

СЕМИНАР-ТРЕНИНГ  
«ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА-ЗАЛОГ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО  
ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ»

## Цели:

- Ознакомить педагогов с понятием «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ», «СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»;
- Способствовать осознанию педагогами своего эмоционального состояния и его влияния на качество образования
- Содействовать освоению способов саморегуляции своего эмоционального состояния
- Гармонизация отношений внутри коллектива, создание позитивного настроения, формирование атмосферы взаимной поддержки и доверия.

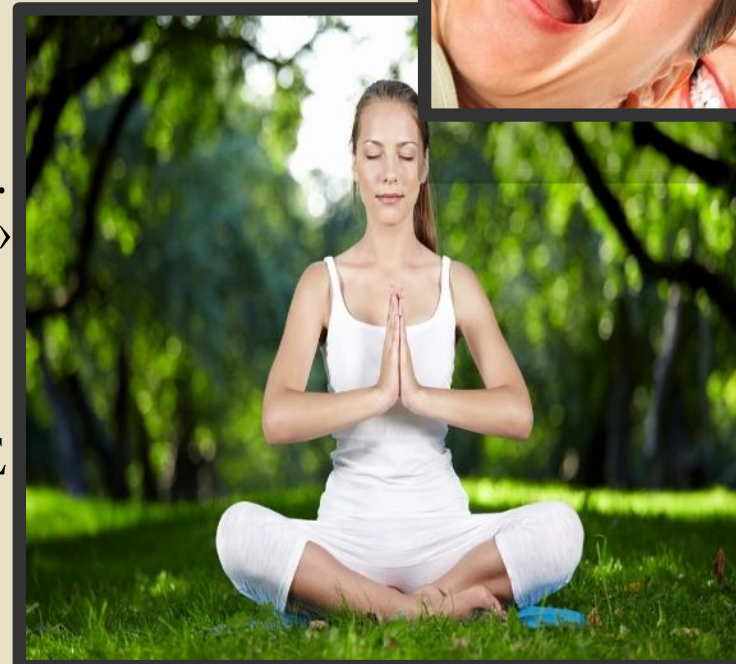
## Задачи:

- Познакомиться с таким явлением, как профессиональное выгорание;
- узнать симптомы его проявления;
- разобраться в себе, и постараться понять, насколько велик наш запас прочности в отношении стрессовых факторов;
- найти способы противостоять этим факторам;
- представить примеры упражнений по повышению эмоционального тонуса.



## Характеристика психологически здорового человека

- **Психологически здоровый человек** – это, прежде всего, человек спонтанный и творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир. Такой человек возлагает ответственность за свою жизнь, прежде всего, на самого себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Он находится в постоянном развитии и, конечно, способствует развитию других людей. Таким образом, можно сказать, что «ключевым» словом для описания психологического здоровья является слово «гармония», или «баланс». Обладает чувством юмора, может посмеяться над собой и всегда уверен, что: **ВСЁ БУДЕТ ЗДОРОВО!**



**Синдром эмоционального выгорания (СЭВ)** – проявляется нарастающим эмоциональным истощением. *Выгорание — это психологическая размолвка человека со своей работой в ответ на продолжительный стресс или разочарование.*

