

Тема: «Вопросы здоровья педагогов»



Автор работы: Алексеева Е.Е.
учитель начальных классов
ГБПОУ ТК №21 г. Москвы ШОО

Профессия педагога отличается:

- выступает одновременно как труд умственный и физический, соединяющий и творческую, и организаторскую, и исследовательскую деятельность;
- высокой плотностью межличностных контактов,
- большим количеством стрессовых ситуаций,
- необходимостью выполнения запланированного объёма работы в жёстко регламентированные сроки,
- неравномерностью нагрузки,
- особой ответственностью и высоким нервно-эмоциональным напряжением,
- необходимостью принимать оперативные решения,
- значительной мобилизацией функций анализаторов, внимания, памяти.

Шкала стресса для некоторых профессий:

■ шахтер.....	8,3
■ летчик.....	7,7
■ учитель.....	6,2
■ продавец.....	5,7
■ водитель общественного транспорта.....	5,5
■ бухгалтер.....	4,3
■ программист.....	3,7
■ работник музея.....	2,8
■ библиотекарь.....	2,0

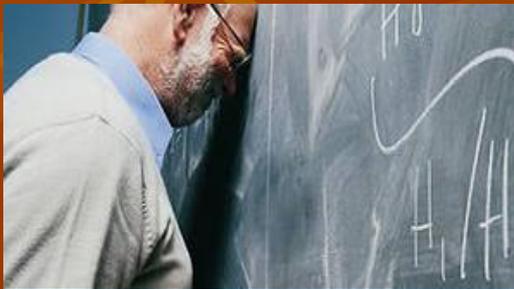
Профессиональная деформация педагога.

Освоение личностью профессии неизбежно сопровождается изменениями в структуре ее личности, когда, с одной стороны, происходит усиление и интенсивное развитие качеств, которые способствуют успешному осуществлению деятельности, а, с другой, изменение, подавление или даже разрушение структур, не участвующих в этом процессе.

Если эти профессиональные изменения расцениваются как *негативные*, т.е. нарушающие целостность личности, снижающие ее адаптивность и устойчивость, профессионально-эффективное функционирование, то их следует рассматривать как *профессиональные деформации*.

Профессиональная деформация педагога.

- **Профессиональная деформация**— это нарушение целостности личности, ее неустойчивость и дезадаптация в эмоционально-волевой сфере.

