

# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА ПО ПОВЫШЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГОВ «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ: ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ РИСКИ И ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА».

Подготовила:  
педагог-психолог  
МБОУ СОШ №69  
Кузьмина О.Е.

## Цель:

- Повышение уровня психологической компетентности и культуры эмоциональной жизни педагога.
- Психопрофилактика эмоционального выгорания, нервно-психического напряжения, истощения эмоционально-энергетических и личностных ресурсов педагога.
- Способствовать формированию активной позиции педагогов по отношению к сохранению и укреплению собственного здоровья.

## Задачи:

- Ознакомление с понятием «здоровье», составляющими (компонентами) здоровья, характеристикой и содержанием показателей психического здоровья, профессиональными рисками педагога.
- Развитие навыков аутопсиходиагностики эмоционального состояния (самочувствие, активность, настроение).
- Обучение психотехническим навыкам и методам нейтрализации и снятия нервно-психического напряжения, восстановления эмоционально-энергетических ресурсов личности.

# ИГРА «ВОЗДУХ-ЖЕЛЕ-КАМЕНЬ»

- - «ВОЗДУХ!» попытайтесь «сделате» свое тело максимально «эфирным», лишенным самого малейшего напряжения, почти парящим.
- - «ЖЕЛЕ!» нужно представить себя в виде находящегося на тарелке желе - оно колыхнется, вибрирует, в нем ощутима структура.
- - «КАМЕНЬ!» - застынь в позе, в которой застыгла вас команда, напрягая до предела все тело.

- Какие профессиональные заболевания, на ваш взгляд, свойственны учителям?
- Какие Вы используете способы выхода из стресса, способы снятия нервно-психического напряжения?
- Кто из коллег открылся для вас с необычной стороны? Чей способ показался наиболее интересным и необычным?



# СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УМСТВЕННО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ТРУДА УЧИТЕЛЯ. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ РИСКИ И ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА.

- одновременное наблюдение за несколькими изменяющимися во времени производственными процессами или осмысление деятельности многих людей (учащихся); необходимость сохранения интенсивности и напряженности внимания, памяти, мышления, эмоций и различных гомеостатических констант организма (**ПСИХИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ**);
- частое и быстрое информационное переключение направления внимания на множественность объектов, постоянная переадаптация, быстрая реакция на ситуации в классе (**ПСИХИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ**);
- восприятие и переработка разнообразной и многочисленной информации, часто имеющей эмоциональный характер (**ИНФОРМАЦИОННЫЕ ПЕРЕГРУЗКИ**);
- острый дефицит времени для переработки этой информации и для ответственных распоряжений (**ВРЕМЯ**);
- чувство повышенной ответственности за принимаемое решение, переходящее в эмоциональный стресс (**ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ**);
- возникновение проблемных ситуаций и фрустрации в условиях лимита времени и избытка информации (**ПСИХИЧЕСКОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ**);
- оценочная мотивационная деятельность, связанная с выбором альтернатив, направлений организации новых видов работы в соответствии с доминирующей потребностью учебного процесса (**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ**);
- малое участие двигательного анализатора, малые физические усилия (**ГИПОКИНЕЗИЯ**);
- необходимость одновременной мыслительной деятельности и эмоционального напряжения для решения производственных задач (**ПСИХИЧЕСКОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ**).

# ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ РИСКОВ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОФЕССИИ

- ⦿ Повышенное должностное;
- ⦿ Ответственность;
- ⦿ Дефицит времени;
- ⦿ Информационные перегрузки;
- ⦿ Эмоциональные перегрузки;
- ⦿ Индивидуальность (индивидуальные особенности).



