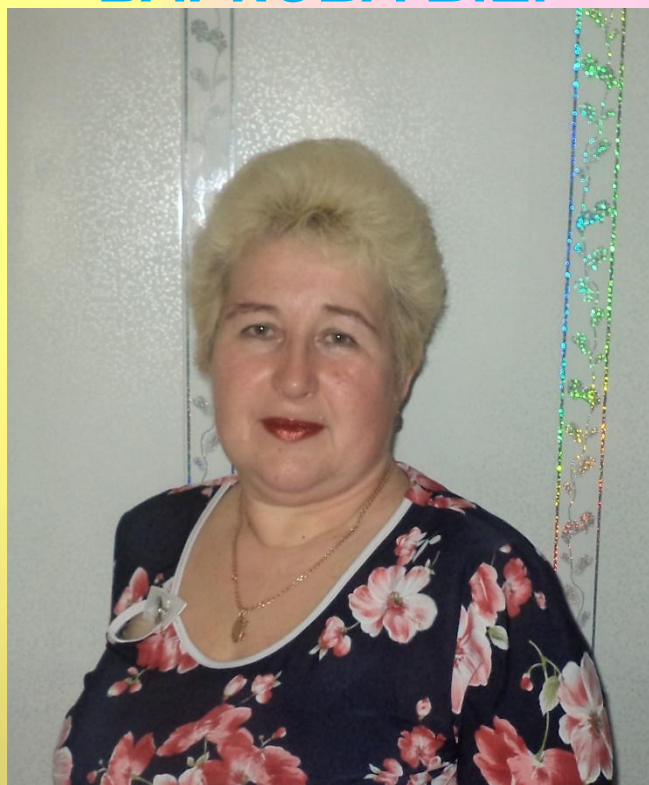


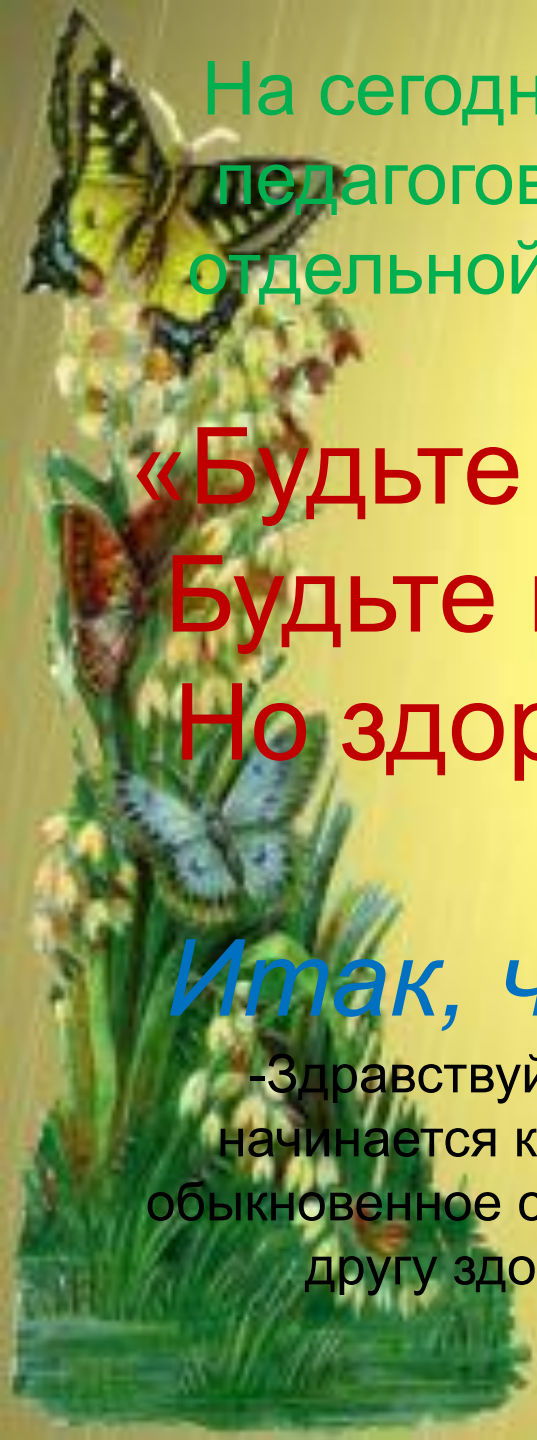
Мастер-класс для педагогов

«Здоровый педагог-здоровый ребёнок»

Выполнила воспитатель 2-ой младшей группы

БАРКОВА В.Е.



