

Консультация для педагогов на тему: «Здоровье педагога»

*Вы не боитесь работы большой,
Добры, терпеливы, с открытой душой!
Так трудно порой детей обучить,
Но вы им покажете, как нужно жить.
Бывают неслушники, бывают ломатели.
Но с буквы всегда Вы большой - ВОСПИТАТЕЛИ!
Ваш труд не оценишь, тепло не заменишь,
Терпение Ваше ничем не измеришь.*

Здоровье педагога – это тандем физического и эмоционального благополучия. «Будьте здоровы!» - говорят люди друг другу. По большому счету здоровье было и остается дороже власти и богатства, потому что больному человеку все это не нужно!

Неблагополучное состояние здоровья современного педагога даже не требует доказательств в виду явной очевидности. Эта тема имеет свою непростую специфику, потому что наряду с особенно распространенными среди педагогов болезнями есть и особые «педагогические методы» укрепления и сохранения здоровья. Существование современного педагога протекает на фоне жизни его страны, и страдает он от тех же проблем, что и остальные граждане, но есть в его деятельности и своя специфика:

- во-первых, педагогическая профессия – профессия здоровьеразрушающая;
- во-вторых, в современном обществе наблюдается кризис педагогической профессии – молодежь все реже «идет в педагогику», поэтому возрастной ценз среднего педагога стремительно увеличивается.

Примерно через 12 лет работы педагог набирает самый ценный опыт, находится в расцвете своих профессиональных возможностей, но в это же время отношение педагога к своей профессии становится менее критичным - он зачастую перестает беспристрастно анализировать свою работу, начинает мыслить штампами, возникают эгоистические мотивы в

преподавании, менторство, даже иногда брюзжание, в методах воспитания все чаще встречается излишняя строгость, создается психологическая напряженность во взаимодействии с детьми и окружающими. А это вредно, т.к. порождает психосоматические заболевания и усиливает проявления хронических болезней. Кроме всего прочего, недостаточная заработная плата не позволяет полноценно восстанавливать свое здоровье – приобретать качественные продукты, выезжать летом на отдых туда, куда хотелось бы. Перегрузки в педагогической деятельности – привычное дело, а после избыточной работы нужно полноценно восстановиться. Но бесплатно в санаторий не отправят, значительно зарплату не увеличат и нагрузку не снизят. Кроме нас самих, никто о нас не позаботится. И тут возникает проблема: педагоги зачастую не хотят ничего делать для себя! Стандартная константа не только стажистов, но и молодых специалистов: «Я устала от работы. Не хочу идти на работу». Но раз вы устаете уже сейчас, что будет через год, через два? Ситуация стремительно летит под гору. Надо что-то делать уже сегодня!

Обработав статистические данные по заболеваемости сотрудники института В.М. Бехтерева профессию педагога отнесли к «группе риска» и обнаружили ярко выраженные преобладающие заболевания:

- сердечно-сосудистые;
- желудочно-кишечные;
- нарушения опорно-двигательного аппарата;
- болезни крови;
- нарушение функций щитовидной железы.

Основные причины заболеваний педагогов

Главным болезнеобразующим фактором для педагога является профессиональный эмоциональный стресс. Он может быть вызван неадекватной социальной и материальной оценкой его труда с жестким режимом работы, необходимостью освоения большого количества профессиональных знаний, обилием коммуникативных перегрузок из-за необходимости межличностного общения при значительном числе конфликтных и стрессовых ситуаций.

Вторым фактором являются мировоззренческие и психические причины.

Мировоззренческие причины, разрушающие здоровье:

- неумение принимать жизнь такой «как она есть», без критики и протеста;

- неумение жить в данный момент, считая его самым важным в жизни;
- наличие высоких жизненных притязаний, не соответствующих возможностям человека;
- неумение найти свое место в жизни, которое позволяло бы получать удовлетворение просто от самого факта существования, от профессии, от семьи, от хобби;
- неосознание себя частицей великих исторических процессов, непонимание того, что каждый из нас является творцом истории, и своей и планетарной;
- неумение принимать свой социальный статус и достойно пребывать в нем.

Психические причины:

- неумение противостоять стрессам;
- отсутствие навыка управлять своими эмоциями;
- частое превышение своих психических возможностей;
- неумение вырастить в себе и освоить эмоцию радости, создать установку на радость от существования вообще, а не от полученной зарплаты;
- неспособность смеяться над жизненными неудачами.

