

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

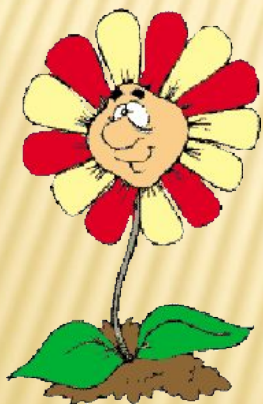
Банк способов саморегуляции (самовоздержания):

- 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!