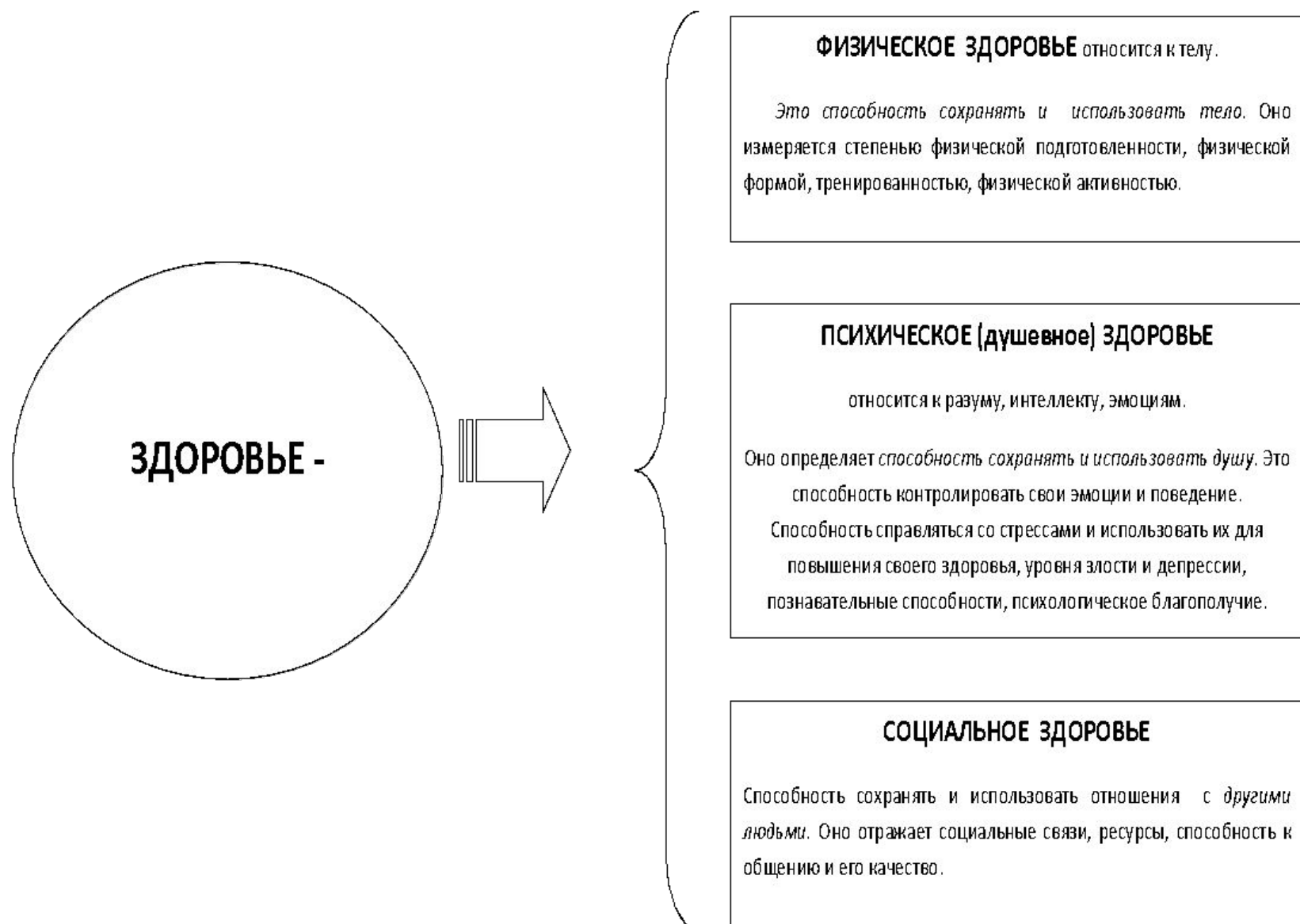
# ПОНЯТИЕ ЗДОРОВЬЯ, СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ. ХАРАКТЕРИСТИКА, СОДЕРЖАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

- По определению ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), здоровье: «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» (Устав ВОЗ, 1946).



