

Практикум:

«Психическое здоровье педагога, как его укрепить»

Цель: формировать представления педагогов о здоровье, стрессе (в том числе синдроме эмоционального выгорания), способствовать осознанию факторов, влияющих на психологическое здоровье человека, развивать навыки осознанного отношения к жизненным факторам.

Задачи:

1. Дать представление о факторах возникновения стресса и СЭВ.
2. Способствовать приобретению практических навыков саморегулирования и самоконтроля в психотравмирующих ситуациях.
3. Способствовать созданию условий для психологического комфорта педагогов.
4. Развивать стрессоустойчивость и желание самосовершенствоваться.

Здоровье – это не только отсутствие болезни, но и комплекс определенных жизненно необходимых факторов, результат существования целостной личности. Так здоровье включает в себя такие виды: физическое, психологическое, эмоциональное, духовное и т.д. Нам педагогам необходимо помнить, что мы входим в группу риска по различным профзаболеваниям. Проблема здоровья педагога заслуживает большого внимания, так как от состояния здоровья педагога зависит успешность образовательного процесса. Статистические данные показывают, что ежегодно возрастают заболевания нервной системы, костно-мышечной, сердечно-сосудистые заболевания.

Стресс – это состояние напряжения, вызванное часто повторяющимися негативными ситуациями (каждодневная рутина). Постоянное пребывание в стрессовой ситуации приводит к возникновению эмоционального выгорания (появляется СЭВ, если стрессовые ситуации возникают в профессиональной сфере – речь идет о синдроме профессионального выгорания).

Синдром эмоционального выгорания – это выработанный личностью механизм психологической защиты, в форме полного или частичного выключения эмоций в ответ на травмирующие действия. Это как своеобразный панцирь, помогающий справиться с возникшей проблемой. Но жить в панцире невозможно. Поэтому СЭВ должен служить сигналом для того, что пора в своей жизни что-то существенно поменять, иначе человек рискует распрощаться со своим здоровьем.

Симптомы СЭВ:

- 1 Головные боли.
- 2 Нарушение пищеварения.
- 3 Вздутие живота.
- 4 Нехватка воздуха на воздухе.
- 5 Хроническое утомление.
- 6 Потливость.
- 7 Кожные сыпи.
- 8 Мышечное напряжение, и т. д.

Поведенческие признаки:

- 1 Частая смена настроения, раздражительность.
- 2 Апатия.
- 3 Плохой или чрезмерный аппетит.

4 Неухоженность.

5 Низкая продуктивность, невнимательность

6 Повышенная травматичность.

7 Нарушение сна.

8 Отсутствие времени на отдых.

Постоянное перенапряжение приводит к ряду соматических заболеваний (язва желудка, сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, гипертония). К основным профессиональным заболеваниям педагогов относятся: миопия (близорукость), ларингит, синдром хронической усталости, гиподинамия, остеохондроз. Способность управлять своей психикой является ведущим показателем психического здоровья. Существует много причин, разрушающих наше здоровье. Основная причина у педагога – неумение противостоять стрессам.

Особенности работы педагога требуют определенных навыков правильного реагирования на стрессовые ситуации, достаточного уровня самоконтроля и огромного терпения и жизнелюбия. Оптимистичной новостью можно считать, что человек, избравший для себя данный вид специальности, - уже является гораздо устойчивей к негативным ситуациям, в отличие от любого другого человека. Способы психологической самопомощи, и возможные пути профилактики общих стрессовых состояний.

Притча про стакан

В начале урока профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимание, а затем спросил: "Сколько, по-вашему, весит этот стакан?"

- "50 грамм!", "100 грамм!", "125 грамм!" - предполагали студенты.

- Я и сам не знаю, - продолжил профессор, - чтобы узнать это, нужно его взвесить.

Но вопрос в другом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут?

- Ничего, - ответили студенты.

- Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа? - снова спросил профессор.

- У вас заболит рука, - ответил один из студентов.

