

МКДОУ ДС № 1 пгт Даровской Кировской области

**Сохранение
психологического и физического
здоровья педагога**



*Подготовил:
педагог-психолог
Садриева Светлана Васильевна*

"В здоровом теле - здоровый дух"

цель проекта: сохранение и укрепление психологического и физического здоровья педагога.

Задачи:

- 1. Повышение компетентности педагога по вопросу сохранения его физического и психологического здоровья.**
- 2. Диагностика и коррекция психо-эмоционального и физического состояния педагога.**
- 3. Обучение и отработка навыков психического самовоздействия с целью снятия эмоционального и физического напряжения.**
- 4. Повышение самооценки и уверенности в себе и собственных силах педагога.**
- 5. Поддержание позитивного самочувствия и повышение продуктивности работы педагога.**

"В здоровом теле - здоровый дух"

Этапы реализации проекта:

1. *Диагностический*

Цель: диагностика уровня состояния психологического и физического здоровья педагогов МКДОУ ДС №1 пгт Даровского Кировской области.

2. *Организационный.*

Цель: составление программы для сохранения и укрепления психологического и физического здоровья педагога.

3. *Аналитико-результативный.*

Цель: вторичная диагностика уровня состояния психологического и физического здоровья педагогов МКДОУ ДС №1 пгт Даровского Кировской области и соотнесения полученных результатов с результатами первичной диагностики для оценки эффективности программы.



"В здоровом теле - здоровый дух"

Физическое здоровье - это полное физическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.



Психологическое здоровье - оптимальное функционирование всех психических структур, необходимых для текущей жизнедеятельности.

В. В. Бойко под **эмоциональным выгоранием** понимает «выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия».

"В здоровом теле - здоровый дух"

Основными предпосылками снижения психологического и физического здоровья:

- организационные проблемы: слишком большая рабочая нагрузка;
- недостаточная возможность контролировать ситуацию;
- отсутствие организационной общности;
- недостаточное моральное и материальное вознаграждение;
- несправедливость;
- отсутствие значимости выполняемой работы;
- отсутствие физической нагрузки и т.д.

"В здоровом теле - здоровый дух"

Основные признаки снижения психологического и физического здоровья:

1. Ухудшение отношений с коллегами и родственниками.
2. Нарастающий негативизм по отношению к другим (коллегам, детям....).
3. Утрата чувства юмора, постоянное чувство неудачи, вины.
4. Повышенная раздражительность (и на работе и дома).
5. Упорное желание переменить род занятия.
6. То и дело возникающая рассеянность.
7. Нарушение сна.
8. Обостренная восприимчивость к инфекционным заболеваниям.
9. Повышенная утомляемость, чувство усталости на протяжении рабочего дня.
10. Снижение показателей роста и развития.
11. Снижение функционального состояния организма.
12. Истощение резервных возможностей организма.
13. Наличие какого-либо заболевания (хронического).

С психологической точки зрения важными показателями снижения психологического здоровья являются:

1. Низкая самооценка.
2. Высокий уровень притязаний не соответствующий способностям.
3. Личностная тревожность.
4. Депрессивное состояние.

Диагностический инструментарий

Психологического здоровья:

