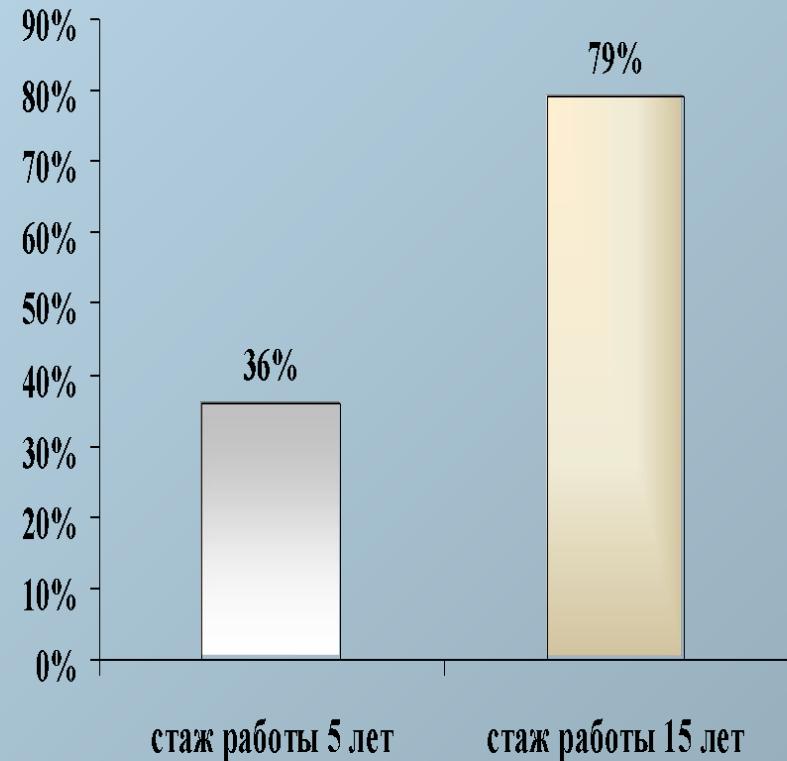
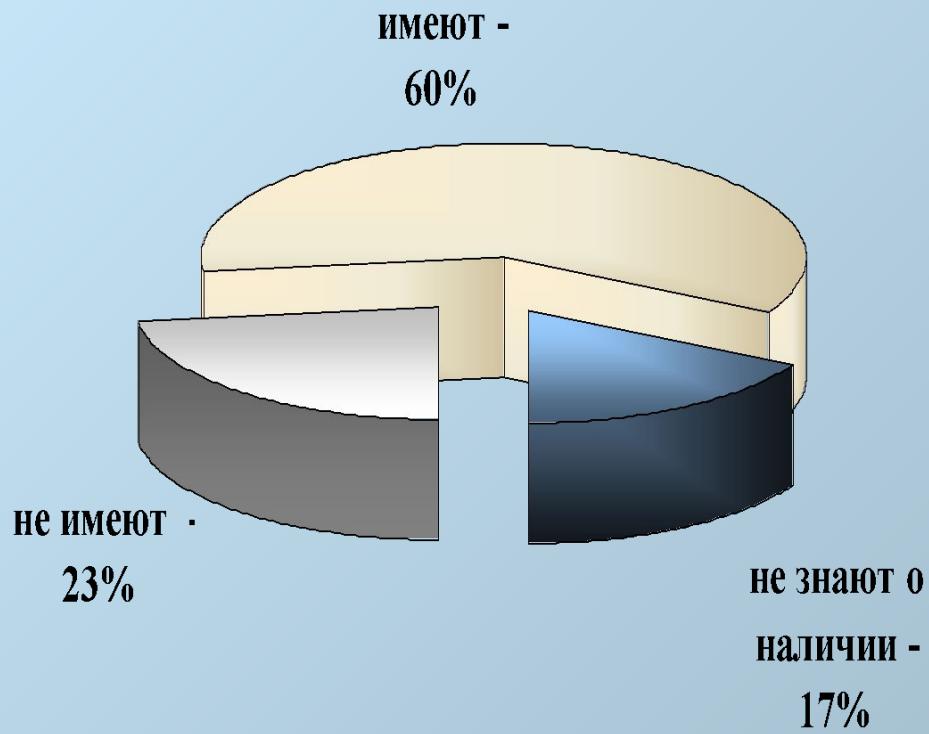


