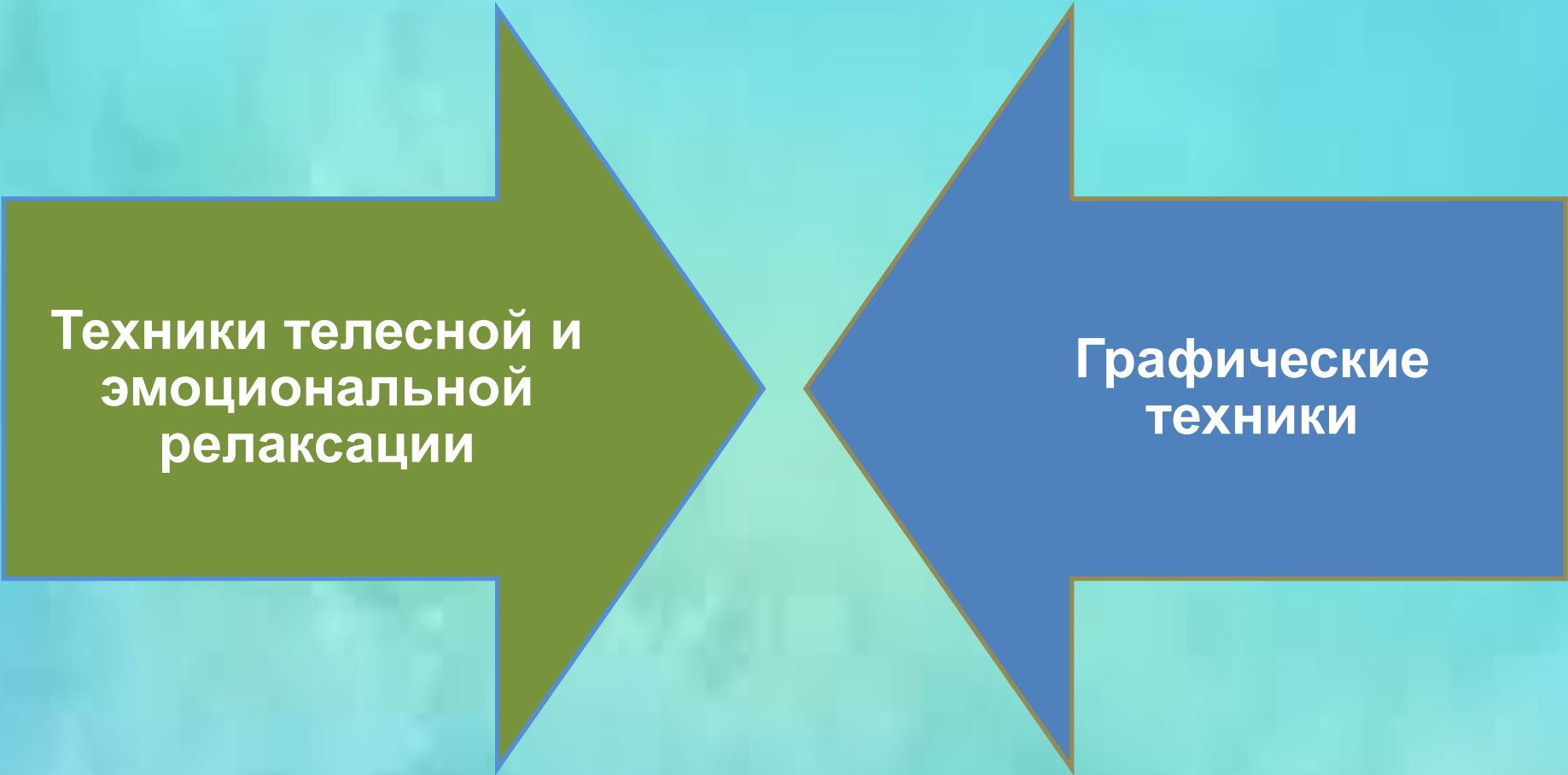
Осложнения в профессиональной педагогической деятельности



Регулирование эмоционально-волевой сферы




Техники экстренной самопомощи



Техники телесной и
эмоциональной
релаксации

Графические
техники

Техники телесной и эмоциональной релаксации



Глубокое
дыхание

Мышечная
релаксация

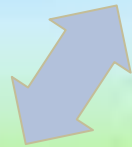
Здесь и
сейчас

Концентрация

Растяжка
мышления

Графические техники

Фрирайтинг



Изобразительные
техники



Упражнение
«Удовольствие»



**Пусть жизнь
наполнится радостью
и станет яркой!**