

# СОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ

## ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ.



Бог может простить нам грехи наши,  
но нервная система никогда.  
Уильям ДЖЕМС



МБДОУ ПГО 40  
ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ ВКК:  
ЮЛИЯ АВХАТОВНА РЫБНИКОВА  
Эл. почта: rybnikova\_y@mail.ru  
Сайт: dc\_40@mail.ru

Требования к личностным качествам педагога.

Профессиональная направленность

Культура профессионального общения

Эмпатия

Педагогическая рефлексия

Педагогический такт

Педагогический оптимизм

Авторитетность

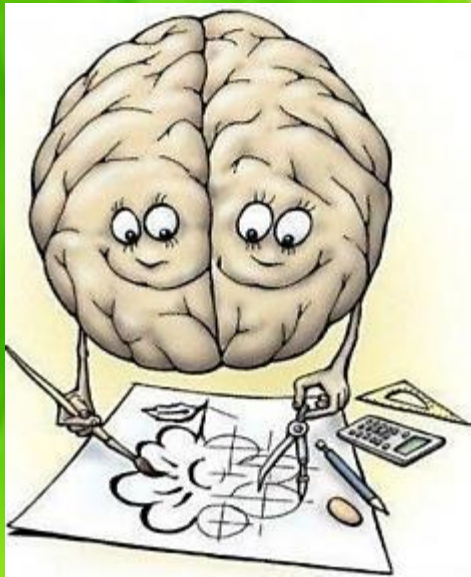
Новые требования к оформлению документации

Введение в общеразвивающие классы, группы детей с ОВЗ

Внедрение интерактивных методов

Открытые мероприятия, конкурсы и др.





Профессия педагога – одна из наиболее энергоемких.

**Возникновение профессиональной деформации как отражение личностных противоречий между мобилизацией педагога и наличием внутренних энергоресурсов**



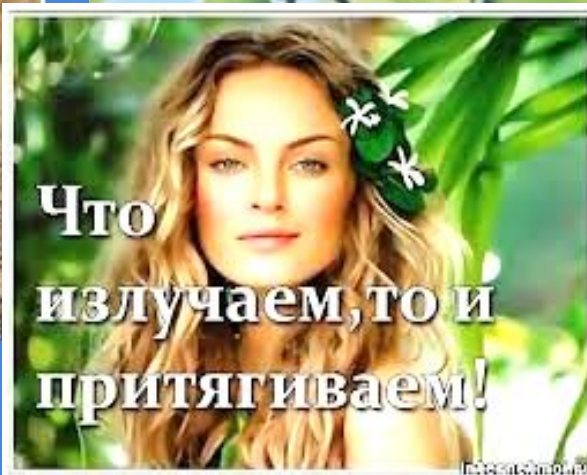
# ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА

