

**Психологические
особенности
здоровьесбережения
педагога
и учащегося**

**ПОДГОТОВИЛА ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ
ГБОУ СОШ №840 БОРУТТО Е.А.**

Принципы здоровьесбережения

- ❖ *«Не навреди!» - методы, приемы должны быть обоснованными, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.*
- ❖ *Непрерывность и преемственность - работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.*
- ❖ **Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся**
- ❖ *Комплексный, междисциплинарный подход- единство в действиях педагогов, психологов и врачей.*
- ❖ *Успех порождает успех - в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.*
- ❖ *Активность - активное включение в любой процесс снижает риск переутомления.*
- ❖ *Ответственность за свое здоровье - у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки.*



благоприятный психологический климат на уроке

Главная цель учителя научить ученика учиться. А для этого необходимо сформировать у него интерес, мотивацию к познанию, обучению и создать благоприятную психологическую обстановку в классе.

Учитель может добиться интереса разными способами:

- ❖ во-первых, за счет формы подачи содержания учебного материала, который надо сделать более привлекательным,
- ❖ во-вторых, за счет личностных качеств учителя,
- ❖ в-третьих, взаимный интерес.



Факторы воздействия учителя на психологическое состояние и здоровье учащихся

Качества учителя, оказывающие НЕГАТИВНОЕ влияние на учащихся

Авторитарность (иногда достигающая степени деспотичности), категоричность, бескомпромиссность - педагогическая тактика и стиль общения как проявление черт характера и недостаточность профессиональной компетенции, связанной с невозможностью другими способами замотивировать учащихся на учебную деятельность и соблюдение дисциплины.

- ❖ повышают уровень психической напряжённости ученика,
- ❖ провоцируют к появлению симптомов стресса,
- ❖ формируют мышечные зажимы,
- ❖ истощают энергетические, психологические ресурсы,
- ❖ способствует снижению самооценки учащихся,
- ❖ создаёт у них предпосылки к выработке и закреплению психологических моделей манипулятивного и зависимого поведения.



Авторитарность не следует путать с требовательностью, разумной строгостью, самодисциплиной учителя и соответствующим воспитательным воздействием на учащихся.



Несдержанность, вспыльчивость, раздражительность, импульсивность

Непредсказуемость поступков и реакций учителя:

- ❖ повышает уровень стрессированности, тревожности школьников,
- ❖ порождает определённую тенденцию при выставлении оценок,
- ❖ создаёт в классе нервную атмосферу, с повышенным риском возникновения эмоциональных конфликтов, в как между педагогом и учащимся, так и между учащимися на основе неадекватной оценки.



Если подобные проявления у педагога становятся частыми и явно выраженными, привычными, то они наносят невосполнимый ущерб здоровью и самого учителя, и его учеников.





Равнодушие, безразличие, моциональная холодность, дистанцированность,

Отличают тип учителя, которого точнее назвать урокодателем. Такие проявления основываются на равнодушии к людям, отсутствии интереса к своей работе, иногда сочетаются с безответственностью.

**Вероятность использования
здоровьесберегающих технологий в таких
случаях минимальна.
(Не надо путать с чертой характера как
замкнутость, проявлениями интроверсии.)**



Недоброжелательность, злость враждебность как проявления черт личности



Реакции на неудовлетворённость жизнью, нерешёнными проблемами.

Неизбежно сочетаются с завистливостью, расчётливостью и подобными чертами, осложняющими жизнь самому человек и его окружающим.

В педагогической работе таких учителей явно прослеживается тенденция на поиск внешних причин своих неудач, что самым негативным образом отражается на психологическом состоянии их учеников и на воспитательном воздействии.



Внешние факторы

- ❖ неправильный выбор профессии,
- ❖ разочарование в работе,
- ❖ несбывшиеся надежды на карьеру,
- ❖ финансовые проблемы,
- ❖ неустроенность личной жизни,
- ❖ не сложившиеся отношения в школе или с классом и т.д.



