

Мастер-класс для педагогов

«Здоровый педагог – здоровый ребёнок»



Учитесь управлять собой.
Во всем ищите добрые начала.
И, споря с трудною судьбой,
Умейте начинать сначала,
Споткнувшись, самому вставать,
В себе самом искать опору
При быстром продвиженье в гору
Друзей в пути не растерять...
Не злобствуйте, не исходите ядом,
Не радуйтесь чужой беде,
Ищите лишь добро везде,
Особенно упорно в тех, кто рядом.
Не умирайте, пока живы!
Поверьте, беды все уйдут:
Несчастья тоже устают,
И завтра будет день счастливый!

«Работа»

**работать, трудиться, труд, зарплата,
коллеги, начальник, коллектив, офис,
карьера, отпуск, усталость, выходные,
документы, график, план,
обязанности, резюме, премия, и т.п.**

Что такое здоровье?

Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.



Здоровье воспитанников находится в тесной связи со здоровьем педагога

- ❖ У нездорового воспитателя:
- ❖ ниже качество работы,
- ❖ дети хуже усваивают материал, больше подвергаются стрессу, быстрее утомляются.
- ❖ Не всем педагогам удастся компенсировать это самоотверженностью, душевностью, высоким профессионализмом.
- ❖ Являясь примером для своих воспитанников, педагог формирует у них такое же отношение к своему здоровью.
- ❖ Безграмотность педагога в этих вопросах, пренебрежение к физическому и психологическому состоянию не компенсируется призывами заботиться о здоровье.



- ❖ Современные педагоги как профессиональная группа находятся на I-м месте по нервно-психическим расстройствам.
- ❖ Педагог находится под гнетом двойного стресса - социального и профессионального. Отсюда: излишняя нервозность, озлобленность, отсутствие оптимизма, апатия и депрессия, ухудшение профессиональной позиции.
- ❖ Необходимо преодолеть сегодняшний низкий уровень самооотношения, самоуважения, самопринятия, повысить профессиональное самосознание, осознание себя личностью, способной проектировать свое будущее



Факторы, влияющие на здоровье педагогов:



- большое нервно-психическое напряжение;
- гиподинамия;
- повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты;
- отсутствие эмоциональной разрядки;
- принудительный характер общения;
- большое количество контактов во время рабочего дня;
- усталость - это нарушение кровоснабжения, гибель нервных клеток;
- отсутствие средств на отдых и неумение отдыхать (смена одной работы на другую - это не отдых).
Отдыхать нужно не с коллегами педагогами. Нужно выбросить информацию о труде. Сменить лица.
- 85% педагогов идут на прием к врачу тогда, когда на работу идти не могут.

Согласно исследованиям среди заболеваний педагогов ДООУ, связанных с их профессиональной деятельностью, наиболее часто встречаются:

- ❖ Патология голосообразующего аппарата;
- ❖ Психосоматические заболевания (гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, невроты, психастении и пр.);
- ❖ Утомление глаз, снижение остроты зрения;
- ❖ Остеохондроз;
- ❖ Хроническая венозная недостаточность;
- ❖ Простудные заболевания, грипп;
- ❖ Синдром профессионального выгорания.

Синдром эмоционального или профессионального выгорания

- ❖ Педагог быстрее стареет.
- ❖ При достижении определенного уровня напряжения организм начинает защищать себя. 35-45 лет - критический возраст педагога, наступает **синдром эмоционального выгорания и психологического расстройства.**



- ❖ Работа становится все тяжелее, а способность выполнять ее все меньше;
- ❖ Педагог приходит на работу раньше и остается надолго и наоборот;
- ❖ Берет работу на дом;
- ❖ Возникает подозрительность, чувство обиды, не востребованности, разочарования, гнева, скуки.



Профессиональное или эмоциональное выгорание -

***Неблагоприятная реакция человека на
стресс, полученный на работе***



Усталость, чувство истощения;

**Восприимчивость к изменениям показателей
внешней среды;**

**Ухудшение работоспособности, памяти,
внимания;**

**Частые головные боли, расстройства
желудочно-кишечного тракта;**

Одышка, бессонница



Оценка риска формирования синдрома профессионального «выгорания»:

(варианты ответов: «да», «нет», «трудно сказать»)

1. Вы считаете себя высококвалифицированным специалистом?
2. Вы занимаете нынешнюю должность дольше двух, но не более пяти лет?
3. Вы живете один?
4. У вас нет никакого хобби?
5. Когда вы поступили на эту работу, она вам очень нравилась?
6. Вы никогда не думали о перемене специальности?
7. Вы почти или полностью удовлетворены своим уровнем доходов?
8. В вашем окружении нет людей, являющихся для вас хорошей эмоциональной поддержкой?

Оценка полученного результата:

начислите себе по **2 балла** за каждый ответ «да»
и по **1 баллу** за ответ «трудно сказать».

Если в сумме набрали **более 10 баллов**, то у вас достаточно **высок риск** в ближайшие годы начать «выгорать».

Предупреждение профессиональной деформации и «выгорания»

- ❖ иногда достаточно самопомощи, изучения соответствующей литературы, поддержки близких и грамотных людей;
- ❖ проверить себя по тестам, регулярно проходить психологический тренинг (личностный или профессиональный), иметь возможность проконсультироваться у опытного психолога.



Каким образом мы можем помочь себе избежать выгорания?

