



129226, Москва,
ул. Сельскохозяйственная, д. 18, к. 3

8 (495) 656-72-05
8 (495) 656-75-05

edu@tc-sfera.ru

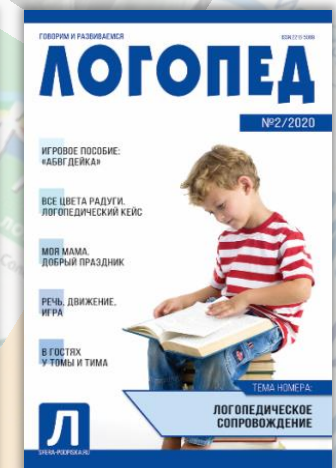
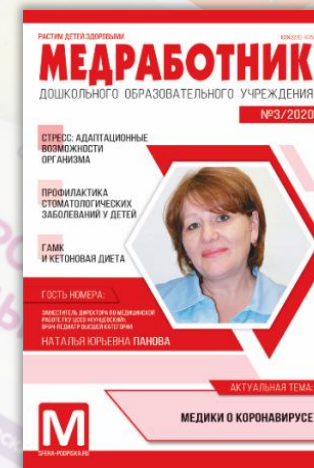
Вебинар центра образования Сфера

«Эффективные формы методической работы по профилактике профессионального выгорания педагогов»

23.06.2022г.

Подписные издания

Оформи подписку с
любого месяца:
sfera-podpiska.ru



Спикер вебинара



Бикетова Наталья Анатольевна

Заместитель заведующего по ВМР МБДОУ г. Пушкино «Детский сад №20 «Золотой ключик». Магистр МПГУ кафедры «Дошкольная педагогика и психология», автор статей журналов «Методист ДОУ» и «Управление ДОУ». Призер регионального конкурса АСОУ «Творческая лаборатория методиста по аттестации педагогов — 2020», руководитель стажировочной площадки 2021-2022 учебного года.



Профессиональное выгорание

*«Эмоции, обычно, через какое-то время проходят.
Но то, что они сделали – остаётся»*

Вильгельм Швებель

Одной из профессиональных проблем, связанных со здоровьем педагогов, является так называемое **«выгорание»**.

Часто его называют
«эмоциональным» или «профессиональным выгоранием».



Профессиональное выгорание

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



Профессиональное выгорание

Актуальность профилактики профессионального выгорания обусловлена возрастающими требованиями со стороны общества к личности педагога (воспитателя)



Профессиональное выгорание



Профессиональное выгорание



Признаки профессионального выгорания

- сниженный эмоциональный фон, эмоциональная вялость, отстраненность в общении с окружающими;
- негативное, подчас циничное отношение как к субъектам профессиональной деятельности, так и к коллегам;
- нарастающее безразличие к своим должностным обязанностям, снижение трудовой активности и мотивации;
- ощущение собственной профессиональной несостоятельности и неудовлетворенности работой;
- немотивированная или неадекватная агрессивность, недовольство собой и окружающими;
- неадекватная самооценка результатов профессиональной деятельности и снижение персональной ответственности за них;
- ухудшение соматического состояния, головные боли, нарушения сна и т.д.
- снижение качества жизни в целом

Профессиональное выгорание

Стадии «профессионального выгорания»



Диагностика



- Диагностика уровня эмоционального выгорания (В.В.Бойко)
- Методика диагностика профессионального «выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой).

Профессиональное выгорание

Своевременная профилактика выгорания включает в себя три направления работы:

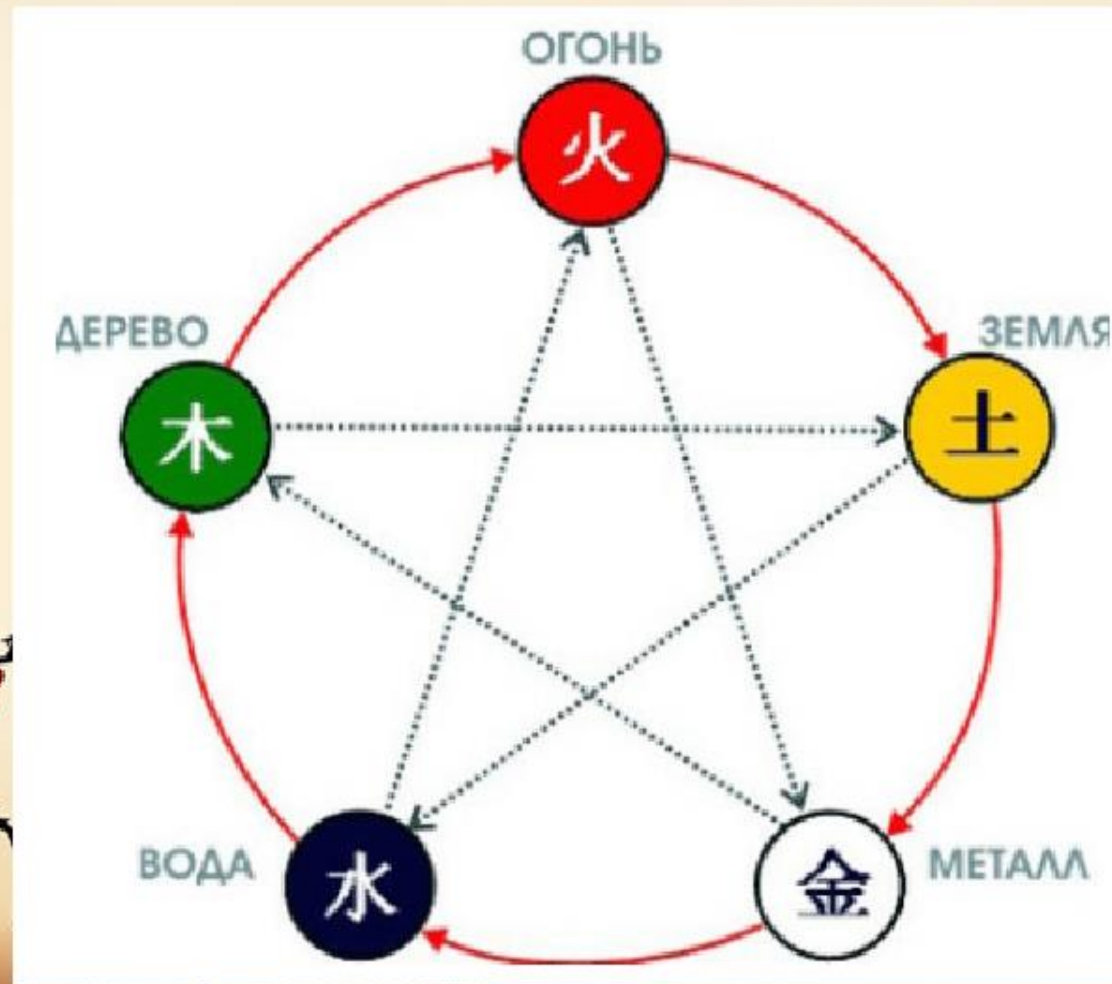
1. Организация деятельности.
2. Улучшение психологического климата в коллективе.
3. Работа с индивидуальными особенностями.

Техники арт-педагогики

Техники арт-педагогики в работе с педагогами	Цель проведения
Правополушарное рисование	Развитие когнитивных функций, воображения, повышение самооценки, расслабление.
Техника рисования «У-СИН»	Снятие стресса, развитие воображения, релаксация.
Мандалотерапия (активная и пассивная)	Нормализация поведения и стабилизация эмоционального состояния, снижение уровня тревожности и страха.
Цветочек счастья	Формировать у коллег осознание качеств своей личности, бережное отношение к своим близким.
Сказкотерапия	Помочь коллеге решить внутренние психологические проблемы.
Рисование страха	Выявление и преодоление страхов человека.

«Рисование У-СИН»

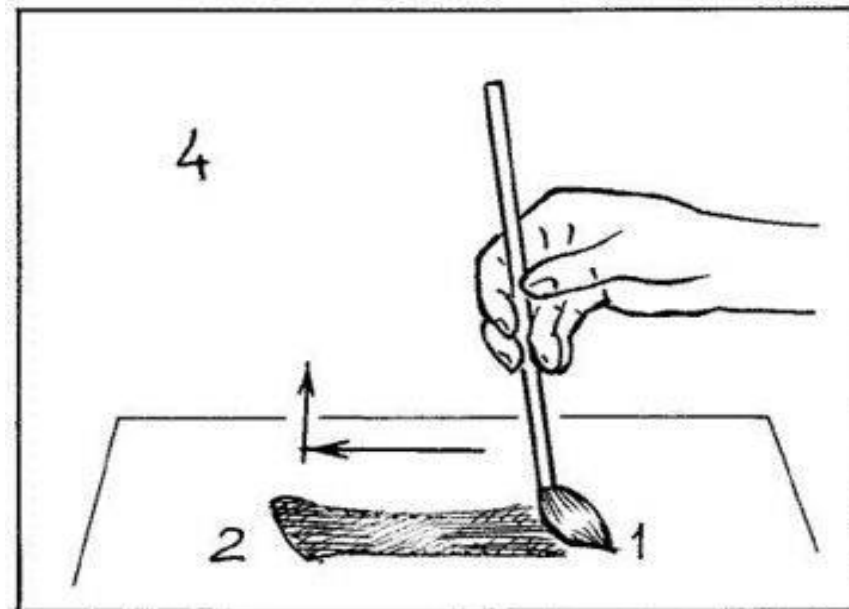
Основные элементы в технике У-син



«Рисование У-СИН»

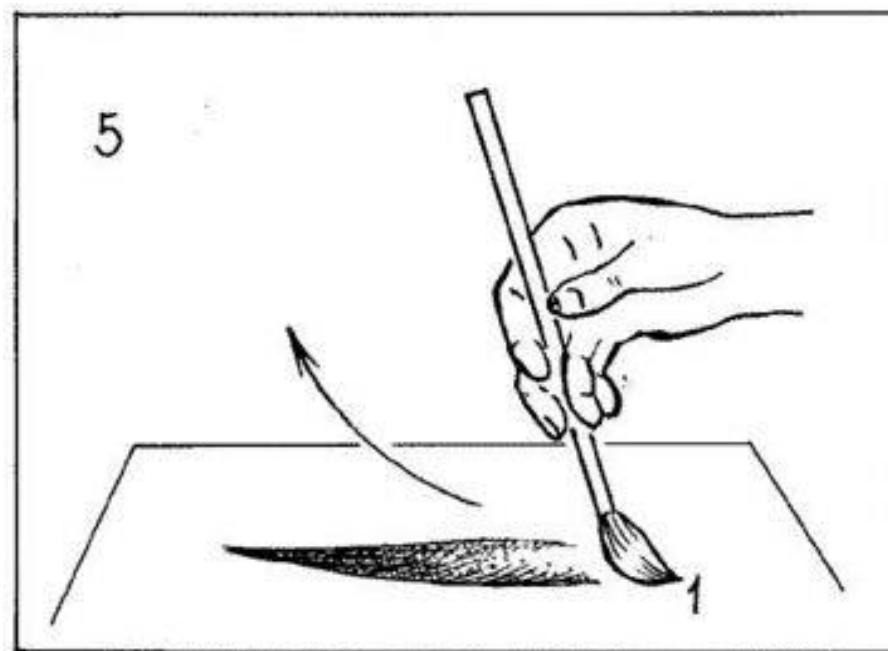
Дерево

«Дерево» в движении проявляет себя через качества прямооты, стремительности.



