
*Профилактика состояний
психоэмоционального напряжения
у педагогических сотрудников.*



*Презентацию подготовила:
Иоффе О. Г.
Тьютор, дефектолог
ГБОУ "Центр"Динамика".*

Профилактика включает в себя 4 уровня:

□ **Органический (телесный).**

Снятие физического напряжения, усталости, головной боли, бессонницы, ослабления иммунитета.

□ **Эмоциональный.**

Снятие эмоционального напряжения, беспокойства, тревоги, апатии.

□ **Рациональный (смысловой).**

Приобретение смысла своей профессиональной деятельности, снятие негативного отношения работника к собственным возможностям, формирование/реконструкция позитивного отношения к себе как к специалисту, повышение самопринятия.

□ **Поведенческий.**

Устранение стереотипов профессиональных действий, организация своей деятельности.

Первый уровень (телесный)

- Использование способов, позволяющих снять или перераспределить физическое напряжение: **спортивные занятия** (бег, спортивные игры), танцы, работа по дому, принятие ванны, прогулки, сон, посещение парикмахера, косметические маски.

Второй уровень (эмоциональный)

- Использование таких методов, как музыкальная релаксация, аутотренинг, дыхательные упражнения. В течение небольшого времени, затраченного на выполнение психотехнических упражнений, можно снять усталость и обрести состояние стабильности, уверенности в себе.

Третий уровень (рациональный)

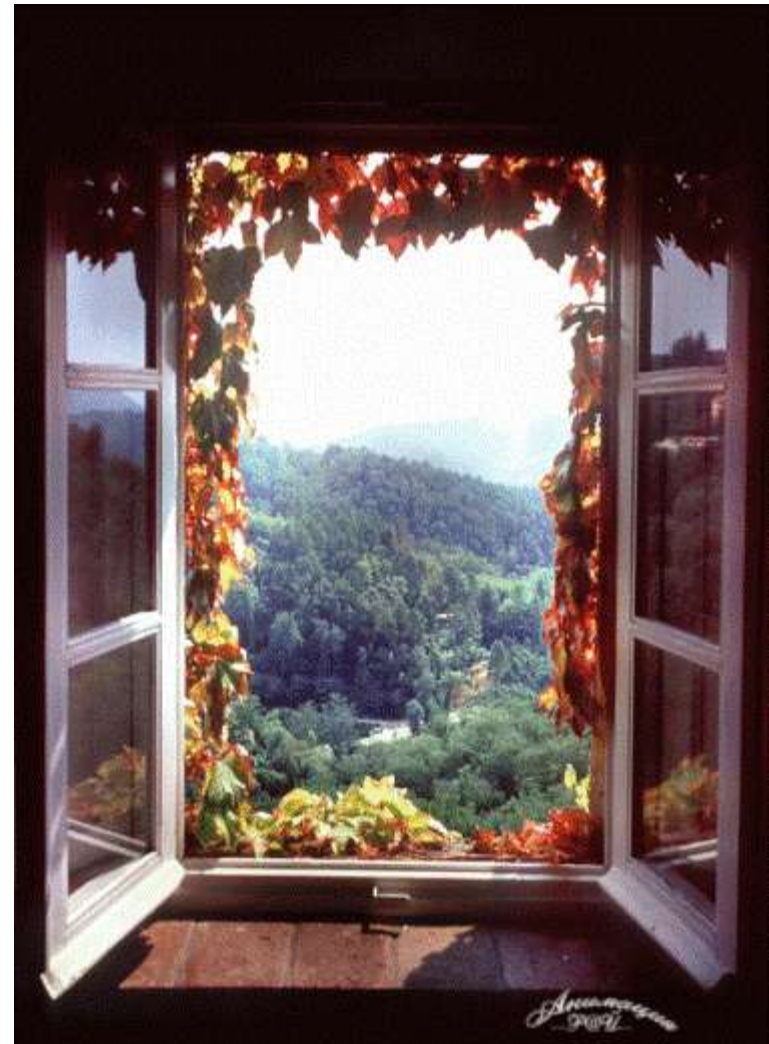
- Использование **игр – формул**. Формулы могут произноситься про себя или вслух по дороге на работу, при подготовке к занятию, в процессе рабочего дня, перед трудной ситуацией. Например: *«Я спокоен и уверен в себе. Я должен сохранять внутреннюю стабильность, потому что впереди у меня трудный разговор»*. Можно использовать приёмы позитивного мышления.

Четвёртый уровень (поведенческий)

- На данном уровне снижению напряжения способствует изменение привычных форм поведения, обращение к любимым занятиям. Другим способом может быть изменение маршрута движения на работу или с работы, замена транспорта пешей прогулкой.
- **Конструктивными способами** следует считать поиск социальной социальной поддержки и уверенные действия.
- **Неконструктивные способы** поведения – избегание, манипулятивные и агрессивные действия – сопряжены с высоким уровнем выгорания и профессиональной дезадаптацией педагогов.

Восемь заповедей благополучного человека:

- **Будьте приветливыми и добрыми к другим людям, вырабатывайте позитивный взгляд на мир. Ваш девиз: Без страха, сомнения и гнева!**
- **Откажитесь от вредных привычек, курения, алкоголя, переедания, неподвижного образа жизни, нерационального отдыха!**
- **Питайтесь умеренно: ешьте не много, но и не слишком мало!**
- **Больше двигайтесь!**
- **Спите не менее 7-8 часов!**
- **Попытайтесь найти для себя занятия по душе!**
- **Тренируйте свой мозг!**
- **Любите себя, не экономьте на здоровье и подлинных радостях жизни!**



Интересно знать!

□ http://www.wbc2t.ru/bud-zdorov/kak_ypnci_snimaut_stress/

□ **Релаксирующее видео:**

http://www.psychologia-online.com/index/podborka_videomaterialov_dlja_relaksacii/0-69

<http://www.youtube.com/watch?v=eZyJekTAD-Y>



Спасибо за внимание!