# ЗДОРОВЬЕ - ЭТО СПОСОБНОСТЬ:

- приспосабливаться к среде и своим собственным возможностям;
- противостоять внешним и внутренним возмущениям, болезням, повреждениям, старению и другим формам деградации;
- сохранять себя, естественную и искусственную среду обитания;
- увеличивать длительность полноценной жизнедеятельности;
- улучшать возможность, свойства и способности своего организма, качество жизни и среды обитания;
- производить, поддерживать и сохранять себе подобных, а также культурные, духовные и материальные ценности;
- созидать адекватное самосознание, этико-эстетическое отношение к себе, ближним, человеку, человечеству, добру и злу.



## **Причины психологического дискомфорта учителей**

**физическая и психологическая  
напряженность труда, постоянное  
оценивание со стороны различных**

**высокий уровень ответственности**

**тенденция агрессивного отношения  
со стороны родителей и учащихся**

**авторитарный, репрессивный стиль  
управления педагогическими кадрами**

# АУТОПСИХОДИАГНОСТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ:

## Тест позволяющий определить наличие «мышечных зажимов»

- Максимально расслабьтесь и попытайтесь, как можно более четко воссоздать в сознании эмоциональную ситуацию. Периодически переключите свое внимание на состояние мышечных систем. Вы обнаружите группы мышц, которые первыми увеличивают тонус. Именно эти группы мышц должны стать объектом наибольшего внимания при тренировке расслабления.

**ОБВЕДИТЕ КРУЖКОМ НУЖНУЮ ЦИФРУ ПО КАЖДОЙ ШКАЛЕ:**

**0 БАЛЛОВ – ПОЛНОЕ ОТСУТСТВИЕ НАПРЯЖЕНИЯ**

**10 БАЛЛОВ – ОЧЕНЬ СИЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ.**

**ОПРЕДЕЛИТЕ ГРУППЫ МЫШЦ, В КОТОРЫХ ПРИ СТРЕССЕ ОБЫЧНО ВОЗНИКАЕТ НАПРЯЖЕНИЕ ( ОТ 7 БАЛЛОВ И ВЫШЕ)**

| Мышцы                                           | Отсутствие напряжения |   |   |   |   |   | Сильное напряжение |   |   |   |    |
|-------------------------------------------------|-----------------------|---|---|---|---|---|--------------------|---|---|---|----|
| Лба, глаз                                       | 0                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                  | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Подбородка,<br>горла, затылка                   | 0                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                  | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Шеи, языка                                      | 0                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                  | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Грудь, плеч,<br>лопаток, рук                    | 0                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                  | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Диафрагмы,<br>солнечного<br>сплетения,<br>спины | 0                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                  | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Поясницы,<br>живота                             | 0                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                  | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Таза, нижних<br>конечностей                     | 0                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                  | 7 | 8 | 9 | 10 |

# СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ: ПОНЯТИЕ, ПРИЗНАКИ, СТАДИИ, ПРОФИЛАКТИКА

состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы.



СИНДРОМ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ТРИ ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ,  
ВЫДЕЛЕННЫЕ АМЕРИКАНСКИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ К. МАСЛАЧ И С.  
ДЖЕКСОН:

- ◎ **эмоциональную истощенность**-чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой.
- ◎ **деперсонализацию (цинизм)**-негативное отношение к своему труду и к ученикам
- ◎ **редукцию профессиональных достижений** -негативного самовосприятия в профессиональном плане и заниженной самооценки

# ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СОСТОЯНИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- ⦿ высокая эмоциональная включенность в деятельность (эмоциональные перегрузки);
- ⦿ жесткие временные рамки (урок, четверть, учебный год);
- ⦿ отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам;
- ⦿ жесткий контроль со стороны администрации и ответственность перед родителями, обществом в целом за результат своей деятельности;
- ⦿ неотрегулированность организационных моментов в педагогической деятельности (нагрузка, расписание, кабинет, моральное и материальное стимулирование);
- ⦿ неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- ⦿ отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией.

