

# ВОПРОСЫ ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ



# Социально – педагогический проект

- Актуальность – проблема сохранения здоровья учителя в напряженных условиях труда.
- Тема – «Здоровый учитель – здоровые дети»
- Цель проекта - разработать рекомендации для учителей, как сохранить здоровье .

# 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.

# Причины, влияющие на эмоциональную устойчивость педагога

- Перегрузки на работе
- Отсутствие понимания со стороны администрации
- Неопределенность функциональных обязанностей
- Недостаточное мотивирование
- Негативный микроклимат в учреждении

# Социологический опрос

## Диагностика причин, мешающих работе

1. перегрузки на работе – 48%
2. недостаточное мотивирование – 30%

## Причины субъективного характера

1. высокие требования к результатам своего труда – 30%
2. нереальные завышенные притязания – 35%
3. неадекватная самооценка – 25 %

# Социологический опрос

## Важные качества учителя

- 54% учащихся отметили чувство юмора и склонность к доброй шутке
- 10% учителей выбрали это качество



# 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

- 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»

# 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.

# 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.

# БИЛЛЬ О ПРАВАХ

## Вы имеете право

- ...иногда ставить себя на первое место
- ...просить о помощи и эмоциональной поддержке
- ...протестовать против несправедливого обращения или критики
- ...иметь свое мнение или свои убеждения
- ...совершать ошибки, пока вы не найдете правильный путь
- ...говорить «Спасибо, НЕТ», «Извините, НЕТ»
- ...побыть одному, даже если другим хочется вашего общества
- ...иметь свои собственные, какие угодно, чувства, независимо от того, понимают ли их окружающие
- ...менять свое решение и добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает.

# БИЛЛЬ О ПРАВАХ

## Вы никогда не обязаны

- ...быть безупречным на 100%
- ...следовать за всеми
- ...делать приятное неприятным вам людям
- ...извиняться за то, что вы были самим собой
- ...чувствовать себя виноватым за свои желания
- ...мириться с неприятной для вас ситуацией
- ...жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было
- ...сохранять отношения, ставшие оскорбительными
- ...нести ответственность за чье-то поведение.

# БИЛЛЬ О ПРАВАХ

## При этом вы должны помнить, что

- ...другие люди имеют те же права, что и вы
- ...нельзя жить в обществе и быть свободным от общества – или то, или другое
- ...мнение, отличное от вашего, может быть верным
- ...никто не обязан вести себя так, как того хочется вам
- ...неприемлемый для вас образ жизни может быть нормой для кого-то другого
- ...совет, основанный на чужом опыте, может уберечь вас от ошибок
- ...ваше чувство вины может указывать на недопустимость вашего поведения
- ...вы ничего никому не должны до тех пор, пока не взяли на себя обязательств
- ...никакие правила не освобождают вас от ответственности за ваши поступки.