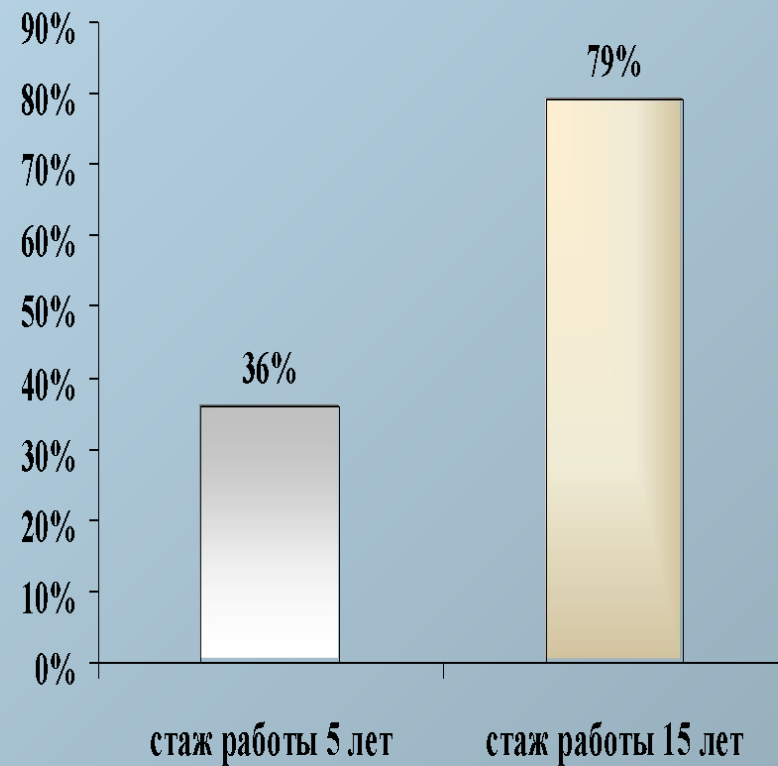
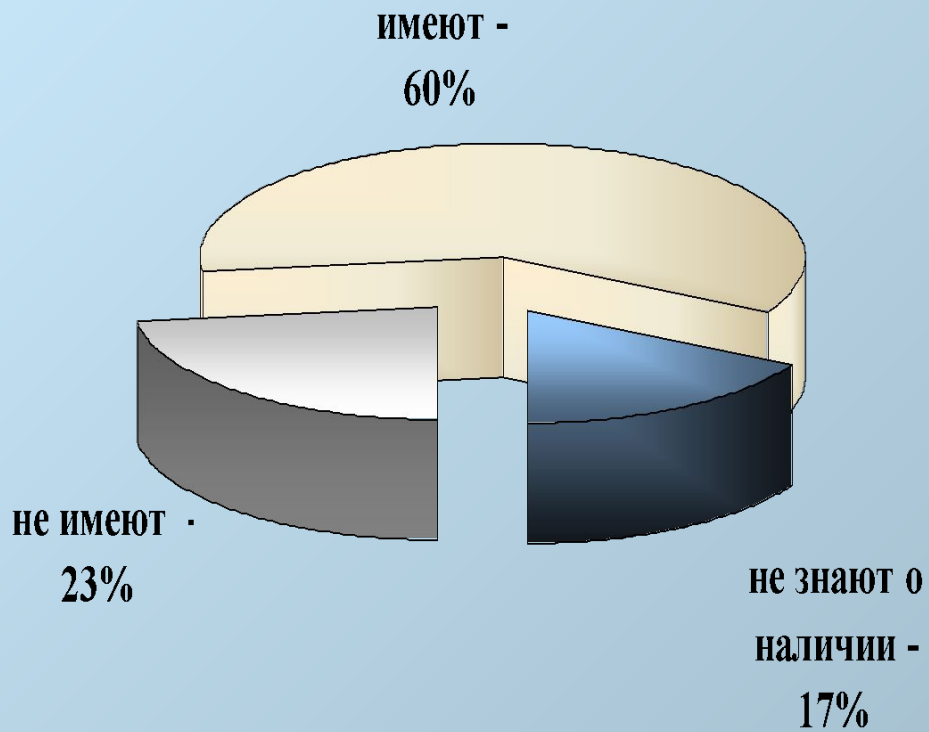


## Состояние здоровья педагогов



*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:

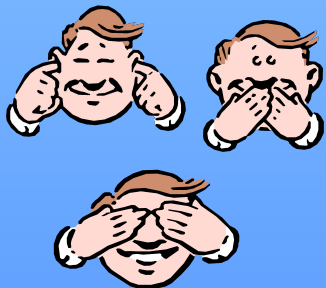
повышение саморегуляции в профессиональной деятельности

□ 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**