

# A PEDAGÓGIAI ASSZISZTENSEK MENTÁLHIGIÉNÉJE

---

2022. november 04.

Hevesi Judit óvodapszichológus

A hivatás mindig olyasvalami, amit a másokért érzett felelősségben gyakorlunk.

Minden hivatásnak az a feladata, hogy reményt közvetítsen. Az óvodában dolgozó valamennyi szakember azt a reményt közvetíti a gyermekek felé munkájával, személyes mintájával, hogy a világ jó és biztonságos. Ha valami olyan történik, ami a gyermeknek rossz érzést, esetleg traumát okoz, annak a kisgyermeknek a lelkében a világba vetett hite is sérül.

# Pszichológiai jóllétünkhöz három alapvető szükséglet kielégítése fontos:

1. A szakmai munkánkhoz szükséges jártasság, a hozzáértés, hatékonyság, azaz a **kompetenciaszükséglet**

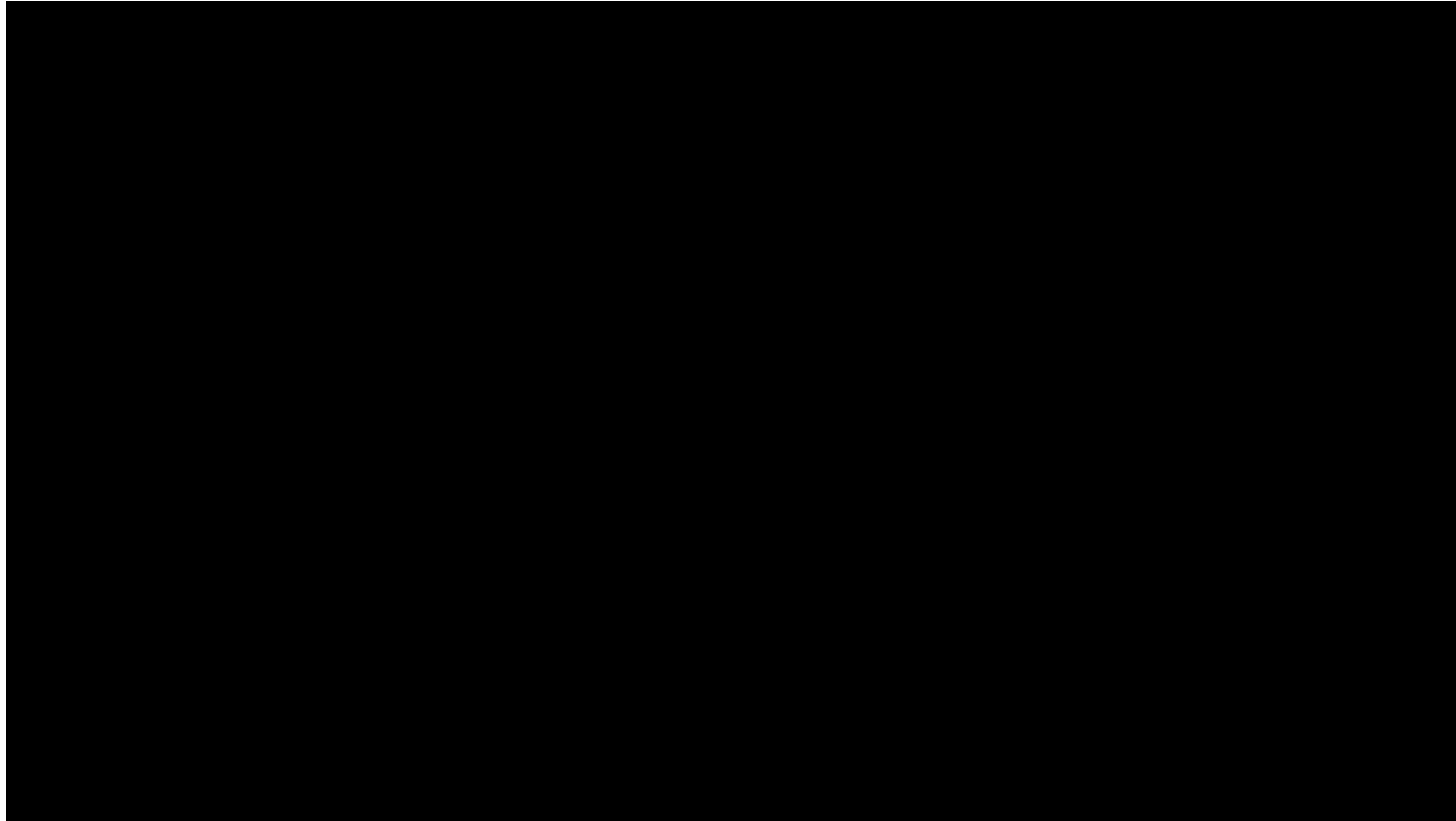
---

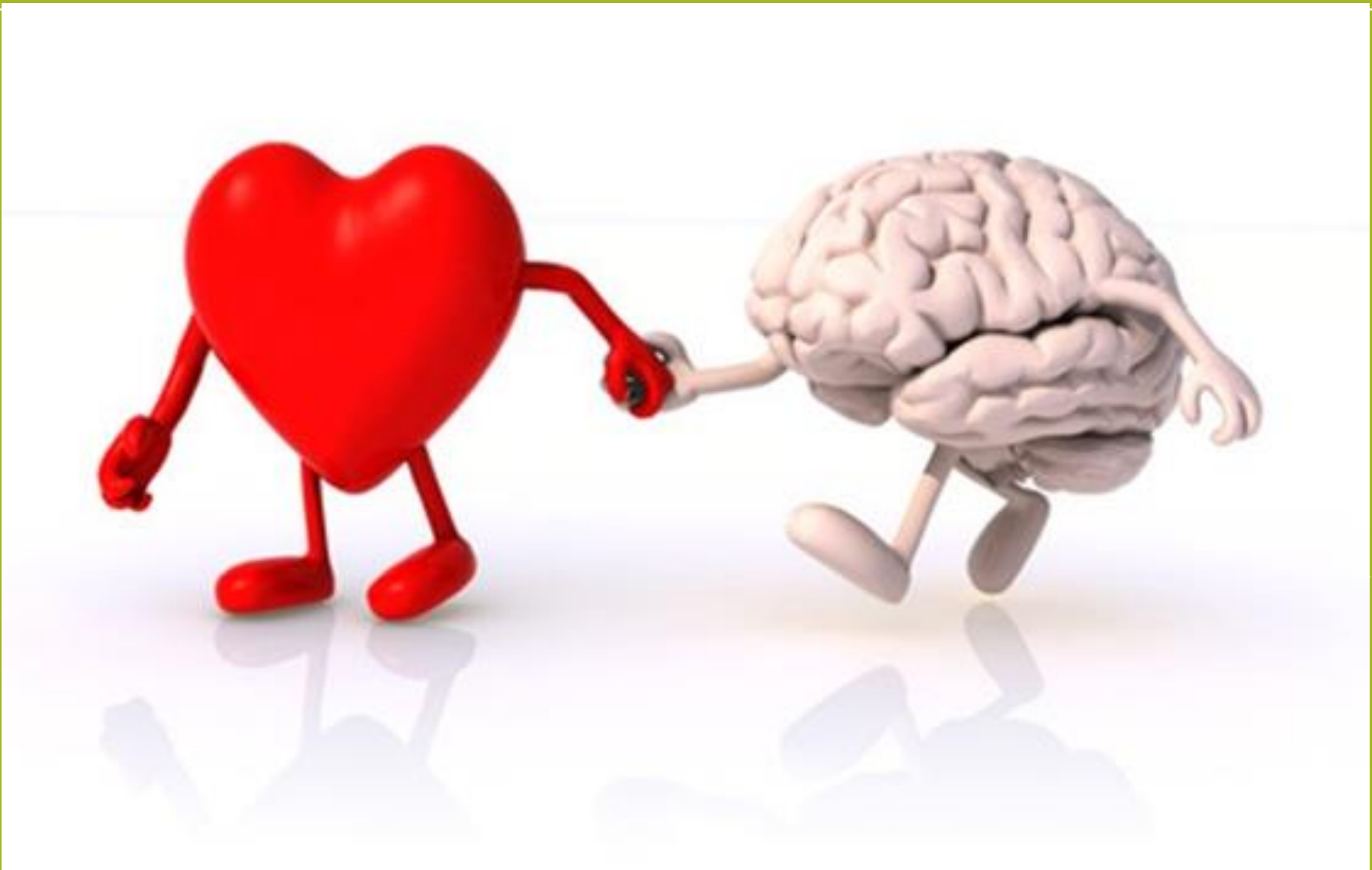
2. Az, hogy érezzük, hogy kontrollt gyakorlunk az események felett, azaz az **autonómia szükséglet**

3. A jó munkatársi közösség biztonságérzetet ad, az öndefiníciónk fontos része, ez a **valahová tartozás érzésének szükséglete.**

# Pillecukor- teszt

( [https://www.youtube.com/watch?v=LfA\\_rnHOVuA](https://www.youtube.com/watch?v=LfA_rnHOVuA) )





IQ és EQ

# Érzelmi intelligencia:

- képesség saját érzelmeink pontos érzékelésére
- képesség embertársaink érzelmeinek felismerésére
- képesség érzelmeinket kezelésére
- kihat kapcsolatainkra, munkahelyi eredményességünkre, stresszel szembeni magatartásunkra is hatással van.
- **TESZT!**



# KÜLSŐ ÉS BELSŐ ERŐFORRÁSOK

*„Senkinek az élete nem sima vitorlázás;  
mindannyian kerülünk viharos időjárásba. De éppen  
ezek a viszontagságok - pontosabban az ellenálló  
képességünk - tesznek minket erőssé és sikeressé.”*

(Tony Robbins)

- Saját erőforrásaim összegyűjtése



Gyakoroljuk  
a hála kifejezését!  
Értékeljük, amink van!

Öngondoskodás, önegyüttérzés  
a saját lelki egészségünk  
megőrzése érdekében!