Стресс опасен тем, что его не сразу осознают, и длительное пребывание в этой ситуации приводит к депрессии. Даже кратковременный стресс на фоне перенапряжения может погрузить человека в депрессию. Депрессия – это состояние тоски, подавленности, мрачного настроения, бессилия и плохого самочувствия, сочетающегося с заторможенностью мышления, замедленной речью, понижением активности и инициативы. Первыми признаками депрессии являются раздражительность, подавленность, нарушения сна. У некоторых начинает скакать давление, появляется сильное сердцебиение. Депрессия – состояние, при котором происходит переход от эмоционально-психологического неблагополучия в состояние неблагополучия физического.

10-ти бальная шкала стресса, принятая социологами мира, показывает, что педагоги занимают на ней одно из лидирующих мест после шахтера, журналиста и летчика. Стресс, который педагог получает в ходе своей деятельности, равен 6,2 балла. Прибавим еще сюда и стрессы, которые он испытывает в нашем нестабильном обществе. Это увеличивает риск возникновения особого состояния, характерного для людей этой специальности – «*синдром профессионального выгорания*», что снижает эффективность профессиональной деятельности.

Человек - это «электрическая лампочка»: под большим напряжением от навалившейся работы, когда справиться не в состоянии, а отказаться не в силах из-за отсутствия сопротивления душевных ресурсов, вспыхивает на мгновение, а

потом постепенно гаснет, черствеет душой. И только эмоционально зрелые, духовно богатые, целостные личности в состоянии сразиться с описанными трудностями. Нужно формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности, как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

Полностью исключить в работе профессиональный стресс и профессиональное выгорание в современных условиях невозможно, но вполне возможно уменьшить их разрушительное влияние на здоровье работающих людей. Нужно пересмотреть свое отношение к работе, не смешивать профессиональные проблемы с личными, работать на работе, а отдыхать дома, учиться снимать стресс и быстро перестраиваться.

При депрессивном состоянии, упадке сил, слабости применяются следующие народные средства:

- При слабости, имеющей нервное происхождение, полезно обтирать себя по утрам водой с добавлением поваренной соли (1 ч. Ложка соли на 0,5 л воды);
- Настой травы горца птичьего (спорыша). Суточная норма 0,7 ст. ложки на 2 стакана кипятка. Пить перед едой. Применять при нервном истощении и слабости.
- Отвар листьев мяты перечной: 1 ст. ложку листьев залить 1 стаканом кипятка, варить 10 мин. Пить по 0,5 стакана утром и на ночь. Это средство укрепляет нервы.
- Настой листьев черного тополя. Использовать для ванн как успокаивающее средство.
- Мед с пергой является хорошим средством для поднятия общего тонуса. Употреблять по 1 ч. ложке 2-3 раза в день.

Финские ученые выяснили, что при любых формах депрессии хорошо помогает витамин **В₁₂**. Источником витамина **В₁₂** являются печень, почки, пивные дрожжи, молоко, яйца.

Для борьбы с депрессией и усталостью следует регулярно выполнять следующие рекомендации:

- Положите руки на шею сзади и надавливайте вперед, чувствуя напряжение в плечах. Усилия чередуйте с отдыхом. Затем сплетите пальцы ладоней и вытяните руки максимально вперед. Отдохните.
- Медленно делайте глубокий вдох через нос. На высоте вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее.
- Отличное средство для бодрости – чай из пряностей. Измельчить пряности в кофемолке, залить порошок чуть теплой водой и варить на слабом огне 20 мин. За минуту до конца варки добавьте щепотку черного чая, чайную ложку меда и немного молока. На одну порцию: 250 мл воды, 4 шт. кардамона, 4 горошины черного перца, 3 гвоздички, чуть имбиря и корицы.

- Каждый вечер делайте контрастные ножные ванны: в один таз налейте 40-50 градусную воду, а в другую – холодную из-под крана, попеременно держите ноги в каждом из них: в горячем 5 мин. В холодном – 1 мин. Повторите процедуру 5 раз, а затем как следует разотрите и помассируйте их с кремом для ног или камфорным маслом.

Основные правила общения с ребенком, родителями, коллегами

Уважайте Людей!

Умейте говорить не только о том, что волнует вас, но и о том, что волнует вашего собеседника. Запоминайте имена всех, с кем приходится общаться. Старайтесь чаще хвалить, одобрять своего собеседника.

Будьте смелыми и решительными

Входящие в компетенцию педагога вопросы должны решаться им самостоятельно. Нерешенные проблемы угнетают психику, делают человека неуравновешенным, раздражительным.

Чаще улыбайтесь

Улыбка при встрече говорит о том, что вы рады человеку, предстоящему общению. Чаще шутите сами. Шутка сближает людей, повышает эффективность совместных дел.