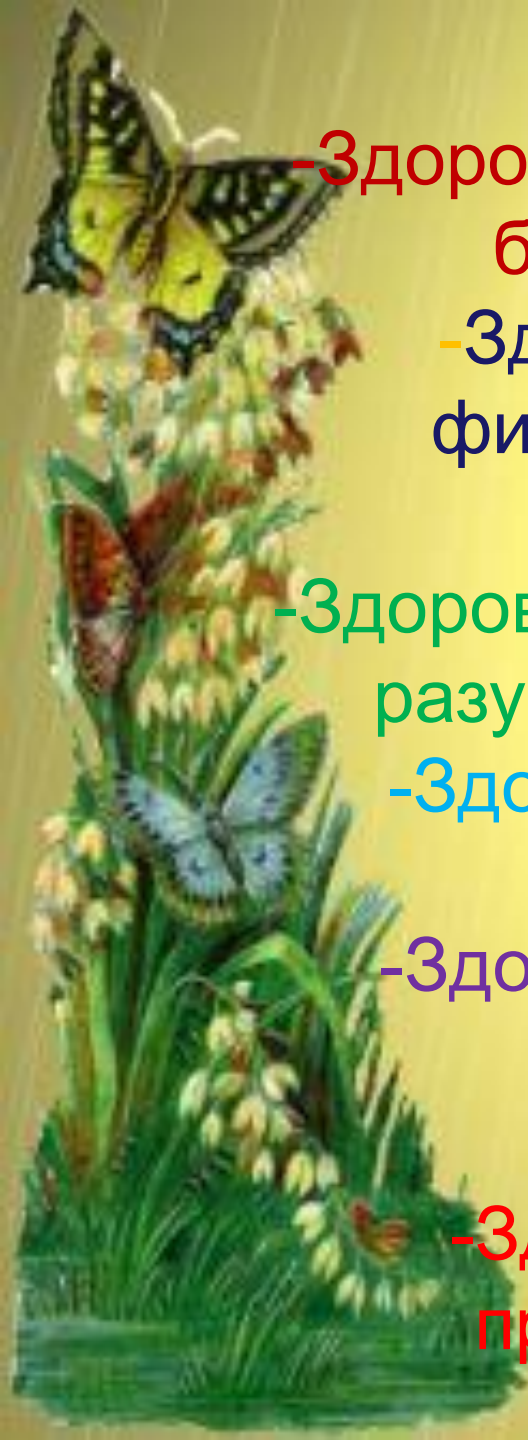


На сегодняшний день здоровьесбережения педагогов в реализации ФГОС выделяется отдельной строкой. Недаром ещё Конфуций говорил:

**«Будьте добрыми, если захотите,
Будьте мудрыми, если сможете,
Но здоровыми вы должны быть
всегда.»**

Итак, что же такое здоровье?

-Здравствуйте! Это слово мы слышим с рождения. С него начинается каждый наш день. На первый взгляд, это самое обыкновенное слово. Но говоря «здравствуйте», мы желаем друг другу здоровья. Давайте поприветствуем друг друга.



-Здоровье не всё, что приносит радость, но без здоровья ничего не радует.

-Здоровье – это не только хорошая физическая форма, но и душевное равновесие.

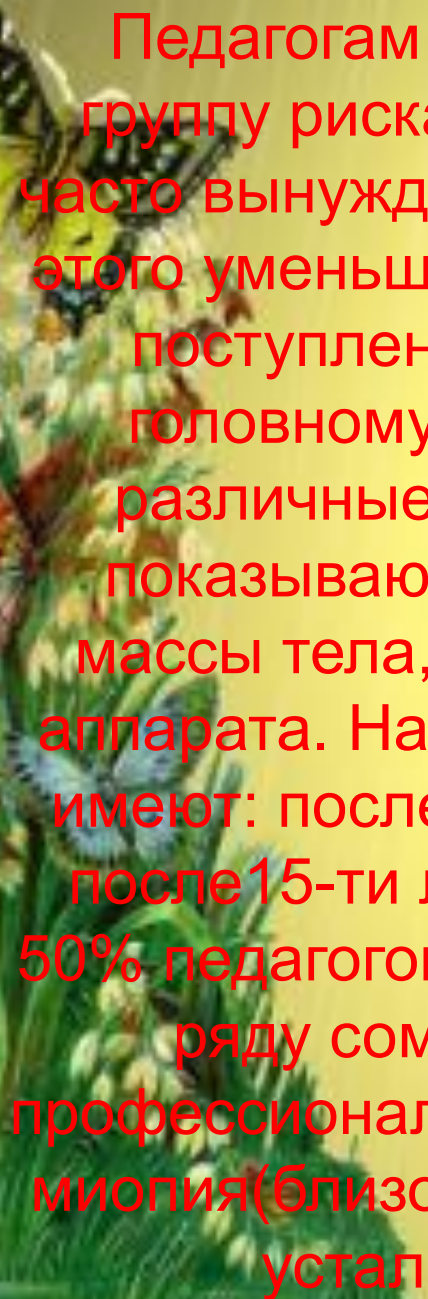
-Здоровье-это способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.

-Здоровье нужно не только тебе, но и людям, окружающим тебя.

-Здоровье- это культура человеческих отношений.

- Здоровье-это образ жизни.

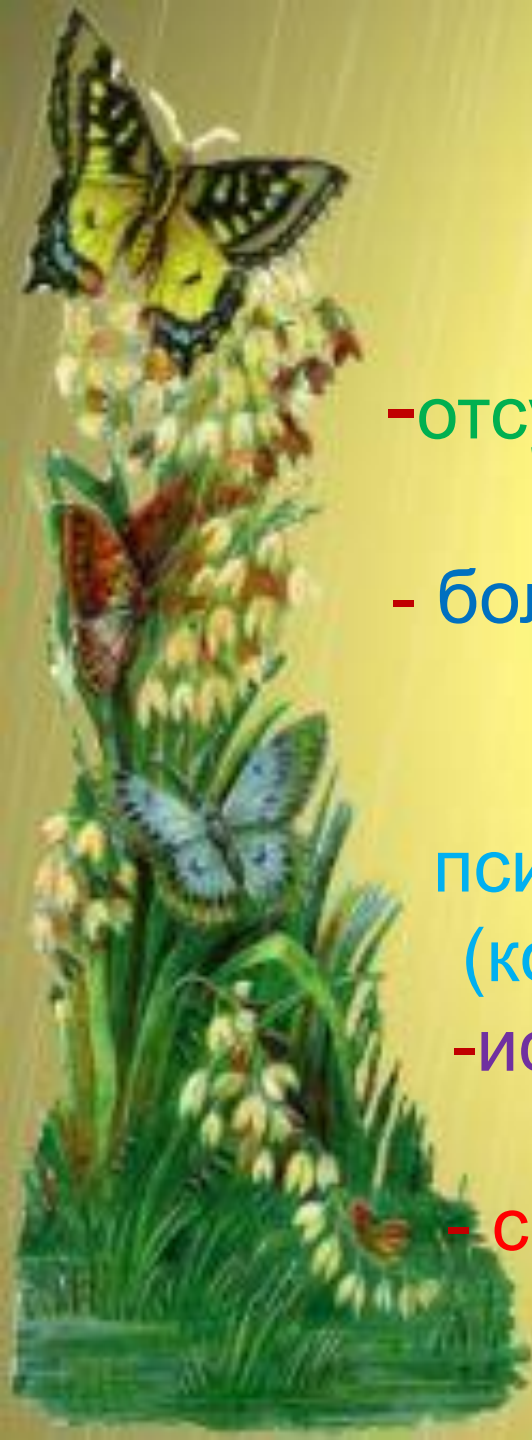
-Здоровье-это капитал, его можно приумножить, а можно потерять.