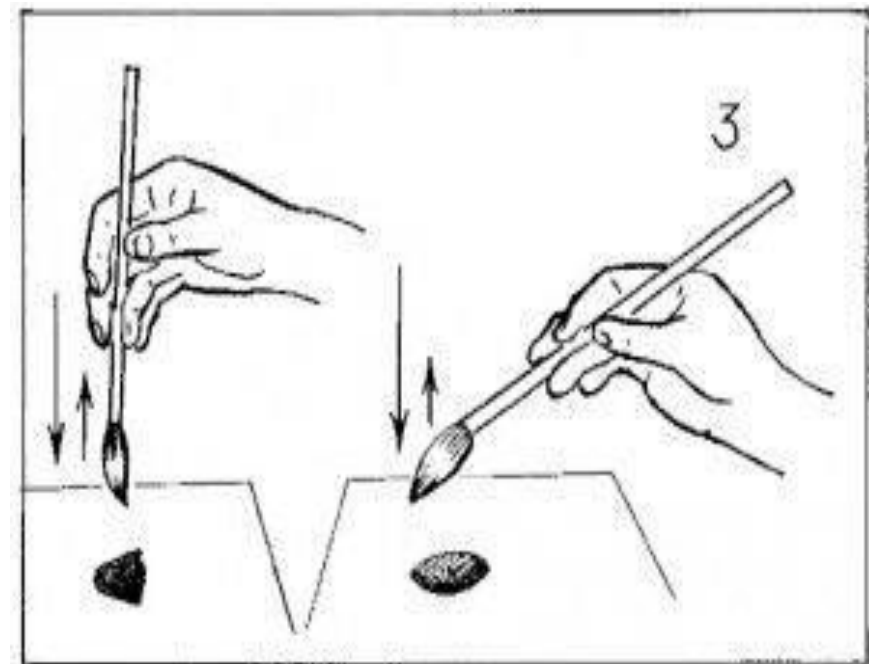
«Рисование У-СИН»

Металл в движении противоположен по свойствам дереву. Металл это гибкость, утончение, постепенность. Работа мазком металла подобна движениям змеи.



«Рисование У-СИН»

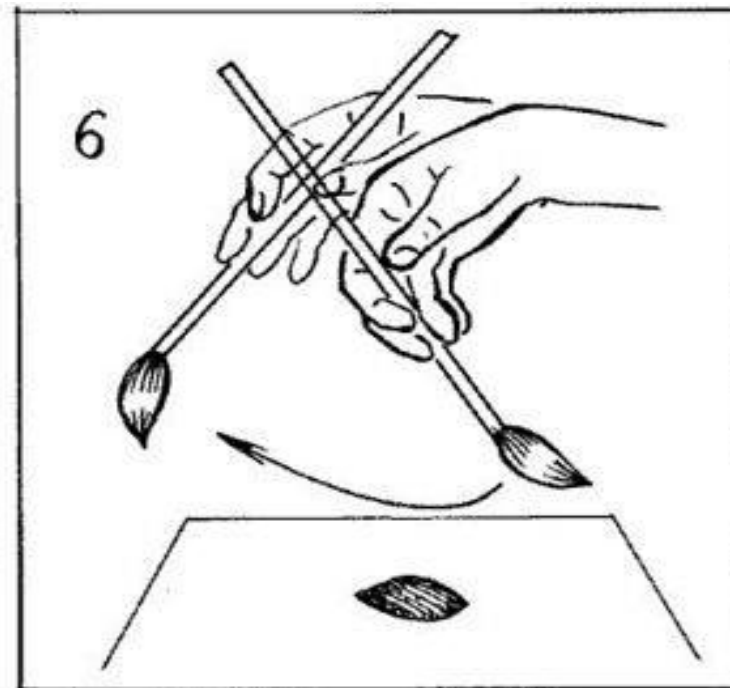
Земля — это структурирующее начало.
Движение земли — спокойное и
мерное.



«Рисование У-СИН»

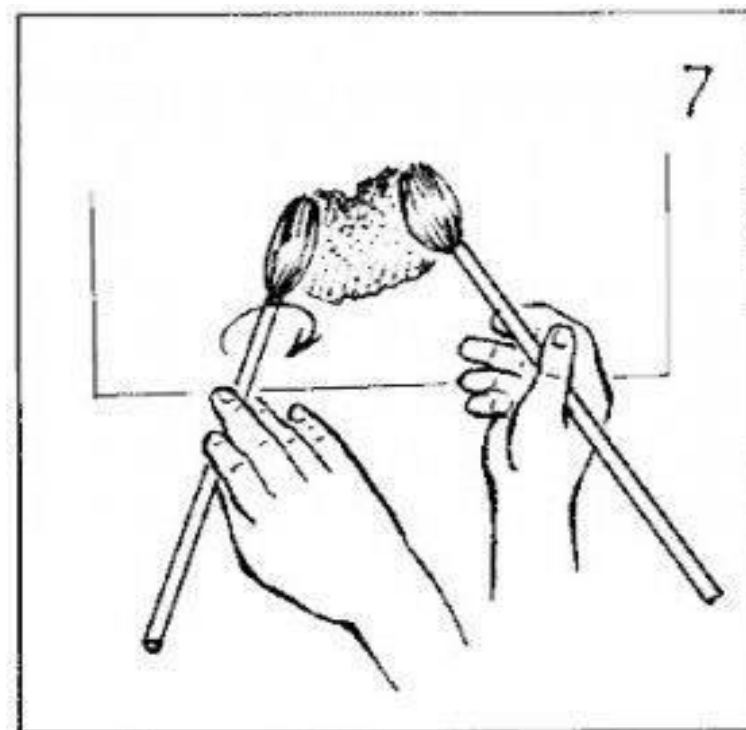
Огонь – это апогей ян.

Движение огня может быть подобно взрыву, если оно мощное, или дуновению ветерка и взмаху крыла бабочки, если нежное



«Рисование У-СИН»

Вода в движении «бестелесна», как и движение Огня. Вода – бесконечно закручена, это самое долгое движение.



«Рисование У-СИН»



«Рисование У-СИН»



«Рисование У-СИН»



«Рисование У-СИН»



«Рисование У-СИН»

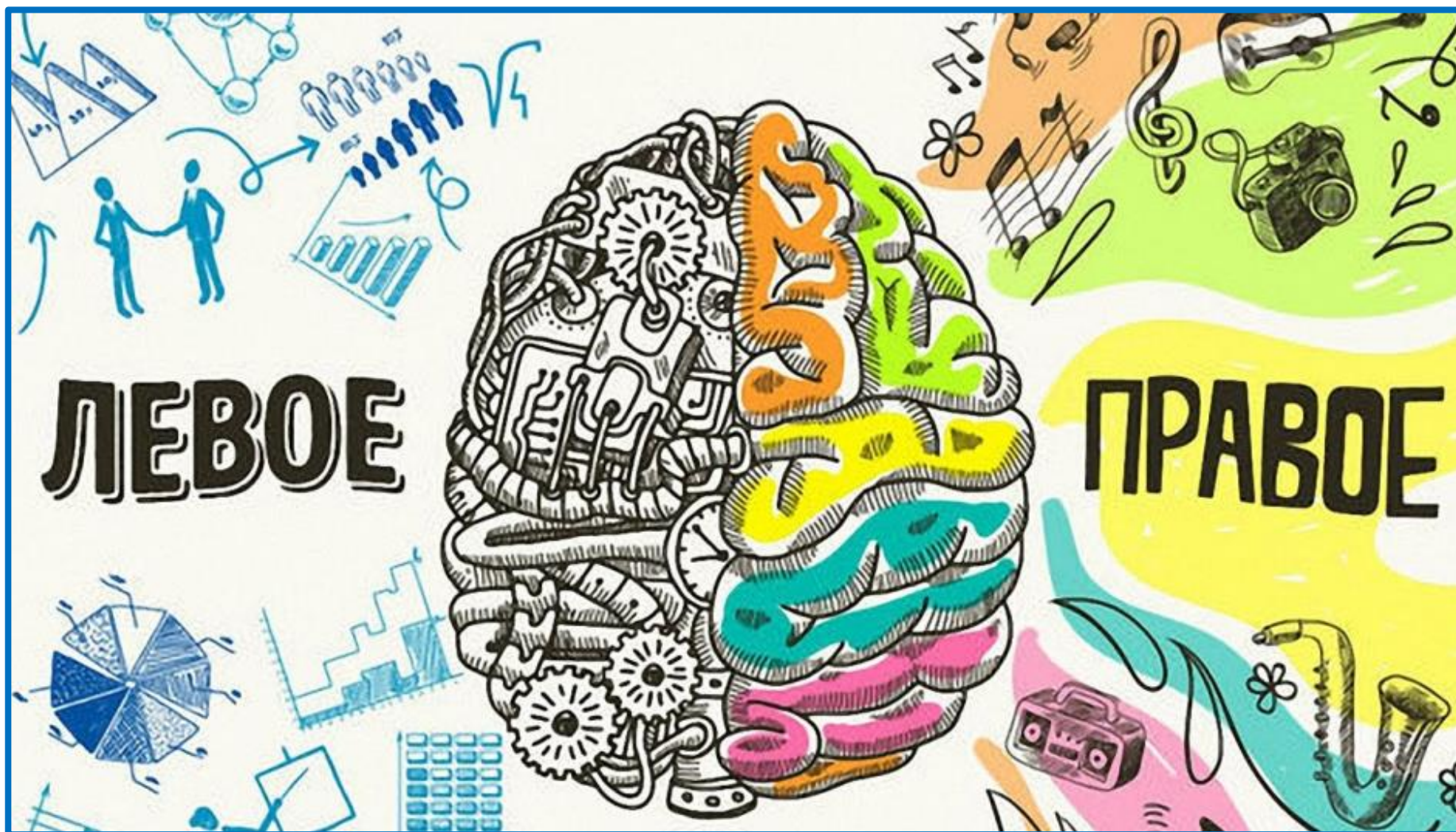


«Правополушарное рисование»

Правополушарное рисование — новая эффективная методика обучения, основанная на повышении активности творческой части головного мозга. В основу методики легли научные исследования нейрохирурга и лауреата Нобелевской премии Роджера Сперри.



