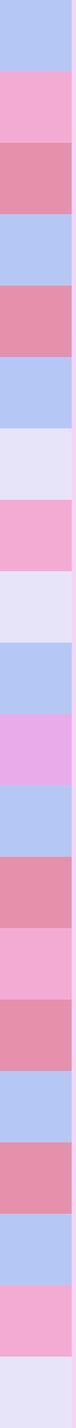


# О создании благоприятного психологического климата в педагогическом коллективе ДОЛ



Педагог-психолог ГБОУ ДОД ЦРТДЮ  
Жилякова Юлия Викторовна

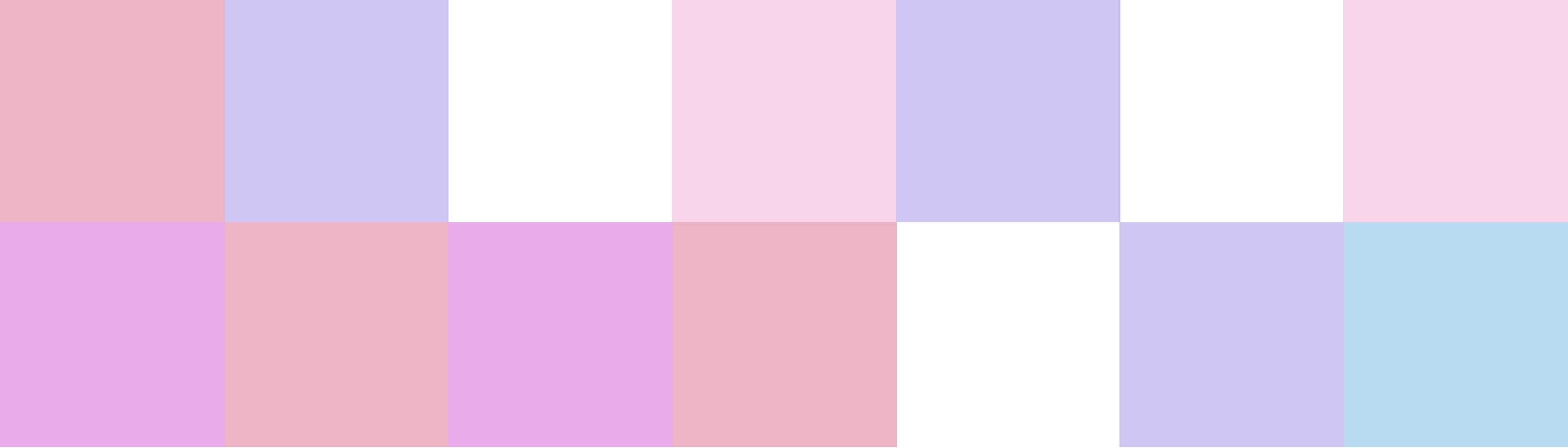


**Почему это так важно?**



## Работа педагогов в ДОЛ – это:

- высокий уровень ответственности;
- ненормированный рабочий день;
- эмоциональная вовлеченность;
- активная коммуникация;
- необходимость принимать быстрые решения;



