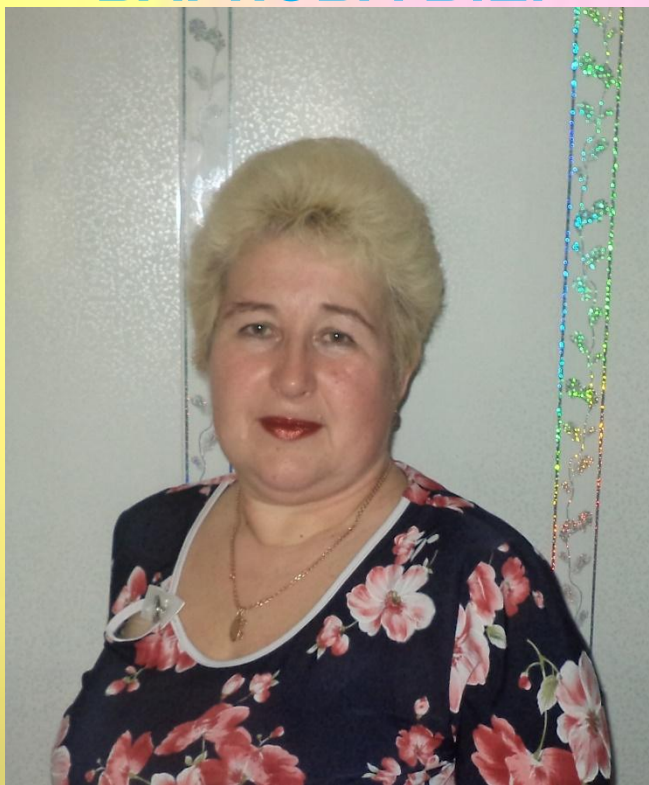


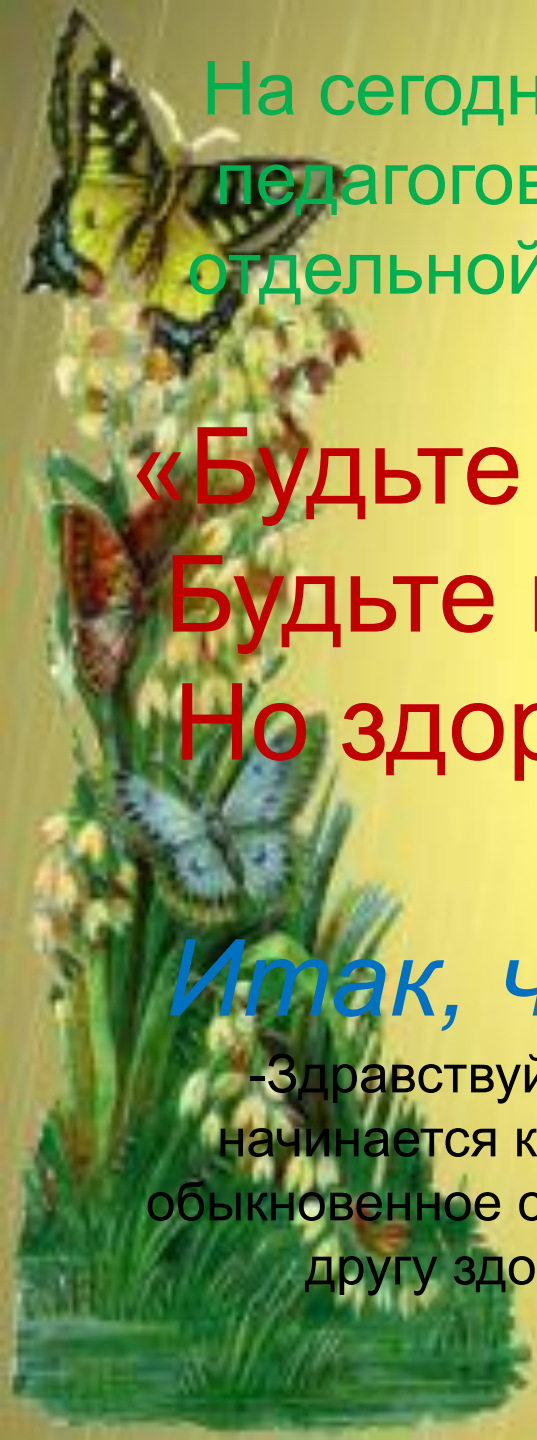
# Мастер-класс для педагогов

## «Здоровый педагог-здоровый ребёнок»

Выполнила воспитатель 2-ой младшей группы

**БАРКОВА В.Е.**



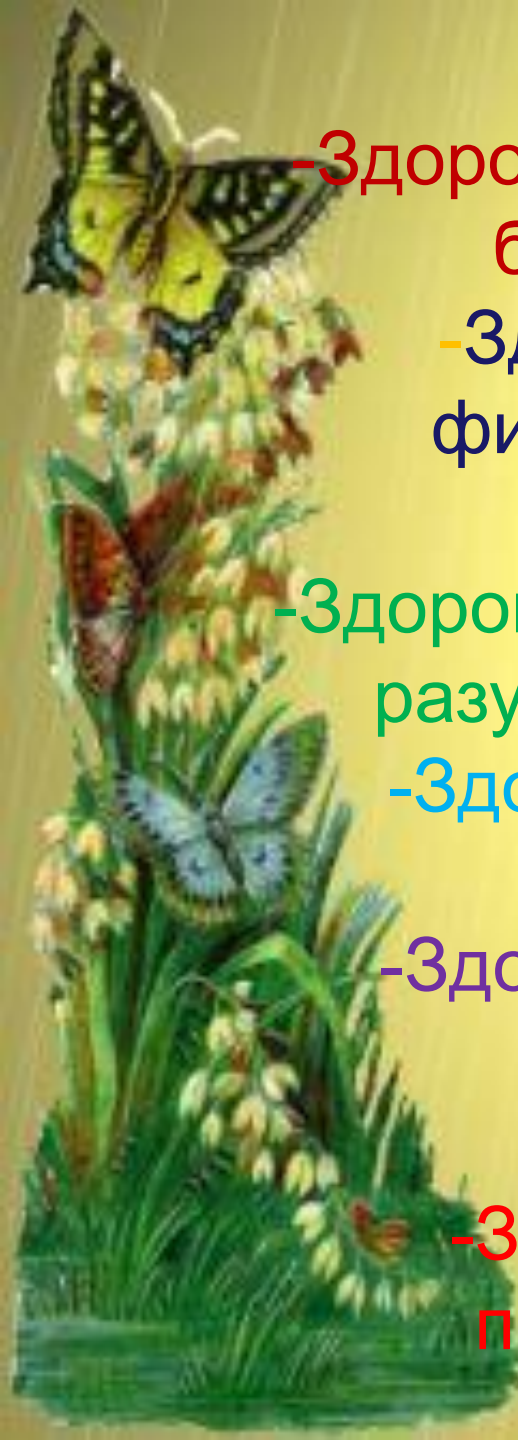