«Правополушарное рисование»



«Правополушарное рисование»



«Правополушарное рисование»

Цель правополушарного рисования: "включение" творческого правополушарного режима работы мозга через технику экспресс-рисования и обучение приёмам, позволяющим осознанно включать и длительно удерживать состояние вдохновения.



«Правополушарное рисование»



«Правополушарное рисование»

Метод правополушарного рисования позволяет:

- Проявить индивидуальность.
- Упрощает творческий процесс.
- Отключает анализ деятельности.
- Избавляет от внутренних преград.
- Обрести внутреннюю гармонию.
- Раскрывает ваши творческие способности.
- Делает человека более внимательным к людям и окружающему миру.

«Правополушарное рисование»

Упражнение правополушарного рисования:
Вверх ногами



«Правополушарное рисование»

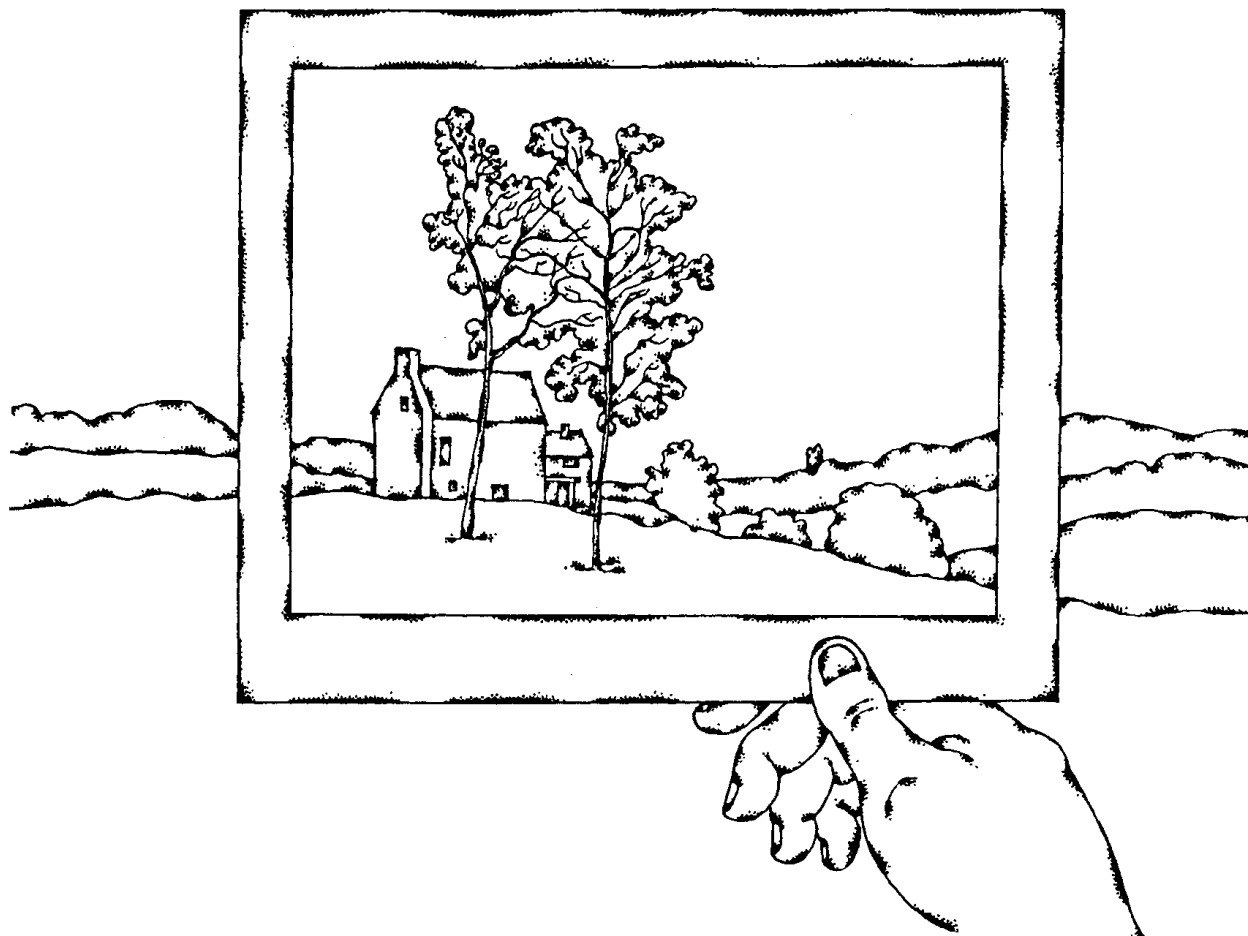
Упражнение правополушарного рисования:
Контурное рисование



«Правополушарное рисование»

Упражнение правополушарного рисования:

Видоискатель



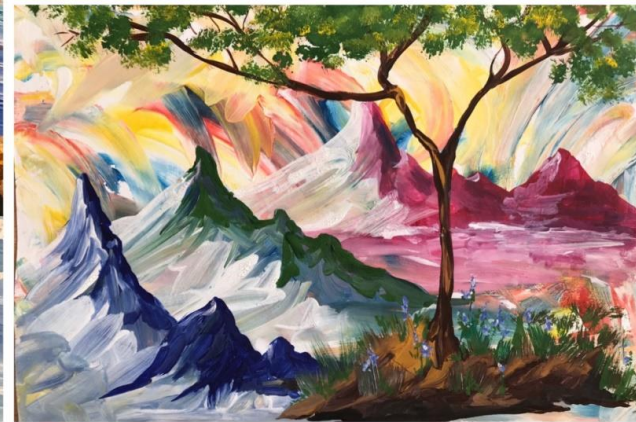
«Правополушарное рисование»

Упражнение правополушарного рисования:

Буковки



«Правополушарное рисование»



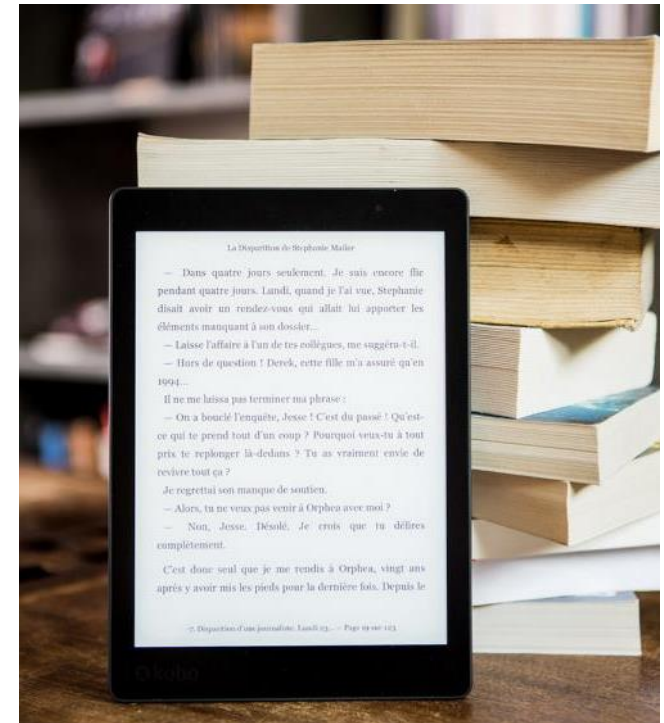
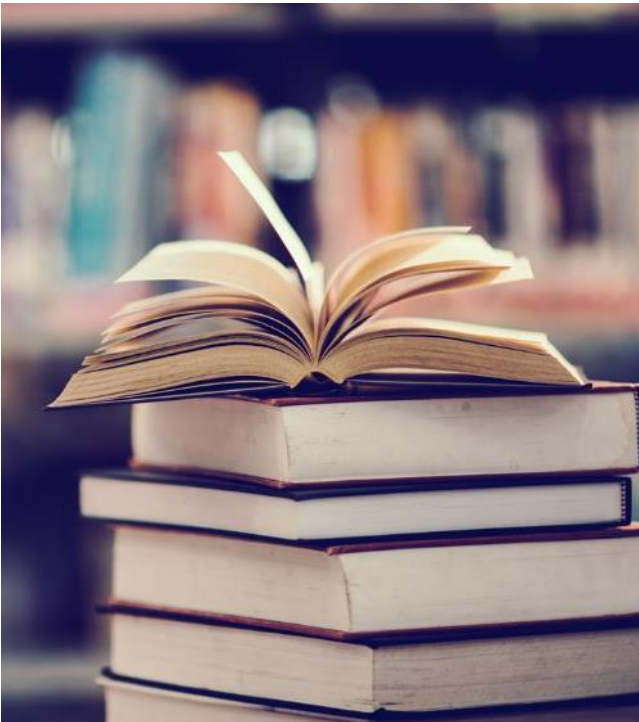
«Сказкотерапия»



Сказкотерапия — это один из методов психологического воздействия на человека, который способствует развитию личности и коррекции уже сформировавшихся сугубо индивидуальных проблем

«Сказкотерапия»

Когда мы пишем сказку, то задействуем образное мышление, то есть обращаемся к подсознанию напрямую, минуя логику и рационализм.