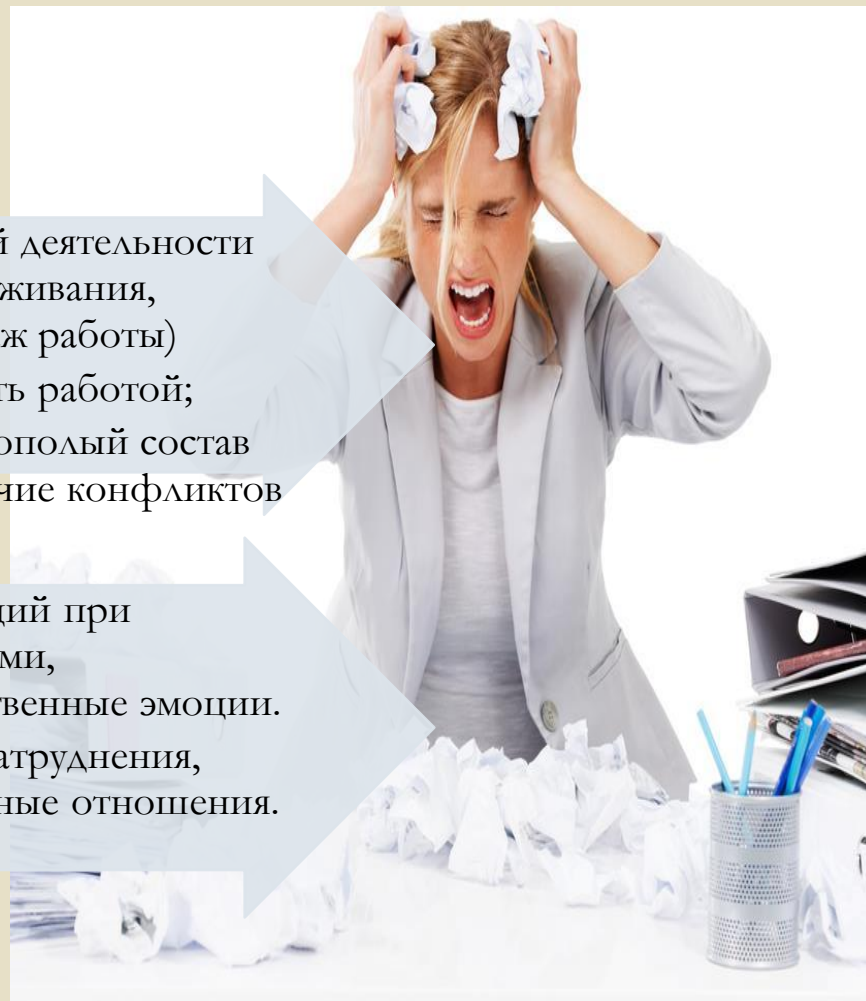
Причины СЭВ:

### Внешние причины

- специфика профессиональной педагогической деятельности (необходимость постоянного общения, сопереживания, ответственность за жизнь и здоровье детей, стаж работы)
- служебные неприятности; неудовлетворенность работой;
- неблагоприятная атмосфера в коллективе: однополый состав (преобладающее большинство женщин), наличие конфликтов и непонимание.

### Внутренние причины

- отсутствие умения выходить из трудных ситуаций при взаимодействии с детьми, родителями, коллегами, администрацией; неумение регулировать собственные эмоции.
- тяжелые заболевания близких, материальные затруднения, личная неустроенность, сложные внутрисемейные отношения.



# Типы личности, подверженные СЭВ



**«ПЕДАНТИЧНЫЙ»  
ТИП ЛИЧНОСТИ,**  
характеризующийся  
добросовестностью,  
возведенной в абсолют,  
чрезмерной, болезненной  
аккуратностью, стремлением в  
любом деле добиться  
образцового порядка (даже в  
ущерб себе)



**«ЭМОТИВНЫЙ»  
ТИП ЛИЧНОСТИ,**  
состоящий из  
впечатлительных и  
чувствительных людей. Их  
отзывчивость, склонность  
воспринимать чужую боль  
как собственную граничит с  
патологией, с  
саморазрушением.



**«ДЕМОНСТРАТИВН  
ЫЙ» ТИП  
ЛИЧНОСТИ,**  
стремящийся быть первым во  
всем, всегда быть на виду.  
Этому типу свойственна  
высокая степень  
истощаемости при  
выполнении даже незаметной  
рутинной работы.