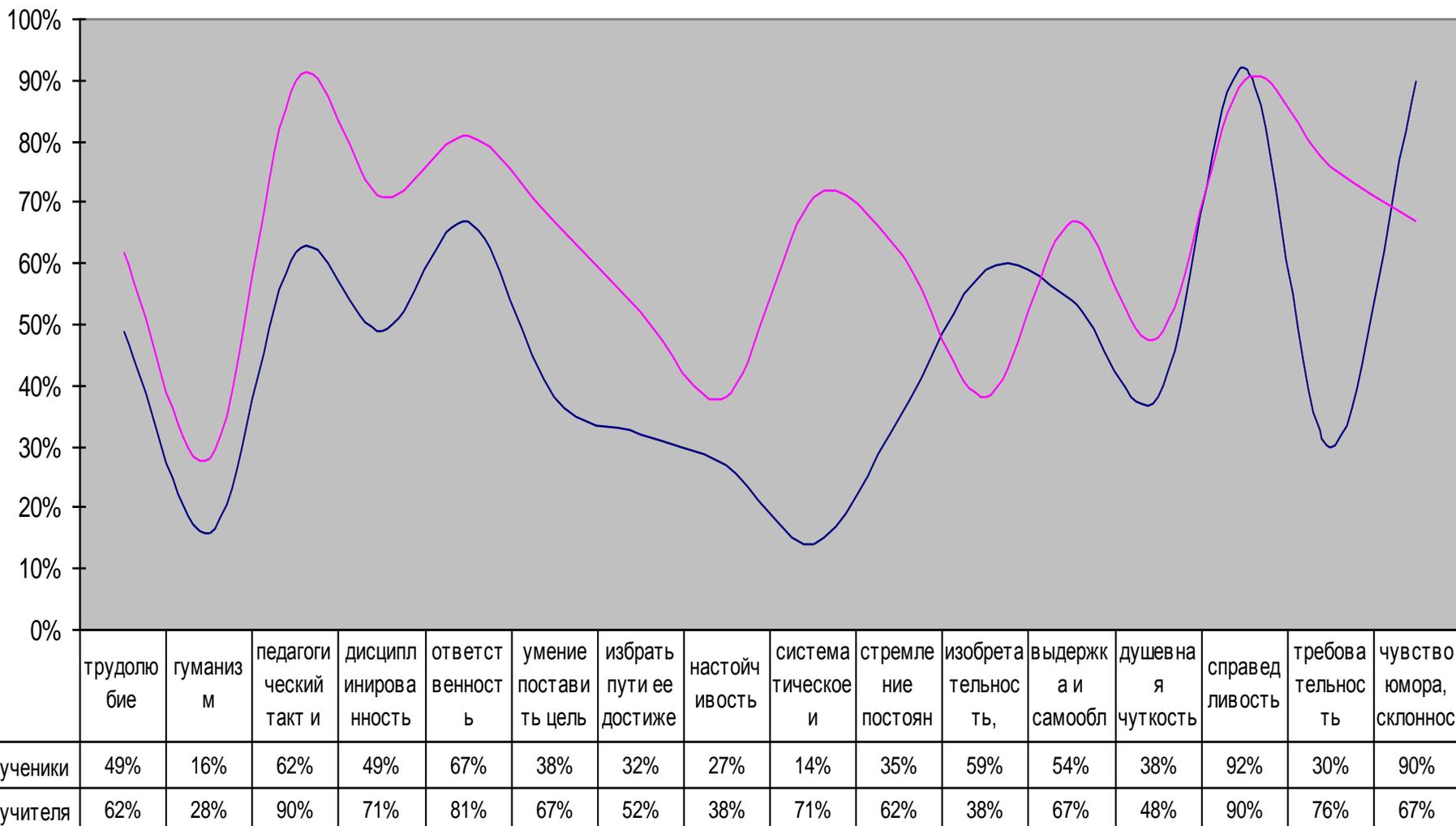


- демонстративность
- гиперответственность, «в ответе за все»
- гиперопека
- агрессивность
- жесткость в оценках (включая самооценку)
- дидактичность, привычка поучать
- тотальная правота (учитель всегда прав)
- эмоциональная сухость
- избыточное общение
- «социальное лицемерие»

Важные профессиональные качества педагога

- трудолюбие;
- гуманизм;
- педагогический такт и этика;
- дисциплинированность;
- ответственность;
- умение поставить цель;
- избрать пути ее достижения, организованность;
- настойчивость;
- систематическое и планомерное повышение своего профессионального уровня;
- стремление постоянно повышать качество своего труда и т. д.
- изобретательность, сообразительность, настойчивость;
- выдержка и самообладание;
- душевная чуткость;
- справедливость;
- требовательность;
- чувство юмора, склонность к доброй шутке.

Социологический опрос



Социологический опрос

Важные качества учителя

- 90% учащихся отметили чувство юмора и склонность к доброй шутке
- 67% учителей выбрали это качество
- 92% учащихся и 90% учителей выбрали справедливость, как важное качество педагога



Причины, влияющие на эмоциональную устойчивость педагога

- - ситуации взаимодействия учителя с учащимися на уроке (нарушение дисциплины и правил поведения на уроке, непредвиденные конфликтные ситуации, непослушание, игнорирование требований учителя, глупые вопросы и т.д.);
- - ситуации, возникающие во взаимоотношениях с коллегами и администрацией школы (резкие расхождения во мнениях, перегруженность поручениями, конфликты при распределении нагрузки, чрезмерный контроль за учебно-воспитательной работой, непродуманность нововведений в школе и т.д.);
- - ситуации взаимодействия учителя с родителями учащихся (расхождения в оценке ученика учителем и родителями, невнимание со стороны родителей к воспитанию детей и т.д.).

