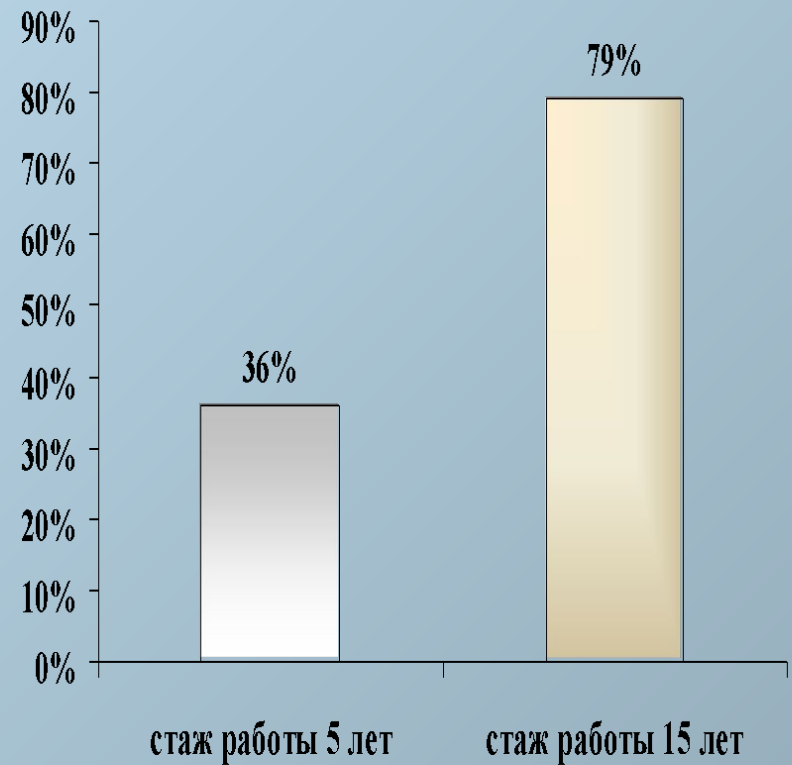
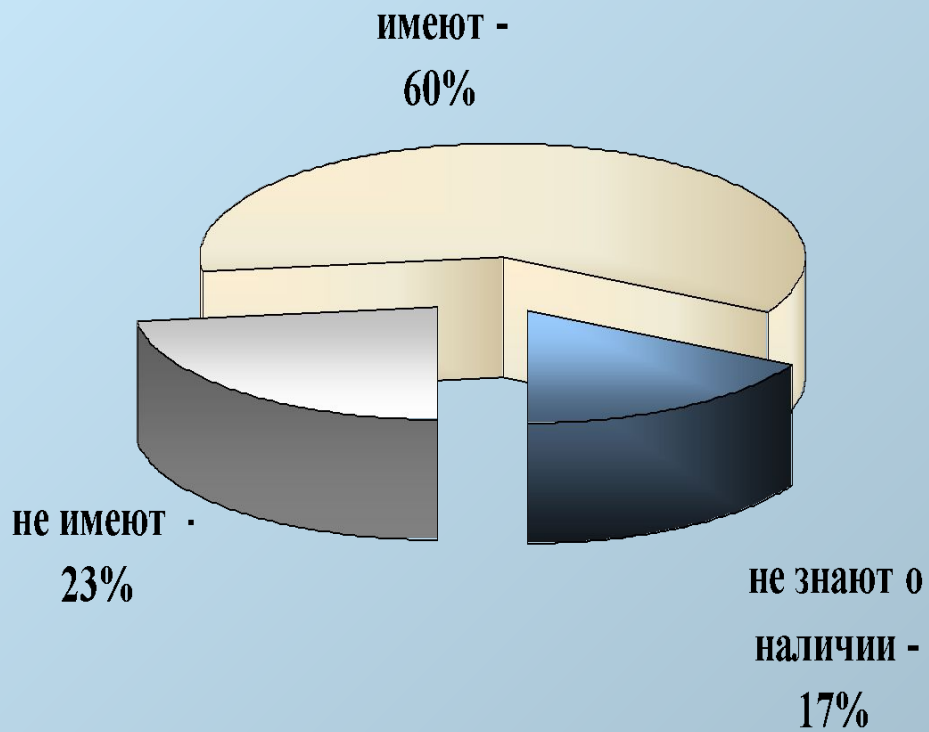


Состояние здоровья педагогов



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

Факторы риска педагогического труда

профессиогенный 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
стрессора.
Стабилизация и
увеличение ресурсов
организма



Дистресс –
неблагополучное
преодоление действия
стрессора. 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)



**Ассертивное
(уверенное)
поведение**

**Саморегуляция
состояния
повышенного
напряжения**

**Само-
регуляц
ИЯ**

**Оценка и
переосмысление
ситуации**



Саногенное мышление:

- рефлексия
- разумное принятие ответственности
- ОПТИМИЗМ



**Что
произошло?**

**Какие у меня
цели?**

**Какие цели
у него?**

Как мне нужно действовать?

**Как будет
действовать он?**

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:

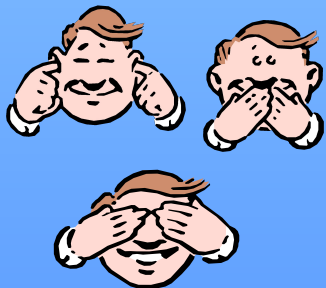
повышение саморегуляции в профессиональной деятельности

□ освоение приемов регуляции состояний

□ повышение самооценки

□ определение личных и профессиональных целей

□ отработка алгоритмов эффективного профессионального взаимодействия



З Д О Р О В Ь Е

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