## Проявления (симптомы) СЭВ

- **Физическое состояние:** повышенная утомляемость, хроническая усталость, нарушение сна (бессонница/ уход в сон), тошнота, головокружение, головные боли, гипертензия, изменения аппетита (отсутствие/ «переедание»), восприимчивость к инфекционным заболеваниям, обострение хронических болезней
- **Эмоциональные симптомы:** безразличие и усталость, агрессивность, повышенная раздражительность, тревога, беспокойство, чувство вины, пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни, нервные рыдания, истерики, душевные страдания, постоянное чувство неудачи, ощущение придирок со стороны других, переживание несправедливости, подавленное настроение, утрата чувства юмора
- **Поведенческие симптомы:** нежелание выходить на работу, во время рабочего дня появляется усталость и желание прерваться, отдохнуть, откладывание дел «на потом», нежелание заполнять документацию; уединение, нежелание видеть коллег и детей, импульсивное эмоциональное поведение
- **Интеллектуальное состояние:** мысли о смене профессии, уходе с работы, сомнения в полезности работы, предпочтение в работе отдается стандартным шаблонам, нежели нововведениям, малое участие или отказ от участия в семинарах
- **Социальные симптомы:** падение интереса к развлечениям, увлечение к коллегам, озабоченность собственными проблемами, ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег



Как предотвратить возникновение СЭВ?



ЕСТЕСТВЕННЫЕ  
СПОСОБЫ  
РЕГУЛЯЦИИ  
ОРГАНИЗМА



РЕЛАКСАЦИЯ  
(АУТОТРЕНИНГ)



ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

## Способы борьбы с мышечным зажимом :

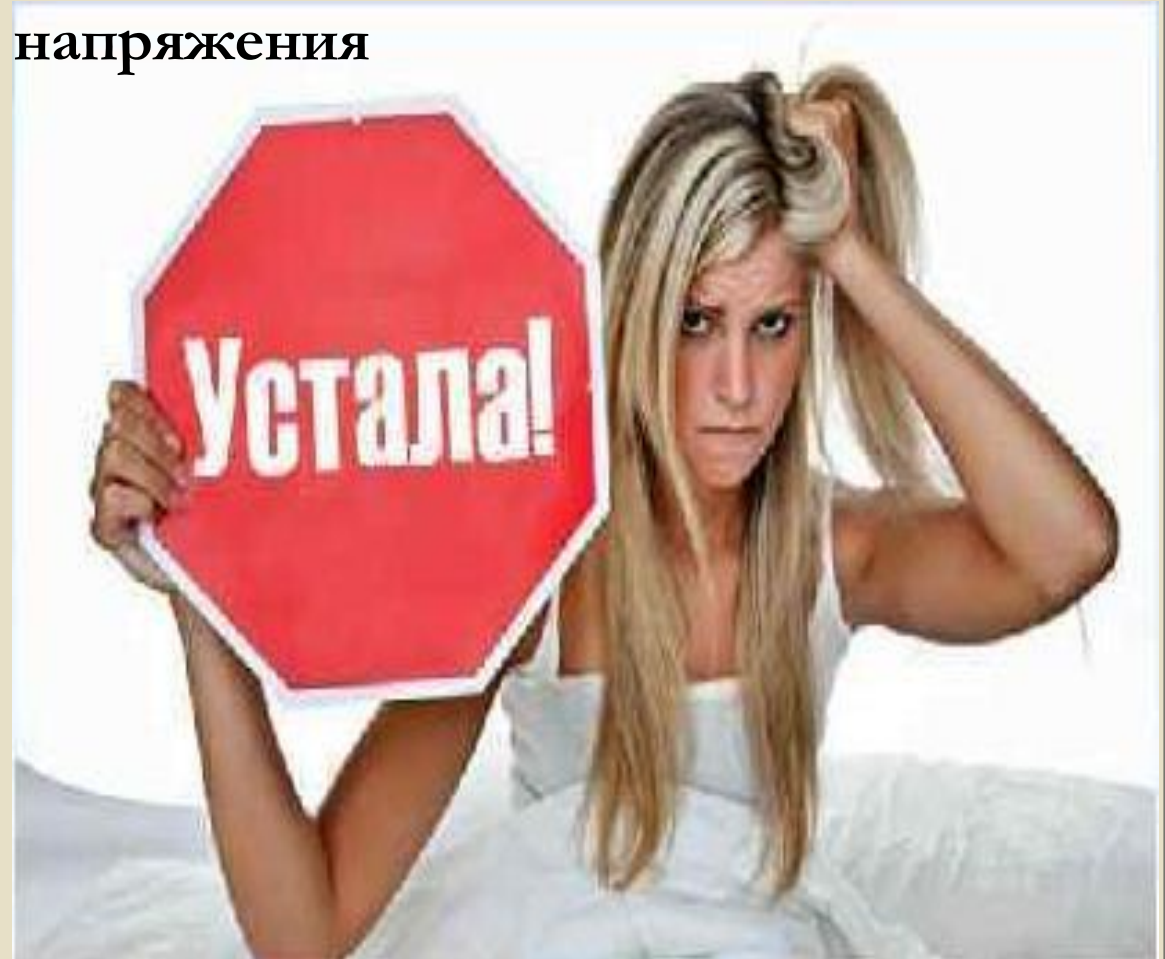
- **Упражнения на сброс психо-мышечного напряжения**

