

Снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога

*Подготовила педагог-психолог
МДОУ детский сад № 193
Литовченко Фаина Михайловна*



Актуальность темы •

- Профессия педагога требует большой выдержки и самообладания. От многочисленных контактов с другими людьми педагог испытывает большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в эмоциональном истощении, что приводит к ухудшению состояния здоровья.
- Тест «Опытный воспитатель ДОУ»

Ведущий: Предлагаю ответить на несколько вопросов, касающихся непосредственно нас - воспитателей. Пословицы русского народа помогут составить портрет о вас и вашей деятельности.

Ключ к тесту - Если большинство :

- А) – Вы в большей степени ориентированы на выполнение преподавательской, коррекционно-развивающей и культурно-просветительской функции воспитателя. Следовательно, можно говорить о том, что вы уже обладаете собственным, индивидуальным стилем психолого-педагогической деятельности и правильно выбрали свою профессию.
- Б) Если б) - у Вас преобладает мотивация личностного общения с детьми, родителями, коллегами. Это выражается в том, что лучше всего вам удаётся реализация научно-методической и воспитательной функций педагога. Значит, именно вы сейчас больше всего нужны современному дошкольному образованию, чтобы сохранить и возродить лучшие традиции работы старшего воспитателя ДОУ.
- В) Если в) – приоритетным направлением Вашей деятельности в ДОУ являются управленческая и социально-педагогическая. Вам стоит задуматься над тем, не является ли вашим призванием стать заведующим детским садом.

Значение цветов

- Синий – спокойствие, удовлетворенность, умение сопереживать, доверие, преданность.
- Фиолетовый – тревожность, страх, огорчения.
- Зеленый – уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении.
- Красный – агрессивность, возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать, добиваться успеха.
- Коричневый – цвет покоя и стабильности, стремление к общению, ожидание счастья.
- Серый – тревожность и негативное состояние.
- Черный – защищенность, скрытость, желание «уйти в свой внутренний мир».

**« Педагог соединяет в себе
интеллект ученого, талант актера,
убежденность политика,
выдержку разведчика,
осмотрительность сапера,
гибкость дипломата»**

Способы физиологической саморегуляции:

- **РЕЛАКСАЦИЯ** — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.



Аутотренинг



2. ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА



- длительный сон,
- вкусная еда,
- общение с природой и животными,
- движение,
 - танцы,
 - музыка.



ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА



• баня, сауна, массаж;

• горячая ванна

с пеной;

• СПА-процедуры.



Сказка о городе, в котором нет конфликтов.

В одном прекрасном городе жила замечательная семья...

Тест «Скрытый стресс»

Результат: если Вы отметили 5 и более ситуаций, это означает, что повседневные неприятности больно бьют по вашим нервам. Постарайтесь избегать подобных ситуаций или меньше обращайтесь на них внимание.

Упражнение «Корзина советов»

Упражнение «Моя любимая фотография»



3. Способы эмоциональной саморегуляции:



- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
 - рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;



мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);

Способы эмоциональной саморегуляции:

● «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;

● вдыхание свежего воздуха;

● чтение стихов;

● высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

● Занятие любимым делом - хобби .



САМОВНУШЕНИЕ И САМОПООЩРЕНИЕ



- Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.
- В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:
«МОЛОДЕЦ!», «УМНИЦА!», «ЗДОРОВО ПОЛУЧИЛОСЬ!», «Я ОТЛИЧНО СПРАВИЛАСЬ!», «КАК Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ!».
- Дарите себе подарочки и милые безделушки.



Биоэнергитическое исцеление.



- Упражнение «Арттерапия!»
- Упражнение «Полное дыхание»
- Голос – драгоценный дар природы
- Упражнение «Медитация»

«Формула на сегодня Д.Карнеги»

1. Именно сегодня! Я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает.
2. Именно сегодня! Я позабочусь о своем организме.
3. Именно сегодня! Я постараюсь уделить внимание развитию своего ума.
4. Именно сегодня! Я ко всему буду доброжелательно настроен.
5. Именно сегодня! Я намечу программу своих дел.
6. Именно сегодня! Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня .

Итак, ваш лучший день сегодня!

ГЛАВНЫЙ секрет улыбка





ВЫВОДЫ:

1. Заботьтесь о своем психическом здоровье, коллеги!
2. Не доводите уровень психических нагрузок до критических!



Спасибо за
внимание!