На сегодняшний день здоровьесбережения педагогов в реализации ФГОС выделяется отдельной строкой. Недаром ещё Конфуций говорил:

**«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.

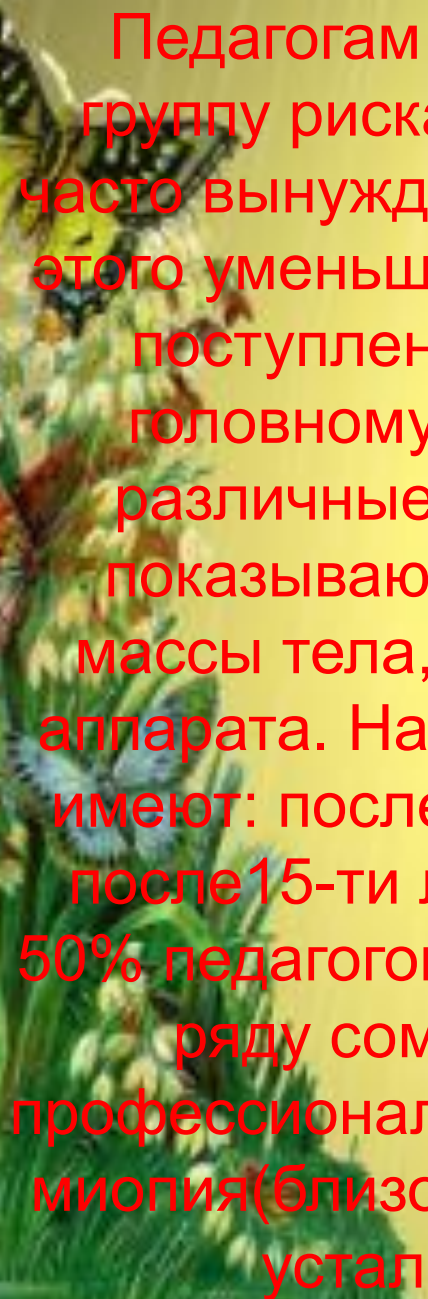
-Здоровье-это способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.