(сброс психомышечного напряжения в области плечевого пояса и спины.

Важно контролировать осанку и чувство уверенности в себе)

- **Метод «Ключ» Хасая Алиева**

(служит для саморегуляции человека, управления стрессом, улучшения здоровья, ускорения любого обучения, развития желаемых качеств, способностей и навыков)





**Позитивное мышление** – это ваше психическое отношение к жизни, самому себе, происходящим событиям и событиям, которые только должны произойти. Это ваши хорошие мысли, слова и образы, являющиеся источником успеха в жизни, это ожидание счастья, радости, здоровья, успешного завершения любой ситуации и принимаемых решений.

В позитивном мышлении существуют  
**три основных направления:**

- *Позитивный настрой*
- *Аффирмации* (это позитивные утверждения, которые произносятся с целью настроить разум на принятие нового, изменений в жизни)
- Собственно *позитивное мышление*.



# Несколько советов для тех, кто хочет научиться мыслить позитивно:

1. Никогда не позволяйте себе заикливаться на плохих мыслях
2. Снижайте значимость событий!
3. Не стоит себя накручивать и драматизировать!!!
4. Избавляйтесь от тревоги, научитесь контролировать эмоции.
5. Выражайте эмоции без вреда для окружающих..
6. Ограничьте свои контакты с негативными, вечно ноющими и жалующимися на жизнь людьми
7. Будьте открыты для общения!!!! Старайтесь чаще общаться с веселыми, жизнерадостными людьми. Они всегда поддержат вас и просто повысят настроение.
8. Прощайте и забывайте обиды. Примите тот факт, что люди вокруг Вас и мир, в котором мы живем не совершенны.
9. ХВАЛИТЕ СЕБЯ! Известно, что «слово может убить, слово может и спасти».
10. Каждый раз перед сном прокручивайте в своей памяти все приятные события дня
11. Когда у вас хорошее настроение, не забудьте поделиться им с окружающими.
12. Смейтесь, когда вам смешно. Даже если вы смеетесь над собой. Это полезно.
13. Старайтесь чаще улыбаться. Это поможет вам наладить общение с окружающими. Кроме того, улыбчивый человек выглядит более привлекательным.
14. Старайтесь видеть позитивное даже в негативном. Извлекайте уроки из неприятных ситуаций.

**ПОМНИТЕ:** Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).



Выводы:

- Заботьтесь о своём психическом здоровье, коллеги.
- Не доводите уровень психических нагрузок до критических значений.
- Не забывайте о том, что не только Ваши подопечные, но и Вы сами нуждаетесь в помощи, заботе и внимании по защите и сбережению Вашего психологического здоровья.

### **И напоследок...**

Будьте внимательны к себе: это поможет вам заметить первые симптомы усталости.

Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.

Любите жизнь, и она обязательно ответит вам тем же!

*Не надейся на Бога  
И не верь чудесам,  
Есть одна лишь подмога:  
Помоги себе сам*

**Будьте здоровы!** Большая мудрость содержится в изречении: *«Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить, терпение — принять то, что я не могу изменить, и ум — отличать одно от другого».*

**Спасибо за внимание!**