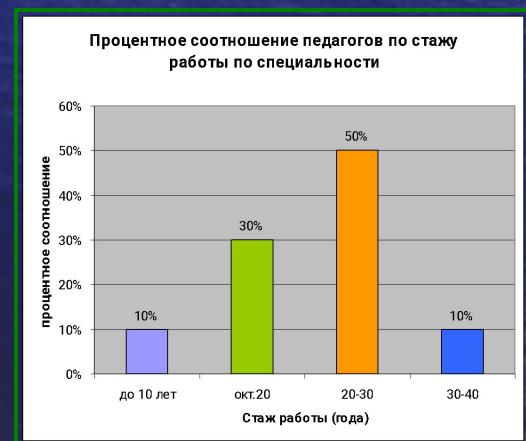
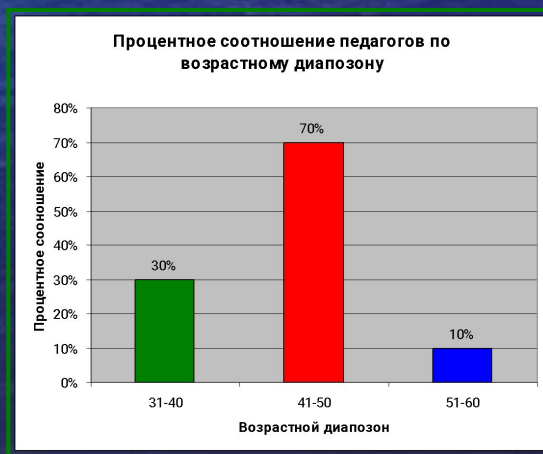
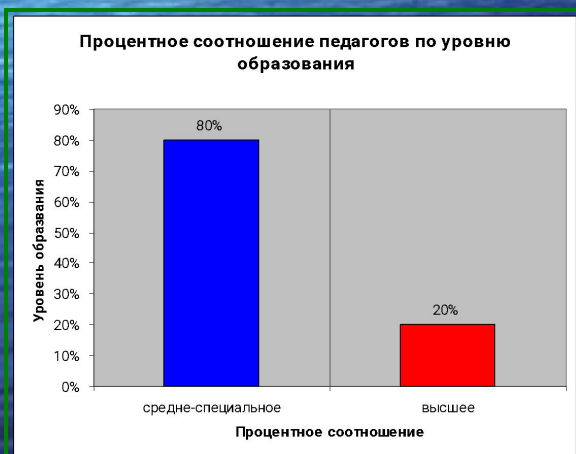
- Методика диагностики уровня "Эмоционального выгорания"
В. В. Бойко.
- 2. Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний
В.Зунга (адаптация Т.И. Балашовой).
- 3. Шкала Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина (Шкала самооценки уровня тревожности).
- 4. Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн. Модификация Прихожан.
- 5. Анкета удовлетворенности трудом.

Физического здоровья:

- Анкета СОЗ (субъективная оценка здоровья).
- Тест «Как рассчитать свой биологический возраст».

Объект исследования:

Образование		Возраст			Стаж по специальности			
Средне - специальное	Высшее	31-40	41-50	51-60	до 10 лет	10-20	20-30	30-40
80 %	20 %	30 %	70 %	10 %	10 %	30 %	40 %	20 %



Результаты исследования

Не удовлетворены:

1. Размер заработной платы.	90 %
2. Уровень технической оснащённости.	80 %
3. Санитарно-гигиенические условия	60 %
4. Уровень организации труда	20 %
5. Самостоятельность в работе	10 %
6. Режим работы.	10 %
7. Разнообразие работы.	10 %
8. Необходимость решения новых проблем	10 %

Результаты исследования

Важные характеристики работы:

1. Благоприятный психологический климат.	90 %
2. Возможность общения в процессе работы.	70 %
3. Благоприятные условия труда.	60 %
4. Самостоятельность в выполнении работы.	60 %
5. Высокая заработная плата.	50 %
6. Возможность профроста.	40 %
7. Обеспеченность оргтехникой.	30 %
8. Разнообразие работы.	30 %
9. Престиж профессии.	20 %
10. Возможность улучшения своих жилищно-бытовых условий.	20 %
11. Сложность работы.	10 %
12. Возможность должностного продвижения.	10 %
13. Низкая напряженность труда.	10 %

Результаты исследования

Планы на ближайшие 1-2 года:

1. Продолжать работать в той же должности.	70 %
2. Сменить место работы или специальность.	10 %
3. Уйти на пенсию.	10 %
4. Живу одним днем.	10 %

Реализация проекта

Организационный этап

- 1 блог. Цель: сплочение группы, снижение эмоционального и физического напряжения.
- 2 блог. Цель: снижение уровня тревожности и повышение тонуса организма.
- 3 блог. Цель: формирование адекватной самооценки и уровня притязаний, повышение уверенности в себе, укрепление физического здоровья организма.
- 4 блог. Цель: формирование доверия между участниками программы и повышение эффективности работы в паре.

Упражнения, направленные на профилактику и коррекцию психологического и физического здоровья:

- 1. Релаксация, визуализация.**
- 2. Упражнения, направленные на повышение самооценки и уверенности в себе.**
- 3. Упражнения, направленные на сплочение и объединение коллектива.**
- 4. Упражнения, направленные на повышение эффективности труда и доверия к друг другу у педагогов, работающих в паре.**
- 5. Упражнения, направленные на снижение тревожности.**
- 6. Упражнения, направленные на снятие телесных зажимов.**
- 7. Аутотренинг.**
- 8. Дыхательная гимнастика.**
- 9. Упражнения, направленные на поднятие общего тонуса организма.**
- 10. Упражнения, направленные на укрепление физического здоровья.**