Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 7» города Смоленска

Консультация

для педагогов

**«Психологическое здоровье педагога как залог успешного становления и профессионального роста»**



|  |  |
| --- | --- |
|  | Разработал:  педагог-психолог  Богданова Е.В. |
|  |  |

*Будьте добрыми, если захотите; Будьте мудрыми, если сможете; Но здоровыми вы должны быть всегда.*

### Конфуций

Сохранение и укрепление здоровья педагога, создание благоприятной психоэмоциональной обстановки в коллективе является залогом успешного воспитательно-образовательного процесса и успеха деятельности детского сада в целом.

В образовании, в частности в дошкольном, большое внимание уделяется укреплению и сохранению здоровья детей. Но, не менее важным аспектом является вопрос сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов. Ведь от того, с каким настроением, с какими эмоциями входит воспитатель в группу, зависит успешность, здоровье и настроение воспитанников.

По определению Всемирной организации здравоохранения

**«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».**

**Что включает в себя понятие психологическое здоровье?**

Само использование термина «психологическое здоровье» подчеркивает неразделимость телесного и психического в человеке, необходимость и того, и другого для полноценного функционирования.

В качестве позитивного примера – влияния психического фактора на полноценное функционирование человека – можно привести результаты исследований Джюэтта, изучавшего психологические характеристики людей, благополучно доживших до 80-90 лет. Оказалось, что все они обладали оптимизмом, эмоциональным спокойствием, способностью радоваться, самодостаточностью и умением адаптироваться к сложным жизненным обстоятельствам, что полностью вписывается в «портрет» психологически здорового человека.

Каждый специалист на пути к профессионализму проходит **ряд этапов (этап адаптации, самоактуализации и творческого преобразования)**. Каждый из этих этапов сопряжен с определенными проблемами профессионального становления педагогов.

***На этапе адаптации*** к своей профессии возникают, как правило, трудности методического, психологического и социального характера.

***Этап самоактуализации*** в профессии связан с кризисами компетентности, с состоянием дискомфорта, тревожности, страха перед

решениями новых задач, несоответствием своего профессионального уровня уровню ожиданий окружающих, различных групп образовательных услуг.

*Эмоциональные ресурсы человека, могут постепенно истощаться*, и тогда организм и психика вырабатывают различные механизмы защиты.

**«Синдром эмоционального выгорания»** - один из механизмов защиты, который проявляется приобретенным стереотипом поведения, чаще всего в профессиональном поведении. Эмоциональное выгорание является формой профессиональной деформации личности. К сожалению, под влиянием больших нагрузок и требований, предъявляемых профессией, учитель зачастую не использует психологические знания на практике, поэтому в стрессовых ситуациях учитель становится и палачом и жертвой одновременно. Страдают дети, попадая в неблагоприятную нервозную среду, страдает и педагог, расплачивающийся за все психосоматическими и нервно- психическими заболеваниями.

Психологическое здоровье педагогов является необходимым условием здоровья детей, т.к. главным инструментом воспитателя выступает его психологическое взаимодействие с ребенком. Психологическая некомпетентность воспитателя может привести к тому, что будет нарушено психическое здоровье ребенка и сведены на нет его естественные познавательные потребности.

«Здоровье является высшей ценностью общества, чем выше ценится здоровье человека в коллективном сознании общества, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества».

Если еще раз вспомнить, что в основе нашего физического и психического здоровья лежит социальное благополучие, то становится ясной такая схема: физическое здоровье – психическое здоровье – профессиональное здоровье. Ведь именно профессия должна обеспечить нам необходимое для здоровья социальное благополучие.

Под профессиональным здоровьем мы понимаем способность организма сохранять и активизировать защитные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность педагогической деятельности и развитие личности педагога.

Человек сознательный, культурный, педагог в особенности, должен уметь владеть своими эмоциями и чувствами хотя бы ради двух целей:

* чтобы не болеть;
* чтобы принимать правильное решение. Надо научиться жить с хорошими эмоциями, противодействовать негативным эмоциям.

