

***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

Сначала мы зарабатываем, восстанавливая 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

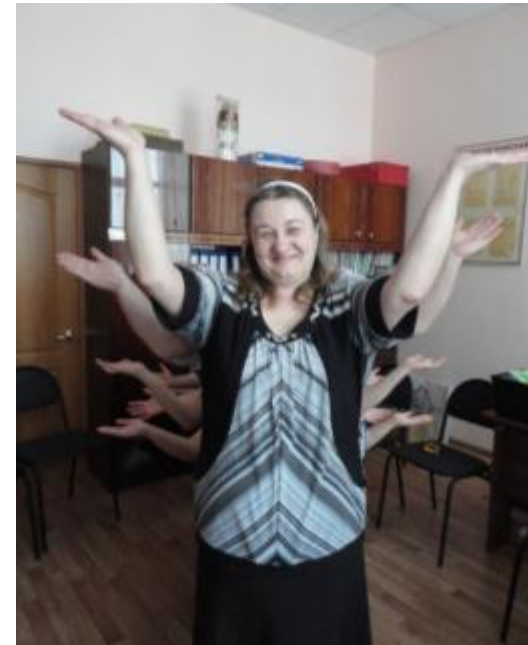
15 марта

**В 13<sup>30</sup>**

В музыкальном зале

№	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	

# *Практика - это важно...*



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

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





## Упражнение 1 Психологическая зарядка

№	Движения	Слова
1	Гладя 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**