

# Психологический тренинг «Эмоциональное благополучие педагога»



*Подготовила  
педагог-психолог  
Новикова Елена Борисовна*

Цель:

повышение эффективности  
образовательно-  
воспитательного процесса  
через сохранение и  
укрепление эмоционального  
благополучия педагогов.

- Задачи:
- \* Знакомство с понятием «психологическое здоровье»
- \*Повышение уровня эмоциональной культуры педагога, развитие эмоциональной гибкости
- \* Формирование положительного эмоционального состояния
- \*Профилактика эмоционального выгорания, через релаксацию и саморегуляцию
- \*Профилактика неврозов с помощью позитивного положительного опыта общения
- \*Повышение групповой сплоченности
- \*Снятие мышечного и эмоционального напряжения педагогов



Ваши любимые цветы?



МНОГО ЛИ ВРЕМЕНИ ВЫ ПРОВОДИТЕ  
перед ТВ? Назовите вашу любимую  
телепередачу.



Что ВЫ предпочитаете: чай или кофе?





**Боитесь  
ли Вы  
летать на  
самолетах  
?**

Блюдо, которое всегда есть на Вашем столе в Новогоднюю ночь?







Сколько  
лет Вы  
уже  
работаете  
в  
школе?



*Любите ли  
Вы  
шоколад?*



*Назовите  
День  
Вашего  
рождения?*

*Как обычно  
Вы  
отмечаете  
этот день?*

Ваше любимое животное?





Давно ли  
Вы были  
на море?



Ваше  
любимое  
время  
года?  
И  
почему?



Большой  
ли Вы  
люби-  
тель  
поспать?



Испытываете ли  
Вы страх  
во время  
грозы?





*Любите  
ли Вы  
читать?  
Ваше  
любимое  
произведе  
ние?*

ВАШ ЛЮБИМЫЙ ПРАЗДНИК?



Ваше хобби?



Нравится ли Вам просто гулять  
пешком?





Являетесь ли  
Вы  
поклонником  
А.Пугачевой?

Есть ли у вас  
любимый  
эстрадный  
исполнитель?



**ДЕЛАЕТЕ  
ЛИ ВЫ  
УТРЕН-  
НЮЮ  
ЗАРЯДКУ?**



Интересует  
есть ли Вы  
политикой?  
Если да, кто  
из  
политиков  
Вам  
симпатичен  
?



УМЕЕТЕ ЛИ  
ВЫ ИГРАТЬ В  
КАРТЫ?

ЧАСТО ЛИ В  
НИХ  
ИГРАЕТЕ?



- Психологически здоровые люди- лишены комплексов, их поведение естественно и расковано...Жизнь их полна смысла. Психологически здоровые люди-большие жизнелюбы: они умеют получать удовольствие от жизни . Это личность необычайно активная- не боится рисковать, не боится неудач- умеет спокойно пережить их и не сломаться. У психологически здоровых людей- положительная самооценка. Они не преувеличивают собственных достоинств, а стремятся каждую минуту стать лучше, преодолевать свои недостатки. Уважают в себе личность. Именно такие люди способны глубже и полнее любить...

- Эмоциональное благополучие, это -
- \* уверенность в себе;
- \* получение удовольствия от жизни;
- \* удовлетворенность жизнью и работой;
- \* хорошее настроение;
- \* здоровье;
- \* работоспособность.

- На эмоциональное благополучие влияет целый ряд факторов, к ним можно отнести:
- \* Взаимоотношения с людьми в процессе педагогической деятельности (детьми, коллегами, родителями, администрацией).
- \* Отношения с близкими (супругами, родителями, детьми, родственниками).
- \* Результативность (успешность) педагогической деятельности.
- \* Учебная нагрузка.
- \* Способность противостоять стрессу.
- \* Умение решать конфликтные ситуации.

- Синдром «эмоционального выгорания» проявляется в следующем:
- \*Истощенность, усталость;
- \*Психосоматические заболевания;
- \*Бессонница; Отрицательное отношение к ученикам и работе;
- \* Пренебрежение исполнением своих обязанностей;
- \* Высокий уровень пассивности;
- \* Низкая самооценка;
- \* Высокий уровень агрессивности;
- \* Постоянное чувство вины;  
Неудовлетворенность работой.

● **Эмоционально благополучный педагог :**

- \* умеет выражать свои чувства,
- \* обладает навыками саморегуляции,
- \* понимает себя и свое эмоциональное состояние,
- \* понимает чувства и эмоции детей.

● 6 основных эмоций:

● радость,

● грусть,

● злость,

● страх,

● обида,

● удивление.

- *Формула уверенности в себе: «Я человек смелый и уверенный в себе. Я все могу и ничего не боюсь» (последняя фраза может быть повторена несколько раз).*
- *Формула любви к работе: «Я радостно иду на работу. Я люблю свою работу. Хорошо, что у меня есть работа»*
- *Формула восстановления работоспособности: «Я полон сил и энергии, я готов продолжать работу энергично, внимательно и с вдохновением.»*

- Стратегии уменьшения эмоционального напряжения.
- 1. Стратегия разбивки и уменьшения. Сконцентрируйте своё внимание на мелких деталях какого-либо важного для Вас дела или ситуации, отстранитесь от значимости результата.



- 2. Сравнение ситуации или какой-либо деятельности с чем-то большим, главным.

Уменьшение значимости.

- 3. Установление определённости.  
Часто беспокойство возникает, когда недостаточно информации для принятия решения.
- 4. Моделирование множества приемлемых результатов.

- 5. Отложение на время (если возможно) принятия решения, разрешение ситуации. Возможность отсрочки снимает эмоциональное напряжение, позволяет отвлечься, переключить внимание, убирает нервозность, вызванную необходимостью действовать быстро.

- 6. Физическая нагрузка.
- 7. Письменная фиксация ситуации и причин эмоционального переживания.
- 8. Юмор и работа с негативными эмоциями.

- 9. Доведение переживания до абсурда, например, преувеличение или преуменьшение, смягчение.

Спасибо Вам большое за внимание и участие!!!!

