

# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ УЧИТЕЛЯ

Время предъявляет повышенные требования не только к личностным качествам педагогов, но и к уровню физического и психического здоровья. Здоровый и духовно развитый педагог получает удовлетворение от своей работы, обладает высоким уровнем работоспособности, активности, стремится к совершенствованию.





***СОСТОЯНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ  
СОВРЕМЕННОГО РОССИЙСКОГО УЧИТЕЛЯ  
ВЫЗЫВАЕТ ТРЕВОГУ. ОНО НЕ  
ЗАПРОГРАММИРОВАНО САМИМ ОБРАЗОМ ЕГО  
ШКОЛЬНОЙ ЖИЗНИ:***

**Отсутствие  
достаточной  
физической  
активности**

**Отсутствие  
правильного режима  
дня**

**Психозмоциональные перегрузки**

**Перегрузки речевого аппарата**

**Отсутствие контролирующей  
здоровье учителей службы**

**Нагрузка на одни и те же центры  
коры головного мозга, с  
возникновением застойных  
очагов возбуждения и  
неравномерностью  
кровообращения мозга**

**Добавьте к этому шум, запыленность, микробную обсемененность,  
недостаточную вентиляцию и освещенность, некомфортную  
температуру воздуха, питание на ходу, расписание уроков,  
разрушающее здоровье, отсутствие времени на осмысление диалога,  
только что состоявшегося с учеником**

# УЧИТЕЛЯ НАХОДЯТСЯ НА I-М МЕСТЕ ПО НЕРВНО - ПСИХИЧЕСКИМ РАССТРОЙСТВАМ

*Педагог находится под гнетом двойного стресса – социального и профессионального.*

*Отсюда:*



# ***КАКИЕ ДЕЙСТВИЯ И СИТУАЦИИ ПРИВОДЯТ К НЕРВНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ НАПРЯЖЕНИЮ И СТРЕССУ?***

- все виды конфликтных ситуаций*
- обвинения, особенно несправедливые, высказанные в оскорбительной, грубой форме*

- неожиданные, психологически неприемлемые приказы, распоряжения*
- нагромождение всевозможных дел и дефицит времени на их выполнение*

- разочарование в людях, в работе, в ранее принятой позиции, в ранее отстаиваемых подходах и установках*
- длительное ожидание чего-либо, в связи с этим перевозбуждение*

# ЗАЩИТА И РАЗРЯДКА

## ▣ Сублимация –



представим себе, вы вернулись с работы уставший, озлобленный.

Вам пришлось испытать и давку в общественном транспорте, и стояние в очереди в магазине. И вот вы приходите домой. Конечно, можно было бы направить всю агрессию на мужа (жену), либо на детей. Но дома никого нет, и вы уходите в ванную комнату, где... начинает стирать. Стираете энергично (трёте, колотите бельё), приговаривая при этом какие-то отрывистые, а иногда и бранные слова.

После такой работы настроение улучшается.

Агрессивный импульс преодолён.

Он вылился в простую, но полезную работу.



# ***ИЗОЛЯЦИЯ, ОГРАНИЧИТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ***

---

- В этом случае человек, для того чтобы снять эмоциональное напряжение, выключает себя из тех ситуаций,

в которых он мог бы пострадать, где конфликты могли бы вызвать у него обостренное чувство тревоги.



***МЕХАНИЗМЫ РАЗРЯДКИ СНИЖАЮТ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ  
НАПРЯЖЕНИЕ, ОНИ ИНДИВИДУАЛЬНЫ И  
СПЕЦИФИЧНЫ ДЛЯ КОНКРЕТНОГО ЧЕЛОВЕКА.***

- это могут быть физические действия, требующие энергии: танец, борьба.
- это также и сильная эмоциональная экспрессия: мимика и пантомимика.



# Способы снятия эмоционального или физического напряжения

## Банк способов саморегуляции (самовоздержания):

- Способы, связанные с управлением дыханием
- Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением
- Способы, связанные с воздействием слова.
- Способы, связанные с использованием образов.

«Пятиминутка бодрости»  
(физические упражнения)

Функциональная музыка

Успокаивающие чаи на травах



**ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГА  
СОВРЕМЕННАЯ ПСИХОЛОГИЯ ПРЕДЛАГАЕТ ДВЕ ГРУППЫ  
СПОСОБОВ :**

***неспецифические***

характеризуются

применением средств и способов саморегуляции эмоционального состояния: обучение приемам релаксации, специальным физическим и дыхательным упражнениям, самоконтролю внешних проявлений эмоционального

***специфические***

выражаются в адаптации к

напряженным факторам деятельности, развитию качеств личности педагога: эмпатичность, экспрессивные умения, культура педагогического общения и другие

**ИЗВЕСТНО, ЧТО ОБРАЗЦЫ ПОВЕДЕНИЯ,  
ОТНОШЕНИЙ, ПЕРЕЖИВАНИЙ, СПОСОБЫ ДЕЙСТВИЙ,  
ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ УЧИТЕЛЕМ ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ  
С УЧЕНИКОМ УСВАИВАЮТСЯ, ПРИСВАИВАЮТСЯ И  
ПРОЯВЛЯЮТСЯ В ПОВЕДЕНИИ РЕБЕНКА**



Здоровый учитель становится для своих учеников еще и учителем здорового образа жизни, всем своим поведением убеждает их в том, что именно в этом заключено благополучие каждого, семьи, коллектива и общества в целом.

# РЕКОМЕНДАЦИИ:

**В целях направленной профилактики «психологического выгорания» следует:**

- стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
- учиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
- проще относиться к конфликтам на работе;
- не пытаться быть лучшим всегда и во всем.



Спасибо за внимание!