Чтобы сделать из себя здорового человека, нужно быть сильнее своих эмоций, но ни в коем случае не подавлять их.

Выделяют **здоровьеразрушающие эмоции:**

гнев, ярость, уныние, озабоченность, печаль, страх, тревожность, грусть, отчаяние…

Есть эмоции **здоровьесоздающие:**

интерес, радость, нежность, удовлетворение, спокойствие, сочувствие, удивление, восторг, умиление, восхищение…

**Уважаемые коллеги!!!**

**Предлагаю для вас следующие**

## рекомендации для сохранения своего здоровья:

* Начинайте каждый день с чувством радости.
* Поддерживайте это состояние в течение дня.
* Прежде чем дать волю гневу, сосчитайте до десяти.
* Ощущайте себя хозяином и властелином своей судьбы.
* Относитесь к людям так, как вы хотели бы, чтобы люди относились к вам.
* Питайтесь регулярно и разнообразно.
* Исключайте жареную, жирную пищу, алкоголь.
* Увеличьте потребление овощей, фруктов, рыбы, мяса, молочных продуктов.
* Не переедайте на ночь.
* Спите не менее 8-ми часов в сутки.
* Занимайтесь физическими упражнениями.
* Старайтесь больше бывать на свежем воздухе.
* Любите свою душу и тело.
* Старайтесь окружить их комфортом.

В последнее время проблема сохранения психологического здоровья педагога образовательного учреждения стала особенно острой. Основная причина этому - повышение требований со стороны общества к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение *нервно-психического напряжения работника сферы образования*, что приводит к возникновению невротических расстройств. Перегрузки в педагогической деятельности - привычное дело. После напряженного рабочего дня надо полноценно восстановить свои силы. Согласитесь, что иной раз к концу дня сил уже ни на что не хватает. Но давайте задумаемся вместе, раз мы уже так устаем сейчас, то, что будет с нами через год-два? Надо что-то делать уже сегодня!

## Заповеди психологического здоровья:

* Не надо «переделывать» окружающих на свой лад
* Не оставайтесь один на один с неприятностями
* Будьте реалистом, не ожидайте «манны с небес»
* Умейте смотреть на себя со стороны
* Не удерживайте в сознании тревожные мысли

Если человек воспринимает свое здоровье как «долг» перед кем-то, если смысл своего здоровья он видит в возможности осуществить какое-то важное дело, он сможет стать значительно здоровее, чем тот, для кого здоровье – его «личное дело». Педагог в России, что бы ни говорили про него сегодня, всегда был и остается особенным, в чем-то иррациональным человеком, стремящимся, часто неосознанно, быть учителем жизни, для которого слово «долг» является ключевым.

Вопросов к себе может быть и больше. Ясно лишь одно – только ответив на них, человек приобретает мотивацию к тому, чтобы быть здоровым. Для того чтобы быть более уверенным в своих действиях, необходимо реально оценивать свои возможности, свои умения, давать себе правильную оценку. А еще нам нужно знать, как нас оценивают окружающие.

**Упражнение «Ладонь»:** обведите свою ладонь, в центре напишите имя, а на каждом пальчике ваши друзья или коллеги напишут какое-либо ваше положительное качество. Когда Вам станет грустно, посмотрите на эту ладонь и скажите «Ах, какая я хорошая! »

В человеке очень важны его чувства, и на протяжении всей жизни не растерять их. Предлагаю Вам прочитать сказку «Про чувства»

### Сказка «Про чувства».

Жили-были на свете разные чувства: Жалость, Внимание, Доверие, Долг, Забота, Страх, Злость, Радость. Поспорили они однажды о том, кто из них нужнее людям. Особенно горячились те чувства, которые люди считают хорошими, добрыми: Внимание (мама часто говорит: надо быть внимательным к другим людям, Забота (надо заботиться о людях) Доверие, Радость: - Мы всем нужны, - говорят, - с нами хорошо.

