

Выступление с презентацией  
на педагогическом совете  
для увеличения психологической  
уравновешенности воспитателей  
ГБДОУ детский сад № 25  
Выборгского района  
Санкт-Петербурга

Воспитатель первой квалификационной категории  
Коноплева Татьяна Александровна

ГБДОУ детский сад № 25  
Выборгского района  
Санкт-Петербурга

# Психологическая уравновешенность воспитателя

Воспитатель первой квалификационной категории  
Коноплева Татьяна Александровна

# Цели и задачи

## Цель:

1. Адаптация человека в современном мире
2. Пропаганда здорового образа жизни
3. Профилактика стрессоустойчивости
4. Регуляция самосознания

## Задача:

1. Изучение психологических явлений
2. Формирование высоких человеческих качеств
3. Умение приспосабливаться к окружающей среде



# Общее представление психологической устойчивости

Уравновешенность-способность соизмерять уровень напряжения с ресурсами своей психики и организма. Уровень напряжения всегда обусловлен не только стрессами и внешними обстоятельствами, но и их субъективной интерпретацией.

Уравновешенность, как составляющая психологической устойчивости, проявляется в способности минимизировать негативное влияние субъективной составляющей в возникновении напряжения, в способности удерживать напряжение в приемлемых пределах. Уравновешенность-это также способность избегать крайностей в силе отклика на происходящие события. То есть, быть отзывчивым и чувствительным к разным аспектам жизни.



# Классификация и типы психических состояний

Психические состояния, в зависимости от целей их изучения, различаются по критериям:

- а) преобладания в психических состояниях вызывающего их психического процесса;
- б) вида деятельности, в котором проявляются психические состояния;
- с) влияния психических состояний на деятельность.

Психические состояния делятся на:  
оптимальные, стрессовые,  
депрессивные, внушённые.



# Психические процессы

## Виды психических процессов

### 1. Познавательные

- ❖ Ощущение
- ❖ Восприятие
- ❖ Мышление
- ❖ Сознание
- ❖ Речь
- ❖ Внимание
- ❖ Память
- ❖ Воображение



### 2. Волевые

- ❖ Борьба мотивов
- ❖ Принятие решение
- ❖ Постановка цели

### 3. Эмоционально-мотивационные

- ❖ Эмоции и чувства
- ❖ Состояния
- ❖ Мотивация
- ❖ Воля
- ❖ Практичность

### 4. Личностные характеристики

- ❖ Характер
- ❖ Темперамент
- ❖ Моторика
- ❖ Интеллект



# Факторы психологической устойчивости

На психологическую устойчивость влияют положительные полюсы качеств и факторов:

- **Факторы социальной среды**
- **Личностные факторы**
- **Сознание личности**
- **Эмоции и чувства**
- **Познание и опыт**
- **Поведение и деятельность**



# Психические свойства личности

Под психическими свойствами личности понимаются устойчивые психические явления, существенно влияющие на деятельность человека и характеризующие его главным образом с социально-психологической стороны.

**Личность**-это конкретный человек, взятый в системе его устойчивых социально обусловленных психологических характеристик.

**Направленность**-это сложное психическое свойство, представляющее собой, относительно устойчивое единство потребностей, мотивов и целей личности.

**Потребности**-нужда человека как социально-биологического существа, в конкретном духовном или материальном предмете.

**Цели потребности**-осознание идеального образа результата деятельности, направленного на достижение существующей потребности.

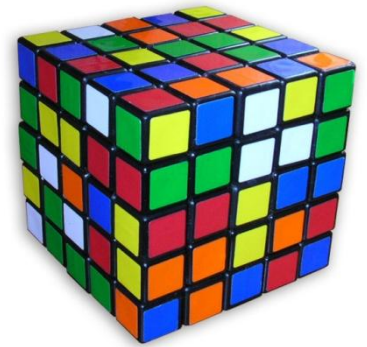
**Мотив**-непосредственное внутреннее побуждение к совершению конкретного действия для достижения поставленной цели деятельности человека.





# Характер в психологии человека

**Характер**-совокупность наиболее устойчивых психических черт, проявляющихся во всех видах межличностного взаимодействия человека и выражающих её индивидуальное своеобразие. Характер бывает по отношению: к социальным явлениям-убежденный и беспринципный; к деятельности-деятельный и бездеятельный; к общению-общительный и замкнутый; к себе-альтруист и эгоист; по силе-сильный и слабый; по эмоциональным чертам-уравновешенный и неуравновешенный. Характер также формируется на основе способностей-соответствии психических особенностей личности требованиям, предъявляемым к ней конкретным видом деятельности.



## Как стать уравновешенным человеком

**Чтобы оставаться спокойным и уравновешенным человеком, для начала необходимо устранить или минимизировать факторы, вызывающие переутомление.** Для этого необходимо найти больше времени на отдых, чётко планировать распорядок дня, снизить нагрузку и распределять силы равномерно.

Спокойные и уравновешенные люди это, прежде всего, здоровые люди. Польза от занятий физкультурой очевидна.

