

ПРОФИЛАКТИКА И ПРЕОДОЛЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ ПЕДАГОГА



ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА:

- динамичное, изменяющееся под влиянием внешних и внутренних причин **целостное образование**;
- **психический компонент здоровья** – состояние психической сферы, наличие и отсутствие нервно-психических отклонений, умение понимать и выражать свои чувства, контролировать свои эмоции, способность выражать отношение к самому себе и окружающим;
- **психоэмоциональное напряжение** – состояние, вызванное экстремальными для личности факторами и ожиданием связанных с ними неблагоприятных последствий.

ПРИЧИНЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ ПЕДАГОГА



1. РАБОЧАЯ ПЕРЕГРУЗКА



2. НЕУМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ



3. НЕУМЕНИЕ РЕШАТЬ КОНФЛИКТНЫЕ СИТУАЦИИ



4. ЖИЗНЕННАЯ НЕУСТОЙЧИВОСТЬ



5. ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ НЕГРАМОТНОСТЬ ПЕДАГОГА



ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ ПЕДАГОГА

1. Положительные эмоции
2. Принятие правил поведения в конфликте
3. Искать и находить опору в жизни



ПРЕОДОЛЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ ПРИ ПОМОЩИ РЕЛАКСАЦИИ

Упражнения:

1. «Поза кучера»
2. «Расслабление шеи»
3. «Мимическая зарядка»
4. «ДОН»
5. «Водопад» и др.



РЕФЛЕКСИЯ

**1. КАКУЮ ПОЛЬЗУ ВЫ
ИЗВЛЕКЛИ ИЗ
СЕГОДНЯШНЕГО ЗАНЯТИЯ?**

**2. ЧТО ДОБАВИТЕ В РАБОТУ
ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СВОЕГО
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ЗДОРОВЬЯ?**

**3. КАКОЕ У ВАС СЕЙЧАС
НАСТРОЕНИЕ?**

