



СПб
ГКУЗ ЦВЛ



Всероссийский научно-практический онлайн-семинар
«Современные подходы и методы работы в коррекционно-педагогическом образовании:
опыт, достижения, инновации»

Релаксационный ресурс художественного текста как профилактика профессионального выгорания и стрессов

**Родионова
Виктория Анатольевна,**
Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский
университет имени академика И.П. Павлова,
кандидат педагогических наук, доцент

25 ноября 2020 года

Санкт-Петербург

Профессиональная педагогическая деятельность

- профессиональная деятельность считается ***наиболее стрессовой*** (наряду со здравоохранением и работой в правоохранительных органах)
- связана с **синдромом профессионального выгорания** (долговременной стрессовой реакцией)



Эксперимент

(университет г. Сассекса,
когнитивная психология, Д. Льюис, 2009г.)

- 6 минут за книгой – снижение уровня стресса на 68%
- Прослушивание музыки – на 61%
- Чашка чая или кофе – на 54%
- Прогулка – на 42%
- Сеанс видеоигры – на 21%



Релаксация (с лат. «расслабление») – метод, направленный на снятие напряжения с помощью специальных техник; м.б. произвольная и непроизвольная

Функции художественного текста

- Репрезентативная
- Экспрессивная
- Апеллятивная
- Эстетическая
- Релаксационная



Релаксационные «генераторы»

- Сюжет
- Образы
- Мелодика
- Ритм
- Тропы

- Релаксационные упражнения
- Притчи
- Стихотворные тексты
- Ритмизованная проза
- Художественная проза

