

***Психологическая
мастерская:
работа педагога-психолога
по повышению
стрессоустойчивости***



Подготовила:
педагог-психолог
МБДОУ г.Иркутска детский сад
№12
Кондратьева Л.П.



Актуальность

- Заинтересованность педагогов в улучшении своего психологического состояния
- Необходимость снятия страхов и неуверенности в сложных профессиональных ситуациях

Цель работы

психологической

мастерской

повышение стрессоустойчивости педагогов как профилактика синдрома эмоционального выгорания

Предполагаемые результаты



- повышение стрессоустойчивости
- стабилизация эмоционального состояния
- переживание чувства защищенности и уверенности в себе
- способность к самоорганизации и саморегуляции эмоциональных состояний



СТРЕС С

Провоцирует
уже имеющиеся
заболевания

Понижает
сопротивляемость
организма
различным
болезням

Вызывает накопление
усталости

Снижает
работоспособност
ь



***Количество участников
мастерской-
13 педагогов***





ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ Семинар для воспитателей

№	Ф.И.О.	№ ГРУППЫ	Подпись
1	Солодовник Елена Николаевна	2	
2	Афанасьева Кристина Андреевна	5	
3	Чернова Нина Смёновна	3	
4	Гришук Ирина Васильевна	3	
5	Суханова Елена Леонидовна	заведующая	
6	Дудакова Любовь Владимировна	учитель-логопед	
7	Боргеева Наталья Сергеевна	4	
8	Сгибгева Елена Николаевна	4	
9	Кондратьева Лилия Павловна	педагог-психолог	
10	Тугаринова Констанция Константиновна	2	
11	Емельянова Ирина Борисовна	1	
12	Миниханова Марьяна Фёдоровна	муз. руководитель	
13	Олейникова Ольга Петровна	6	

Сначала мы зарабатываем, пастрачивая здоровье, потом тратим деньги, чтобы его восстановить.

Семинар для воспитателей

Помоги себе сам

Профилактика и управление стрессом.



Развитие позитивного отношения к себе и окружающим

Повышение уверенности в себе, в своих силах

Актуализация внутренних ресурсов

Приглашаем всех!

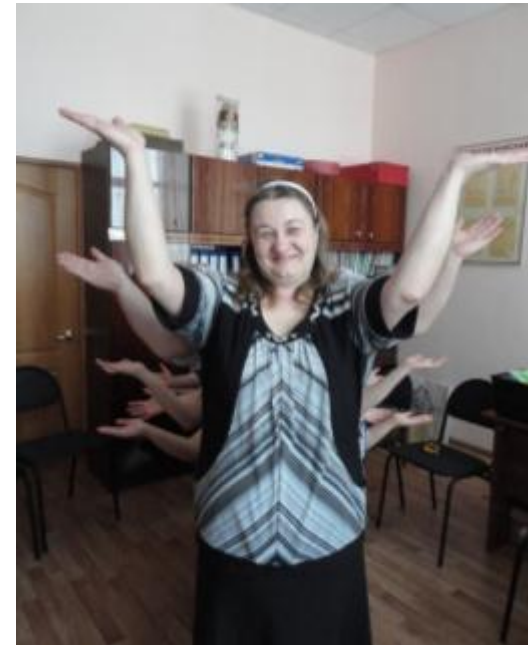
- > Кто хочет быть здоровым
- > Кому нужно пол часа отдохнуть

15 марта

В 13³⁰

В музыкальном зале

Практика - это важно...



*Тренинговое занятие для
воспитателей
«Саморегуляция как средство
профилактики
синдрома эмоционального
выгорания»*

- Упражнение 1. «Надувная
кукла»
Упражнение 2.
Антистресс
Упражнение 3. Психологическая
зарядка
Упражнение 4. Тонус
Упражнение 5.
Упражнение 6. Энергия



Упражнение 1 Психологическая зарядка

№	Движения	Слова
1	Глядя себя по затылку левой, затем правой рукой	Меня замечают, любят и высоко ценят
2	Поворачивая голову вправо-влево	Все идет хорошо
3	Перекатываясь с носков на пятки	Я в ладу с собой
4	Сцепив руки в замок за спиной, делая наклоны вперед	Я радуюсь жизни
5	Поднимаясь на носках, поднимая руки как можно выше	В моей жизни случается только хорошее
6	Ноги на ширине плеч, ладони на бедрах, втягивая живот	Я ценю себя
7	Сжав руки в кулаки, кулаки на талии, делая движения локтями вперед-назад	Я снимаю напряжение
8	Делая махи правой ногой вперед-назад	Я действую мудро
9	Делая махи левой ногой вперед-назад	Я довольна собой
10	Сцепив руки в замок, поднять над головой, делая движение руками вперед-назад	Я – гармоничная личность



Упражнение 2 «Надувная кукла»


Участники располагаются в кругу, сидя расслабленно на стульях.

Это упражнение направлено на преодоление скованности и напряженности участников группы, на тренировку мышечного расслабления. Ведущий играет роль "насоса": он делает движения руками, имитирующие работу с насосом, и издает характерные звуки. Участники группы сначала расслабленно сидят на стульях, голова опущена, руки вяло висят вдоль тела. С каждым движением "насоса" "резиновые куклы" начинают "надуваться": участники распрямляются, поднимают голову, напрягают руки и в конце концов встают в полный рост, раскинув руки и расставив ноги. Через несколько секунд ведущий "выдергивает затычку" у "куклы", и игроки с шипением ("ш-ш-ш!") расслабляются и постепенно опускаются на корточки. Игру можно повторить два-три раза. Обсуждения игра не требует.

Проведенное упражнение на снятие психомышечного напряжения построено на принципах расслабления и напряжения мышц. Человек по контрасту запоминает состояние расслабленности и напряжения.

Если человек воспринимает свое здоровье как «долг» перед кем-то, если смысл своего здоровья он видит в возможности осуществить какое-то важное дело, он сможет стать значительно здоровее, чем тот, для кого здоровье – его «личное дело».





Анализ результатов анкетирования и тестирования педагогов на семинаре «Профилактика и управление стрессом»

1. У участников опроса в целом сформирована достаточно сильная мотивация к поддержанию своего здоровья.

Основным и самым сильным мотивом является семейная жизнь респондентов, что характерно для женщин вообще, вторым по значимости является общественно-полезная направленность опрошенных.

2. У опрошенных риск возникновения эмоционального выгорания находится в пределах нижней границы среднего уровня. Это свидетельствует о хорошей адаптивности педагогов к профессиональным эмоциональным нагрузкам.



**Успехов, здоровья И
отличного настроения!**



Здоровый педагог - счастливые дети