

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

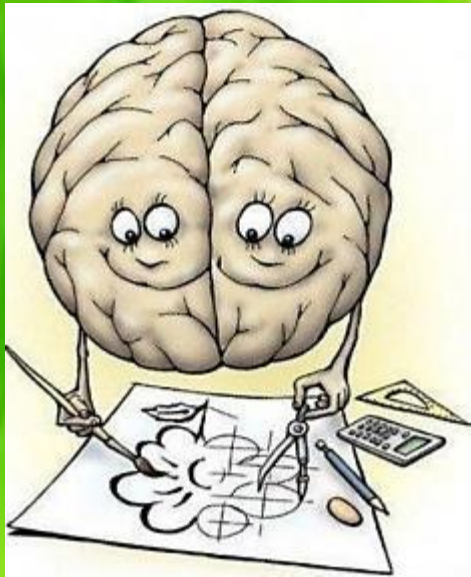
Новые требования к оформлению документации

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



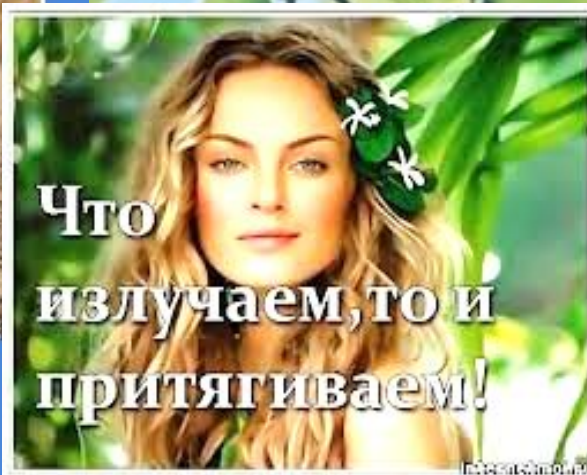
ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА

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



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

*Радость –
лучшее лекарство!*



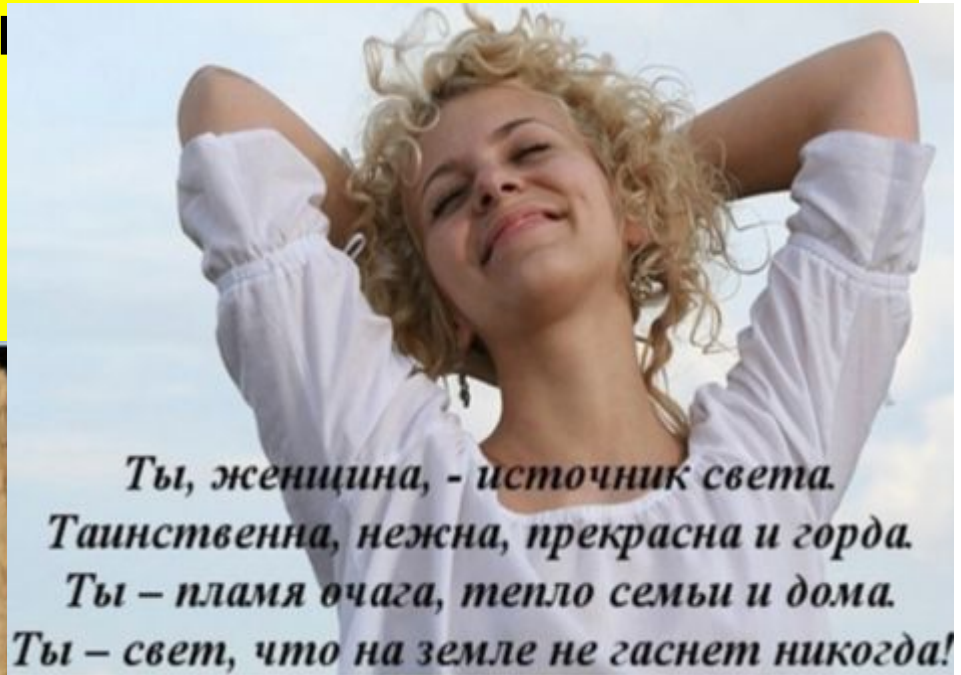
Радость- это, вероятно, лучшее средство преодолеть трудности

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;

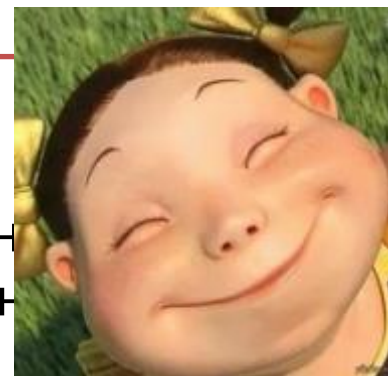
ХА– помогает повысить настроение.



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.**