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



**ПРАВИЛЬНЫЙ ОТДЫХ – ЗАЛОГ  
ХОРОШЕЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ!!!**

*Радость –  
лучшее лекарство!*



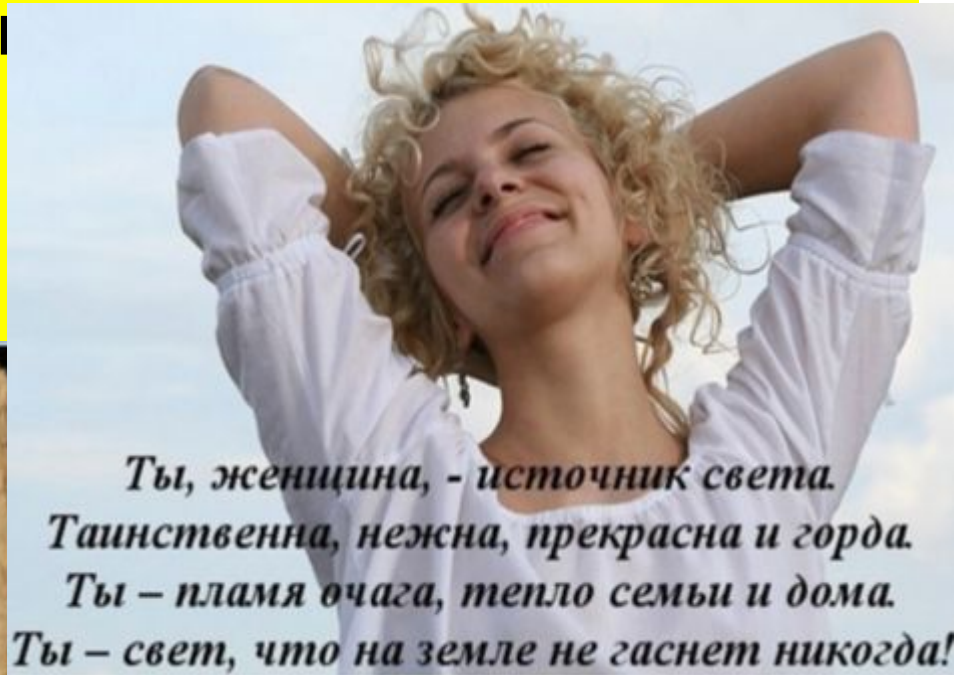
**Радость- это, вероятно, лучшее средство преодолеть трудности**

**Оптимисты болеют редко!**

Радость - самая лучшая в мире таблетка.

Научитесь без каких либо  
условий понимать, а лучше  
уважать или любить всех,  
начи

Определение  
краткосрочных и  
долгосрочных целей



НЕ СУЕТИСЬ - ПОМНИ О ГЛАВНОМ

Старайтесь не оставлять дела в хаотичном беспорядке

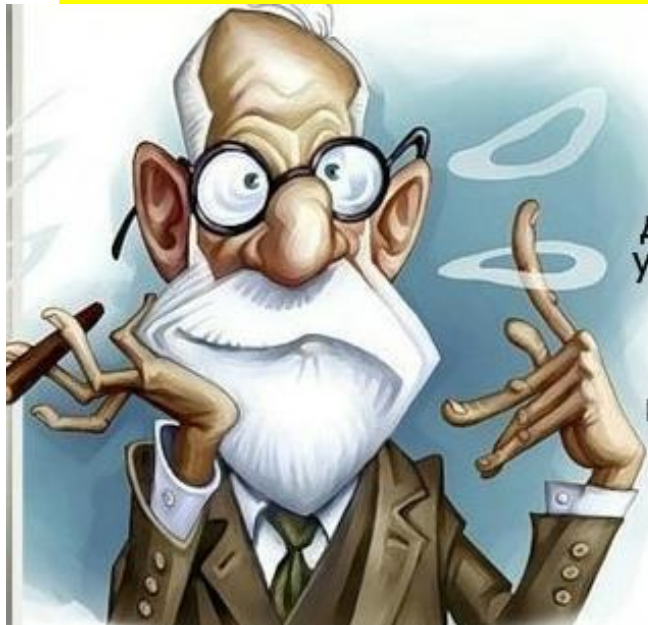


Используйте  
«Тайм-аут»  
(отдых на работе)





Визуализация. Представьте обидчика маленьким, смешным, растрепанным, в халате и т.п.



"Прежде чем диагностировать у себя депрессию и заниженную самооценку, убедитесь, что вы не окружены **идиотами**"

З. Фрейд



*Научился говорить — значит вырос,  
научился молчать — значит поумнел.*



Все лучшее в жизни можно получить бесплатно!



Эмоциональное общение

**Физические упражнения.**  
Устройте генеральную уборку в квартире, поработайте в саду, погуляйте, смастерите что-то и т. д.





