

Психологическое здоровье педагога

25 ноября 2019 г. в ГБОУ СОШ пос. Новый Кутулук в рамках педсовета для педагогов был проведен семинар-практикум «Психологическое здоровье педагога». Педагог-психолог ГБУ ЦППМСП м.р. Борский Ольга Герасименко рассказала о признаках стресса, проявляющихся на физическом, эмоциональном, поведенческом уровнях, стрессовых ситуациях, возникающих в процессе деятельности педагога. В практической части семинара педагоги выполнили упражнения на избавление от отрицательной энергии, способности контролировать ситуации, на снятие психомышечного напряжения.

На развитие (возвращение) уверенности в себе педагогам был предложен метод вербального самовнушения (автор врач Г.Н. Сытин). Это формулы - настрои, которые учитель может произносить про себя или вслух утром и вечером, по дороге на работу, в течение рабочего дня, перед трудной беседой. Например, «Я люблю своих учеников. Я всегда радуюсь встречам с ними. Я открыт к диалогу с моими учениками». Педагогам были предложены буклеты с психотехническими упражнениями и формулами настроек.

Психологическое здоровье педагогов необходимо беречь, так как оно является необходимым условием здоровья детей, а главным инструментом учителя выступает его психологическое взаимодействие с ребёнком.

Личность учителя - один из ведущих факторов труда педагога, определяющий профессиональную позицию педагогической деятельности и педагогического общения.