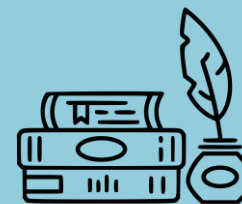
«Сказкотерапия»

В сказкотерапии выделяют такие направления:

- Решение жизненных задач;
- Передача опыта;
- Лечебно-психиатрическое направление.



Анализ глубоко
спрятанных в памяти
проблем



Выход из сложных,
неоднозначных
жизненных ситуаций

«Сказкотерапия»

Современные методы сказкотерапии:

- Работа над уже существующей сказкой.
- Самостоятельное написание сказки.
- Драматизация или инсценировка написанной сказки.
- Работа над окончанием сказки.
- Арт-терапевтическая работа по сюжету сказки.

«Цветочек счастья»



«Цветочек счастья»

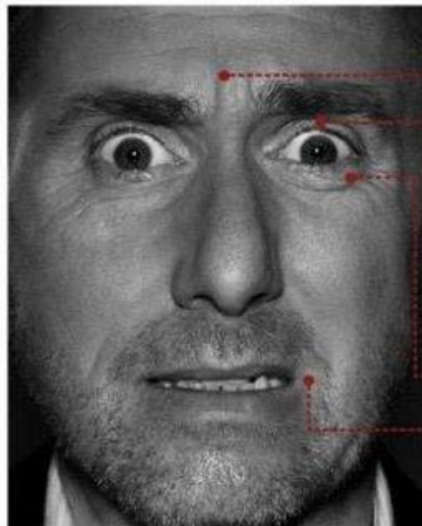


«Рисование страха»

Различия между тревогой и страхом

Страх – аффективное отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека

Тревога – отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание негативных событий, трудноопределимые предчувствия.



Страх

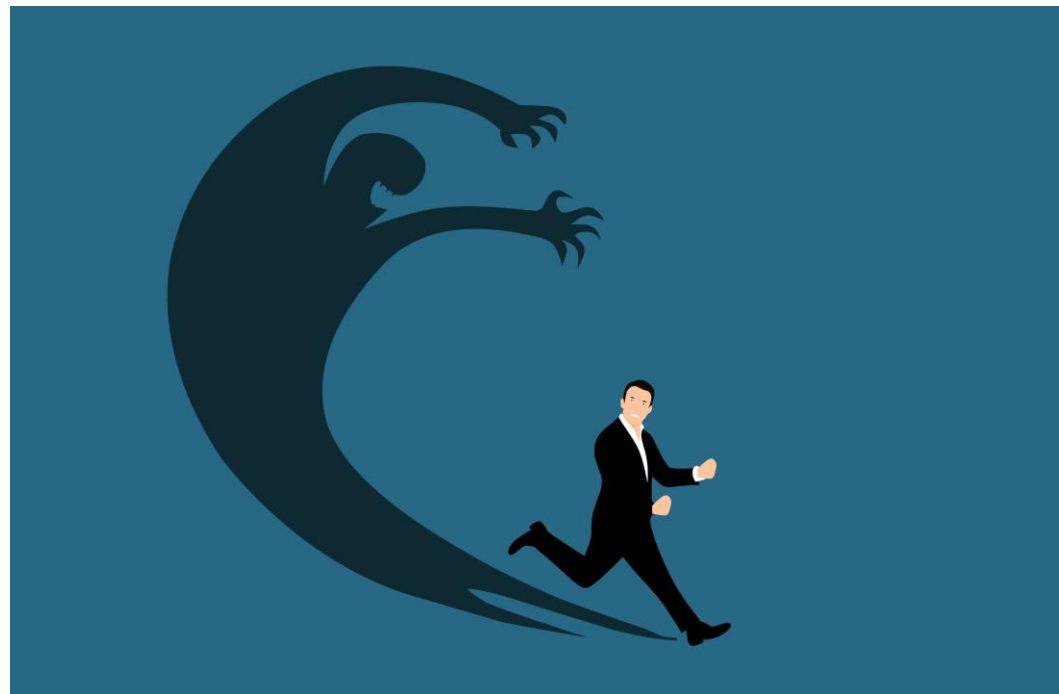
- 1 Брови подняты и сведены
- 2 Верхние веки подняты
- 3 Нижние веки напряжены
- 4 Губы слегка растянuty по горизонтали



«Рисование страха»

*«Кто в страхе живет, тот и гибнет
от страха»*

Леонардо да Винчи



«Рисование страха»



Семинары



Образовательная область
«Физическое развитие»

Подробнее >



Образовательная область
«Речевое развитие»

Подробнее >



Образовательная область
«Социально-коммуникативное развитие»

Подробнее >

Обучайтесь на семинарах очно и онлайн:
tc-sfera.ru

«Несуществующее животное»

В рисунке несуществующего животного проблемы человека проявляются на подсознательном уровне. Тут все важно — нажим, количество деталей, место расположения, прорисовка отдельных частей...



«Несуществующее животное»

1. Возьмите лист белой бумаги А4 (или тетрадный двойной листок).
2. Простой или цветные карандаши (можно пользоваться ластиком).
3. Начните рисовать. (время неограниченно).



«Несуществующее животное»



Ведфирка



Солнечник.



Фьютик



Универсал



Лямбдоская

«Несуществующее животное»

Рисунок сползший в нижнюю часть листа, говорит о неуверенности человека в себе, низкой самооценке и нерешительности. Человек переживает, заинтересован в своем социальном положении.



«Несуществующее животное»»

Основная часть рисунка:

- Голова смотрит вправо – человек деятельный и решительный, доводит дело до конца и реализует свои планы.

- Голова смотрит влево – человек склонен к самоанализу и рефлексии. Он больше думает, чем делает. Вместо конкретных действий предпочитает размышления о них.

- Голова «смотрит» вперед на рисующего – свидетельство эгоцентризма. Если на голове присутствуют органы чувств – глаза, уши, рот, то это говорит о важности информации, о зависимости от чужого мнения.



«Несуществующее животное»

Важную роль имеют глаза. Они являются символом страха, если человек четко прорисовывает радужку. Наличие ресниц говорит о демонстративности личности, о желании обратить на себя чужое внимание своей красотой и манерами, а мужчин является показателем женственных черт характера.



«Несуществующее животное»

Увеличенная голова животного на изображении означает, что человек прежде всего в других ценит ясный ум. Как правило этот человек обладает незаурядной эрудицией, которую довольно успешно применяет в своей жизни. Он избегает общения с глупыми, по его мнению, людьми, поэтому может иметь репутацию замкнутого и нелюбезного человека. Если на голове расположены детали, к ним следует внимательно отнестись. Большие уши указывают на заинтересованность в информации. Такой человек схватывает все налету и всегда в курсе всех дел



«Несуществующее животное»

Рога, когти, иглы на коже животного говорят об агрессии, защитной либо спонтанной.

Перья на теле животного являются показателем демонстративности и самолюбования.

Шерсть или грива говорят о желании подчеркнуть свой пол.

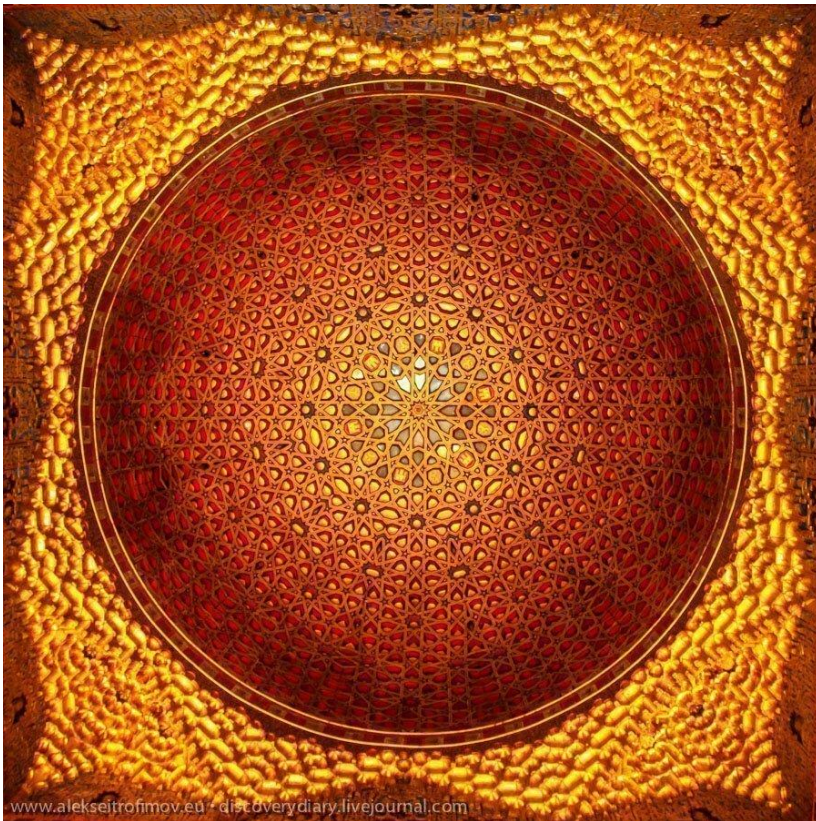


«Мандалотерапия»

Мандала (Mandala) – в переводе с санскрита означает «священный круг».