Не нервничайте!

Воспитатель не должен нервничать, раздражаться. Раздраженный человек теряет много энергии. А если привыкнешь видеть в людях только хорошее, невольно начнешь черпать позитивную энергию.

Критикуйте умело

До того, как осудить коллег, родителя, ребенка, выслушайте их объяснения до конца. Возможно, этого будет достаточно для разрешения возникших вопросов. Не забывайте, что все, делавшееся раньше, можно делать еще лучше.

Будьте принципиальны

Будьте твердыми в серьезных вопросах, уступайте в мелочах; не обладая твердостью и в то же время, человечностью, вы никогда не завоюете

высокого авторитета.

Не будьте упрямы

Не бойтесь извиниться перед ребенком, родителем, если вы не правы. Тот, кто не находит объективные причины своих неудач, редко бывает хорошим специалистом.

Будьте добрым

Не позволяйте себе расстраиваться из-за пустяков. Помните, что свои неудачи мы чаще всего преувеличиваем.

Благодарите за совет

Когда дают совет (делают замечание), следует поблагодарить того, кто его дал, а уже потом решать, следовать ему или нет. Совсем не обязательно говорить об этом советчику, иначе в следующий раз он может отказать в помощи, хотя вы будете в ней нуждаться.

Нельзя высмеивать личность человека

Можно посмеяться лишь над отдельной чертой характера. В дискуссии необходимо отречься от личных симпатий и антипатий.

Психологические зарядки

Нижеприведенные психологические зарядки, адресованные педагогам ДОУ, помогут овладеть приемами релаксации и концентрации, повысят энергетический потенциал воспитателей. Для желаемого результата зарядку рекомендуется проводить 15-20 минут каждый день.

Комплекс 1

Каждое упражнение повторяется 3-5 раз.

1. Поглаживая себя левой рукой по затылку, повторить: «Я одобряю себя!»
2. Ноги, на ширине плеч вращая головой по часовой стрелке, повторить: «Я думаю о хорошем!»
3. Ноги на ширине плеч, делать наклоны туловища вправо – влево, повторять: «Каждый день чудесен!»
4. Принять позу цапли: «Руки в стороны, подняв ногу, согнутую в колене, повторить: «Я – королева!» (правая нога – левая нога).
5. Ноги на ширине плеч, делая круговые движения руками, повторять: «Мои мечты сбываются!»
6. Лопатки сведены, приседая и выпрямляясь: «Я решаю любые проблемы!»
7. Массируя мочки ушей, зажмуривая попеременно, левый и правый глаз повторить: «Будущее прекрасно!»

8. Правой рукой, поглаживаем левый локоть, повторять: «Я любима!» (затем левой рукой правый локоть)
9. Перекатываясь с носка на пятку, повторять: «Мне все удастся!»
10. Ноги на ширине плеч, лопатки сведены, попеременно напрягая и расслабляя ягодицы, повторять: «Я спокойна!»

Комплекс 2

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом левым, повторить: «Очень я собой горжусь, я на многое гожусь».
2. Положив ладонь на грудь: «Я на свете всех умней»,
вытянув руки над головой: «Не боюсь я никого»,
напрячь ягодицы: «Чудо как я хороша»,
расслабить ягодицы: «Проживу теперь сто лет».
3. Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить: «Я бодрa и энергична, и дела идут отлично».
4. Потирая ладонь о ладонь, повторить: «Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь я богаче».
5. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: «Я согрета солнечным лучиком».
6. Положив на лоб левую ладонь, затем правую, повторить: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача».
7. Руки на бедрах. Делая наклоны туловищем вперед-назад, повторить: «Ситуация любая мне подвластна. Мир прекрасен и я прекрасна!»
8. Руки на талии, делая наклоны вправо-влево, повторить: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу».
9. Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: «Вселенная мне улыбается», глубокий выдох: «И все у меня получается».
10. Сжав кулаки, делая вращения руками: «На пути у меня нет преграды, все получается так, как надо».

Комплекс 3

1. Поставьте руки на ширину плеч, согните колени и медленно опуститесь, повторяя: «Вот это я!».
2. Сжав кисти в кулак, колотите по воздуху, повторяя: «Я полна сил!».
3. Выполняйте круговые вращения бедрами, как при верчении обруча, при каждом вращении повторяя: «Мне легко».

