

# **«Здоровые воспитатели — здоровые дети»**

***БУДЬТЕ ДОБРЫМИ, ЕСЛИ ЗАХОТИТЕ;  
БУДЬТЕ МУДРЫМИ, ЕСЛИ СМОЖЕТЕ;  
НО ЗДОРОВЫМИ ВЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ВСЕГДА!  
КОНФУЦИЙ.***

---

***ВЫПОЛНИЛА:  
ЭССАУЛОВА ЛЮБОВЬ  
АЛЕКСАНДРОВНА,  
ВОСПИТАТЕЛЬ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
МКДОУ «Д/С № 26»***

**Цель:** Формирование потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии, как залого успешности в педагогической деятельности, умения и желания заботиться о своём здоровье и здоровье детей.

**Задачи:** Мотивировать педагогов к сохранению и укреплению здоровья, помочь создать условия для позитивного отношения, открытости, для поддержания психологического климата в своём коллективе.



## **«Твоё здоровье — в твоих руках!»**

*Здоровье, как необходимое условие активной жизнедеятельности, продуктивного долголетия, благополучия человека формируется и проявляется на протяжении всего жизненного пути личности. Семья, образовательное учреждение — те социальные институты, одной из основных задач которых наряду с воспитанием и обучением является формирование здоровья развивающейся личности, её телесного и духовно-нравственного потенциала.*

*Роль образовательных учреждений и педагога в этом процессе многопланова и чрезвычайно значима. Педагог по своему положению, своей профессиональной и социальной роли не только носитель специальных знаний, он воплощение нравственных норм, образец поведения, здорового стиля жизни и адекватного отношения к здоровью.*



# Психологически напряжённые педагогические ситуации

*взаимодействия с воспитанниками, связанные с нарушением дисциплины, конфликтными ситуациями между детьми*

*взаимоотношения с коллегами и администрацией, основанные на расхождении во мнениях, взглядах, оценках ситуаций, перегруженность общественными делами, распределение и объём педагогической нагрузки, усиление контроля за выполняемой деятельностью, непродуманные требования и новации*

*взаимодействия с родителями воспитанников, вызванные расхождением в оценке ребенка педагогом и родителями, снижением внимания со стороны родителей к воспитанию детей, индивидуальной конфликтностью и тревожностью родителей*

*низкий социально-психологический статус профессии педагога, разочарование собой и выбранной профессией, конкретной должностью, местом работы, неудовлетворительная заработная плата и недостаточное общественное признание результатов педагогической деятельности*

# Синдром эмоционального выгорания (СЭВ)

*Это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов.*

*Эмоциональному выгоранию в образовании подвержены люди старше 35-40 лет: снижается энтузиазм, пропадает в глазах блеск, нарастают негативизм и усталость.*



# Предпосылки и особенности (СЭВ)

## **Чувства:**

*усталость от всего, подавленность, незащищённость, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределённых неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно совершенным*

## **Мысли:**

*о несправедливости действий в отношении себя, незаслуженности своего положения в обществе, недостаточной оцененности окружающими собственных трудовых усилий, о собственном несовершенстве*

## **Действия:**

*критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление всё делать очень хорошо или совсем не стараться*

# Последствия эмоционального выгорания

- *Проблемы в семье, нарушение взаимоотношений с родными и, в первую очередь, с детьми.*
- *Усиливаются тревожность, раздражительность, появляется агрессивность.*
- *Изменяется стиль общения педагога с детьми. Чаще стиль общения становится авторитарным или либерально-попустительским, а это приводит к нарушению благоприятной психологической обстановки в группе.*



# Симптомы эмоционального выгорания

- *психосоматические недомогания (усталость, утомления, снижение активности, бессонницы, желудочно-кишечные расстройства и т.д.);*
- *напряженность в отношении к людям;*
- *негативное отношение к самой работе;*
- *заниженная самооценка, негативное восприятие себя, жизни, перспектив;*
- *агрессивные чувства (раздражительность, напряженность, тревожность, беспокойство, гнев);*
- *эмоциональное истощение, упадническое настроение и связанные с ним эмоции: цинизм, пессимизм, чувство безнадежности, апатия, депрессия, чувство бессмысленности;*
- *частая раздражительность;*
- *переживание чувства вины.*

# Тест на профессиональное выгорание

*Вам предложены утверждения, с которыми Вы согласны (да), не согласны (нет), они верны в некоторых случаях (иногда).*

- 1. Меня тяготит педагогическая деятельность.*
- 2. У меня нет желания общаться после работы.*
- 3. У меня в группе есть "плохие" дети.*
- 4. Если есть настроение - проявлю соучастие и сочувствие к ребенку, если нет настроения - не считаю это необходимым.*
- 5. Желая упростить решение профессиональных задач, я могу упростить обязанности, требующие эмоциональных затрат.*

**Каждый ответ "да"- 3 очка, "иногда"-2 очка, "нет"- 1 очко.**

**Ключ:**

**5-8 очков - Вы не подвержены синдрому эмоционального выгорания;**

**9-12 очков - идёт формирование профессиональных деформаций в виде эмоционального выгорания;**

**13-15 очков - идёт развитие синдрома эмоционального выгорания.**

# Рекомендации для профилактики и устранения «выгорания»

- **Подмечайте свои достижения, успехи и хвалите себя за них, радуйтесь достигнутым целям.**
- **Не «переживайте» мысленно случившиеся конфликты и допущенные ошибки. Осознайте их причину, сделайте вывод и найдите выход.**
- **Если возникла проблема, конфликт, решайте их своевременно и обдуманно.**
- **Рационально распоряжайтесь своим временем. Научитесь делить крупные дела на несколько частей, включать в свой график приятные деяния. Возьмите за правило не оставлять дела незавершенными.**
- **Определите предел своих возможностей. С уважением относитесь к своему организму, не переутомляйтесь, старайтесь быть всегда в хорошей физической форме.**
- **Возьмите за правило дольше и чаще общаться с людьми, которые приятны. С теми же, кто неприятен, мягко и незаметно ограничивайте общение.**

# Что нужно делать для сохранения здоровья педагогов?

- **Создавать условия в детском саду для сохранения и укрепления здоровья воспитателей;**
- **Поддерживать благоприятный психологический климат в учреждении;**
- **Осуществлять пропаганду здорового образа жизни среди педагогов и сотрудников ДОУ;**
- **Содействовать обогащению у педагогов представлений и умений по поддержанию красоты и здоровья собственного тела;**
- **Развивать у педагогов желание, интерес, готовность, способность и необходимость укрепления собственного здоровья;**
- **Пробуждать интерес к физическим занятиям как средству сохранения собственного здоровья.**

**Если вокруг будет много здоровых, счастливых людей, то и мир вокруг нас будет добрым и счастливым.**

***«Единственная красота — это здоровье»  
(Генрих Гейне)***



**Спасибо за внимание!**