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

-Здоровье- это культура человеческих отношений.

- Здоровье-это образ жизни.

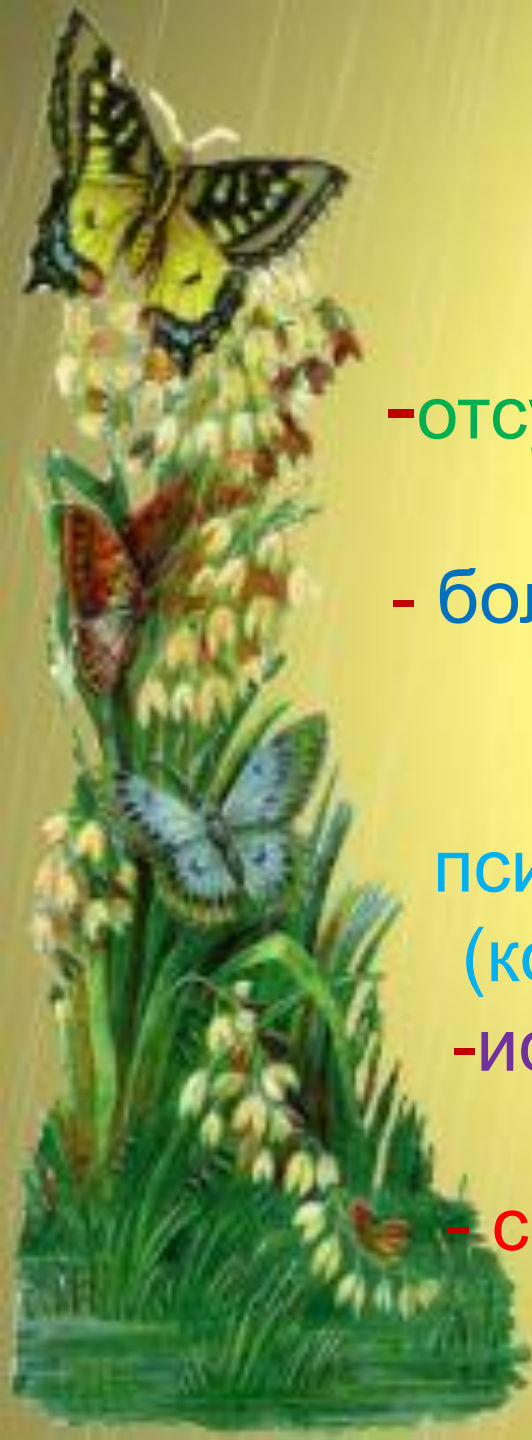
-Здоровье-это капитал, его можно приумножить, а можно потерять.

