

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №267»
(МАДОУ «Детский сад №267»)

**Консультация
для начинающих педагогов**

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

Разработал: педагог-психолог
МАДОУ «Детский сад 267»
Юрганова Евгения
Борисовна

*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 нервную 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 своё 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 остаётся особенным, в чём-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, Страху 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. Всё «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 всё внемлет кому-нибудь, всё растворилось в нём, 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 всё заботится, за ботинки держит, не отпускает. Устала, надоело всё. Чувствует, сил уже у неё 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, предостерёг, я бы сломя голову не полезло в воду.

- А у меня всё хорошо, - говорит Радость. – Я всему радуюсь, всем рай даю. Ветер подул – она стоит и радуется. Потом дождь пошёл – она всё 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 позовём.

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 ещё 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 идёт, плохо без вас всем.

Согласились отрицательные чувства, и стали все чувства жить вместе. Жалость и Внимание под руку ходят. Следят, чтобы всё 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».

Поэтому, 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.