«Мандалотерапия»

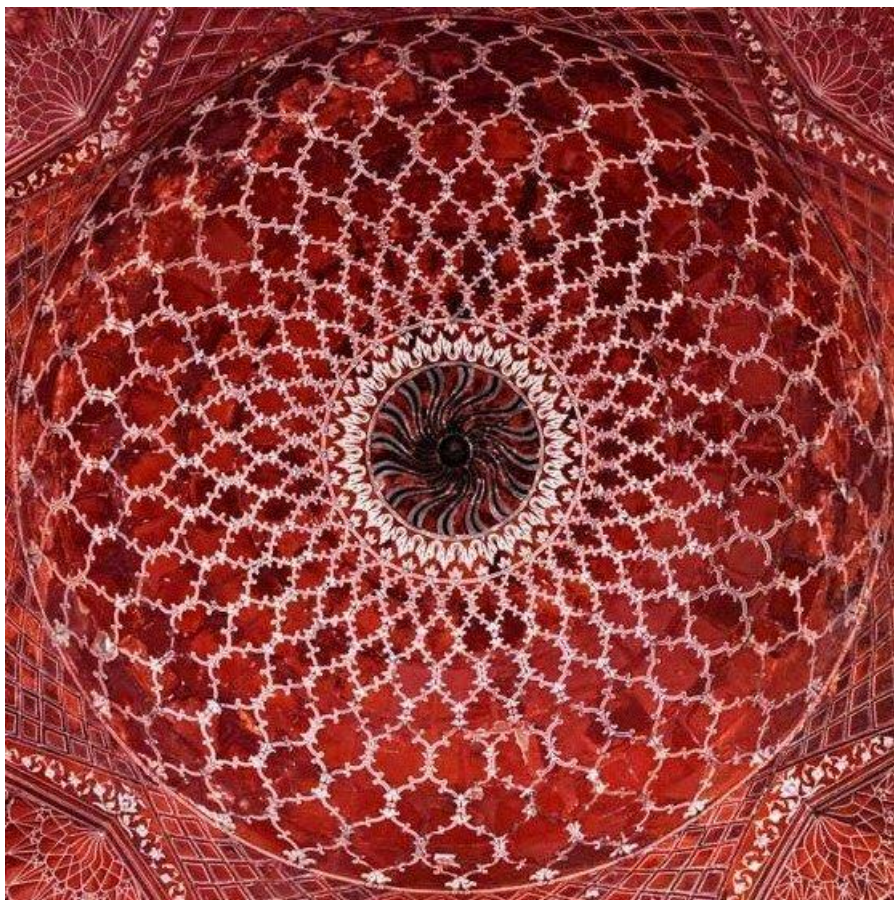


*Свод в Зале Послов
Севильского Алькасара*



*Купол Большой мечети
шейха Зайда*

«Мандалотерапия»

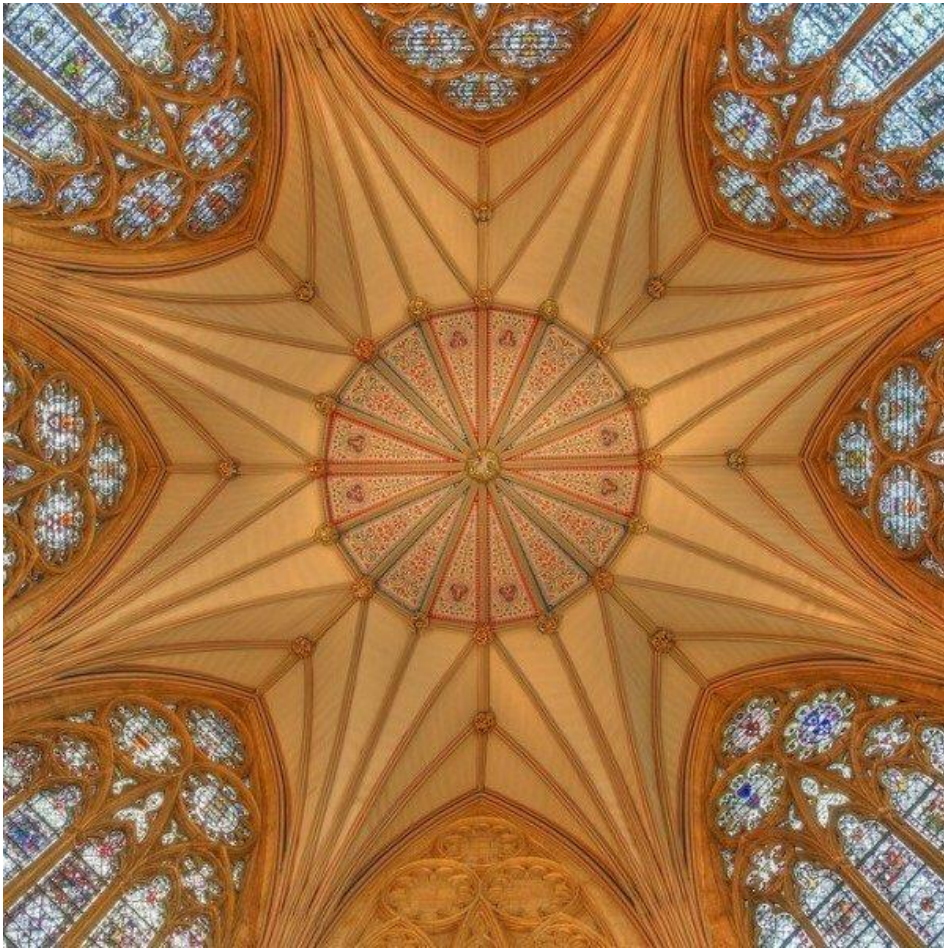


Потолок в мечети Тадж-Махал



Потолок галереи Чанлан

«Мандалотерапия»

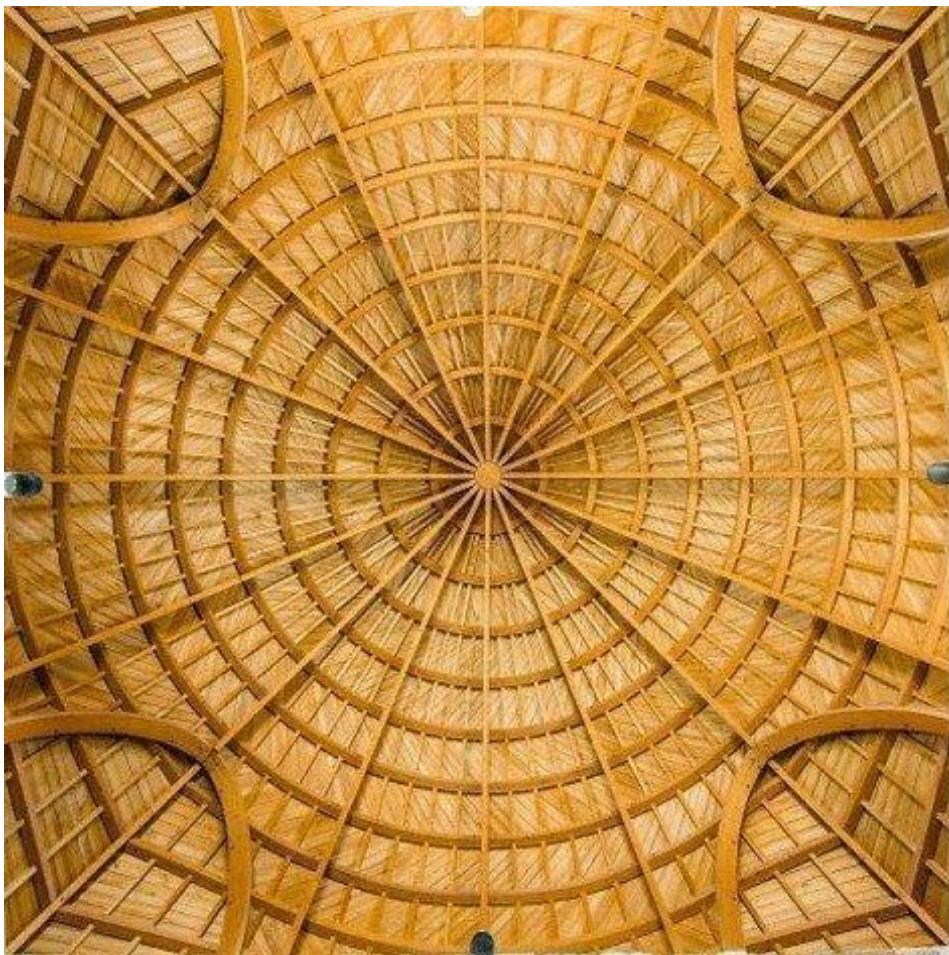


*Купол Йоркского собора
готического стиля*

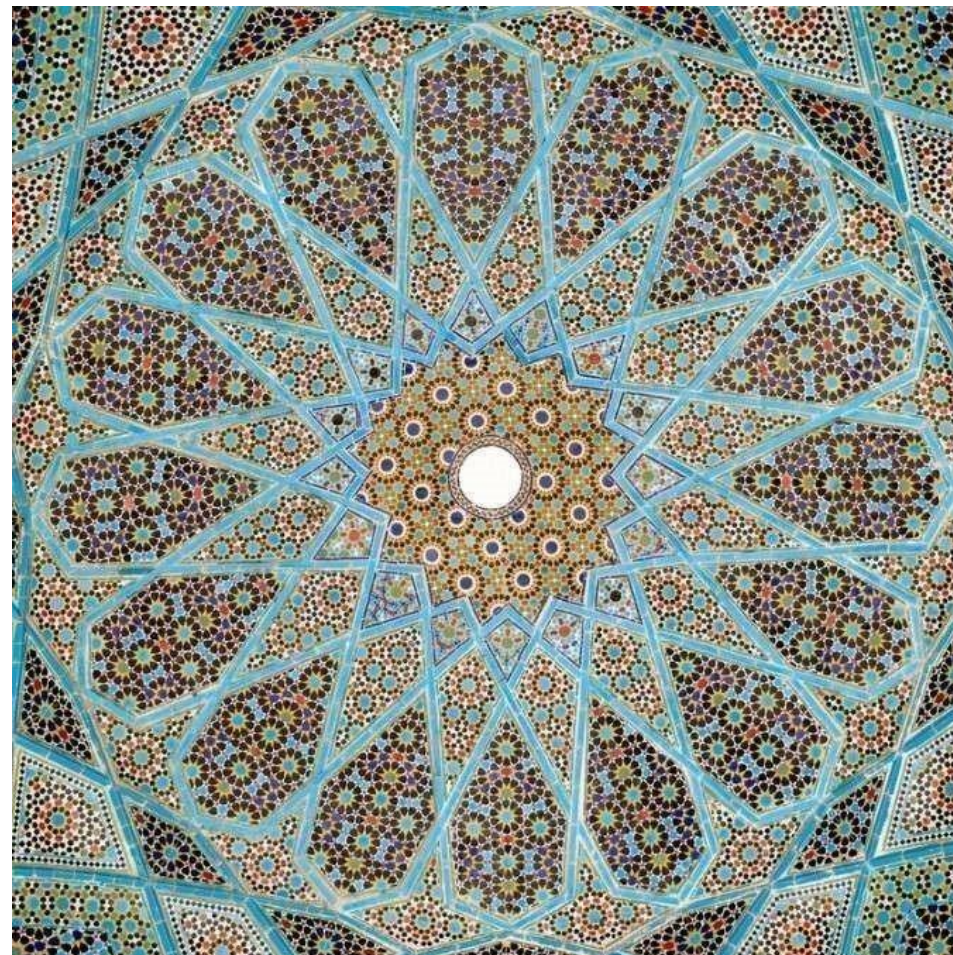


Свод Римского пантеона

«Мандалотерапия»