**Овладение умениями и навыками саморегуляции  
(релаксация, положительная внутренняя речь, совместная групповая  
деятельность с коллегами)**

# Повышение энергетического потенциала

*Стоя, свести лопатки, улыбнуться и подмигивая левым, потом правым глазом*

**«Очень я собой горжусь, я на многое гожусь».**

*Положив на лоб левую ладонь, затем правую.*

**"Я решаю любые задачи, со мною всегда любовь и удача".**

*Потирая ладонь о ладонь.*

**"Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче".**

*Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо.*

**"Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего".**

*Руки в стороны, кулаки сжать, делая вращения руками.*

**"На пути у меня нет преграды, все получится так, как надо".**

*Руки на поясе, делая наклоны вправо – влево.*

**"Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу".**

*Руки на поясе наклоны вперед-назад.*

**"Ситуация любая мне подвластна, мир прекрасен - и я прекрасна".**

*Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге.*

**"Я бодра и энергична, и дела идут отлично".**

*Сложив руки в замок, делая глубокий вдох.*

**"Вселенная мне улыбается, и все у меня получается".**

## Упражнение «Звуковая гимнастика»

**А**– воздействует на весь организм;

**Е**– воздействует на щитовидную железу;

**И**– воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

**О**– воздействует на сердце, легкие;

**У**– на органы, расположенные в области живота;

**Я**– на работу всего организма;

**М**– на работу всего организма;

**Х**– помогает очищению организма;

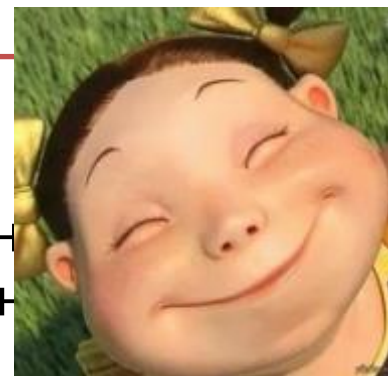
**ХА**– помогает повысить настроение.



## Упражнение “Улыбка”

**Инструкция:** Закройте глаза и посидите несколько минут ни о чем не думая. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка.

Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет



## Упражнение “Маска гнева”

Алгоритм релаксации мышц может быть следующим

**Инструкция:** Сидя или стоя. С медленным вдохом постепенно нахмурить брови, стремясь сблизить их как можно более сильнее. Задержать дыхание не более чем на секунду, с выдохом опустить брови.

# «Осенний астропрогноз»

Найдите любые три слова

Е Ц Р Г А Р М О Н И Я Щ К А П В П Т О О  
Ю Д А Й К И Р И Д Е Я Л Ю Б О В Ь Х Х П  
Ы О П Ы Т К У С П Е Х М Е Р А О К Е А Н  
У В О В Е Ч Е Р И Н К А У Д А Ч А Г Е Ц  
Ч У Д О С П О Н Т А Н Н О С Т Ь В К У С  
Д Г С Т Р А С Т Ь Ю А Ж В Е Р А У Н Ф О  
Н Щ С И Л А Д Е Р З О С Т Ь М Е Ч Т А Б  
Б А К А Р Д И С Е М Ь Е К Ц П О Д В И Г  
У И К У П О Р С Т В О Ъ Ф Р А С С В Е Т  
К У Ж Ы О Р И Г И Н А Л Ь Н О С Т Ь В О  
В Ы Д Е Р Ж К А Я И Д Е А Л З У С П Е Х  
П Р И К Л Ю Ч Е Н И Е К У Б А Л И Б Р Е  
Л Е Г Е Н Д А И Д Т И К Ц Е Л И Ы Л А Ч  
П О З И Т И В Б А С М Е Х И К С Е К С Т  
П Е Р Е М Е Н Ы З Е Н С М Е Л О С Т Ь Л  
С В Е Р Ш И Н А П Р А З Д Н И К Н У З А  
С Ч А С Т Ь Е О У К Х А Р Т Д Р У З Ь Я  
Б Ю Д О С Т А Т О К Ч Е С Т Ь Ж В О Л Я  
Г М У З Ы К А И М У Д Р О С Т Ь П Л А Н  
Ы Л А З А Р Т Е Ы Ч С В О Б О Д А Л Ш А

**НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ  
СЧАСТЬЕ НА ПОТОМ.  
ЛУЧШЕ ОТЛОЖИТЕ  
ВСЕ ТРЕВОГИ И СУЕТУ.**

