

О.Е.Коптева
Психическое здоровье
педагогов в условиях
современной школы

Психическое здоровье педагогов определяется:

- стабильностью результатов его деятельности;
- уровнем профессионализма.

Каковы же основные причины такой оценки?

- высокое нервно – психическое напряжение;
- социальная ответственность;
- высокие интеллектуальные, эмоциональные, волевые затраты;
- отсутствие правильного режима дня и достаточной физической активности.

Уровни психологического здоровья учителя:

- высший – наличие устойчивой адаптации и активное творческое отношение к действительности;
- средний – учитель в целом адаптирован к социуму, но может проявлять повышенную тревожность.
- низкий – депрессия, подавленное состояние, эмоциональные срывы, подавленность, нежелание работать и т.д.

Основные задачи работы центров психологической ПОМОЩИ:

- формирование представлений о возможностях и способах сохранения психологического здоровья;
- развитие у педагогов навыков самооценки неблагоприятных психических состояний;
- содействие созданию условий для формирования профессионально значимых качеств педагога: коммуникативность, конфликтоустойчивость, эмоциональная и поведенческая гибкость.

Формы психологической ПОМОЩИ:

- разработка индивидуальных программ профессионального и личностного роста педагогов;
- профессиональные тренинги;
- психологическое консультирование;
- психологическая поддержка.

Принципы психологической помощи:

- многофункциональность;
- систематичность;
- дифференцированность;
- умение смотреть на проблему с позиции педагога.

Оказание психологической помощи возможно в форме:

- тренингов;
- ролевых игр;
- процедур;
- аутогенной тренировки;
- мысленной репетиции.

Как снять эмоциональное напряжение?

- психогимнастика;
- техника релаксации и медитации;
- самопомощь;
- физическая нагрузка.

Психическое здоровье педагогов:

- создаёт настроение стабильности;
- увеличивает уравновешенность;
- влияет на настроение;
- повышает адаптационные возможности организма.