* Вот я! – говорит Внимание. – Я помогаю людям внимать, то есть интересоваться друг другом, помогать друг другу. Я очень полезное чувство.
* А я? – говорит Забота. – Я прямо за ботинки хватаюсь, чтобы с человеком ничего не случилось, вот как забочусь.
  + А я-то, а я-то! – говорит Доверие. – Я помогаю людям верить, а это самое главное.
  + А уж про меня и говорить нечего, - отозвалась Радость. – Я же рай даю на земле. Так что все мы нужны, а от Жалости, Долга, Страха никакой пользы, только вред! Вот ты, Жалость, ты жалишь и жалишь, как пчела. А ты, Долг, только и твердишь: «Должен, должен». Тяжело ведь. А от тебя, Страх, одни неприятности. Все «боюсь, да боюсь». А про тебя, Злость, и говорить нечего. Ты вся аж дрожишь, когда что-то не так. Не нужны вы никому – ни взрослым, ни детям. Уходите!
* О, беда! – сказали отрицательные чувства, обиделись и ушли. Остались положительные чувства одни. Поначалу им хорошо было, никто не мешает. Внимание все внемлет кому-нибудь, все растворилось в нем, его самого уже и не видно. Исчезло уже совсем: - Эх, была бы Жалость со мной, хоть бы

ужалила, я бы огляделось и само собой осталось. Забота все заботится, за ботинки держит, не отпускает. Устала, надоело все. Чувствует, сил уже у нее нет заботиться. Взяла да отпустила того, кого держала за ботинки, и тот свалился в пропасть. Тут она совсем расстроилась.

* Эх, - говорит, - был бы сейчас со мной Долг. Я тогда могла бы долго заботиться.

Тут Доверие и говорит: - А я всему верю, всему доверяю. Пойду купаться. Я верю, что здесь неглубоко, ничего не случится. И прыг в воду. А там глубоко… Воды нахлебалось – не продохнуть. Доверие чуть не утонуло, еле выскочило.

* + Эх, был бы сейчас Страх со мной, посторожил бы, предостерег, я бы сломя голову не полезло в воду.

- А у меня все хорошо, - говорит Радость. – Я всему радуюсь, всем рай даю. Ветер подул – она стоит и радуется. Потом дождь пошел – она все радуется. Затем град посыпал, пурга началась. Радость простыла, кашляет, чихает, температура поднялась. - Эх, - говорит, - была бы со мной Злость, хотя бы задрожала, предупредила, что не так. Я бы тогда от ветра-дождя укрылась и была бы здорова.

* + Да, ребята, что-то у нас без наших друзей-приятелей – отрицательных чувств ничего не выходит. Давайте-ка их обратно позовем.

И пошли они к отрицательным чувствам. Те сидят дома, горюют.

- Никому мы не нужны, и зачем нас только природа создала. Всем без нас хорошо, да еще говорят, что мы плохие.

Тут дверь открывается, заходят положительные чувства и говорят:

- Возвращайтесь к нам, давайте вместе жить, людям служить, а то дело без вас не идет, плохо без вас всем.

Согласились отрицательные чувства, и стали все чувства жить вместе. Жалость и Внимание под руку ходят. Следят, чтобы все в меру было – не много и не мало. Долг с заботой подружился, Забота помогает Долгу заботиться. Страх Доверие предупреждает об опасности. А Злость разочек вздрогнет, чтобы Радость знала, если что не так, и о себе позаботилась.

Так и живут по сей день они вместе, потому что людям нужны и положительные, и отрицательные чувства, без них никак нельзя. И называются они не плохие и хорошие, а положительные и отрицательные.

В заключение своего выступления хочется прочитать Вам притчу:

«Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?» А сам думает: «скажет живая - я ее умертвлю, скажет мертвая - выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Все в твоих руках».

# Уважаемые коллеги:

# ВСЕ В ВАШИХ РУКАХ!

**Желаем быть всегда мудрыми и здоровыми!**

### Список использованной и рекомендуемой литературы:

1. Лободин В.Т., Лавреченова Г.В. Лободина С.В. «Как сохранить здоровье педагога».
2. Стрельникова А. Н. «Техники оздоровительного дыхания» М., 2005.