Чтобы стать спокойным и уравновешенным человеком, важно успешное завершение начинаний и положительный результат деятельности.

Также большое значение именно для уравновешенности имеет воспитание в семье, окружающая среда, здоровьесберегающие технологии и умение повышать самоконтроль над эмоциями.



Остановите стресс – он  
непрекрасен!



Рядом друг и всё ОК!



# Тропа и солнце – день чудесный!



Спокойствие, только  
спокойствие!



# Дела семейные...



# Защита слабых - наш удел





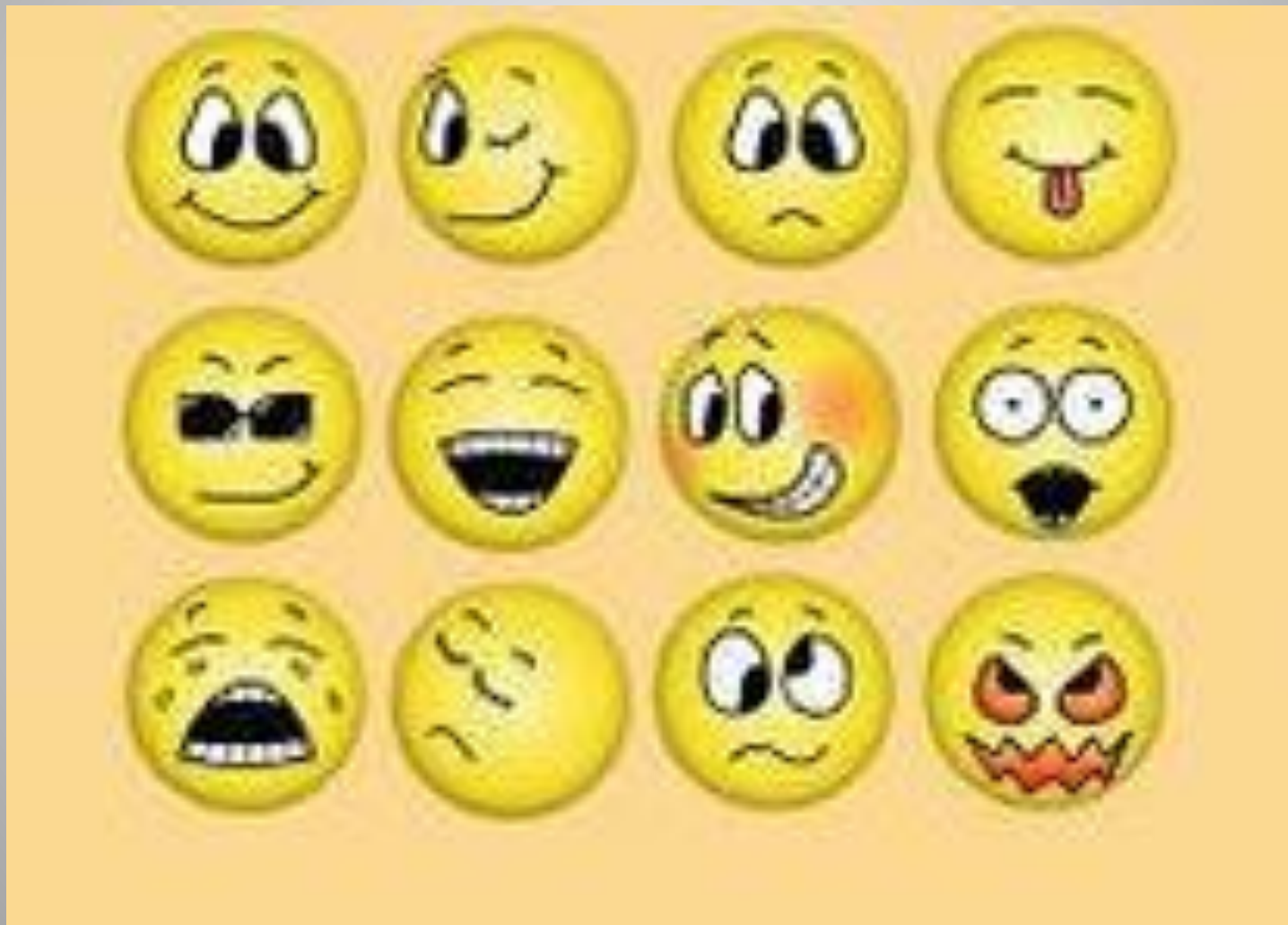
# Движение и спорт – это жизнь духа на пять с плюсом



Я СПОКОЕН,  
Я СОВЕРШЕННО СПОКОЕН...



**ЭМОЦИИ** бывают разные – добрые, злые, ужасные... и всем одинаково хочется на эмоцию заморочится !!!!!



Лучшее средство от проблем и неприятностей  
- здоровый пофигизм.



A photograph of a sunset over a calm body of water. The sun is a bright yellow-orange orb on the horizon, with its light reflecting as a shimmering path on the water's surface. The sky is filled with soft, horizontal clouds in shades of orange, red, and grey. The water in the foreground is dark blue with gentle ripples.

**Большое спасибо за  
внимание!**