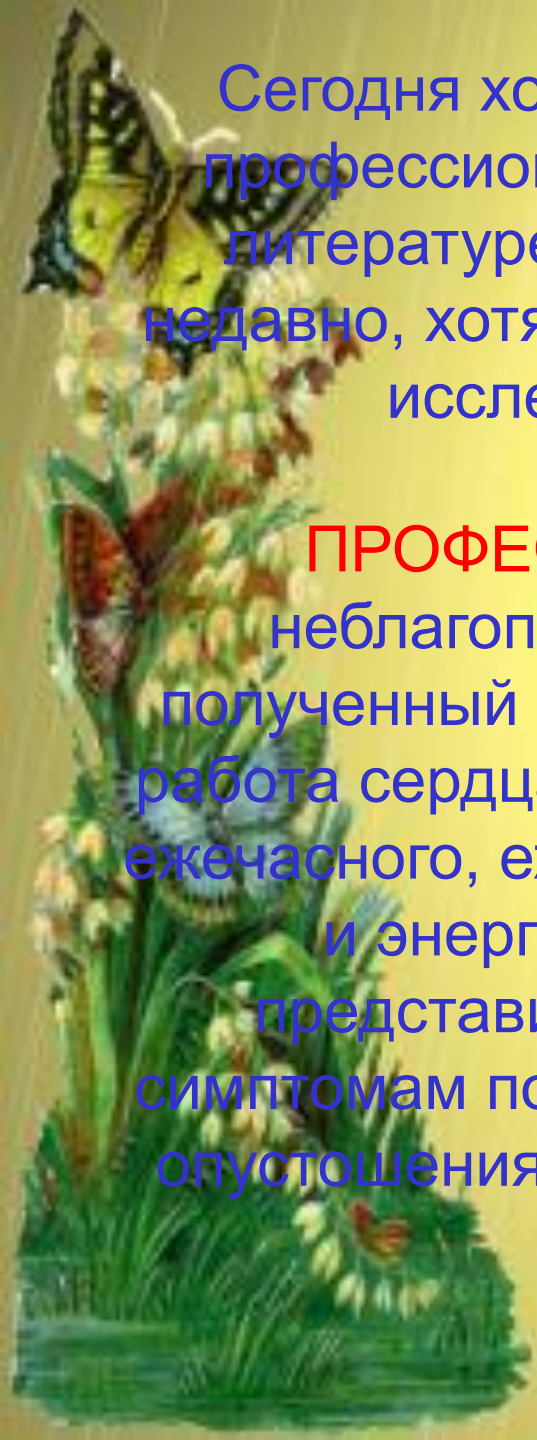


Педагогам необходимо помнить, что они входят в группу риска по различным профзаболеваниям. Вы часто вынуждены находиться в статической позе. Из-за этого уменьшается подвижность суставов, нарушается поступление кислорода к внутренним органам и головному мозгу. Всё это может спровоцировать различные заболевания. 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:

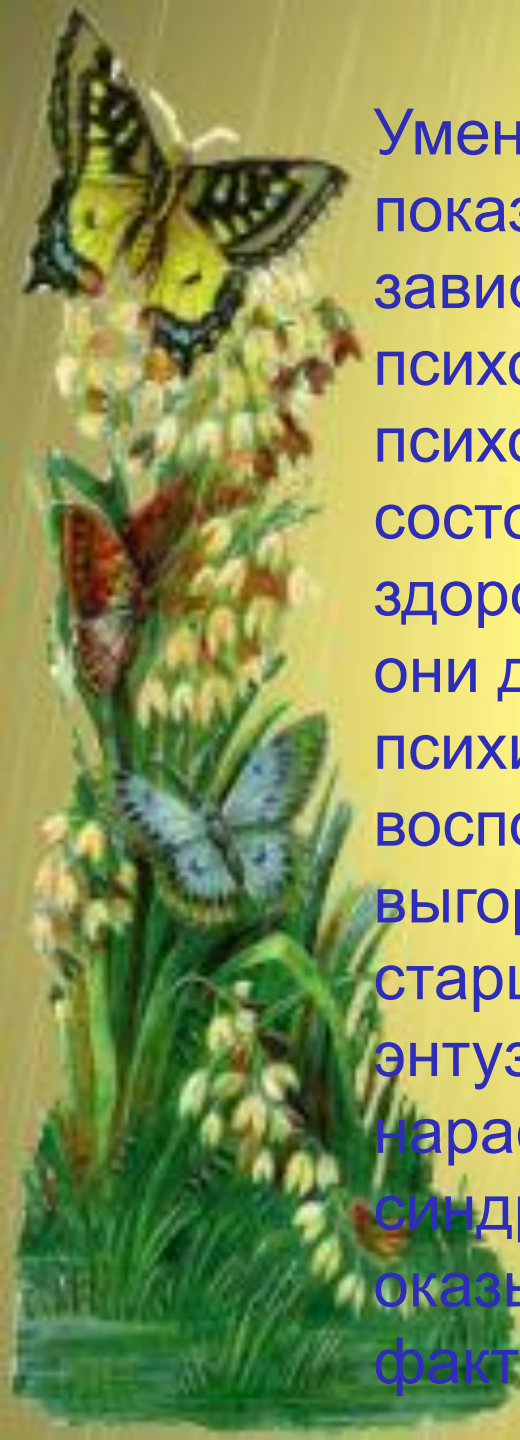
- отсутствие стабильного режима труда и отдыха;
- большая нагрузка как результат низкой оплаты;
  - отсутствие системы психопрофилактических мероприятий (комнат психологической разгрузки);
- использование авторитарного стиля руководства;
- снижение двигательной активности;
- перенапряжение.