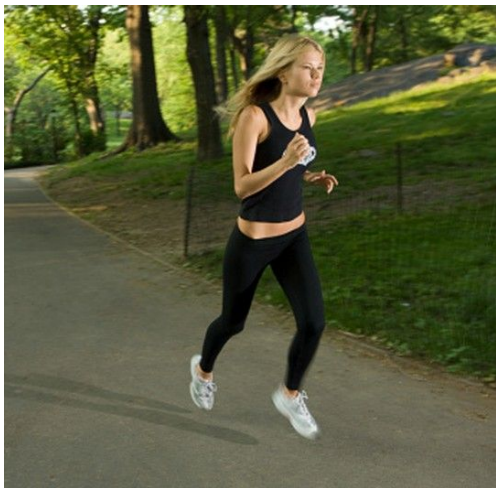
ПЕРЕЧЕНЬ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ, ПОВЕДЕНЧЕСКИХ  
РЕАКЦИЙ, ПРОЯВЛЯЮЩИХСЯ В СОСТОЯНИИ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ (В %)

|                   |      |
|-------------------|------|
| Раздражительность | 62,5 |
| Разочарование     | 56,2 |
| Обида             | 56,2 |
| Досада            | 50   |
| Апатия            | 50   |
| Подавленность     | 43,7 |
| Беспомощность     | 37,5 |
| Угнетенность      | 37,5 |
| Опустошенность    | 37,5 |
| Горечь            | 37,5 |
| Отчаяние          | 37,5 |
| Конфликтность     | 31,2 |
| Стресс            | 31,2 |
| Безысходность     | 25   |

## ПРИЕМЫ И МЕТОДЫ НЕЙТРАЛИЗАЦИИ И СНЯТИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ ЛИЧНОСТИ

- ◎ Упражнение «Внутренний луч».
- ◎ Упражнение «Пресс».
- ◎ Упражнение «Мысленная картина» (визуализация).
- ◎ Упражнение «Ресурсные образы»
- ◎ Упражнение «Разгладим море».
- ◎ Упражнение «Голова».

# ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА





# ПИТАНИЕ.

- Нервозность и многие заболевания, связанные с нервной системой, могут возникнуть от **недостатка кальция.**
- Продукты, богатые кальцием или способствующие его усвоению: вершки овощей, особенно ботва молодой репы и фасоли, зелень, листовая капуста, редис, морковь, свекла, орехи, натуральное молоко и молочные продукты (за исключением масла), апельсины, яблоки, мед.
- Нервозность, раздражительность, чувство страха могут возникать от **недостатка витамина группы В.**
- Раздражительность, вспышки гнева, патологическая чувствительность к обидам и чрезмерная усталость наблюдаются при нарушении баланса сахара в крови.
- **Продукты, вызывающие дистресс:** рафинированный сахар, готовые концентраты каш и супов, рафинированная мука высших сортов и изделия из нее, рафинированные крупы (полированный рис, манная), конфеты, сладости, готовые десерты, подслащенные безалкогольные напитки и др.
- **Продукты, способствующие снятию нервно-эмоционального напряжения:** сырые овощи и фрукты, ягоды, зелень, орехи, мед.
- **Успокаивающее действие на нервную систему** оказывают соки тыквы и кабачков, они способствуют улучшению сна (пить 1 стакан сока ежедневно в течен. 1-2 мес. с перерывом на несколько дней после первого месяца; для улучшения вкуса кабачкового сока к нему нужно добавить сок моркови и лимона).

# ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СПОСОБЫ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

- ◉ короткое голодание,
- ◉ контрастный душ,
- ◉ обливание,
- ◉ использование огня,
- ◉ поднимание мелких предметов с пола,
- ◉ подпитка энергией от деревьев,  
комнатные растения.



# ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РЕАГИРОВАНИЕ.

Социологи подсчитали, что количество суточной информации, приходящейся на психику человека, распределяется приблизительно следующим образом:

- ⦿ отрицательная - 60-70%;
- ⦿ индифферентная - 15-20%;
- ⦿ положительная - 15-20%.



# УПРАЖНЕНИЕ «КУВШИН»



# УПРАЖНЕНИЕ «ЧАСЫ».