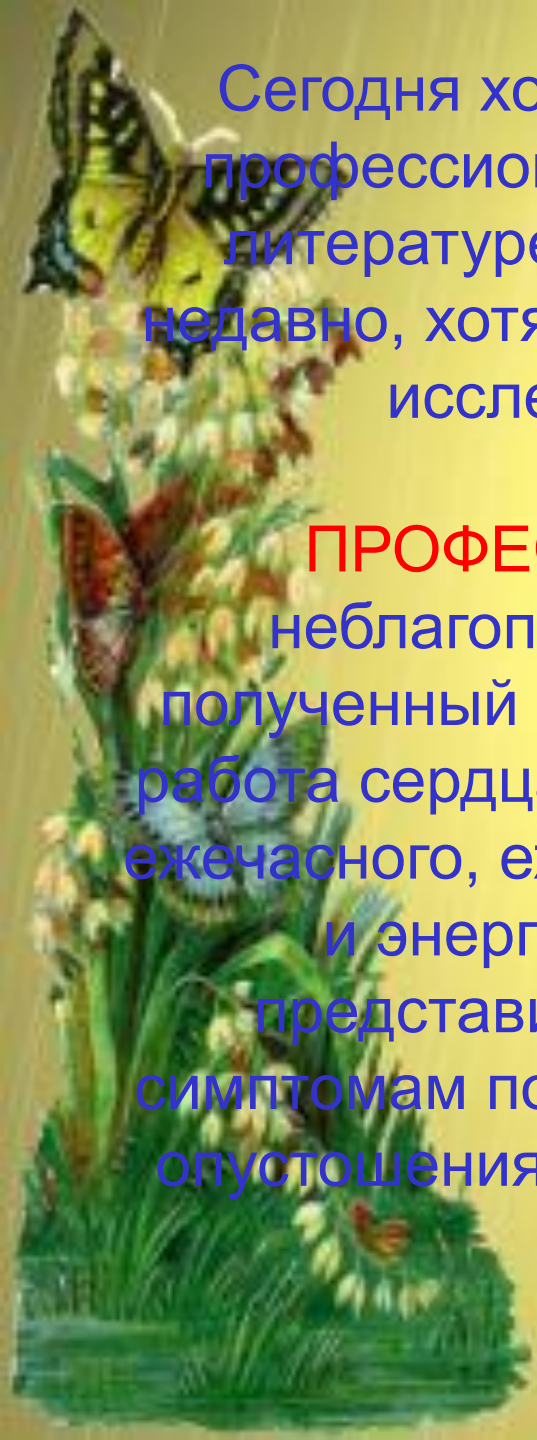


Педагогам необходимо помнить, что они входят в группу риска по различным профзаболеваниям. Вы часто вынуждены находиться в статической позе. Из-за этого уменьшается подвижность суставов, нарушается поступление кислорода к внутренним органам и головному мозгу. Всё это может спровоцировать различные заболевания. Статистические данные показывают, что 54% педагогов имеют нарушения массы тела, 70%- нарушение опорно-двигательного аппарата. Нарушения в нервно-психическом здоровье имеют: после 10-ти лет работы более 35% педагогов; после 15-ти лет стажа – 40%; после 20-ти лет- более 50% педагогов. Постоянное перенапряжение приводит к ряду соматических заболеваний. К основным профессиональным заболеваниям педагогов относятся: миопия(близорукость), ларингит, синдром хронической усталости, гиподинамия, остеохондроз.

Причинами заболеваний являются:

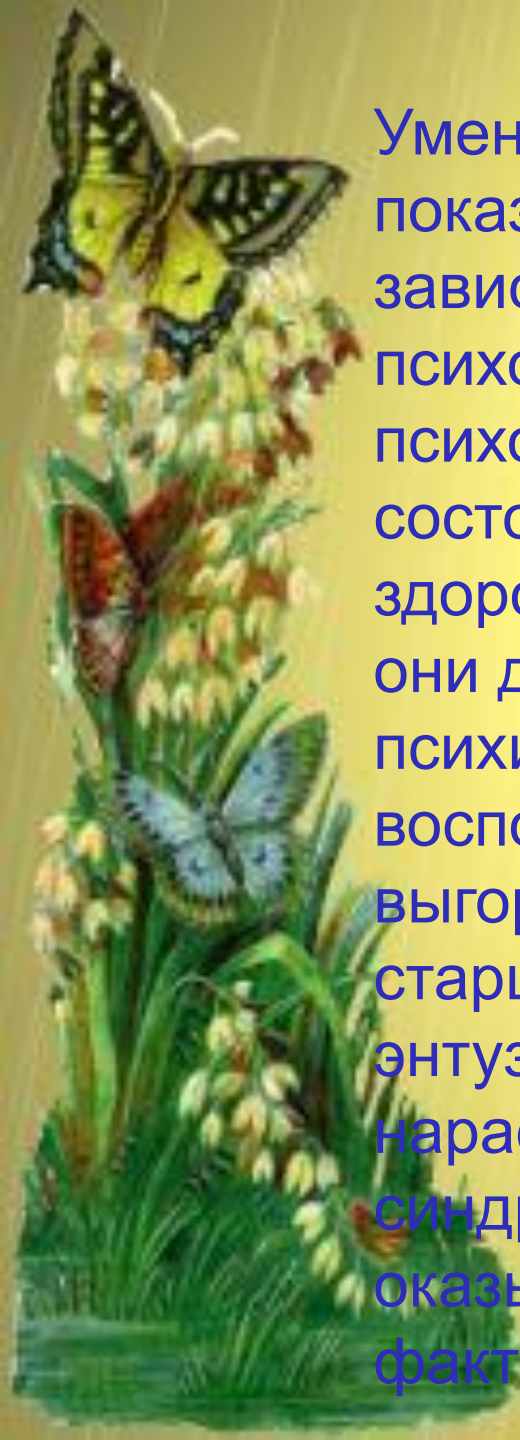
- отсутствие стабильного режима труда и отдыха;
- большая нагрузка как результат низкой оплаты;
 - отсутствие системы психопрофилактических мероприятий (комнат психологической разгрузки);
- использование авторитарного стиля руководства;
- снижение двигательной активности;
- перенапряжение.