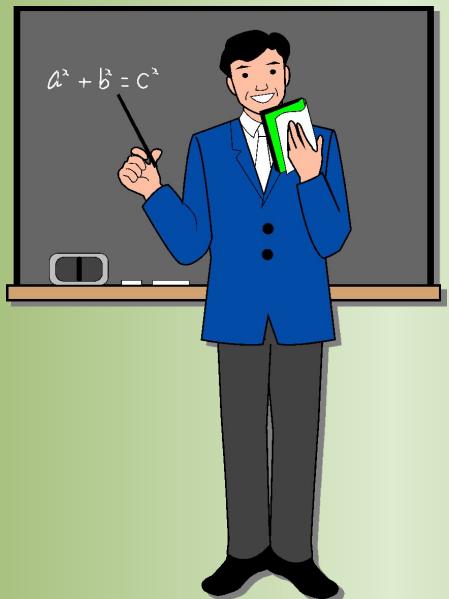
Состояние здоровья педагогов



*Наличие у педагогов хронических болезней
(Санкт-Петербург, исследование 2010г.)*

Факторы риска педагогического труда

профессиональный стресс



- ❖ Сложная модель деятельности
- ❖ Жесткий характер труда
- ❖ Физическая перегрузка
- ❖ Эмоциональная перегрузка
- ❖ Коммуникативная перегрузка
- ❖ Низкая социально-экономическая защищенность и престиж профессии
- ❖ Плохие условия труда

Стресс: понятие, механизм, последствия



Стресс - комплекс стереотипных неспецифических реакций, обеспечивающих приспособление к изменившимся условиям, выживание во время перестройки и ликвидацию последствий перегрузки.

Г. Селье

**Общий
адаптационный
синдром**

Тревога

Сопротивление

**Стабилизация или
истощение**



Тревога (мозговая фаза стресса)

выражается в волнении, повышенном беспокойстве. Б.И. Кочубей определяет тревогу как «страх неизвестно чего». Накопление «багажа» неудачного переживания тревоги закрепляет **тревожность** как свойство личности.

Люди с повышенной тревожностью оказываются в ситуации «заколдованного круга», когда тревожность мешает самореализации.

А это, в свою очередь, еще более усиливает эмоциональное неблагополучие.

Городские исследования в Санкт-Петербурге показали, что высокий уровень тревожности сохраняется у 60% педагогов всех возрастных групп



Сопротивление (нейрогуморальная фаза стресса)

мобилизация энергии

поддержание энергии

ограничения ущерба

- Выброс гормонов:

- *усиление частоты дыхания и сердечных сокращений, стимуляция рефлексов;*
- *увеличение скорости энергетического обмена;*
- *снижение болевой чувствительности, улучшение самочувствия («кураж»);*
- *усиление мыслительной деятельности*

-Перераспределение кровотока от пищеварительной и половой систем к мышечной

- *усиление кровоснабжения мышц*

- Сужение периферического кровотока, усиление потоотделения:

- *охлаждение мышц;*
- *уменьшение возможных кровопотерь*

Два варианта развития стресса

Эустресс –
благополучное
преодоление действия
стессора.
Стабилизация и
увеличение ресурсов
организма



Дистресс –
неблагополучное
преодоление действия
стессора. Истощение
ресурсов организма и
нарушения здоровья



Негативные последствия дистресса

Психосоматические нарушения – болезни, имеющие преимущественно психические причины

Невротизация - нарушения эмоционального благополучия

Деформации поведения - стереотипы поведения, ведущие к нарушению социальной адаптации



Саморегуляция – это сознательное воздействие человека на присущие ему психические явления, выполняемую им деятельность, собственное поведение с целью поддержания или изменения характера их протекания
(по Н.Н. Никифорову, 2000)



Способы снижения эмоционального напряжения

2. Самовнушение, настройка на успех

1. Релаксация
(активная и пассивная)

11. Сон, транс и т.п.

