

**"Сохранение психического и соматического
здоровья педагогов в условиях
модернизации образования".**

*«Все страсти хороши,
когда мы владеем ими,
И все дурны, когда мы
им подчиняемся».
Жан-Жак Руссо.*



Психологическое здоровье педагогов является необходимым условием здоровья детей

Особенностью профессиональной деятельности педагогов является то, что это один из наиболее напряженных видов социальной деятельности. Следствием повышенной напряженности труда учителя нередко становятся подавленность, апатия, чувство постоянной усталости, а иногда и грубость, несдержанность, оскорбления учеников.

Профессиональная деформация

- это психологические изменения, которые начинают негативно влиять на психологическую структуру личности и профессиональную деятельность.

Первая стадия -

затруднения на уровне выполнения несложных, казалось бы, функций: забывание каких-то моментов, например внесена ли нужная запись или нет в документацию, задан ли планируемый вопрос, какой получен ответ и прочее. Обычно на эти первоначальные симптомы мало кто обращает внимание, называя это в шутку «девичьей памятью» или «склерозом».

Вторая стадия -

наблюдается снижение интереса к работе, сокращение потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется видеть» тех, с кем специалист общается по роду деятельности, нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам; «мертвый сон без сновидений», увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность, человек заводится, как говорят, с пол-оборота, хотя раньше подобного он за собой не замечал.

Третья стадия -

собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, оупение, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми.

Типы профессиональной деформации

- Должностная;
- Адаптивная;
- Глубокая.

Выгорание

– это защитный механизм, позволяющий человеку дозировать и экономно расходовать собственные энергетические ресурсы.

На сколько вы подвержены профессиональной деформации.

1. Я думаю, что меня недооценивают / Я считаю, что не получаю достойного вознаграждения за свою работу.
2. Я постоянно переживаю за качество своей работы.
3. Я часто ощущаю раздражение, заводжусь с пол-оборота.
4. В последнее время я плохо сплю, меня мучают тревожные сны / Я проваливаюсь в сон «как в омут» и сплю без сновидений.
5. Обычно у меня не хватает времени на отдых.
6. Мне все труднее сохранять самообладание в ситуациях конфликтов.
7. Мне не хватает возможностей для самореализации.
8. У меня не хватает времени, чтобы заниматься любимым делом.
9. Я испытываю страх, что могу потерять работу.
10. Мне часто приходится идти на сделку со своими принципами (например, завышать оценки).
11. Время от времени я забываю обыденные вещи (например, сделана ли необходимая запись в журнале или дневнике).
12. В последнее время мне не хочется видеть тех, с кем я общаюсь на работе: коллег, учащихся, родителей.
13. Часто у меня возникает ощущение, что неделя длится нескончаемо долго.
14. К концу недели я чувствую, что у меня больше нет сил, энергии.

КЛЮЧ

- *До 4 утвердительных ответов.* У вас пока все сравнительно благополучно. На всякий случай проверьте себя еще раз через полгода.
- *5 – 9 утвердительных ответов.* У вас имеются некоторые признаки профессиональной деформации. Если вы не обратите на это серьезного внимания, в скором времени ваше здоровье может оказаться под угрозой.
- *10 и более утвердительных ответов.* У вас профессиональная деформация выражена сильно. Окружающим, в том числе близким людям, с вами тяжело, даже если они это скрывают. Ваше здоровье под угрозой. Астма, гипертония, диабет, язва желудка – вот те заболевания, которые вас ждут, если вы не измените свою жизнь.

Относительно частоты проявления эмоционального выгорания в течение учебного года было установлено следующее:

Относительно частоты проявления эмоционального выгорания в течение учебного года было установлено следующее:

- 56% педагогов испытывают данное состояние 1–2 раза в год;
- 21 % — 3–4 раза в год;
- 15% — более 5 раз;
- 8 % — не испытывают вообще.

Как "сбрасывать" напряжение

Йога

Согласно философии йоги, человек обязан стремиться к здоровью, ибо быть здоровым – не эгоистическое стремление, а долг перед окружающими.

Практика йоги включает пять последовательных ступеней.

- Первая ступень требует исполнения пяти внешних заповедей: не убивать, не лгать, не смущаться, блюсти целомудрие, не желать богатства.
- Вторая ступень - пяти внутренних заповедей: очищение, скромность, умеренность, декламация очищающих изречений и смирение.
- Третья ступень посвящена разнообразным
- асанам (позам), в которых человек «застывает» и пребывает длительное время.
- Четвертая ступень – Пранаяма (контроль за дыханием).
- (третья и четвертая ступень используются
- в лечебных целях).
- Пятая ступень - «удаление чувств от
- чувственных органов», обучение сосредоточению.



Медитация

(лат. meditatio от meditor – размышляю, обдумываю) – умственное действие, направленное на приведение психики человека в состояние углубленной сосредоточенности. Медитация – это прежде всего эффективное средство для создания расслабленного, восстанавливающего состояния, противоположного состоянию повышенных энергетических трат при стрессе.





Аутотренинг

Подходит больше людям интеллектуального типа – особенно если у них есть некоторый запас упорства. Подобно йоге, аутогенная тренировка имеет высшую и низшую ступени. Начинается аутотренинг с обучения расслаблению мышц – пока не появится чувство тяжести. После этого занятия по овладению сердечно-сосудистой системой: достигается умение вызывать чувство тепла (или холода), изменяя кровоток и теплоотдачу. Затем – влияние на вегетативную нервную и костно – суставную системы. Овладение высшей ступенью аутотренинга дает возможность вызывать особое состояние сознания.

Релаксация по методу Бенсона

1. Сядьте спокойно, в удобной позе.
2. Закройте глаза.
3. Расслабьте все мышцы, начиная с мышц ног и кончая мышцами лица. Сохраняйте состояние расслабленности.
4. Дышите через нос. Осознайте свое дыхание. После выдоха произнесите про себя слово "один". Например, вдох... выдох — один, вдох... выдох — один, и т. д. Дышите легко и естественно.
5. Сохраняйте приятную позу от 10 до 20 минут. Вы можете открыть глаза, чтобы посмотреть на часы, но не тревожьтесь при этом. Когда вы закончите, посидите несколько минут — сначала с закрытыми, а потом с открытыми глазами. Не вставайте еще несколько минут.
6. Не беспокойтесь о том, насколько успешно и глубоко вы достигаете релаксации, не мучайтесь и не напрягайтесь — позвольте возникать релаксации в своем темпе. Когда вы отвлекаетесь, не останавливаясь на отвлечении и возвращаясь к повторению слова "один", то постепенно, по мере повторения, релаксация будет возникать легче. Применяйте эту технику 1—2 раза в сутки в любое время — но не ранее чем через 2 часа после еды.



"Прогулка к морю"

