

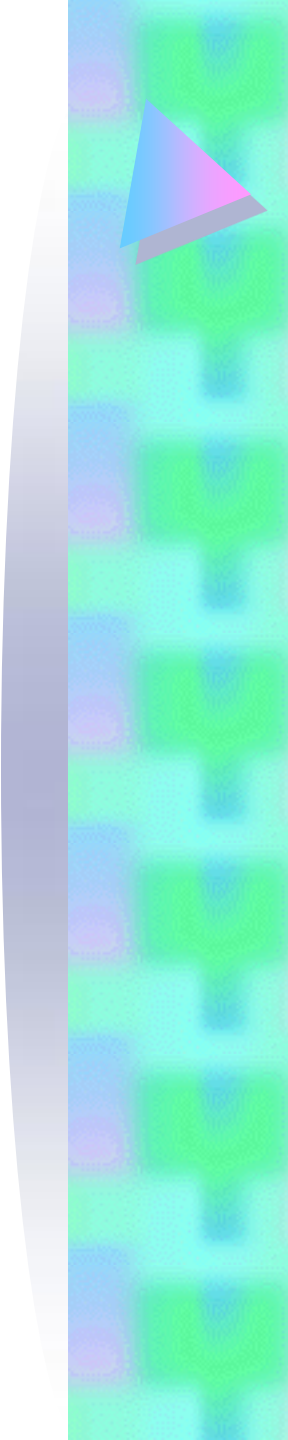
Профилактическая работа по ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО здоровья педагогов

Психологический эксперимент
педагог-психолог Никитина О.С.
МАОУ СОШ №4



Актуальность

Деятельность педагогов связана с напряженными ситуациями и факторами, влияющими на психофизическое здоровье педагогов. Неблагоприятное воздействие может вызвать сильные стрессы, что приводит к неврозам. Происходит эмоциональное истощение известное как «синдром эмоционального выгорания»

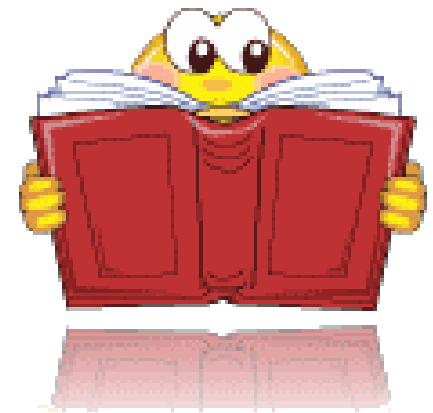


Цель: профилактика «профессионального выгорания педагогов»

Задачи:

- 1. Предупреждение и снятие психологической перегрузки педагогического коллектива.**
- 2. Повышение самооценки, уверенности в своих силах.**
- 3. Снятие мышечного напряжения и развитие умения расслабляться.**
- 4. Выражение отрицательных эмоций (гнев, обида, страх) через игру.**
- 5. Развитие у педагогов способности мыслить о себе в позитивном ключе.**

Педагогическая
деятельность
в режиме
эксперимента



самоотдача

профессио
нализм

интерес

мотивация



Задачи при организации творческой лаборатории педагогов

- 1. Удовлетворение коммуникативных потребностей.**
- 2. Создание условий для преобладания положительных эмоций.**
- 3. Формирование педагога, владеющего культурой труда, познания, общения и самосовершенствования.**

Внешние источники

физические	социальные
<ul style="list-style-type: none">• Неблагоприятные погодные условия• Недооценка значения закаливаний, сокращение пребывания на воздухе• Несоблюдение правил психогигиены (незнание способов саморегуляции)• Снижение физической активности, сидячий образ жизни• Нерациональный режим труда и отдыха• Плохие условия труда (отсутствие благоустройства на рабочем месте)	<ul style="list-style-type: none">• Межличностные отношения в коллективе• Интеллектуально-физические психоэмоциональные перегрузки• Неправильная организация общения, преобладание авторитарного стиля руководства ДОУ, отсутствие поддержки коллег• Психотравмирующие моменты в личной, семейной и общественной жизни• Высокая ответственность за жизнь и здоровье воспитанников• Низкая оплата труда

Внутренние источники

- **Индивидуально-личностные особенности воспитателей: эмоциональная возбудимость, неустойчивость эмоций, тревожность, агрессивность, заниженная самооценка, комплекс неполноценности.**
- **Отсутствие положительного отношения к себе, неумение любить и принимать себя.**
- **Факторы, ослабляющие нервную систему: курение и алкоголь, перенесенные инфекции, длительно текущие соматические заболевания.**
- **Физическое и умственное переутомление.**



A vertical decorative bar on the left side of the slide, featuring a colorful, abstract pattern of green, blue, and purple. At the top of this bar is a large, semi-transparent triangle with a gradient from blue to purple.

Психопрофилактическая работа СОСТОИТ ИЗ:

- **Арт-терапевтические техники**
- **Деловые игры, упражнения,
психотехники**
- **Телесно-ориентированные техники**



Игры, упражнения для тренинговой работы с педагогами

Арт-терапевтические техники:

- Упражнение «Рисунок настроения»
- Проективный рисунок
- Поочередное рисование
- Рисунок музыки
- Метафорические портреты





Составление волшебных красок

Самотерапия(методика Т.Д.Зинкевич-Евстигнеевой)

Цель:

- изучение и изменение психоэмоционального состояния;
- развитие креативных, создающих возможностей личности с использованием творческих видов деятельности;
- выявление актуальной проблематики личности путем анализа эмоционального состояния в процессе создания «волшебных красок».



Деловые игры и упражнения

- **Игра «Атомы»;**
- **Игра-разминка «Баржа»;**
- **Игра «Машины»;**
- **Упражнение «Доброе животное»;**
- **Рефлексия «Ваши ассоциации»**



Телесно-ориентированные техники



- **Игра «Сорви яблоки»;**
- **Аутотренинг «Мобилизации»;**
- **Визуализация «Целительные воспоминания»;**
- **Визуализация «Избавление от тревог»;**
- **Визуализация «Хрустальное путешествие»;**
- **Упражнение «Гора с плеч»;**
- **Упражнение «Руки».**



По итогам проведенной работы пришли к следующим результатам:

Социально-психологический климат оптимальный, коллектив сформирован.

Статусно-ролевая ориентация:

Выраженное стремление к доминированию, лидерству в общении у 44,4%, тенденция к подчинению, отказу от лидерства у 55,6 %.

Стиль общения: наблюдается стремление к сотрудничеству с окружающими, установлению дружелюбных отношений.

Творческий потенциал: на 100% обладают теми качествами, которые позволяют творить.

Самооценка эмоционального состояния: выявлен средний уровень самооценки эмоционального состояния.

Самооценка педагогов – у 57% педагогов идет саморазвитие личности, уровень развития в норме.. У 43% педагогов высшая потребность достижения результатов

Педагогическая культура сформирована, наблюдается ярко выраженная потребность в дальнейшем его совершенствовании.

Психопрофилактическая работа способствует:

Позитивному самовосприятию

Самораскрытию

Снижению эмоционального истощения

Эмоциональной устойчивости

Инициативности

Чувство собственного достоинства

Независимости

Социальной смелости

Легкости в общении



Спасибо за внимание!