

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?



Испытыв
аете 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!!!!