10. Визуализация
(приятное воспоминание)

9. Отреагирование,
перенос состояния
во внешнюю среду

3. Переключение на другие виды деятельности

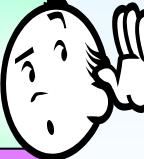
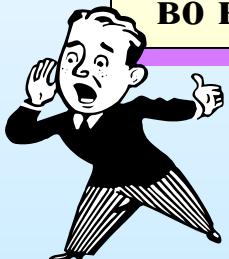
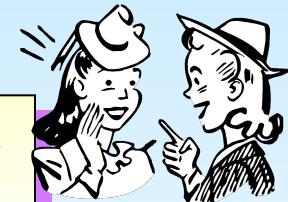
4. Использование физических стимулов
(цвет, звук, запах)

5. Массаж активных точек

6. Увеличение двигательной активности

7. Дыхательная гимнастика

8. Идеомоторная тренировка



Саногенное мышление:

- рефлексия
- разумное принятие ответственности
- оптимизм



Что
произошло?

Какие у меня
цели?

Как будет
действовать он?

Как мне нужно действовать?

Какие цели
у него?

АССЕРТИВНОЕ (УВЕРЕННОЕ) ПОВЕДЕНИЕ



Уверенное поведение – это неагрессивное и социально компетентное самоутверждение.

Это поведение человека, знающего и умеющего формулировать свои ЦЕЛИ, осознающего свои РЕСУРСЫ и имеющего адекватную ресурсам САМООЦЕНКУ.





Психологические аспекты здоровья педагога

Цель учителя:

повышение саморегуляции в профессиональной деятельности

❑ освоение
приемов
регуляции
состояний

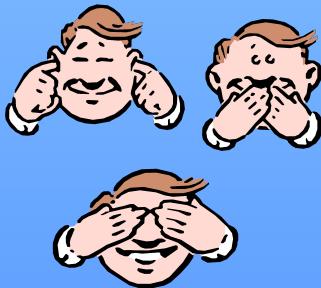


❑ повышение
самооценки

❑ определение
личных и
профессиональных
целей



❑ отработка
алгоритмов
эффективного
профессионального
взаимодействия



ЗДОРОВЬЕ

ЭТ

ПОЛНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

физическое

душевное

социальное

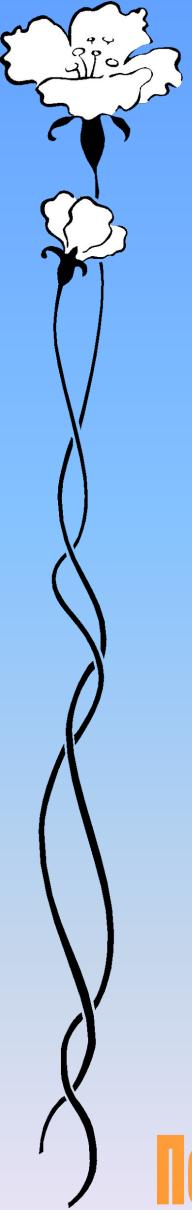
*а не только отсутствие болезней или
физических дефектов*

**Здоровье
созидающая деятельность педагога
обеспечивает возможность сохранить и
укрепить как здоровье учащихся, так и свое
собственное здоровье**



Здоровья и удачи Вам
и нашим ученикам!

Подготовила: учитель
технологии
Емельянова Елена
Викторовна



Будьте здоровы и счастливы!

Подготовила учитель технологии Емельянова Елена Викторовна