

Психологическое здоровье сотрудников - залог успеха, творческой педагогической деятельности

Подготовила воспитатель
Яцкова Л.В.

Психологическое здоровье

- ▶ **Цель:** Создание условий психологического здоровья педагога и поддержка благоприятного климата в коллективе, мотивировать педагога на здоровьесбережение, успех и творческих подход к деятельности.
- ▶ **Задачи:** Формировать у педагога умение и желание заботиться о своём здоровье;
- ▶ Формирование ответственности за психологическое здоровье как основу успешной профессиональной деятельности;
- ▶ Гармонизация отношений внутри коллектива, создание позитивного настроения, формирование атмосферы взаимной поддержки и доверия.

Психологическое здоровье

- ▶ **Психологическое здоровье** - это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество.



Психологическое здоровье

- ▶ Факторы нервных стрессов влияющие на педагогическую деятельность:
- ▶ Негативное отношение к работе;
- ▶ Постоянное утомление;
- ▶ Головные боли;
- ▶ Рассеянность;
- ▶ Бессонница;
- ▶ Снижение результатов труда;
- ▶ Неудовлетворенность.



Психологическое здоровье

Основными факторами риска труда педагога являются:

- ▶ - повышенное психоэмоциональное напряжение;
- ▶ - значительная голосовая нагрузка при выполнении профессиональных обязанностей;
- ▶ - большой объем интенсивной зрительной работы;
- ▶ - высокая плотность эпидемических контактов.



Психологическое здоровье

- ▶ **Эмоциональное выгорание** - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.



Психологическое здоровье

Приёмы сохранения и укрепления здоровья:

- ▶ лечебно-оздоровительные упражнения:
- ▶ упражнения для позвоночника
- ▶ упражнения для осанки
- ▶ упражнения для шейного отдела позвоночника
- ▶ следить за своим физическим здоровьем:
- ▶ полноценное питание
- ▶ достаточный сон
- ▶ соблюдение правил личной гигиены
- ▶ режим труда и отдыха
- ▶ занятия спортом
- ▶ соблюдать психоэмоциональное равновесие:
- ▶ ПОЗИТИВНО МЫСЛИТЬ
- ▶ БЫТЬ ОПТИМИСТОМ
- ▶ управлять эмоциями
- ▶ доброжелательно относиться к людям
- ▶ любить себя

Психологическое здоровье

Профилактические формы работы с педагогами:

- ▶ Деловые игры;
- ▶ Семинары-практикумы;
- ▶ Коллективные просмотры;
- ▶ Мастер-классы;
- ▶ Тренинги;
- ▶ Физические упражнения;
- ▶ Повышение творческой трудоспособности.



Психологическое здоровье

Приемы формирования комфортного психологического климата в коллективе:

- ▶ Организация условий труда и отдыха;
- ▶ Снижения уровня конфликтности в коллективе;
- ▶ Формирования адекватного отношения к критике;
- ▶ создание атмосферы и условий для творчества, самореализация, самоутверждение педагогов;
- ▶ Соблюдение принципов толерантности (уважительное отношение к человеку вообще к его взглядам, особенностям, настроениям, переживаниям, болям, обидам);
- ▶ Единство администрации и членов коллектива;
- ▶ Сплоченность коллектива, уважение и признание ценностей и традиций коллектива.



Психологическое здоровье
сотрудников - залог успеха,
творческой педагогической
деятельности