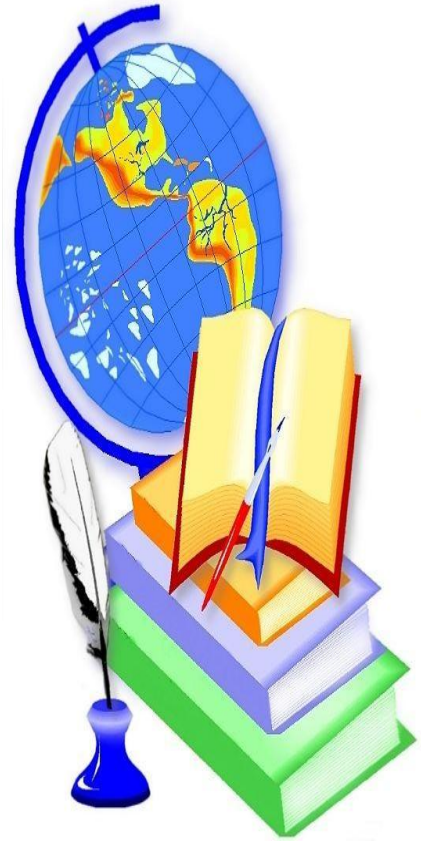
Сохранение психологического здоровья учащихся и учителей



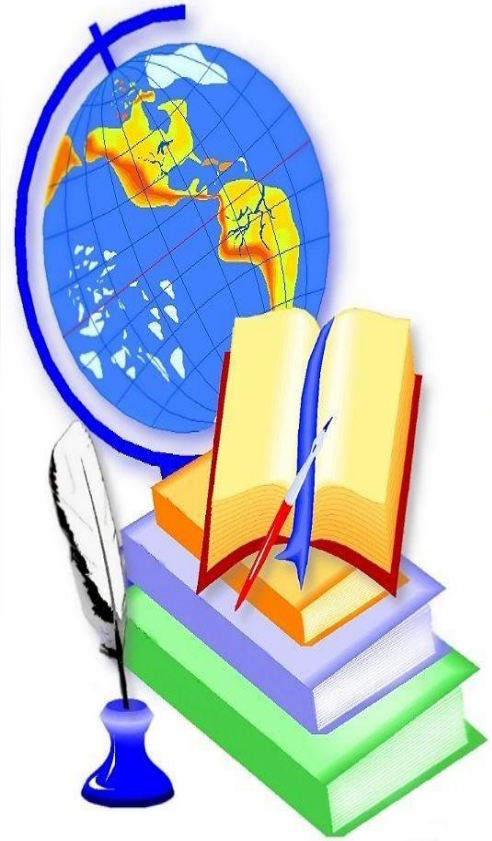
Психогигиена - это отрасль науки о гигиене, которая отвечает за сохранение поддержание и укрепление психического здоровья человека. В рамках психогигиены разработаны мероприятия и рекомендации, способствующие сохранению психического здоровья человека, поддержанию душевного равновесия и нормализации межличностного и общественного взаимодействия.

Психогигиена учебных занятий имеет следующие задачи:

1. способствовать своевременному и гармоничному психическому развитию детей; 2. стремиться к тому, чтобы учение давало детям радость и протекало на фоне положительных эмоций, которые являются залогом психического здоровья; 3. избегать чрезмерного умственного напряжения, приводящего к значительному утомлению детей; 4. предотвращать психотравмирующие ситуации в школе.

В основе психогигиены школьников должны лежать следующие принципы:

- положительное отношение к учёбе;
- убежденность в необходимости учиться;
- чувство удовлетворения при достижении успехов;
- интерес к изучаемому материалу;
-увлеченность учением;
-устранение однообразия и ненужных наказаний;
- развитие воли;
- регулярность и систематичность.



Основные факторы, негативно влияющие на состояние психологического и физического здоровья школьников:

- учебные перегрузки, которые приводят к переутомлению;
- школьные стрессы;
- распространение вредных привычек, зависимостей;
- плохая организация физической активности учащихся, отсутствие профилактики гиподинамии;
- отсутствие систематической работы по предупреждению патологических нарушений, непосредственно связанных с учебным процессом, "школьных" болезней;
- низкий уровень культуры и здоровья, недостаток знаний по вопросам его сохранения и укрепления.

От учителя – основной фигуры педагогического процесса – в наибольшей степени зависит, какое влияние на здоровье учащихся оказывает их пребывание в школе, насколько здоровьесберегающими являются образовательные технологии и вся внутришкольная среда. На уроках и во внеурочной работе учитель решает три группы задач, связанных с проблемой здоровья учащихся: диагностические, коррекционные и формирующие.

Уважаемые учителя!

Будьте внимательны к психологическому здоровью детей.

Правильное поведение педагога - его терпение и доброжелательность, уважительное отношение к ученикам, соблюдение гигиенических норм и использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе – это залог психологического здоровья учеников.