Сегодня хочу остановиться на таком явлении, как профессиональное «выгорание». В отечественной литературе это понятие появилось сравнительно недавно, хотя за рубежом данный феномен выявлен и исследуется уже более четверти века.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ – это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе. Профессия воспитателя – это работа сердца и нервов, которая требует ежедневного, ежечасного, ежеминутного расходования душевных сил и энергии. Исследованиями выявлено, что представители данной профессии подвержены симптомам постепенного эмоционального утомления и опустошения – **синдрому эмоционального выгорания.**

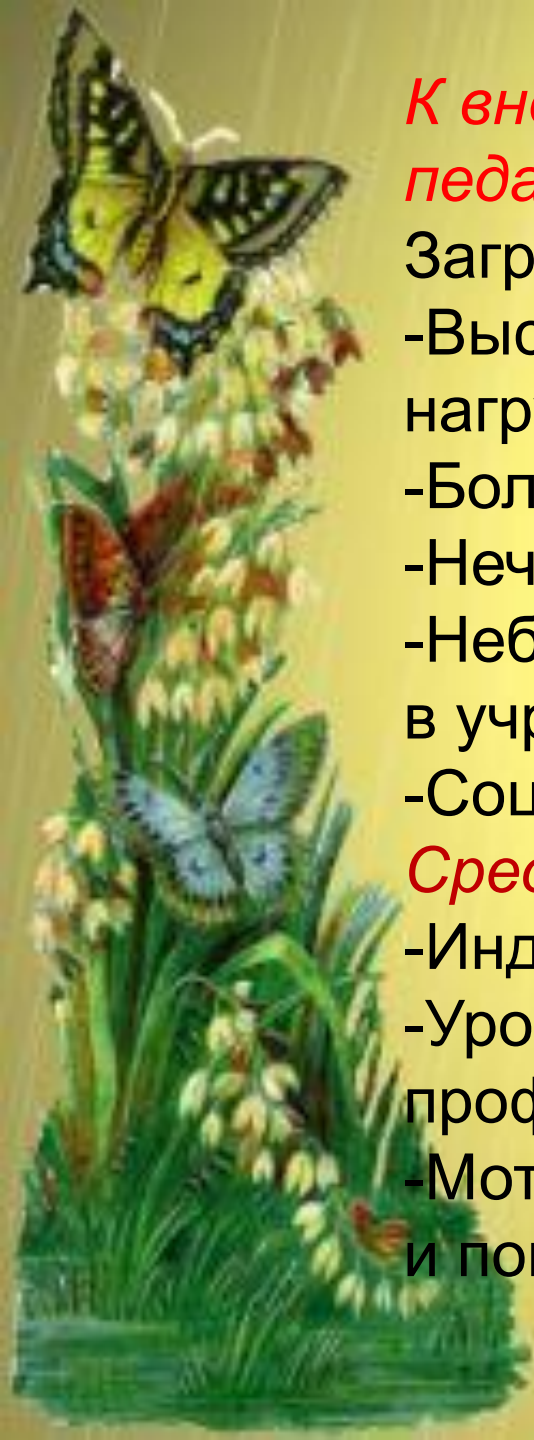


Умение владеть собой – один из главных показателей деятельности педагога, от чего зависят и его профессиональные успехи, и психологическое здоровье. Исследования психологов подтверждают, что самочувствие и состояние педагога имеют предел психического здоровья, и чтобы поддерживать его в норме, они должны уметь мудро тратить свою психическую энергию и знать, как её восполнить и восстановить. Эмоциональному выгоранию в образовании подвержены люди старше 35-40 лет. В это время снижается энтузиазм, пропадает блеск в глазах, нарастают негативизм и усталость. На развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают влияние внешние и внутренние факторы.



К внешним факторам, провоцирующим выгорание у воспитателей, можно отнести специфику профессиональной педагогической деятельности, характеризующейся высокой эмоциональной загруженностью, наличием большого числа эмоциогенных факторов, как объективных, так и субъективных, которые воздействуют на труд педагога и могут вызвать сильное напряжение и стресс.

К внутренним факторам относится личностный фактор, который проявляется в неудовлетворённости своей самореализацией в различных жизненных и профессиональных ситуациях.



К внешним, объективным условиям педагогического выгорания относятся: -

- Загруженность рабочего дня;
- Высокие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки;
- Большое количество детей в группе;
- Нечеткая организация деятельности;
- Неблагоприятная психологическая обстановка в учреждении;
- Социальные условия.

Среди субъективных факторов выделяются:

- Индивидуальные свойства нервной системы;
- Уровень чувствительности к профессиональным трудностям;
- Мотивации к профессиональной деятельности и поведению (опыт, знания, навыки.)



