

Консультация для педагогов

«Эмоциональное благополучие педагога, как условие психологического комфорта ребенка в ДОУ»

При изучении литературы: термин «благополучие» рассматривается в 60% как экономическое понятие, затем медицинское, И только в 5% - как психологический фактор.

ФГОС ДО в числе важных задач выделяет охрану и укрепление физического и психического здоровья детей (в том числе их эмоционального благополучия), в частности статья 3.2.5. гласит:

Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:








1) обеспечение эмоционального благополучия.

В дошкольном возрасте эмоциональное благополучие обеспечивает высокую самооценку, сформированный самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей, эмоциональный комфорт в семье и вне семьи.

В связи с переходом на ФГОС педагогам требуется психологическая поддержка, поскольку введение любых инноваций для многих педагогов может сопровождаться стрессом, эмоциональными и нервными перегрузками. Это связано с тем, что педагогам бывает трудно адаптироваться к новым условиям, которые диктует современное образование.

С чем мы как педагоги, ежедневно имеем дело: не всегда культурные и образованные родители; разные дети, среди которых - дети с проблемами в поведении, эмоциональной сфере; низкая заработная плата; публичные выступления (открытые занятия, аттестация, МО, ответственность, необходимость являться объектом наблюдения и оценивания других людей, постоянно подтверждать свою педагогическую компетентность) и множество других моментов, являющихся стрессовыми факторами. Эти и многие другие факторы оказывают негативное влияние на ваше эмоциональное благополучие.

Статистические данные:

-  в России 80-95% педагогов - женщины.
-  27% - не замужем. Как правило, жизненный уровень невысок.
-  29% семей педагогов перебиваются от зарплаты к зарплате.
-  еще 16 - 20% используют помощь родителей.
-  хроническими заболеваниями страдают 1/3 педагогов, почти половина часто болеет.
-  85% педагогов испытывают нервные срывы.
-  90% опрошенных недовольны своей работой, каждая 4-ая призналась, что могла бы работать лучше.

Такая ситуация содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения, что приводит к возникновению негативных эмоциональных состояний. Сама по себе специальность «педагог» относится к профессиям типа «человек-человек», что связано с высокими эмоциональными затратами, требует от человека больших резервов самообладания и саморегуляции.

От уровня психологического благополучия педагога напрямую зависит становление психологически здоровой личности воспитанника.

Понятие «Эмоциональное благополучие»

«Эмоциональная сфера личности имеет не меньшее значение, чем другие стороны, и составляет предмет и заботу воспитателя в такой же мере, как ум и воля».





Л.С.Выготский.

Трактовкой понятия «эмоциональное благополучие» занимались многие отечественные и зарубежные психологи. Например, И.М. Слободчиков считает, что эмоциональное благополучие обеспечивает высокую самооценку, сформированный самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей, эмоциональный комфорт.

Под эмоциональным благополучием Г.А. Урунтаевой понимается чувство уверенности, защищенности, способствующие нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям.

Эмоционально благополучными и рождаются, и становятся в процессе всей жизни.







Психолог Э. Эриксон выделил четыре условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие:

-  хорошо развитое чувство индивидуальности;
-  умение общаться;
-  умение создавать близкие отношения;
-  умение проявлять активность.









Не может эмоционально неблагополучный взрослый обеспечить эмоциональное благополучие детям.

Получается, что равнодушный к чувствам и переживаниям педагог столкнется с большими трудностями во взаимодействии с детьми и родителями. Напротив, чем чувственнее и мудрее педагог, тем больше внимания он уделит эмоциональной обстановке в группе в целом, и каждому ребенку в отдельности.

Эмоционально благополучный педагог:

-  уверен в себе;
-  получает удовольствие от жизни;
-  удовлетворен жизнью и работой;
-  имеет хорошее настроение;
-  имеет хорошее здоровье;
-  работоспособность.

Эмоционально благополучный ребенок:

-  проявляет желание вступать в общение,
-  взаимодействовать длительное время;
-  успешно участвует в коллективных делах;
-  успешно выполняет лидерские, и пассивные роли;
-  умеет уладить конфликт, уступить или настоять на своем,
-  признает и адекватно выполняет правила, предложенные взрослыми;
-  заботливо относится к миру чувств людей и предметному миру, умеет занять себя,
-  владеет адекватными способами выражения своего внутреннего состояния

Педагог должен помнить:

-  Ребенок ему ничего не должен. Это педагог обязан помочь ребенку стать более самостоятельным и ответственным.

- ❁ В каждой конкретной неблагоприятной ситуации нужно попытаться понять цели, которые ребенок преследует теми или иными действиями.
- ❁ Навязывание своих правил и требований против воли детей — это насилие, даже если намерения педагога положительны.
- ❁ Запретов и требований не должно быть слишком много. Это ведет к пассивности и низкой самооценке у воспитанников.
- ❁ Каждый человек стремится к успеху и благополучию. Он хочет, чтобы его любили и уважали.
- ❁ Умение владеть собой – это мечта человека с древних времен. Это умение расслабиться или сдержаться, снять физическое и эмоциональное напряжение. А представьте как трудно нашим детям. Как часто мы их ругаем, и как редко говорим об их возможностях и успехах.

Четыре шага к эмоциональному благополучию

- ❁ научиться распознавать те чувства, которые у нас возникают;
- ❁ научиться владеть своими эмоциями;
- ❁ научиться подавлять сиюминутные желания;
- ❁ научиться распознавать чужие эмоции;

«Корзина Советов»

1. Регулярно высыпайтесь.
2. Попробуйте говорить и ходить медленнее.
3. Больше гуляйте на свежем воздухе.
4. Составляйте список дел на сегодня.
5. Ставьте перед собой только реальные цели.
6. Выделяйте в день хотя бы один час для себя.
7. Улыбайтесь и говорите себе комплименты, смотрясь в зеркало.
8. Расскажите о своих неприятностях близкому человеку.
9. Постарайтесь сосчитать про себя до десяти.
10. Приготовьте чашку тёплого чая из трав, примите тёплую ванну или душ.
11. Избегайте лишних обещаний, оцените свои возможности.
12. Знайте свои подъёмы и спады настроения.
13. Живите сегодняшним днём, не требуйте слишком многого для себя.
14. Вспомните свои ощущения, когда всё было хорошо.
15. Не старайтесь угодить всем – это не реально.
16. Помните, что Вы не одиноки.
17. Будьте оптимистом! Это поможет находить в жизни куда больше радости, чем уныния.
18. Не торопитесь принимать какие-либо решения. Сначала успокойтесь.
19. Примите свою неудачу! У каждого человека есть свои достоинства и недостатки.
20. Хорошим лекарством от стресса может стать любимая работа.