Часто это проявления синдрома выгорания!

Более глубокие причины могут касаться чувства незащищенности (что порождает страхи или защитную агрессивность), проявления агрессивности в этих случаях различны, но всегда чреваты конфликтами и повышенным риском психотравматизации школьников и педагогов.



Примеры такого поведения



Раздраже
ние,
досада,
возмущен

Выговоры
,
претензи
и

Приказы
и
запреты

Ирония,
сарказм

Авторита
рность

- «Ты никогда так себя вести?!»
- «Не думаешь о смеи том вести как себя так в моём присутствии!»

• «Ну посмотрим как ты у меня завтра запоёшь !»

• «Сидеть!» , «Молчать!» , «Я сказала!»

Такие приёмы передачи учителем своего эмоционального состояния часто затрудняют общение, процесс обучения и приводят к психологическому дискомфорту .



Качества учителя, оказывающие ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ влияние на учащихся.

- Способность учителя к сочувствию, сопереживанию (эмпатии) способствует снижению стрессогенной атмосферы, нередко возникающие на уроке, благоприятно отражается на психологическом здоровье школьников, позволяет учителю с большей эффективностью реализовывать индивидуальный подход к учащимся.
- Способность к рефлексии как умению посмотреть на себя и всю ситуацию. Для учителя это один из элементов и индикаторов педагогического профессионализма. Поддаётся развитию благодаря участию в психологических тренингах и индивидуальной работе с психологом.
- Умение владеть своими эмоциями, быстро и результативно приводить себя в необходимое психофизиологическое состояние.





• Умение эффективно слушать, включает качество слушания, управление диалогом, поддержание обратной связи с учащимся. Это одна из важнейших профессиональных компетенций учителя, непосредственно связанная с характером психологического воздействия на ученика и обучение.

• Проявления поисковой активности, лежащие в основе личностного развития и профессионального самосовершенствования, тесно связанные с уровнем креативности и адаптационных возможностей.

Это качество учителя оказывает многофакторное влияние на результативность учебной работы (её творческую составляющую), психологическое состояние школьников, достигаемые показатели их воспитания (модель поведения, система ценностей, комплекс навыков).



•Толерантность, способность терпимо относиться к различным проявлениям жизни, даже если это не очень нравится, но не ущемляет ничьих прав и свобод, в том числе собственных. Это осознанное и мудрое принятие реалий жизни, предоставление возможности другим людям мыслить и поступать по-своему.



•Способность в своей работе с учащимися прогнозировать перспективные результаты, представлять "как слово наше отзовется" в будущей жизни ребёнка, что вырастет из семечка, посаженного на обычном уроке.

• Способность высказывания собственных чувств, например: «Я рассержена», « Мне неприятно говорить о...», « Я огорчена...»

•Способность описания своего физического состояния, например: « Мне стало легко и хорошо!». Иногда человеку проще описать свои ощущения, чем назвать эмоцию.

• Способность правильно сочетать напряжённо-серьёзный материал и юмористическое высказывание.

•Разумность в своих педагогических требованиях.



Арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка и сохранению его здоровья.



- ❖ доброжелательная обстановка на уроке,
- ❖ спокойная беседа,
- ❖ внимание к каждому высказыванию,
- ❖ позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения,
- ❖ тактичное исправление допущенных ошибок,
- ❖ поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности,
- ❖ уместный юмор или небольшое историческое (лирическое) отступление.

Учащиеся входят в класс не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию. В процессе такого урока не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить.



Только в обстановке



**психологического комфорта и
эмоционального благополучия
работоспособность учащихся
заметно повышается,
что в конечном итоге приводит и к
более качественному усвоению
знаний, и, как следствие, к более
высоким результатам, а также
сохранению здоровья вам, доктору
учителя, и вашим ученикам**





за
ВНИМАНИЕ
и
ПОНИМАНИЕ