Предпосылки синдрома педагогического выгорания:

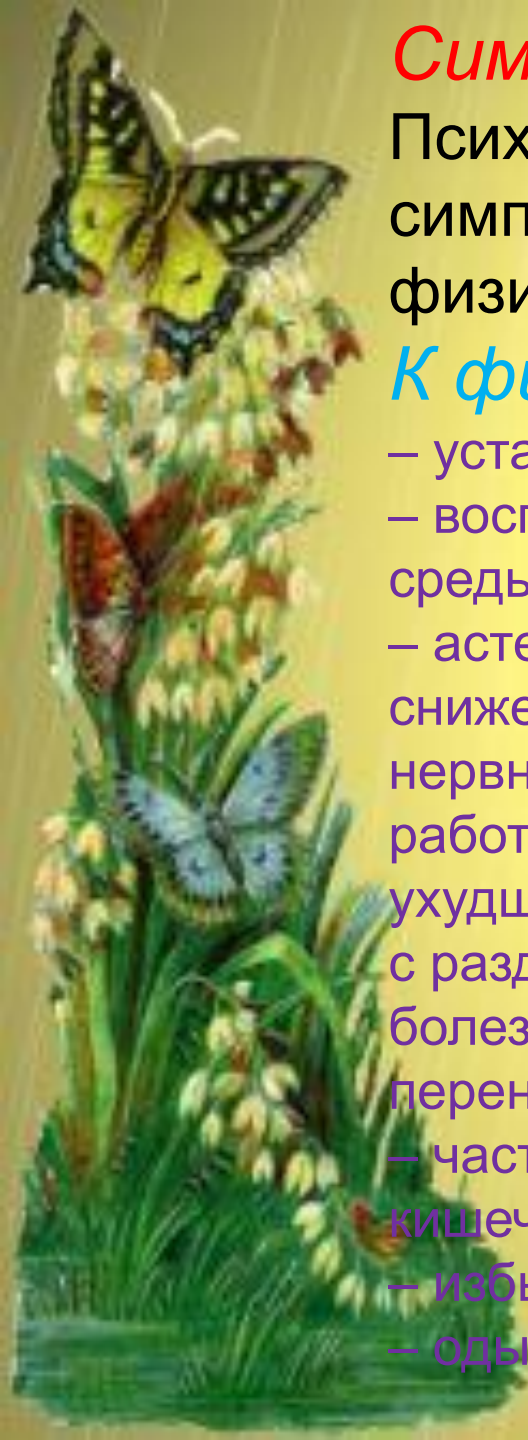
- Взаимодействия с воспитанниками, связанные с нарушением дисциплины, конфликтными ситуациями между детьми;
- Взаимоотношения с коллегами и администрацией, основанные на расхождении во мнениях, взглядах, оценках ситуаций, перегруженность общественными делами, распределение и объем педагогической нагрузки, усиление контроля за выполняемой деятельностью, непродуманные требования и новации;
- Взаимодействия с родителями воспитанников, вызванные расхождением в оценке ребенка педагогом и родителями, снижением внимания со стороны родителей к воспитанию детей, индивидуальной конфликтностью и тревожностью родителей.
- Низкий социально-психологический статус профессии педагога, разочарование собой и выбранной профессией, конкретной должностью, местом работы, неудовлетворительная заработная плата и недостаточное общественное признание результатов педагогической деятельности способствуют энергетическому напряжению и формированию ситуативной или личностной тревожности воспитателей.

Симптомы эмоционального выгорания:

Психолог К. Маслач (1978 г.) условно разделяет симптомы эмоционального выгорания на: физические, поведенческие и психологические.

К физическим относятся:

- усталость; чувство истощения;
- восприимчивость к изменениям показателей внешней среды;
- астенизация (*от греч. astheneia бессилие, слабость*), – снижение функциональных возможностей центральной нервной системы, проявляющееся ухудшением работоспособности, психической утомляемостью, ухудшением внимания, памяти, повышенной реактивностью с раздражительной слабостью; наблюдается после тяжелых болезней, травм или в результате психического перенапряжения;
- частые головные боли, расстройства желудочно-кишечного тракта;
- избыток или недостаток веса;
- одышка, бессонница.