Купол дворца Омейядов



Керамическая мозаика в гробнице поэта Хафеза

«Мандалотерапия»

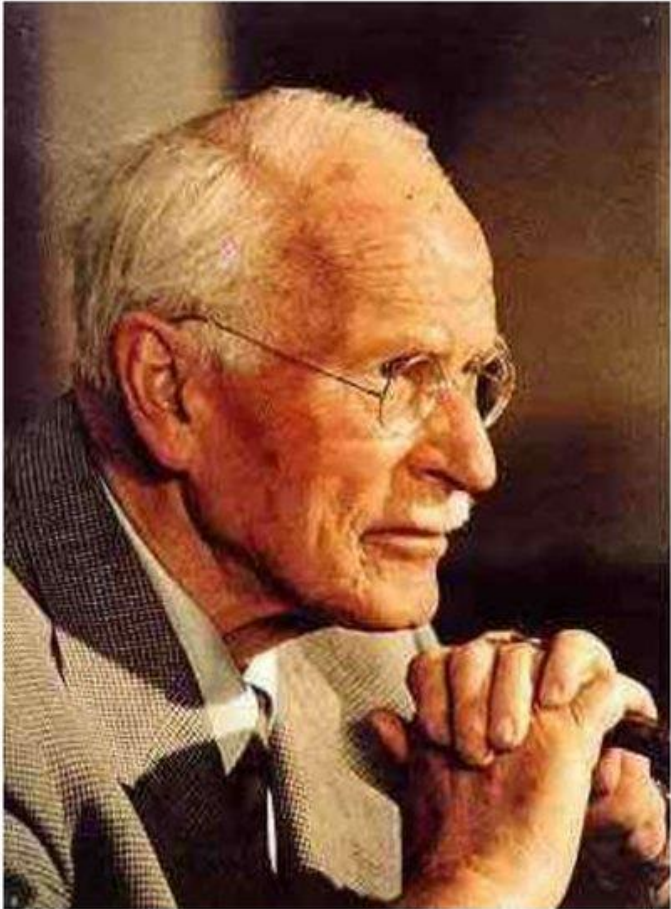


*Медресе
Тилля-Кари*

«Мандалотерапия»



«Мандалотерапия»



Карл Густав Юнг (1875 – 1961)
– швейцарский психиатр,
основоположник одного из
направлений глубинной
психологии – **аналитический
психологии**

Целью психотерапии Юнг считал
осуществление **индивидуации** личности



«Мандалотерапия»



«Мандалотерапия»

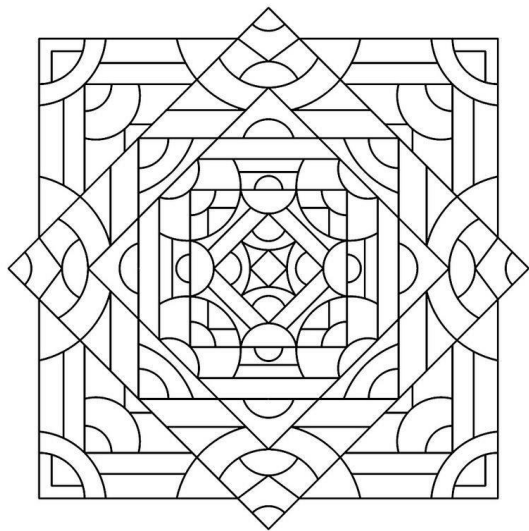


**СУЩЕСТВУЕТ ТРИ ФОРМАТА
МАНДАЛОТЕРАПИИ:**

-АКТИВНАЯ – ЧЕЛОВЕК САМОСТОЯТЕЛЬНО
СОЗДАЁТ МАНДАЛУ ИЗ ИМЕЮЩИХСЯ
МАТЕРИАЛОВ ИЛИ ЗАПОЛНЯЕТ
ИЗОБРАЖЕНИЕМ (ЦВЕТОМ) ПУСТОЙ КРУГ НА
БУМАГЕ;

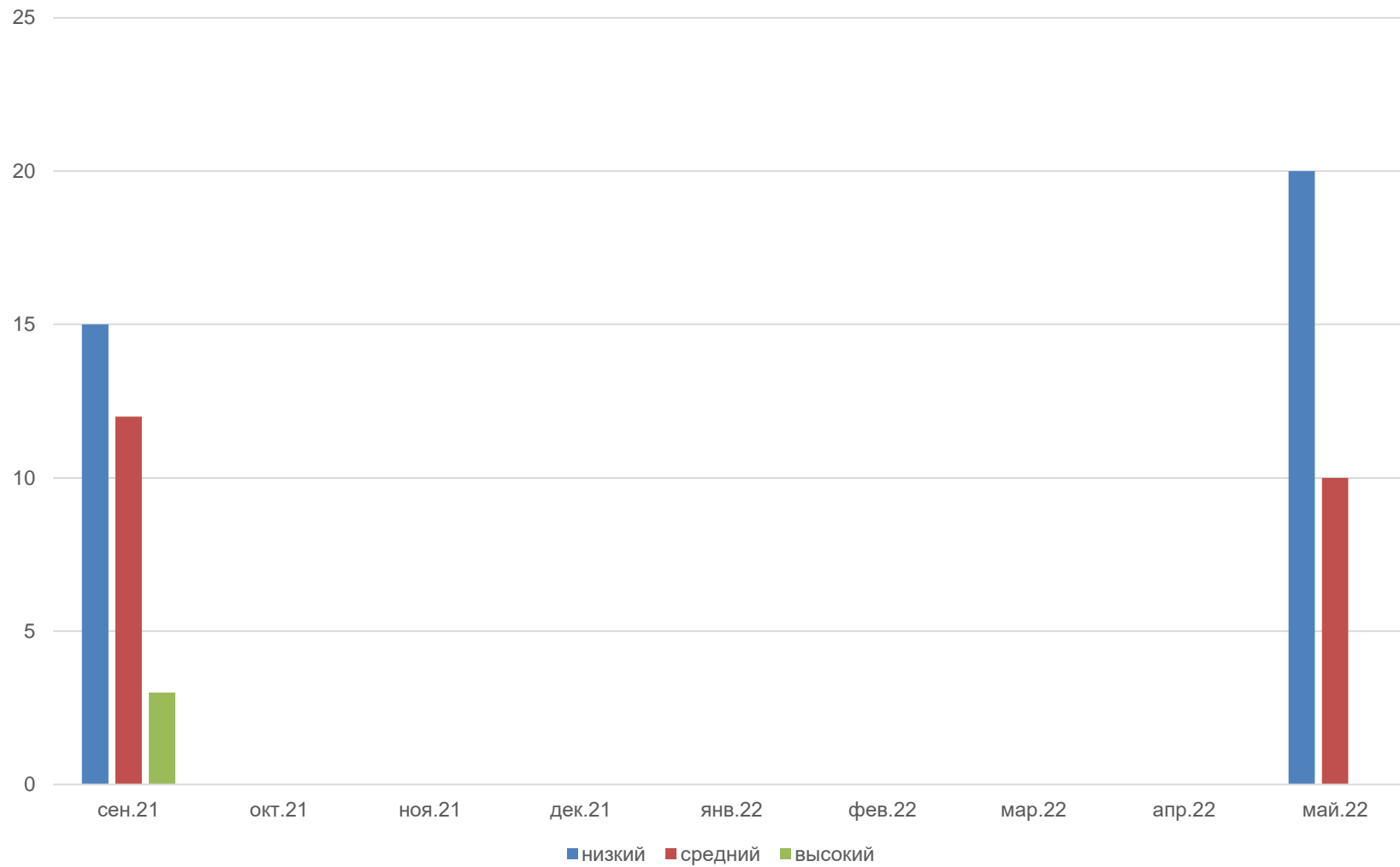
-ПАССИВНАЯ – ЧЕЛОВЕК ПОЛУЧАЕТ
ГОТОВОЕ ЦЕНТРИЧЕСКОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ
ИЛИ КОНСТРУКЦИЮ ДЛЯ ТЕРАПИИ;

-СМЕШАННОГО ТИПА – ЧЕЛОВЕК
ВЫБИРАЕТ ГОТОВЫЙ ШАБЛОН И
РАСКРАШИВАЕТ МАНДАЛУ.



«Мандалотерапия»

Динамика профессионального выгорания



Техники арт-педагогики

Техники арт-педагогики в работе с педагогами	Цель проведения
Правополушарное рисование	Развитие когнитивных функций, воображения, повышение самооценки, расслабление.
Техника рисования «У-СИН»	Снятие стресса, развитие воображения, релаксация.
Мандалотерапия (активная и пассивная)	Нормализация поведения и стабилизация эмоционального состояния, снижение уровня тревожности и страха.
Нейрографика	Избавление от страхов, снятие напряжения, развитие воображения, устранение внутренних конфликтов.
«Каков ваш творческий потенциал»	Осознание уровня творческих способностей, определение путей саморазвития и совершенствования.
«Дом. Дерево. Человек»	Выявление в семье конфликтных ситуаций, конфликтных членов семьи, определение эмоционального состояния педагога.
«Рисуночный тест «Морское дно»	Снятие мышечного, эмоционального напряжения, понимание своих целей в жизни и личностного потенциала
Тест «Кактус», «Прыжок со скалы»	Выявление скрытых эмоций. Осознание качеств своей личности, определение самооценки, поведение в экстремальной ситуации.
Тренинг «Путешествие на воздушном шаре»	Повышение эмоционального состояния, сплочение коллектива, снятие стресса и напряжения.