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.**



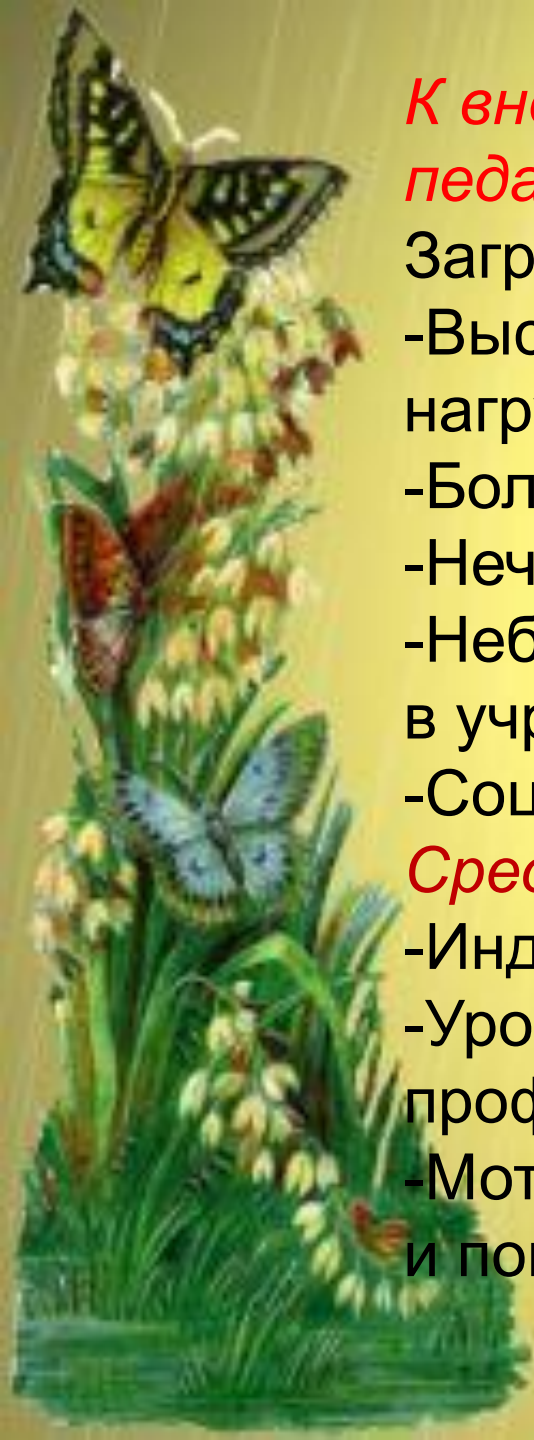
Умение владеть собой – один из главных показателей деятельности педагога, от чего зависят и его профессиональные успехи, и психологическое здоровье. Исследования психологов подтверждают, что самочувствие и состояние педагога имеют предел психического здоровья, и чтобы поддерживать его в норме, они должны 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:*

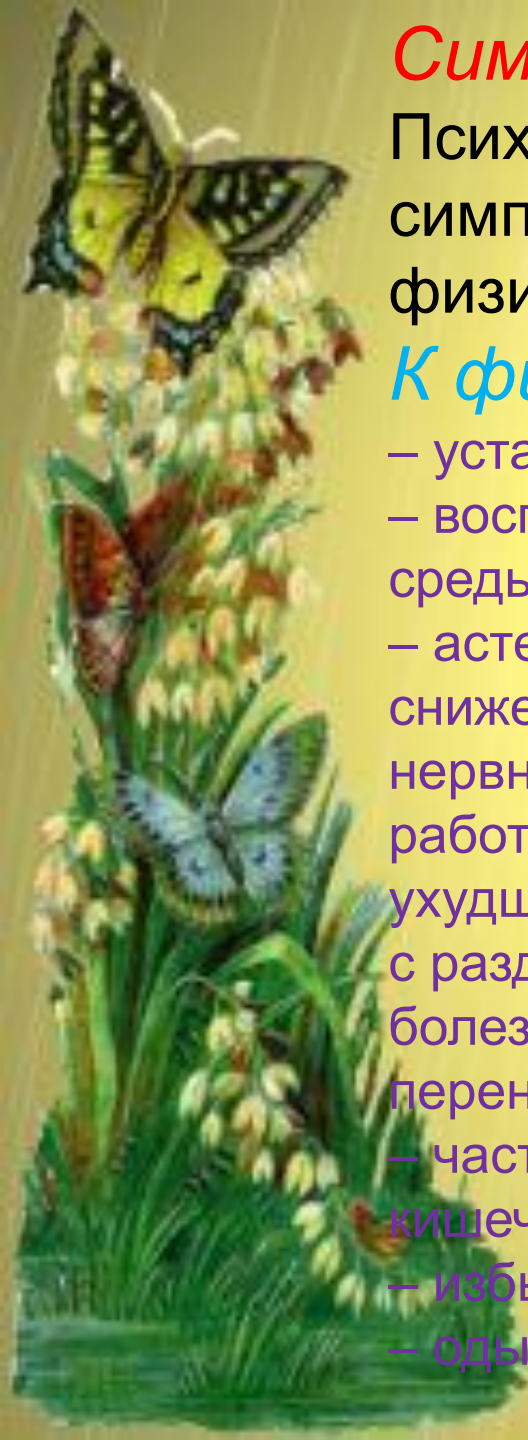
- Взаимодействия с воспитанниками, связанные с нарушением дисциплины, конфликтными ситуациями между детьми;
- Взаимоотношения с коллегами и администрацией, основанные на расхождении во мнениях, взглядах, оценках ситуаций, перегруженность общественными делами, распределение и объем педагогической нагрузки, 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.