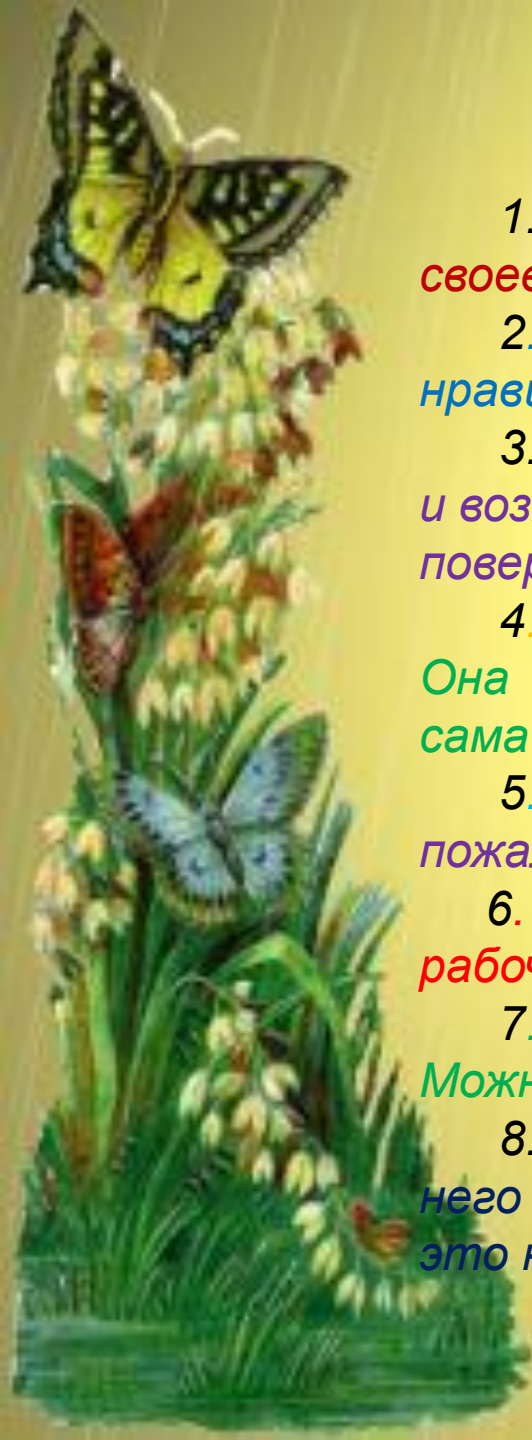


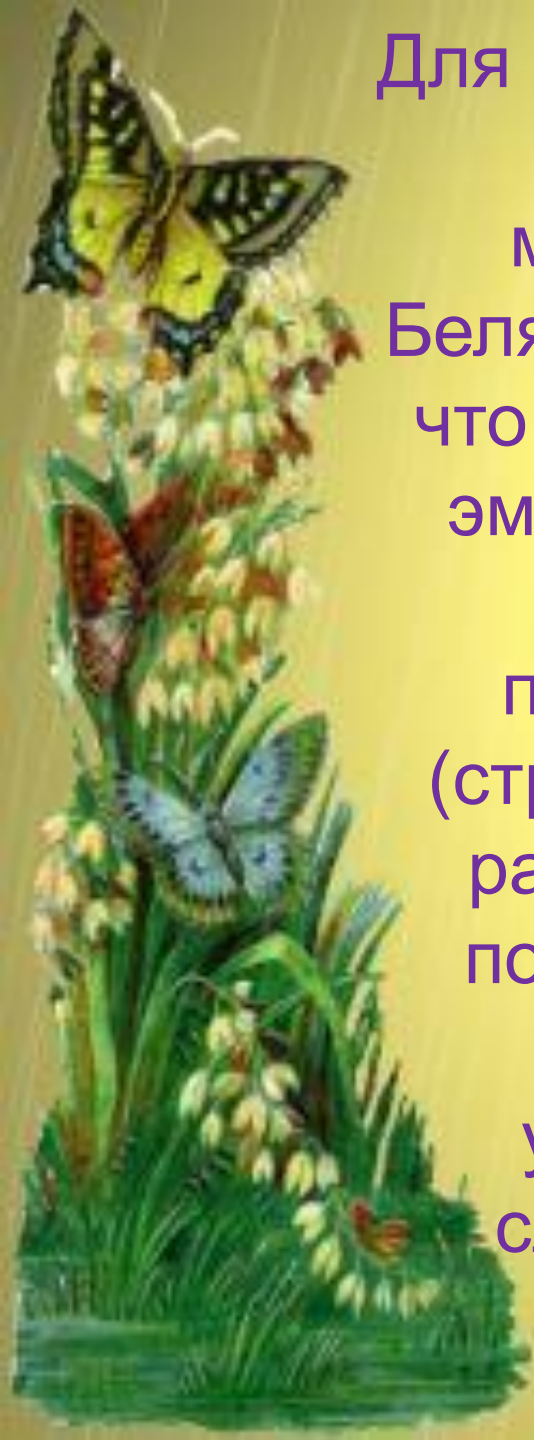
К поведенческим и психологическим:

- работа становится все тяжелее, а способность выполнять ее все меньше;
- профессионал рано приходит на работу и остается надолго;
- поздно появляется на работе и рано уходит;
- берет работу на дом;
- чувство неосознанного беспокойства;
- чувство скуки;
- снижение уровня энтузиазма;
- чувство обиды; чувство разочарования;
- неуверенность; чувство вины; чувство неостребованности;
- легко возникающее чувство гнева; раздражительность;
- человек обращает внимание на детали; подозрительность;
- неспособность принимать решения;
- повышенное чувство ответственности;
- общая негативная установка на жизненные перспективы.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ВСТРЕЧИ С СИНДРОМОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ?

1. **Будьте внимательны к себе:** это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
2. **Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться.**
3. **Подбирайте дело по себе:** сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
4. **Перестаньте искать в работе счастье или спасение.** Она не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
5. **Перестаньте жить за других их жизнью.** Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
6. **Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.**
7. **Учитесь трезво осмысливать события каждого дня.** Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
8. **Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?**





Для снятия эмоционального напряжения нужно стремиться к снижению мышечного напряжения. Так, Г.С. Беляев, И.А. Копылова (1997) отмечают, что мышечная деятельность связана с эмоциональной сферой и мышечное напряжение является внешним проявлением неприятных эмоций (страха, гнева и др.). Соответственно, расслабление мышц – это внешний показатель положительных эмоций, состояние общего покоя, уравновешенности. Напряжение следует осуществлять на вдохе, а расслабление – на выдохе.

Обучение способам управления дыханием.

