

Здоровьесберегающая компетентность педагогов: векторы сохранения и укрепления психологического здоровья

Семинар-практикум

Автор: Е.Н.Корсикова,
педагог-психолог высшей квалификационной категории,
кандидат педагогических наук

Актуальность

- * Здоровье – терминальная ценность, закреплённая на государственном уровне в законодательной базе и нормативных документах (Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации, ФГОС ДО);
- * Здоровьесберегающая деятельность – приоритетная задача муниципальной системы образования и нашего детского сада;
- * Увеличение числа детей с ОВЗ;
- * Специфика работы педагогов: необходимость мобилизации физических и душевных сил;
- * Постоянное напряжение ведёт к снижению эффективности профессиональной деятельности.

Здоровый педагог – здоровые дети

Позиции педагога в сфере здоровьесбережения:

- * Педагог как носитель здорового образа жизни;
- * Педагог как модератор здорового образа жизни у детей

Здоровье – состояние ...

- * полного физического, духовного и социального благополучие, а не только отсутствие болезней и дефектов (ВОЗ, 1975);
- * динамического равновесия организма и факторов окружающей среды (А.М.Изуткин, Г.И.Царегородцев)

Единство физического и психического в человеке

- * Любой человеческий поступок – это целостный психофизический акт. Невозможно понять поведение человека не поняв его мыслей и чувств. Невозможно также понять чувства и мысли человека, не поняв его отношений с окружающими.

Здоровье – это такое состояние духа, эмоционально-психической и физиологической сфер жизнедеятельности человека, которое создает наиболее благоприятные условия для расцвета его личности, его талантов и способностей, для осознания им своей неразрывной связи с окружающим миром, своей ответственности за него (Г.С.Шаталова)

Психическое здоровье -

- * состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающих адекватную условиям окружающей среды регуляцию поведения и деятельности (ВОЗ, 1979)

Показатели психического здоровья:

- * Отсутствие психических заболеваний;
- * Психическое развитие, соответствующее возрасту;
- * Благоприятное состояние высших отделов ЦНС.

По оценкам ВОЗ, на планете сегодня живет более 450 миллионов(!) людей, страдающих психическими заболеваниями.

Всемирный день психического здоровья

(англ. World Mental Health Day) отмечается ежегодно 10 октября начиная с 1992 года.

Цель: содействие сокращению расстройств, по поводу которых не проводится никакого лечения или оно проводится явно недостаточно: депрессивных расстройств, шизофрении, болезни Альцгеймера, наркотической зависимости, эпилепсии, умственной отсталости.

Важной задачей является использование культурных традиций и **формирование эмоционального климата, способного улучшить нынешнее положение дел в сфере психического здоровья.**

Психологическое здоровье

- * Понятие менее распространено;
- * Термин «психологическое здоровье» более нейтрален для восприятия, не вызывает напряженного отношения;
- * совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной самореализации (И.В.Дубровина);
- * характеризует восприятие, оценку человеком своего социального благополучия, уровня и качества жизни, степени удовлетворения потребностей и реализации жизненных планов.

Критерии психологического здоровья педагога (И.В.Дубровина)

- * **Принятие себя**, своих достоинств и недостатков, осознание собственной ценности и уникальности, своих способностей и возможностей в профессиональной деятельности;
- * **Принятие коллег и обучающихся**, осознание ценности и уникальности каждого человека вне зависимости от возраста, статуса и национальности;
- * **Хорошо развитая рефлексия**, умение распознавать свои эмоциональные состояния, мотивы поведения, последствия поступков;
- * **Стрессоустойчивость**, умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации, вызванной неблагоприятными факторами рабочей среды.

Здоровьесбережение -

* Процесс сохранения и укрепления здоровья, направленный на преобразование интеллектуальной и эмоциональной сфер личности, повышение ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих на основе осознания человеком личной ответственности

Только психологически здоровый педагог может правильно общаться с детьми и воспитать здоровую личность.

Упражнение

«День навстречу здоровью»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, профилактика профессионального выгорания.

Время работы: 5 минут

1. Разделитесь на 4 группы согласно частям суток: утро, день, вечер, ночь.
2. В своей группе: представьте типичный рабочий день педагога детского сада и предложите 1-2 способа поддержания благоприятного психоэмоционального состояния в выбранное время дня под девизом «Бодрое утро», «Здоровый день», «Приятный вечер», «Доброй ночи».
3. Проведите упражнения с участниками встречи.

Благоприятный рабочий день

Этап	Цель	Методы, примеры упражнений
Бодрое утро	Обучение способам реактивной активации внутренних ресурсов	Нейропсихологическая гимнастика, направленная визуализация
Здоровый день	Развитие навыков саморегуляции	Методы когнитивной регуляции «Ой, хорошо!», «Да-да-да», «Разговор на незнакомом языке», «Секретное слово»
Приятный вечер	Активизация ресурсов	Рисование пальчиковыми красками, песком, создание коллажей, психогимнастика «Гора с плеч»
Доброй ночи	Релаксирование	Дыхательная гимнастика, массаж мячиками, релаксация, «Качели»

Будьте здоровы!

Будьте красивы!

И за внимание – большое
спасибо!