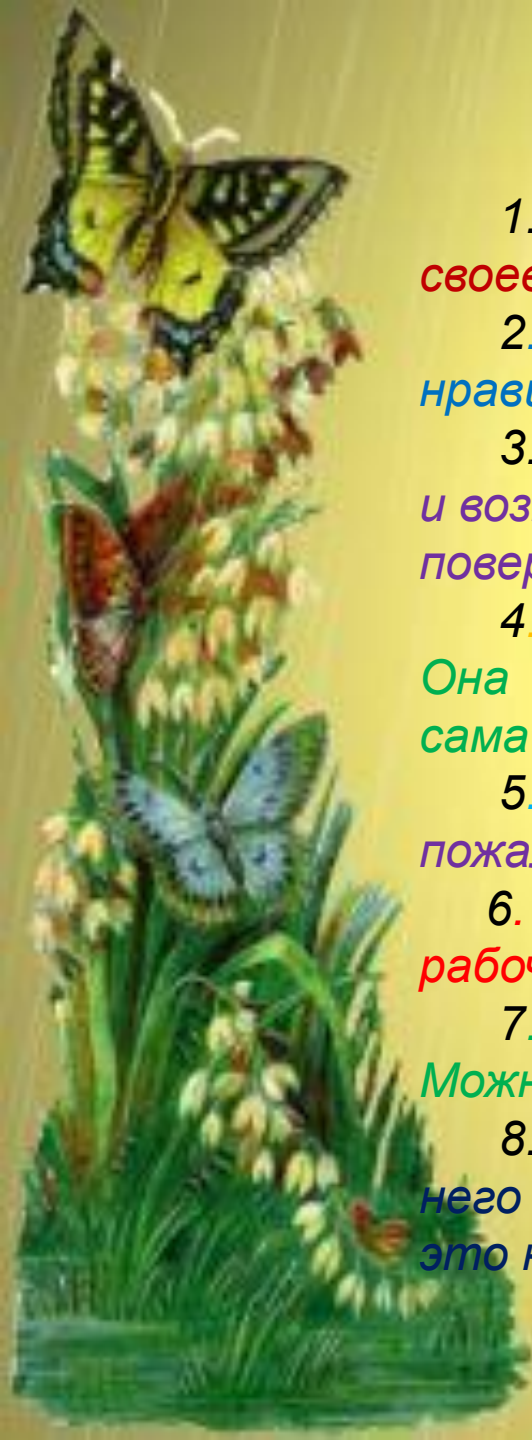


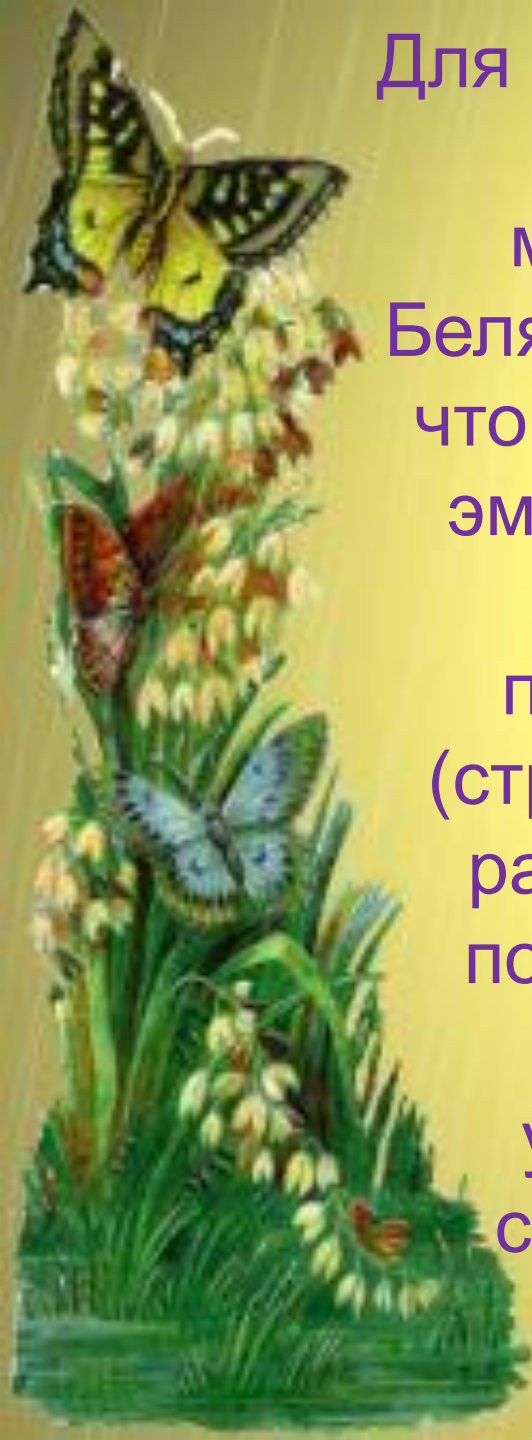
## *К поведенческим и психологическим:*

- 