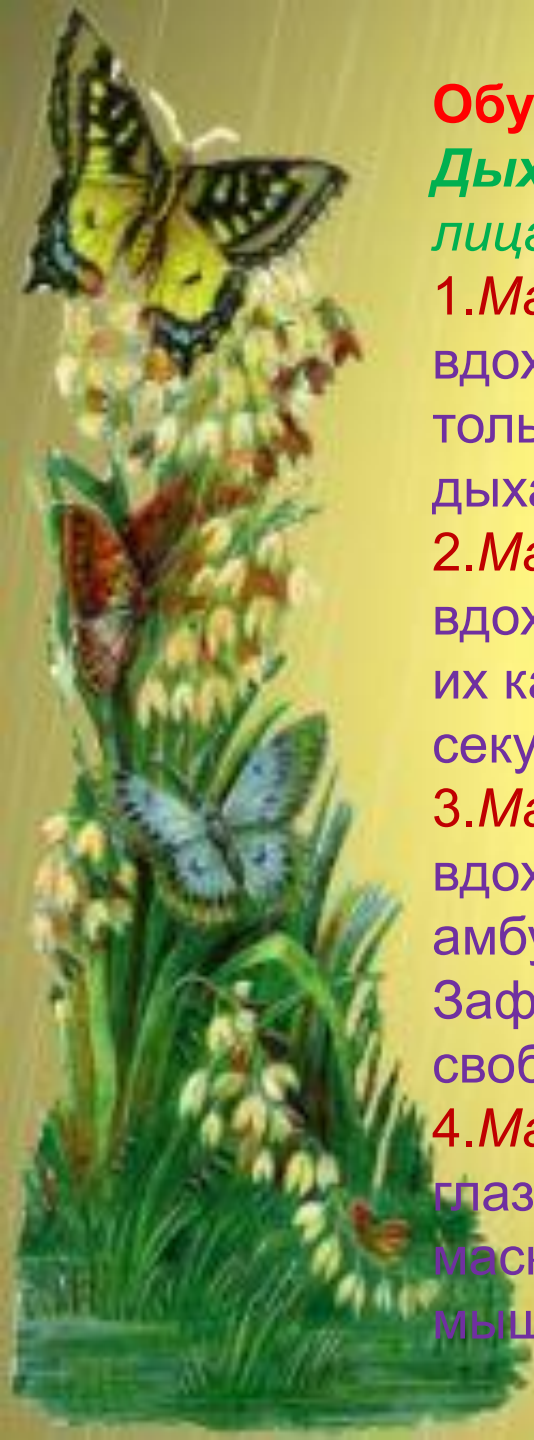
Дыхательные техники: маски релаксации для мышц лица (мышечное дыхание).

1. Маска удивления. И.П.: сидя, стоя, лежа. С медленным вдохом постепенно поднять брови так высоко, как это только возможно. На высоте вдоха задержать на секунду дыхание и опустить с выдохом брови.

2. Маска гнева. И.П.: сидя, стоя, лежа. С медленным вдохом постепенно нахмурить брови, стремясь сблизить их как можно более сильно. Задержать дыхание на секунду, с выдохом опустить брови.

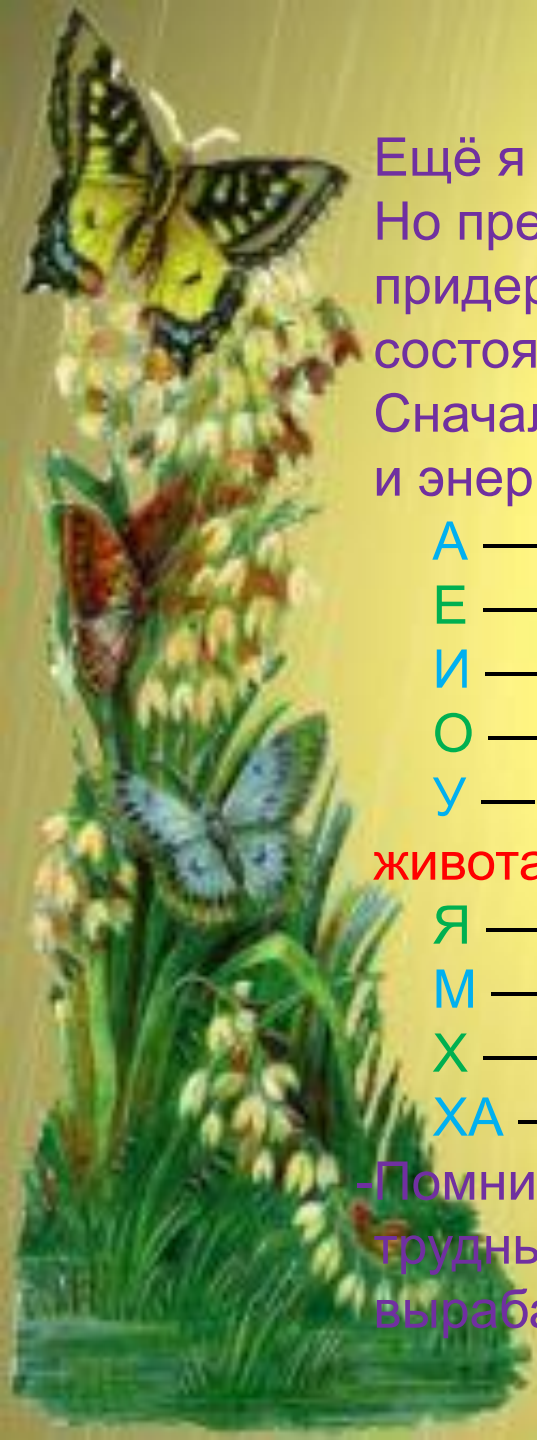
3. Маска поцелуя. И.П.: стоя, сидя, лежа. Одновременно со вдохом постепенно сжимать губы ("куриная гузка" или амбушюр трубочкой). Довести это усилие до предела. Зафиксировать усилие, на секунду задержать дыхание, со свободным выдохом расслабить круговую мышцу рта.

4. Маска смеха. И.П.: стоя, сидя или лежа. Чуть прищурить глаза, со вдохом слегка сжать губы и поднять углы рта – маска смеха, с выдохом – расслабить напряжённые мышцы.





Каким же образом мы можем помочь себе избежать выгорания? Наиболее доступным в качестве профилактических мер является использование способов саморегуляции (дыхательные упражнения, релаксация) и восстановление себя. Это своего рода техника безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе своей профессиональной деятельности.