Сохранение психологического здоровья учителя

Для сохранения психологического здоровья учителя необходим ряд условий – это самопознание и личностный рост учителя, профилактика синдрома эмоционального выгорания, преодоление тревожности, психической напряженности, неуверенности.

Профессиональное (эмоциональное) выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Три аспекта профессионального выгорания

Первый — *снижение самооценки.*
Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.
Второй — *одиночество.*
Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с людьми.
Третий — *эмоциональное истощение, соматизация.*
Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.

Модифицированная методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко

Инструкция: Прочитав суждения, отвечайте «да» или «нет». Примите во внимание, что если в формулировках теста идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности, с которыми вы ежедневно работаете.

1	Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.	
2	Я ошибся в выборе профессии (занимаю не свое место).	
3	Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).	
4	Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине с собой, ни с кем не общаясь.	
5	Моя работа притупляет эмоции.	
6	Бывает, я долго засыпаю и плохо сплю из-за переживаний, связанных с работой.	
7	Я бы сменил место работы, если бы представилась такая возможность.	
8	Иногда самое обыденное общение на работе вызывает раздражение.	
9	При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.	
10	Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.	
11	Обстановка на работе мне кажется очень сложной и напряженной.	
12	У меня часто возникают тревожные предчувствия, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все.	
13	Я очень переживаю за свою работу.	
14	При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.	
15	У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.	
16	Последнее время меня преследуют неудачи на работе.	
17	Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.	
18	На работе я испытываю постоянные физические или психологические нагрузки.	
19	Я часто работаю через силу.	
20	Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день закончился.	

Подсчитайте количество утвердительных ответов и определите уровень эмоционального выгорания (каждый утвердительный ответ - 1 балл).

Уровни:

20-14 баллов - высокий уровень эмоционального выгорания;
13-7 баллов - средний уровень эмоционального выгорания;
6-0 баллов - низкий уровень эмоционального выгорания.

Основные подходы к работе с профессиональным выгоранием

1.Забота о себе и снижение уровня стресса:

- стремление к равновесию и гармонии;
- здоровому образу жизни;
- удовлетворение потребности в общении;
- умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой.

Обучение навыкам саморегуляции.

2.Трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утраты смысла и безнадежности:

- стремление находить смысл во всем - как в значительных событиях жизни, так и в привычных, повседневных заботах;
- стремление бороться со своими негативными убеждениями;
- создание сообщества.

3.Повышение уровня профессионального мастерства.

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Вербальное самовнушение

Утренние и вечерние игры – формулы

Формула 1. Уверенность в себе.
«Я человек смелый и уверенный в себе. Я все смею, все могу и ничего не боюсь»

Формула 2. Любовь к ученикам.
«Я люблю своих учеников. Я всегда радуюсь встречам с ними. Я всегда открыт к диалогу с моими учениками».

Упражнение «На работу»

Формула 1. «Я радостно иду на работу. Я люблю свою работу. Это является для меня высшим смыслом моей жизни»

Игры – формулы в течение рабочего дня

Формула 1. Спокойствие, стабильность.
« Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе».

Формула 2. Уменьшение напряжения в процессе работы.
«На протяжении всего дня я сохраняю абсолютное самоуправление, абсолютное подчинение всех действий достижению наибольшего результата своей работы. Ни при каких обстоятельствах я не нервничаю и не раздражаюсь. Во всякой обстановке я сохраняю выдержку и самообладание. Я не позволяю себе раздражаться из-за грубости и нарушения дисциплины учениками. Я сдерживаю себя там, где не может сдержаться никто другой. И каждый при общении со мной чувствует эту силу. Я способен прилагать огромные усилия и сдерживать себя в самых волнующих обстоятельствах. Я все могу. И я всегда своим поведением буду показывать образец большой духовной силы и выдержки».

Формула 3. Любовь к своей работе.
«Я очень люблю свою работу, она доставляет мне огромное наслаждение и наполняет мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом».

Упражнение «Снятие усталости и восстановление работоспособности»

Формула 1. «Я верю в то, что могу легко и быстро восстанавливаться после работы. Всеми силами я стараюсь ярко почувствовать себя бодрым – энергичным после работы. После работы я чувствую бодрость, молодую энергию во всем теле».

Формула 2. «Я полон сил и энергии, я готов продолжать работу на уровне своих лучших возможностей, энергично, внимательно, с вдохновением. Я полон сил и энергии, у меня энергичные – здоровые – молодые нервы, у меня неутомимое молодое – богатырское сердце».

Формула 3. «Мне легко, легко, свободно. Безмятежное счастье. Ярко, отчетливо чувствую безмятежное счастье. Я безмятежно счастлив».

Берегите свое психологическое здоровье . Будьте внимательны к здоровью своих учеников.
Все в ваших руках.

Спасибо за внимание!