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.

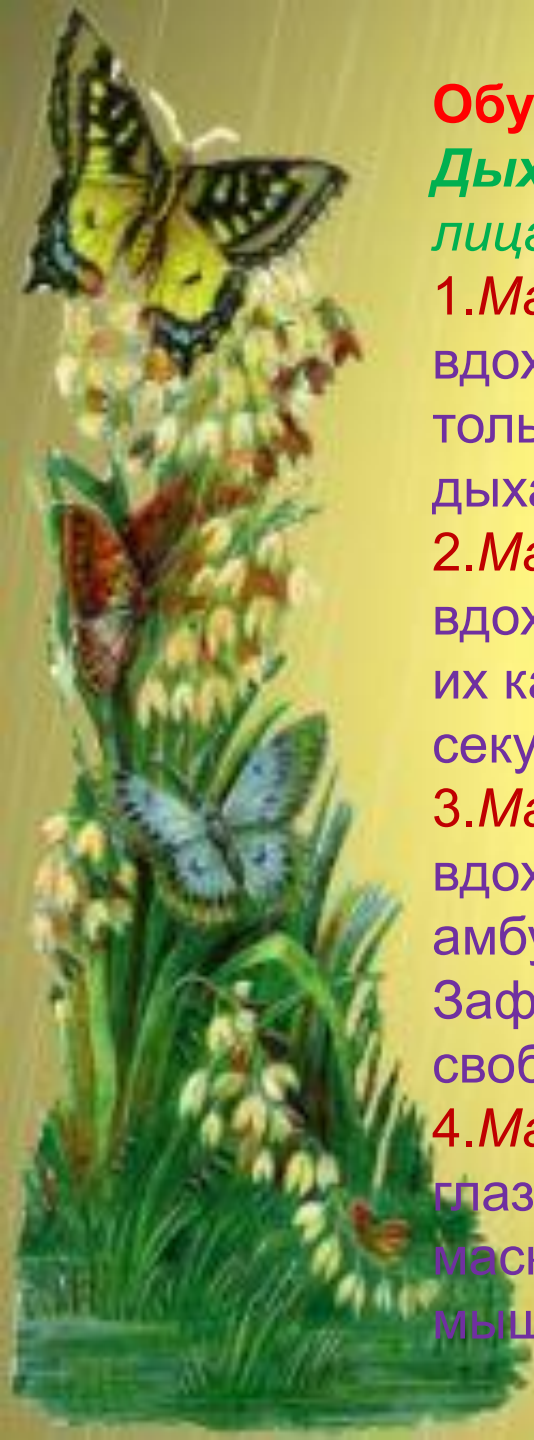
**Дыхательные техники:** маски релаксации для мышц лица (мышечное дыхание).