- ❖ Наиболее доступным в качестве профилактических мер является использование способов саморегуляции (дыхательные упражнения, релаксация) и восстановления себя.
- ❖ Стремление к снижению мышечного напряжения. Учиться расслаблять мышцы.



Обучение способам управления дыханием

- ❖ Прислушаться к своему дыханию и определить какое оно? Поверхностное, глубокое, или с участием мышц живота.
- ❖ Представьте что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см. висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыбалась.
- ❖ В ситуации гнева и раздражения не забывать делать нормальный выдох. Глубоко вдохнуть, задержать дыхание так надолго, как это возможно, выдохнуть.

Маски релаксации для мышц лица

- ❖ **Маска Удивления.** С медленным вдохом постепенно поднять брови так высоко, как это только возможно. На высоте вдоха задержать на секунду дыхание и отпустить с выдохом брови.
- ❖ **Маска Гнева.** С медленным вдохом постепенно нахмурить брови. На высоте вдоха задержать дыхание. С выдохом расслабить брови.
- ❖ **Маска Поцелуя.** Одновременно со вдохом постепенно сжимать губы(трубочкой). зафиксировать усилие. Задержать дыхание. С выдохом расслабить губы.
- ❖ **Маска Смеха.** Чуть прищурить глаза, со вдохом слегка сжать губы, растянуть в улыбке. С выдохом расслабить губы.

Упражнение “Успокаивающее дыхание”.

И.П.: Сидя, сделать вдох – живот выпячиваем вперёд (“надуть” большой живот) на счёт 1-2-3-4; задержка дыхания на счёт 1-2; выдох – живот втягиваем на счёт 1-2-3-4.
(продолжительность 3-5 минут).

Игры-формулы

- ❖ Уверенность в себе: “Я человек смелый и уверенный в себе. Я всё смею, всё могу”.
- ❖ Спокойствие, стабильность: “Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе”.
- ❖ Перед сложным разговором: Спокойствие: Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию”.

Упражнение “Звуковая гимнастика”

формулы

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, прослушаем правила применения:

спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

А – воздействует благотворно на весь организм; **Е** – воздействует на щитовидную железу; **И** – воздействует на мозг, глаза, нос, уши; **О** – воздействует на сердце, легкие; **У** – воздействует на органы, расположенные в области живота; **Я** – воздействует на работу всего организма; **Х** – помогает очищению организма; **ХА** – помогает повысить настроение.

“Мантра от усталости”

Я – талантливый, открытый, добрый и оптимистичный человек.

С каждым днем я люблю себя все больше и больше.
У меня огромный потенциал и запас жизненной энергии.

Я уникальна во всей Вселенной.

Я единственная в своем роде и неповторимая.

Я абсолютно уверена в себе и своем будущем.

Я верю в себя и в свое будущее.

Я контролирую свою судьбу. Я сама ее вершу.

Я – хозяйка своей жизни.

Я – свободная личность.

Путь к здоровью у каждого свой. Образ жизни должен быть:

- ❖ Возрастным;
- ❖ энергетически обеспеченным, укрепляющим, ритмичным;
- ❖ аскетичным (подавление чувственных желаний),
- ❖ эстетичным (фигура, одежда, лицо);
- ❖ нравственным и волевым.



Советы психологов:



- ◆ Старайтесь смотреть на вещи оптимистично;
- ◆ Стремитесь побороть страх;
- ◆ Найдите время, чтобы побыть с собой;
- ◆ Не позволяйте окружающим требовать от вас слишком много;
- ◆ Не старайтесь делать вид, что вам нравится то, что вам на самом деле неприятно;
- ◆ Не оказывайте слишком большое давление на своих детей;
- ◆ Старайтесь реже говорить: «Я этого не могу сделать»;
- ◆ Используйте возможность выступить с речью;
- ◆ Следите за фигурой;
- ◆ Маленькие радости в ваших руках!!!!

Для сохранения здоровья педагога:



- ◆ нужна пятидневная рабочая неделя, так как за один день восстановиться невозможно;
- ◆ в учреждении нужна комната эмоциональной разгрузки;
- ◆ конфликтов между педагогом и воспитанниками быть не должно;
- ◆ педагога нужно беречь;
- ◆ педагог зарабатывает для здоровья;
- ◆ каждый день взвешиваться;
- ◆ если педагог не понимает себя, он не может чувствовать ребенка;
- ◆ здоровье педагога зависит от обратной связи на занятиях;
- ◆ не надо бояться показывать свои слабости.

Улыбка



- ❖ Она поднимает настроение, располагает к нам окружающих, позволяет выглядеть молодо и мило.
- ❖ Научившись поддерживать позитивное настроение на работе и дома, вы будете способствовать своему оздоровлению. Когда вы почувствуете внутреннюю гармонию, в вас проснется какая-то тайна.
- ❖ Никогда не думайте о плохом, помните, что мысль материальна. Наденьте на руку резинку, и при появлении плохой мысли, оттяните ее и ударьте себя - плохая мысль уйдет сразу.

А ты сегодня улыбалась?

*L*U*S*I*A*

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

*Улыбнись
каждому
дню*

В нашем распоряжении девять врачей, данных природой, всегда готовых помочь в создании стопроцентного здоровья: солнечный свет, свежий воздух, чистая вода, естественное питание, голодание, физические упражнения, отдых, хорошая осанка и разум.

Педагог не имеет права беспечно относиться к своему здоровью: он – пример для подражания и несет ответственность за последствия своего опыта



*Будьте здоровы и научитесь
чувствовать себя и
управлять собой!*



Спасибо за внимание!