«Нейрографика»

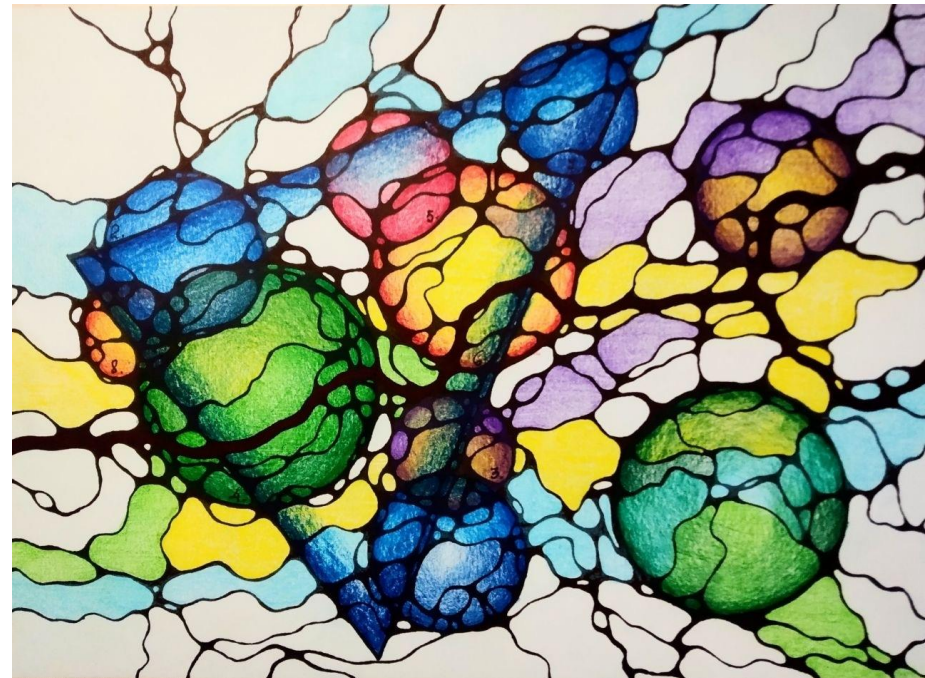
Цель нейрографического рисования — изобразить неосознаваемые страхи, убеждения, напряжение, прошедший опыт из жизни человека и из предыдущих жизней его души.



«Нейрографика»

Как рисовать?

1. Нарисовать нейролинии в любом порядке.
2. Скруглить все острые уголки.
3. Вписать в рисунок круги, треугольники, квадраты.
4. Раскрасить фигуры.
5. Раскрасить все получившиеся «окошки», выбирая цвет произвольно.



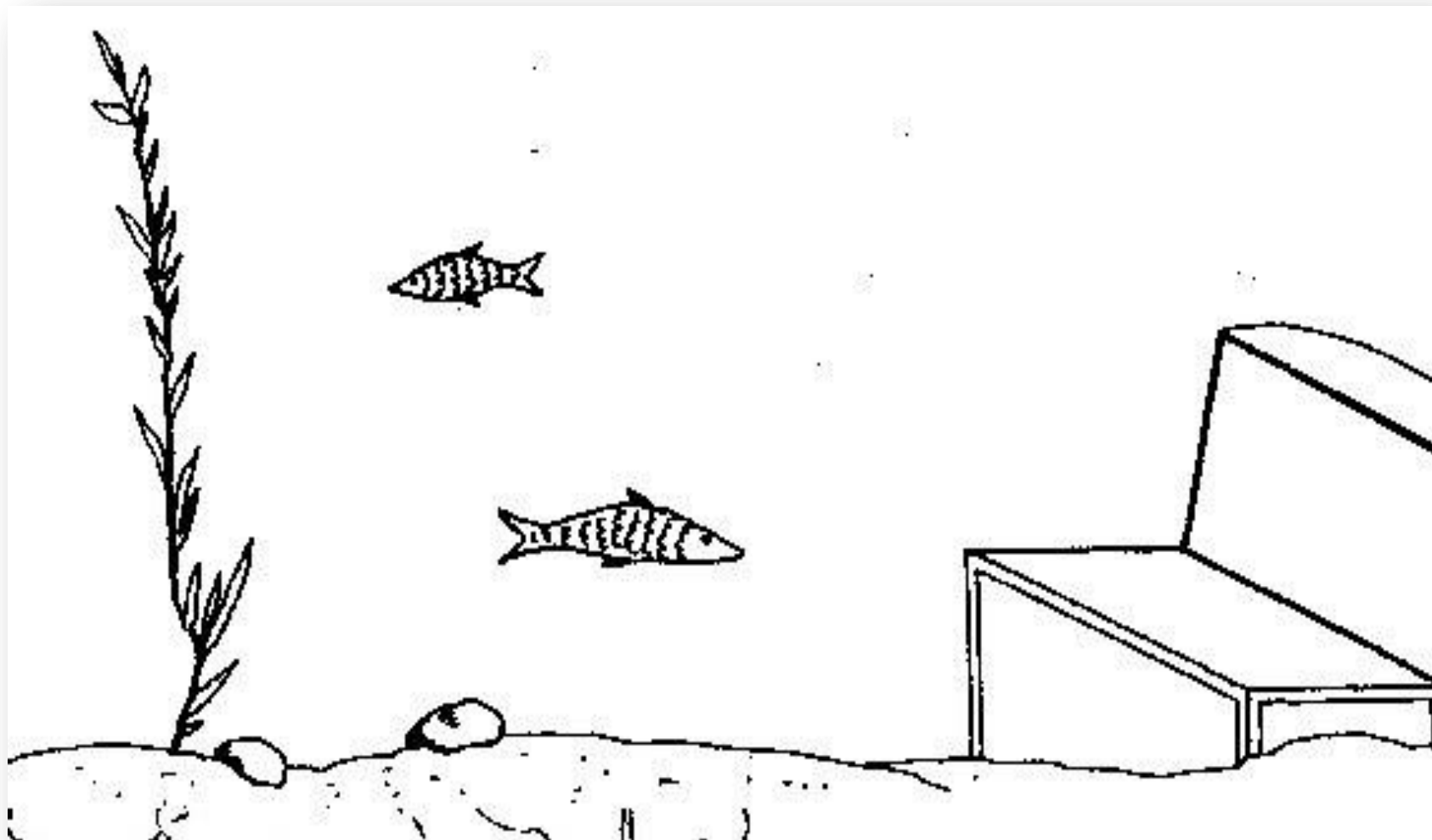
«Нейрографика»

1. Дает выход отрицательным энергиям
2. За счет длительной однообразной работы снимает эмоциональный накал
3. Тренирует усидчивость, терпение, наблюдательность
4. Позволяет проявить фантазию
5. Является своеобразной цветотерапией



«Морское дно»

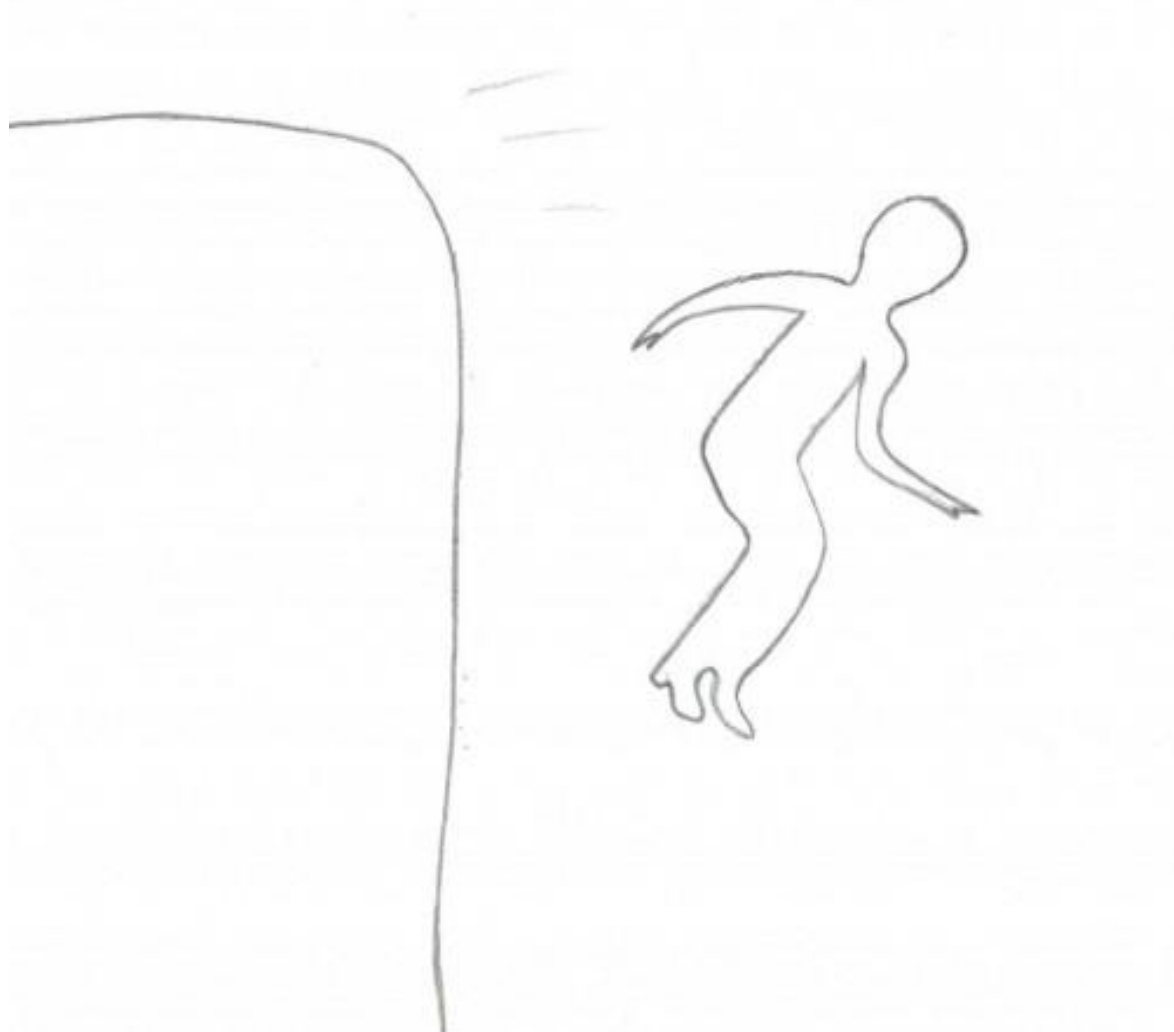
Трансформирующее рисование



«Прыжок со скалы»

Действия в экстремальных ситуациях.