**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.

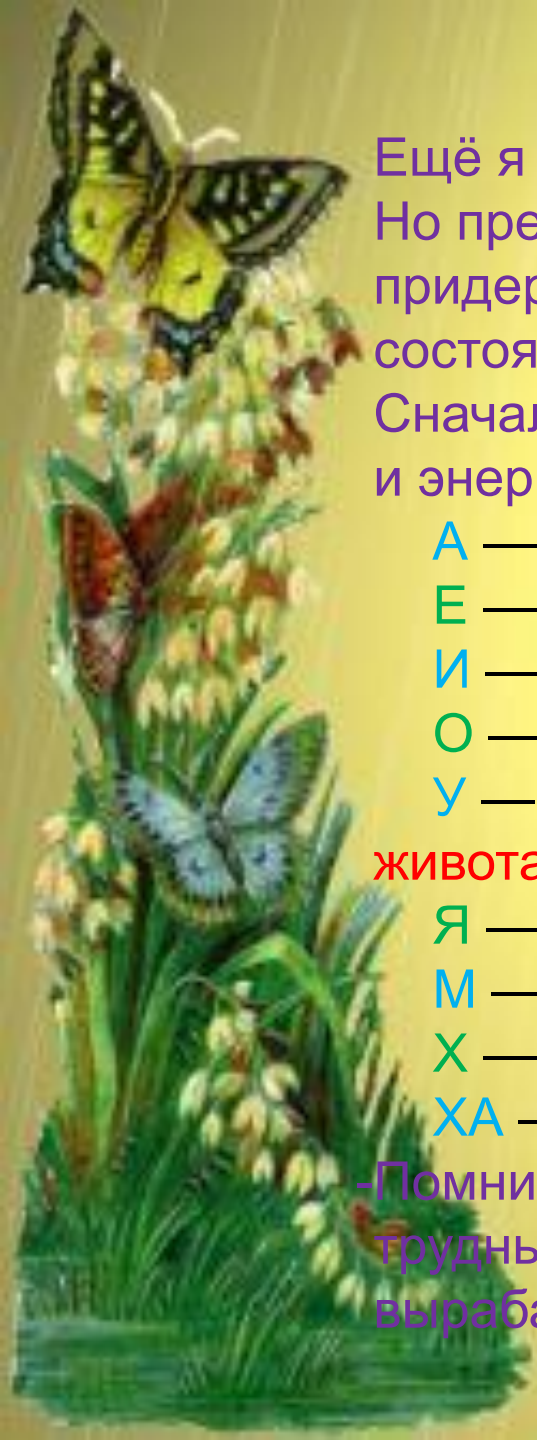
**4. Маска смеха.** И.П.: стоя, сидя или лежа. Чуть прищурить глаза, со вдохом слегка сжать губы и поднять углы рта – маска смеха, с выдохом – расслабить напряжённые мышцы.





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;

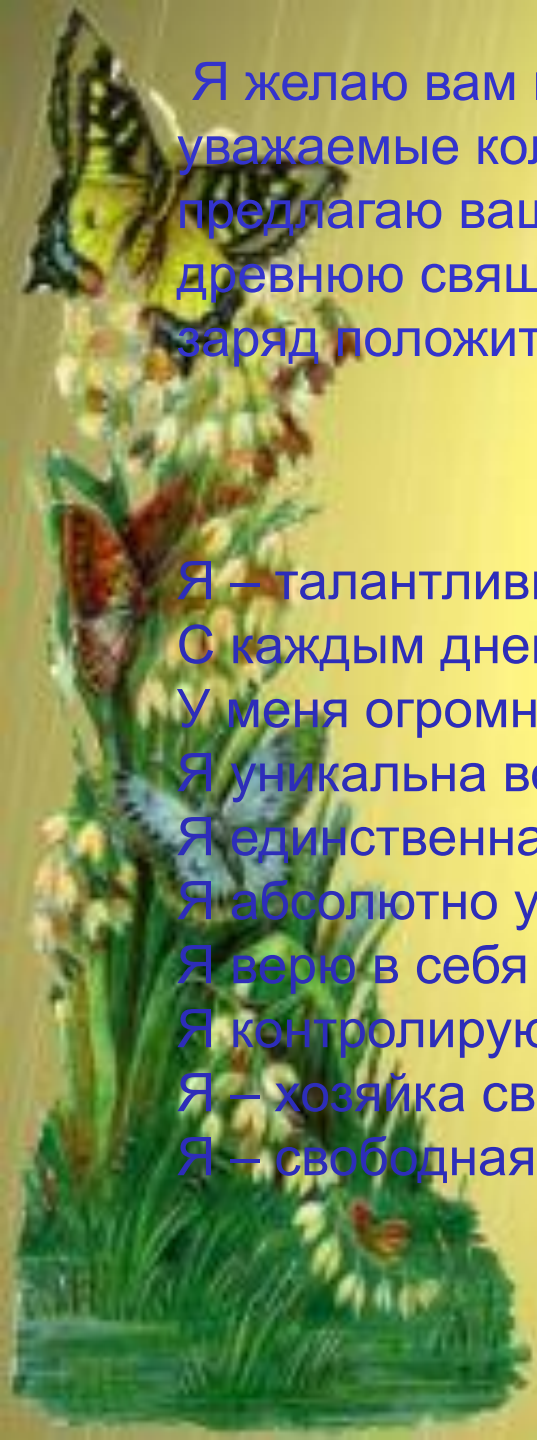
**Я** — воздействует на работу всего организма;

**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