Способы защиты

- **формирование эмоционально-значимого образа** - предполагает мысленное погружение в «Уголок Спокойствия». Для *аудиалов* это может быть воспоминание и «внутреннее» слушание любимой мелодии, для *визуалов* — представление о приятном пейзаже, для *кинестетиков* — воспоминание ощущений движения во время прогулки и т.д..
- **слушание и остановка «волны раздражения»** - предполагает умение «услышать» степень изменения личностной тревожности, попытаться понять ее причины и применить способы остановки (например, внутренний приказ или инструкция).
- **использование приема «зато я...»** - на высказанную претензию учитель выстраивает логическую цепочку («Да, это так, зато я умею, чувствую...»).

Способы защиты

Правила поведения в эмоциогенной ситуации:

1. «Давайте выпустить пар» - если партнер по общению раздражен или агрессивен, рекомендуется вести себя спокойно, уверенно, но не высокомерно.
2. Сбивайте агрессию неожиданными приемами – задайте неожиданный вопрос, или доверительно попросите дать вам совет.
3. Не давайте партнеру отрицательных оценок, а говорите о своих чувствах (вместо «Вы меня обманываете» лучше звучит «Я чувствую себя обманутым»).
4. Не затрагивайте личность, а давайте оценку только действиям и поступкам.
5. Не бойтесь извиняться, если чувствуете свою вину: к извинениям способны уверенные и зрелые люди, поэтому это обезоруживает и вызывает уважение и доверие.

Улыбка.

Найдите в течение дня время и посидите с закрытыми глазами, стараясь ни о чём не думать. При этом на вашем лице должна быть улыбка в течение 10-15 минут. Вы почувствуете спокойствие. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему.

Способы защиты

«Антистрессовые» продукты.

- Лучшие антидепрессанты – фрукты, салаты из них, заправленные йогуртом. Хороши мёд, сухофрукты, шоколад. Тонизирующее действие на организм оказывает напиток из плодов боярышника, шиповника.

Проводите время в обществе.

- Оглянитесь вокруг – на чью поддержку вы можете рассчитывать? Найдите людей, которые не только сочувствуют вам, но и понимают вас.

Здоровый сон.

Здоровый сон – лучший лекарь. Одним из способов преодоления стресса является нормальный полноценный сон. Старайтесь перед сном отбросить все тяжёлые, накопившиеся за день мысли. Чтобы чувствовать себя комфортно, необходимо спать не менее 8 часов в сутки. Именно во сне мозг подсказывает вам решение ваших проблем, над которыми вы безуспешно думали днём.

Способы защиты

Упражнение «Звуковая гимнастика»

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, примите спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

- **А** – воздействует благотворно на весь организм;
- **Е** – воздействует на щитовидную железу;
- **И** – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;
- **О** – воздействует на сердце, легкие;
- **У** – воздействует на органы, расположенные в области живота;
- **Я** – воздействует на работу всего организма;
- **Х** – помогает очищению организма;
- **ХА** – помогает повысить настроение.

Занимайтесь любимым делом!

Профилактика профессиональной деформации

- создание оптимальных условий труда и отдыха, благоприятного психологического климата в педагогическом коллективе
- профилактика профессиональной дезадаптации начинающего педагога
- повышение квалификации, постоянный профессиональный рост
- повышение социально-психологической компетентности педагога
- овладение приемами и способами эмоциональной саморегуляции
- прохождение тренингов личностно-профессионального роста.

Учитесь управлять собой.
Во всем ищите добрые начала.
И, споря с трудною судьбой,
Умейте начинать сначала,
Споткнувшись, самому вставать,
В себе самом искать опору
При быстром продвиженье в гору
Друзей в пути не растерять...
Не злобствуйте, не исходите ядом,
Не радуйтесь чужой беде,
Ищите лишь добро везде,
Особенно упорно в тех, кто рядом.
Не умирайте, пока живы!
Поверьте, беды все уйдут:
Несчастья тоже устают,
И завтра будет день счастливый!