Техника «Прыжок со скалы»



«ДОМ. ДЕРЕВО. ЧЕЛОВЕК»



«Креативность»

*"Креативность - это значит копать глубже,
смотреть лучше, исправлять ошибки,
беседовать с кошкой, нырять в глубину,
проходить сквозь стены, зажигать солнце,
строить замок на песке, приветствовать
будущее".*

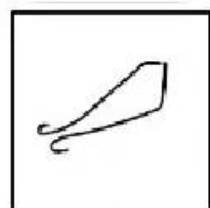
Паль Торренс

«Креативность»

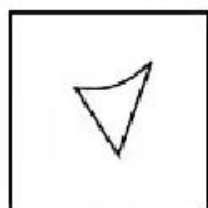


«Креативность»

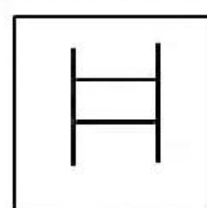
Тест Вильямса



1



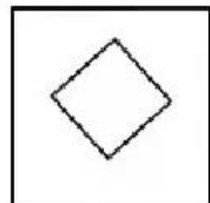
2



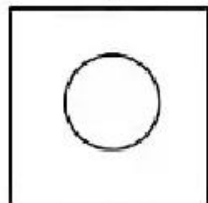
3



4



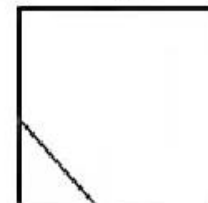
5



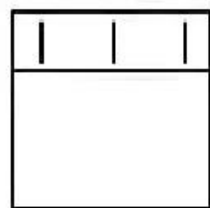
6



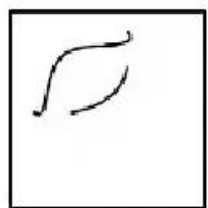
7



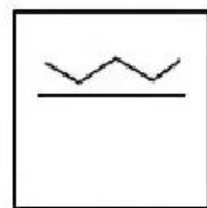
8



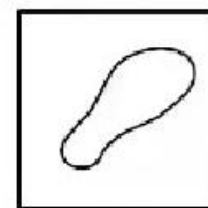
9



10



11



12

«Кактус»



«Человек под дождем»

Рисуночная (проективная) методика «Человек под дождем»



«Человек под дождем»

Признаки эмоциональной холодности — схематичная фигура; лицо частично или полностью не прорисовано.

Признаки импульсивности — много движений у фигуры; взлохмаченные волосы; несогласованность направленности тела, рук и ног; недостаточность одежды.

Признаки конфликта в семье — ограничение пространства для фигуры; явное несоответствие качества рисунка другим; на лице прорисованы явно положительные эмоции.

Признаки инфантильности — человек в сказочной или праздничной одежде; на лице выражение восторга; у фигуры отсутствует шея; рисунок переместился вверх по сравнению с другими; уменьшение возраста человека, по сравнению с другими рисунками; рисунок человека в виде ребенка.

«Человек под дождем»

Признаки эмоциональной холодности — схематичная фигура; лицо частично или полностью не прорисовано.

Признаки импульсивности — много движений у фигуры; взлохмаченные волосы; несогласованность направленности тела, рук и ног; недостаточность одежды.

Признаки конфликта в семье — ограничение пространства для фигуры.

Признаки инфантильности — человек в сказочной или праздничной одежде; на лице выражение восторга.

Признаки недоверия себе — нарисован мальчик; зонт над человеком держит кто-то или что-то; у одежды слишком много застежек; человек уходит влево.

Искажение и пропуск деталей. Отсутствие существенных деталей может указывать на область конфликта и быть следствием вытеснения как защитного механизма психики.

Цвет в рисунках. Рисунки можно выполнять простым карандашом.

«Человек под дождем»

Сравнивая два рисунка из серии, обратите внимание на следующие характерные изменения:

- Как изменяется цвет.
- Изменяется ли пол человека от рисунка к рисунку?
- Изменяется ли возраст человечка?
- Изменяется ли размер фигуры?

«Путешествие на воздушном шаре»

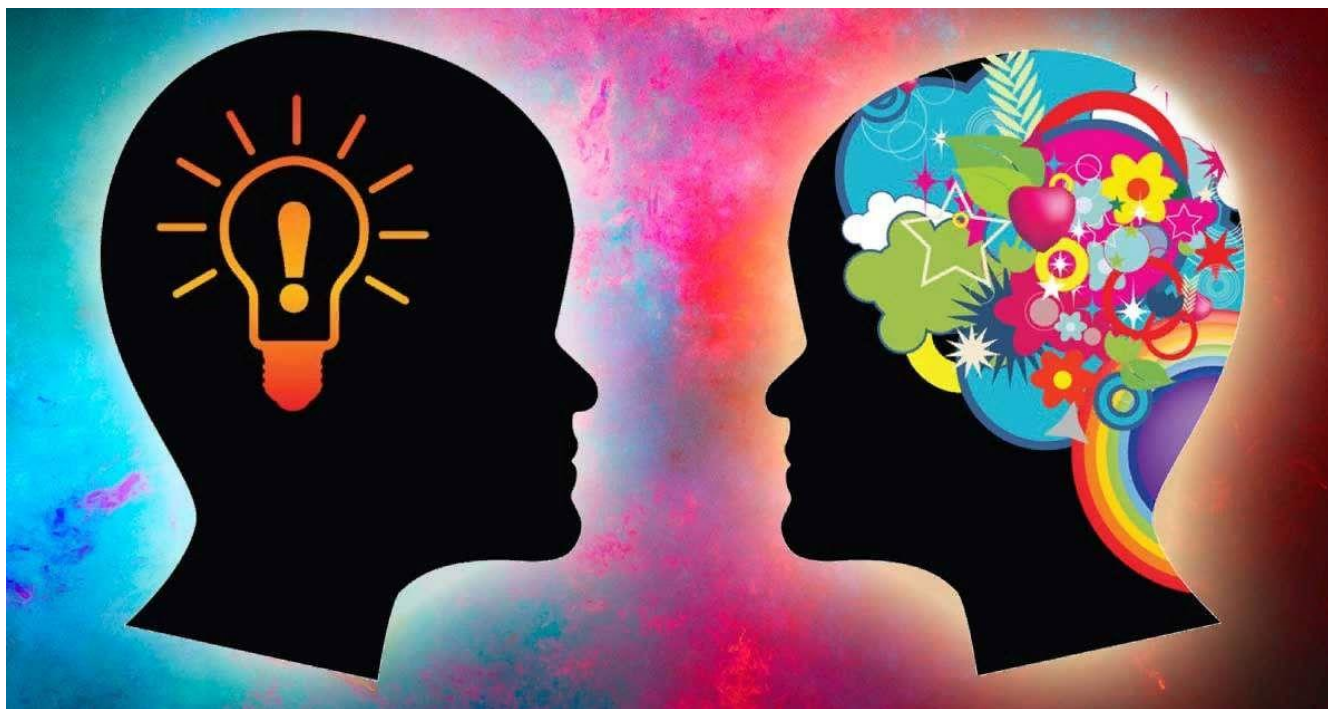


«Путешествие на воздушном шаре»

№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Канат	50 м
2	Аптечка с медикаментами	5 кг
3	Компас гидравлический	6 кг
4	Консервы мясные и рыбные	20 кг
5	Секстант для определения местонахождения по звёздам	5 кг
6	Винтовка с оптическим прицелом и запасом патронов	25 кг
7	Конфеты разные	20 кг
8	Спальные мешки(по 1 на каждого члена экипажа)	10 кг
9	Ракетница с комплектом сигнальных ракет	8 кг
10	Палатка 10 - местная	20 кг
11	Баллон с кислородом	50 кг
12	Комплект географических карт	25 кг
13	Канистра с питьевой водой	20 л
14	Собака	5 кг
15	Лодка резиновая надувная	25 кг

«Эмоциональный интеллект»

Воспитание эмоциональной компетентности предусматривает не подавление «нежелательных» эмоций, а умение управлять своими эмоциями, принимать их, уважать чувства – свои и чужих людей.



Интернет-магазин



Приобретайте
книги по теме
вебинара
на сайте:
sfera-book.ru

Курсы повышения квалификации



36 академ. час.

[Как подготовить ребенка к школе? Курс для родителей будущих первоклассников](#)

Для родителей, воспитателей и учителей начальной школы. Курс включает в себя теорию,

рейтинг студентов комментариев

500 ₹

Купить



36 академ. час.

[Финансовая грамотность для детей старшего дошкольного и младшего школьного возрастов](#)

Цель программы – совершенствование компетенций слушателей в вопросах

рейтинг студентов комментариев

1250 ₹

Купить



Приобретайте курсы
Центра образования:
tc-sfera.ru

Абонемент для педагогов ДО

МАСТЕР
ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

АБОНЕМЕНТ ЗА 0 руб

ХОЧУ ПОЛУЧИТЬ

Целый месяц бесплатной подписки
на 10 периодических изданий и доступ
к архиву журналов!



Такого еще не было!

- Подписка бесплатно на журналы + доступ к архиву
- Сертификат бесплатно об участии в вебинаре
- Скидка на методическую литературу 30%

Цена: 0 руб.

Абонемент для педагогов ДО:
tc-sfera.ru

ЭКОНОМИЯ

1564 руб. **30**
абонемент дней

Абонемент «Мастер дошкольного образования» для работников ДОО На 1 месяц

700 ₺

ЭКОНОМИЯ

6242 руб. **90**
абонемент дней

Абонемент «Мастер дошкольного образования» для работников ДОО На 3 месяца

1800 ₺

ЭКОНОМИЯ

12435 руб. **180**
абонемент дней

Абонемент «Мастер дошкольного образования» для работников ДОО На 6 месяцев

3000 ₺

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ



129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, к. 3



+7 (495) 656-75-05



www.tc-sfera.ru

До новых встреч!