Ещё я хочу познакомить вас со звуковой гимнастикой. Но прежде чем приступить к ее выполнению, следует придерживаться правила: спокойное, расслабленное состояние; выполняется стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

А — воздействует благотворно на весь организм;

Е — воздействует на щитовидную железу;

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О — воздействует на сердце, легкие;

У — воздействует на органы, расположенные в области

живота;

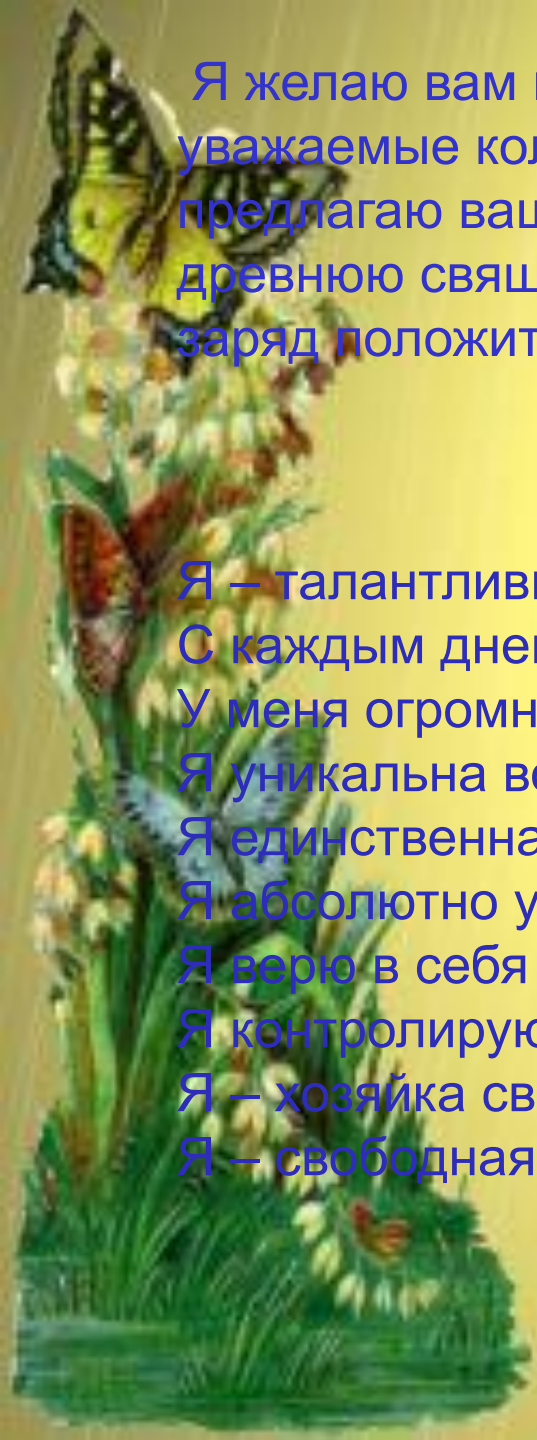
Я — воздействует на работу всего организма;

М — воздействует на работу всего организма;

Х — помогает очищению организма;

ХА — помогает повысить настроение.

-Помните, любой человек в течение жизни сталкивается с трудными в эмоциональном отношении ситуациями, и вырабатывает собственные приемы восстановления.



Я желаю вам избежать профессионального выгорания, уважаемые коллеги, призываю вас иметь свой девиз по жизни и предлагаю вашему вниманию Мантру, звуковую вибрацию, древнюю священную формулу, которая несёт в себе мощный заряд положительной энергии...

“Мантра от усталости”

Я – талантливый, открытый, добрый и оптимистичный человек.
С каждым днем я люблю себя все больше и больше.
У меня огромный потенциал и запас жизненной энергии.
Я уникальна во всей Вселенной.
Я единственная в своем роде и неповторимая.
Я абсолютно уверена в себе и своём будущем.
Я верю в себя и в своё будущее.
Я контролирую свою судьбу. Я сама ее вершу.
Я – хозяйка своей жизни.
Я – свободная личность.

Тест на профессиональное выгорание.

Цель: выявить у себя наличие или отсутствие этого синдрома.

Экспресс оценка выгорания. (На следующие предложения отвечайте «да» или «нет».
Количество положительных ответов подсчитайте.)


- 1) Когда в воскресенье пополудни я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток уик-энда уже испорчен
- 2) Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделала бы это без промедления
- 3) Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры
- 4) То, насколько меня раздражают коллеги, ещё мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия воспитанники.
- 5) На протяжении последних трёх месяцев я отказывалась от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д.
- 6) Коллегам я придумала обидные прозвища, которые использую мысленно.
- 7) С делами по работе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной
- 8) О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое
- 9) Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать её ко всем чертям
- 10) За последние три месяца мне не попало в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнула бы что-нибудь новенькое.

Оценка результатов: 0-1 балл. Синдром выгорания вам не грозит.

2-6 баллов. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

7-9 баллов. Пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.

10 баллов. Положение весьма серьёзное, но в вас ещё теплится огонёк, чтобы он не погас, нужна, помощь специалиста.



Подводя итог, хочу сказать, что любой человек в течение жизни сталкивается с трудными в эмоциональном отношении ситуациями, вырабатывает собственные, “авторские” приемы восстановления. Овладение способами снятия психоэмоционального напряжения и применения их в повседневной жизни позволяет педагогу стать в определённой степени самому себе “доктором”. Более того, стремление педагога к сбережению и укреплению как физического, так и психологического здоровья может стать своеобразной “баррикадой” перед появлением “заболевания”.

Учитесь управлять собой.
Во всем ищите добрые начала.
И, споря с трудною судьбой,
Умейте начинать сначала,
Споткнувшись, самому вставать,
В себе самом искать опору.
При быстром продвиженьи в гору
Друзей в пути не растерять...
Не злобствуйте, не исходите ядом,
Не радуйтесь чужой беде,
Ищите лишь добро везде,
Особенно упорно в тех, кто рядом.
Не умирайте, пока живы!
Поверьте, беды все уйдут:
Несчастья тоже устают,
И завтра будет день счастливый!



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