- Так. А что будет, если я, таким образом, продержу стакан целый день?

- Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и вам даже может парализовать руку, и придется отправить в вас больницу, - сказал студент под всеобщий смех аудитории.

- Очень хорошо, - невозмутимо продолжал профессор, - однако изменился ли вес стакана в течение этого времени?

- Нет, - был ответ.

- Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах?

Студенты были удивлены и обескуражены.

- Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли? - Спросил профессор.

- Опустить стакан, - последовал ответ из аудитории.

- Вот, - воскликнул профессор, - точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами.

Будете держать их в голове несколько минут -это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будет продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет парализовывать вас, т.е. вы не

сможете ничем другим заниматься. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать. И таким образом, вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться свежими, бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями. Опустите стакан!

Упражнение “Улыбка”

Инструкция: Закройте глаза и посидите несколько минут, ни о чем не думая. При этом на вашем лице обязательно, должна быть улыбка. Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче.

Релаксация способна улучшить состояние человека. Во время глубокого расслабления в кровь выбрасывается большое количество эндорфинов, которые поднимают человеку настроение, снижают уровень артериального давления. Эти гормоны способны нормализовать работу сердца, нервной системы, ритма мозга. Чтобы релаксационные упражнения, были более эффективными, следует запомнить три правила:

Перед тем, как почувствовать расслабление, необходимо напрячь мышцы.

Напряжение следует выполнять плавно, постепенно, а расслабление - быстро, чтобы лучше почувствовать контраст.

Напряжение следует осуществлять на вдохе, а расслабление - на выдохе.

Это универсальный экспресс-прием для снятия отрицательного напряжения. Через напряжение.

1 Сожмите кисти в кулаки как можно сильнее.

Напрягите руки.

Разожмите кулаки и пошевелите пальцами.

Встряхните их.

Испытайте чувство расслабления.

2 Сложите руки «в замок» за спиной. Так как отрицательные эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки.

Сбросьте напряжение с кистей.

3 Сложите руки «в замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти (во время потягивания происходит выброс «гормона счастья»).

Способы профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний.

Для профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний можно использовать следующие способы:

-экономно расходовать свои эмоционально-энергетические ресурсы. Сила разума способна нейтрализовать отрицательное влияние многих событий и факторов.

Будьте оптимистами. Игнорируйте мрачные стороны жизни, позитивно оценивайте события и ситуации.

Для этого следует:

-жить под девизом: «В целом все хорошо, а то, что делается — делается к лучшему»;

-воспринимать неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытаться изменить их к лучшему;

-помнить, что стрессы реже «пристают» к человеку, который умеет дурачиться, или, как говорят, «валять дурака». Например, дома побоксируйте с воображаемым противником, состройте самому себе рожицу перед зеркалом, наденьте на себя что-нибудь экстравагантное, поиграйте с игрушкой вашего ребенка...

-подмечать свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться доступным целям.

Памятка для педагога:

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ



ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ

Это самый быстрый и эффективный способ быстро прийти в себя, если вы нервничаете. Самый простой вид успокаивающего дыхания - сделать выдох в два раза длиннее вдоха.



ПРОГОВОРИТЕ СЛУЧИВШЕЕСЯ

Не копите негатив. Даже простой пересказ событий сочувствующему собеседнику снимает камень с души.



ЗАЙМИТЕСЬ СПОРТОМ

Активные физические нагрузки ослабляют нервное напряжение и стимулируют выработку эндорфинов - гормонов хорошего настроения.



ДУМАЙТЕ О ХОРОШЕМ

Не «накручивайте» себя дополнительно. Примите то, что произошло, и не придумывайте новые возможные неприятности.



СОБЛЮДАЙТЕ РИТУАЛЫ

Неприятные события не должны нарушать привычный ход вашей жизни. Вечерняя прогулка или утренний кофе - это те якоря, которые держат нас и во время шторма.