

Тема: «Психологическое здоровье педагога»

Последнее время много пишут и говорят о сохранении и укреплении здоровья детей и подростков, но прочему-то забывают о здоровье педагогов, которые обучают и воспитывают детей.

Здоровый и эмоционально благополучный педагог получает удовлетворение от своей работы, обладает высоким уровнем работоспособности, активности, творчества, стремится к совершенствованию. Однако у некоторых современных педагогов в их профессиональной деятельности отмечается состояние эмоциональной напряженности, которое проявляется в снижении устойчивости психических функций и понижении работоспособности. В отдельных случаях эмоциональная напряжённость достигает критического момента и результатом становится потеря самообладания и самоконтроля. Эмоциональные взрывы не проходят бесследно для здоровья, отравляя организм стрессовыми токсинами. Профессиональный долг обязывает педагога принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева и раздражения, регулировать свое состояние и поведение. Однако, практика показывает, что большинство педагогов не владеют навыками укрепления и сохранения своего психологического здоровья. Это проявляется в том, что педагог перестаёт «гореть» на работе, вроде бы всё делает, но без особого усердия, часто жалуется по разным причинам и заявляет об усталости: от работы, от домашних обязанностей, а не редко и от собственных детей.

Перечислим некоторые проблемы, с которыми приходится встречаться педагогу ежедневно в профессиональной деятельности, влияющими на его психологическое здоровье:

1. Специфика педагогической работы заключается в том, что труд педагога, несмотря на то, что все привыкли воспринимать нашу работу как социальную, протекает индивидуально, как труд одиночки. Работая с ученическим коллективом один на один, педагог, как правило, находится в сильном **психическом напряжении**, так как он должен активно регулировать как свое поведение, так и поведение учащихся в различных ситуациях. Такая изначально повышенная нервно-психическая нагрузка способствует повышению вероятности дезадаптации интеллектуальной и эмоциональной сферы преподавателя.

2. Профессиональная деятельность педагога часто сопровождается конфликтными ситуациями - это **конфликты**, связанные с организацией труда учителей; конфликты, возникающие из-за стиля руководства; конфликты, обусловленные необъективностью оценки педагогами знаний учащихся, их поведения. Важно подчеркнуть, что, в отличие от конфликтных событий в среде взрослых, конфликтогенные события в образовательной действительности переживаются острее, поскольку затрагиваются и профессиональные и личностные интересы, как преподавателей, так и учащихся. А, следовательно, требуют от педагога напряжения всех его профессиональных сил и психологического здоровья.

3. Также нельзя с уверенностью сказать, что с каждым годом увеличивается духовно-нравственный потенциал детей и молодежи, растут их адаптационные ресурсы, укрепляются социальные ценности. Поэтому система современного образования и профессиональная деятельность учителя теперь призваны выполнять не только воспитательную и социальную функции, но все больше стремятся к выполнению **здоровьесберегающей функции**.

Мы знаем, что профессия педагога, воспитателя, требует ежедневного, ежечасного расходования душевных сил и энергии.

Умение владеть собой, держать себя в руках - один из главных показателей деятельности педагога.

Хочу поделиться с вами некоторыми универсальными приёмами, доступные каждому - для сохранения психологического, профессионального здоровья.

Возьмите на вооружение. Приступим к практике.

1. Помассируйте руки

Помассируйте ладони с помощью легких давящих движений. В районе мышц – так вы снимете напряжение и переключите внимание на ощущения тела.

2. Закройте глаза

80% сенсорной стимуляции идет от глаз. Закрывая их хотя бы на некоторое время, мы даем мозгу передышку. Люди с повышенной чувствительностью особенно нуждаются в этом.

3. Вздохните

Простое упражнение, которое помогает справиться с возбуждением. Сделайте вдох, сосчитайте до пяти и выдохните – тоже на счет «пять». Выдох должен быть громким, как вздох облегчения.

4. Обнимите себя

Если поблизости нет никого, кто мог бы вас обнять, обнимите сами себя. Просто обхватите себя руками и крепко сожмите. Задача этого упражнения – вернуть естественное ощущение тела. Напоминая телу о его границах, весе и положении в пространстве, вы даёте своему телу сигнал: все в порядке, можно расслабиться.

5. Попробуйте сдвинуть стену

Упритесь в стену руками и надавите всем телом в течение 5-10 секунд. Это упражнение помогает сбросить лишнее напряжение и, как и предыдущее, восстанавливает ощущение тела. Когда вы переносите вес своего тела на твердую, неподвижную поверхность и ощущаете силу гравитации, ваша нервная система восстанавливает контроль над телом.

6. Встряхнитесь

Говорят, что стресс, нервные переживания – это встряска для организма. Но встряска в буквальном смысле – отличный способ бороться со стрессом. Его используют даже животные. Например, антилопы «стряхивают» с себя страх после того, как спасаются от хищника. Вы тоже можете ощутить это на себе. Потрясите руками, ногами, всем телом в течение 5-10 минут.

Более подробно мне хотелось бы остановиться на

Массаже рук. Разбираемся в чем польза!

Оказывается, пальцы рук – главные генераторы страхов, тревоги, раздражительности и неуверенности в себе. Массируя или легонько сжимая их, мы не только избавляемся от негативных эмоций, но и способствуем улучшению состояния определенных органов тела.

Большой палец: тревога. (головные боли)

Если Вы нервничаете или находитесь в подавленном состоянии, сожмите большой палец ладонью другой руки. Давление на палец должно быть достаточно сильным. Задержитесь в таком положении 3-5 минут. Доказано, что это отлично стимулирует мозговую активность.

Указательный палец: разочарование (боли в мышцах). Помассируйте указательный палец от основания к кончику в течение 3-5 минут. Ученые доказали, что массирование указательных пальцев положительно влияет на ход лечения почечных болезней, способствует уменьшению мышечных болей и болей в спине.

Средний палец: усталость и гнев.

Чувствуете утомление или раздражение? А может то и другое одновременно? Крепко сожмите средний палец и задержитесь в таком положении на 3-5 минут. Помимо этого, такой массаж способствует снижению кровяного давления и положительно влияет на работу печени.

Безымянный палец: пессимизм и работа системы пищеварения. Массаж безымянного пальца не только придаст оптимизма, но и улучшит работу системы пищеварения и работу легких.

Мизинец: стресс и нервозность.

Самый маленький палец несет ответственность за нашу самооценку. Массируя мизинец, отбросьте все лишние мысли, думайте только о приятном.

Ладонь: напряженность.

Надавите на центр ладони, сделайте 3 полных вдоха и выдоха, ослабьте давление и повторите цикл снова. **Сжатые вместе ладони способствуют стабилизации ума и нормализации кровотока.**

При выполнении данных приёмов вы научитесь регулировать свое эмоциональное состояние, принимать взвешенные решения и воспринимать мир с радостью и оптимизмом.