Здоровье учителя

- Настало время серьезно задуматься о создании условий для охраны здоровья учителя и его профессионального долголетия

Статистика

- Учительство как профессиональная группа отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья,
- Даже у молодых учителей частыми являются болезни сердечно-сосудистой системы, язвенные заболевания желудочно-кишечного тракта, заболевания неврогенного характера (нервные истощения, неврозы);
- Для учителей со стажем 15-20 лет характерны «педагогические кризы», «истощение», «сгорание».

Специфика учительского труда

- Рабочий день учителя не ограничивается только количеством данных им уроков.
- Учитель имеет очень большой объем ежедневной «сверхурочной» работы и работы в выходные.
- Объем ежедневного рабочего времени учителя не изучен, не учтен и не отражен в действующем трудовом законодательстве.
- Труд учителя очень нервный и напряженный.
- К сожалению, здоровью, социально-бытовым условиям, оплате труда, отдыху, профессиональному престижу учителя все еще не достаточно уделяется общественно-государственного внимания, уважения.

Причины психологического дискомфорта:

- довольно часто возникающие напряженные педагогические ситуации,
- физическая и психологическая напряженность труда, постоянное оценивание со стороны различных людей,
- высокий уровень ответственности,
- тенденция агрессивного отношения со стороны родителей и учащихся,
- авторитарный, репрессивный стиль управления педагогическими кадрами.

Субъективными причинами являются фрустрации потребностей педагога:

- потребность в уважении,
- одобрение плодов деятельности,
- психологическая поддержка.

Способы саморегуляции

- Самовнушение – многократное повторение формул (лучше всего утром после сна или по дороге в школу).

-Я собран и уравновешен, у меня приподнятое и радостное настроение. Я хочу (могу, буду) быть активным и бодрым; я активен и бодр. Я хочу (могу, буду) чувствовать энергию и бодрость; я жизнерадостен и полон сил.

-- Каждый свой урок я веду бодро, оптимистично и энергично. Я смогу научить своих учеников многому хорошему. Я учу их этому каждый день. У меня есть цели и ориентиры, и я неуклонно к ним иду.

- Я спокоен . я уверенно веду урок. Ребята слушают меня. Чувствую себя на уроке раскованно. Я хорошо подготовлен к уроку. Урок интересный. Детям интересно со мной. Я уверен и полон сил. Настроение бодрое, хорошее.

Приемы при стрессах

- Смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.
- Медленно осмотреться по сторонам даже в том случае, если помещение знакомо. Мысленно описывать один предмет за другим, к примеру: «Бежевые стены, желтые занавески…».
- Набрав воды в стакан, медленно выпить ее. Сконцентрироваться на ощущениях, когда вода будет стекать по горлу.
- Представить себя в приятной обстановке – в саду, на даче…
- Не блокировать эмоции – найти место, где можно вслух говорить, прокричать то, что возмущает, обижает, выплакаться.
- Использовать свою логику. Это поможет скорректировать эмоциональные реакции.
- Вспомнить приятные события из собственной жизни

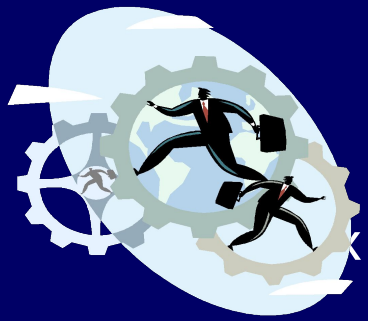
Мероприятия в борьбе со стрессом

-Ранний подъем.

Встаньте на час раньше других членов семьи. Спокойные минуты на кухне наедине с собой за чашкой чая, наполняют покоем и готовностью уверенно вступить в новый день, а также спланировать дела.

-Разделение труда.

- В период стресса человеку необходимо по возможности разгрузить себя, освободив от части обязанностей. Поэтому, ненавязчиво и мягко предложите часть своих домашних или обязанностей на домочадцев или сослуживцев.



- Периодический отдых.

Небольшой перерыв, несколько минут у открытого окна или короткий звонок по телефону человеку, с которым вам приятно поговорить, способны взбодрить любого даже в минуты сильнейшего стресса.

- Физические упражнения.

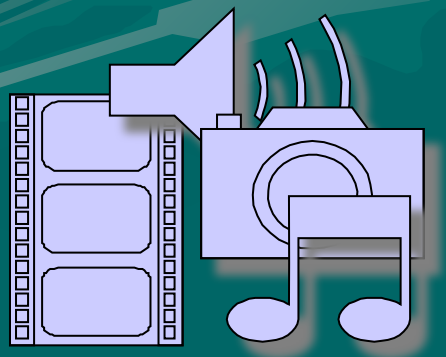
- В зависимости от возможностей или желания вы можете заняться физическими упражнениями. Однако хороших результатов можно добиться и одними лишь дыхательными упражнениями, простым мягким массажем и потягиваниями

- Снисхождение к себе.

Не стоит слишком многого от себя требовать: дайте себе право на ошибку, неточность и неправильный поступок. Хотя бы на несколько дней запретите себе думать о неприятном, мучиться угрызениями совести и сомнениями относительно правильности своих поступков. Посмотрите на себя как на простого человека, которому свойственно ошибаться, потому что это нормально, случается со всеми и ровно ничего не значит.

- Расслабление.

- Приятная музыка, любимый фильм, небольшая прогулка помогут отвлечься от неприятных мыслей, помечтать или просто провести некоторое время, ни о чем не думая.



- *Желание прощать*.

Прощая тех, кто вас расстраивает, вы даете себе возможность не сосредоточиваться на проблемах. Это сбережет ваши нервы и здоровье.

- *Готовность решать проблемы*.

Надо научиться решать проблемы, иначе их может накопиться столько, что груз их станет неподъемным. Сколько бы вы не тянули, проблем не станет меньше и даже могут стать неразрешимыми.

Алгоритм решения конфликтной педагогической ситуации.

- Первый шаг – *«СТОП»*

Осознание собственных эмоций:

Что я сейчас чувствую?
Что я хочу сделать?

Второй шаг – «ПОЧЕМУ?»

- Понять мотивы и причины поступка ребенка, почему он так ведет себя, чего хочет добиться.

Третий шаг – «ЧТО?»

- *Чего я хочу добиться в результате своего педагогического воздействия?* (чувства страха у ребенка, осознанного чувства вины и др.)
- Действие учителя направлено не против личности ребенка, а против его поступка. Ребенок должен почувствовать и понять, что учитель принимает его таким, каков он есть, но его поступка не одобряет.

Четвертый шаг – «КАК?»

- Как прекратить плохое поведение ребенка, оставляя свободу выбора за ним, не нарушая равновесия педагогического взаимодействия? Какой арсенал педагогических средств (не применяя угрозы, насмешки, записи в дневнике) оптимально для этого использовать?

Пятый шаг – «ДЕЙСТВУЮ»

- Успех практического действия учителя зависит от того, насколько он смог понять мотивы поступка ученика и подобрать верные способы воздействия, исходя из особенностей личности ребенка.

Шестой шаг – «АНАЛИЗ»

- Учитель оценивает эффективность своего взаимодействия с учеником и , если это необходимо, что-то меняет в предложенном алгоритме решения конфликтной ситуации.

Создайте себе условия.

- Удобное рабочее место.
- Цветы в кабинете.
- Прослушивание звукозаписей во время перемены: музыки, пения птиц, шелеста травы, шума дождя...
- …

Восстановление профессионального здоровья – это процесс постепенного преодоления и изживания невротических компонентов собственного внутреннего мира и профилактические меры по предотвращению заболеваний.

Будьте здоровы!