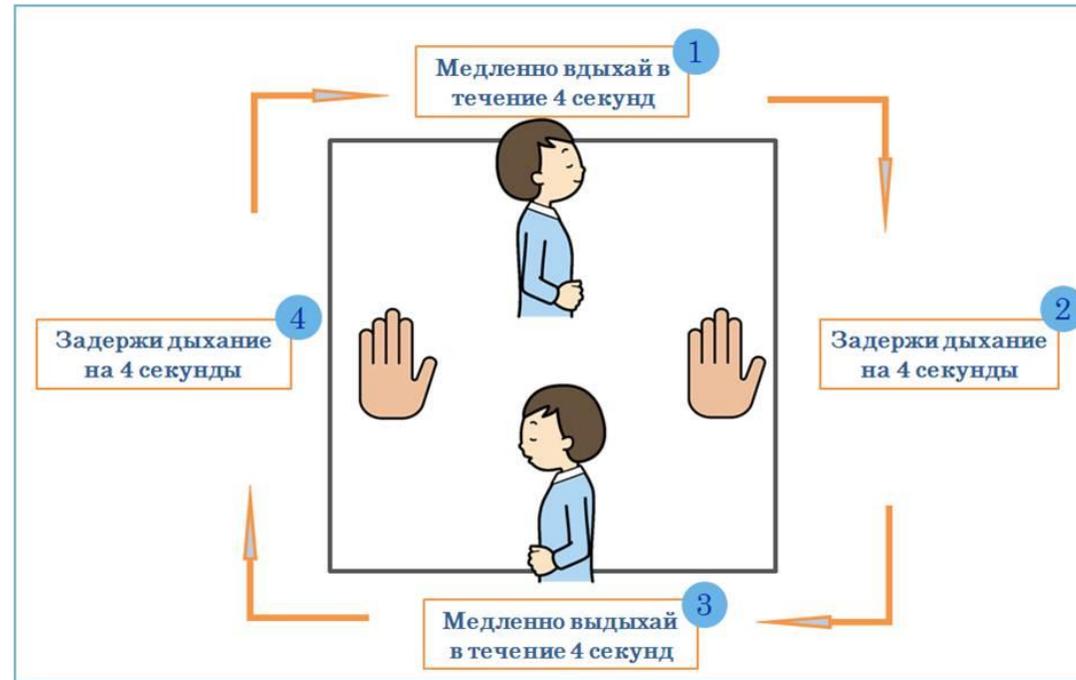
**Что способствует формированию  
благоприятного психологического  
климата в коллективе?**



# Техники эмоциональной саморегуляции

## Дыхательные техники:

- дыхание методом квадрата;



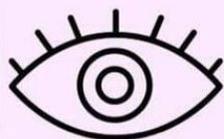
- дыхание теннисным шариком;

# Техника 5 чувств

5 - 4 - 3 - 2 - 1

ТЕХНИКА ЗАЗЕМЛЕНИЯ

Успокаивающая техника, которая соединяет вас с настоящим, исследуя пять чувств.



**5**

вещей,  
которые  
можешь  
увидеть



**4**

вещи,  
которые  
можешь  
потрогать



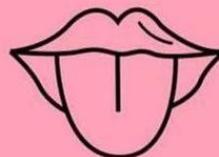
**3**

вещи,  
которые  
можешь  
услышать



**2**

вещи,  
которые  
можешь  
понюхать



**1**

вещь,  
которую  
можешь  
попробовать  
на вкус

# саморегуляция

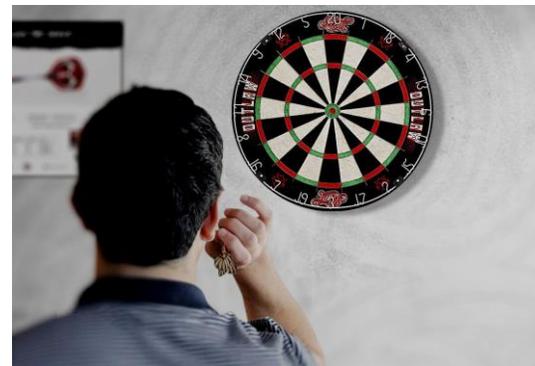
- 5 минут (1,2,3 минуты) созерцания;
- личный ресурс спокойствия;





# Уголок психологической разгрузки

# УГОЛОК ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ



- уголок с чаепитием;
- дартс;
- мусорная корзина;
- плакат ЭМОЦИЙ;





# Создание сплоченной команды



# СОЗДАНИЕ СПЛОЧЕННОЙ

## КОМАНДЫ

- знакомство;
- создание внутренних правил взаимодействия;
- освоение правил поведения в конфликтных ситуациях;
- формирование традиций, ритуалов коллектива;

Полезные материалы доступны по ссылке:

[https://disk.yandex.ru/d/QdPjlb\\_hFTU\\_ww](https://disk.yandex.ru/d/QdPjlb_hFTU_ww)

# Спасибо за внимание!



Педагог-психолог ГБОУ ДОД ЦРТДЮ  
Жилякова Юлия Викторовна