4. Соединив локти, массируя мочки ушей, подмигивайте попеременно правым и левым глазом, повторяя: «Радость во мне».
5. Левую ладонь (тыльной стороной) положите под подбородок, правую на макушку, кивайте головой, повторяя: «Я настроена на успех».
6. Руки за спиной сцеплены в замок, подтягивать попеременно левое и правое колено как можно выше, повторяя: «Я верю в себя».
7. Положить ладони на плечи, поднимать руки над головой, повторяя: «Я всегда защищена».
8. Ноги на ширине плеч, ладони на бедрах, отклоняться назад как можно глубже, повторяя: «Я счастлива на своем рабочем месте».
9. Руки, сжатые в кулаки, - на ягодицах, подтягивать попеременно левую и правую ногу к ягодицам, повторяя: «Я говорю и думаю позитивно».
10. Ладони на коленях, слегка наклонившись, развернуть ступни внутрь, медленно возвращать их в исходное положение, повторяя: «У каждой проблемы есть решение».

Комплекс 4

1. Глядя себя по затылку левой, затем правой рукой, повторять: «Меня замечают, любят и высоко ценят».
2. Поворачивая голову вправо-влево, повторять: «Все идет хорошо».
3. Перекатываясь с носков на пятки, повторять: «Я в ладу с собой».
4. Сцепив руки в замок за спиной, делая наклоны вперед, повторять: «Я радуюсь жизни».
5. Приподнимаясь на носках, поднимая руки как можно выше, повторять: «В моей жизни случается только хорошее».
6. Ноги на ширине плеч, ладони на бедрах, втягивая живот, повторять: «Я ценю себя».
7. Сжав руки в кулаки, кулаки на талии, делая движения локтями вперед-назад, повторять: «Я снимаю напряжение».
8. Делая махи правой ногой вперед-назад, повторять: «Я действую мудро».
9. Делая махи левой ногой вперед-назад, повторять: «Я довольна собой».
10. Сцепив руки в замок, поднять над головой, делая движение руками вперед-назад, повторять: «Я гармоничная личность».

Комплекс 5

1. Описать в воздухе букву «А» правой ногой.
2. Описать в воздухе букву «А» левой ногой.
3. Описать в воздухе подбородком свое имя.
4. Описать в воздухе цифры от 1 до 5 правой ногой.
5. Описать в воздухе цифры от 1 до 5 левой ногой.
6. Вытянуть руки вперед, одновременно двумя руками описать в воздухе слово «счастье».
7. Сцепив руки в замок, вытянув вперед, писать в воздухе: «Я - умная».
8. Описать слово «радость» левым локтем.
9. Описать слово «радость» правым локтем.

Комплекс 6

1. Сжав кисти в кулаки, положить на плечи, делая движения вперед-назад, повторять: «Я окружаю себя защитой».
2. Лопатки сведены, напрягая и расслабляя ягодицы, повторять: «Меня посещают радостные мысли».
3. Сцепив руки в замок перед грудью, соединяя и разводя локти, повторять: «Я люблю принимать решения».
4. Делая упражнение «локоть-колени»: правый локоть соединять с левым коленом и наоборот, повторять: «Я с легкостью и радостью общаюсь с людьми».
5. Подпрыгнув 3 раза на левой ноге, повторить: «Я наслаждаюсь жизнью».
6. Подпрыгнув 3 раза на правой ноге, повторить: «У меня достаточно сил».
7. Подпрыгнув 3 раза на двух ногах, повторить: «Мои мысли текут легко и свободно».
8. Прислонив большой палец правой руки к кончику носа, мизинцем описать слово «красота».
9. Прислонив большой палец левой руки к кончику носа, мизинцем описать слово «покой».
10. Спина прямая, глубоко приседая и выпрямляясь, повторить: «Я владею собой».

Комплекс 7

1. Массировать мочки ушей, широко улыбнуться, повторить: «Я настроена на добро».

2. Стоя на правой ноге, руки в стороны, делая круговые движения руками повторять: «Меня окружают надежные люди».
3. Стоя на левой ноге, руки в стороны, делая круговые движения руками, повторять: «Я уверенно смотрю в будущее».
4. Держа ладони на коленях, делая наклоны туловищем вправо-влево, повторять: «Я – замечательная».
5. Положив ладони на плечи, делая движения вперед-назад, повторять: «Я полна энергии и сил».
6. Спина прямая, приседая и выпрямляясь, повторять: «Я создаю радостный и светлый мир».
7. Подмигнуть правым глазом, высунуть язык, подпрыгнуть на правой ноге, повторять: «Я – хозяйка своей судьбы».
8. Подмигнуть левым глазом, высунуть язык, подпрыгнуть на левой ноге, повторять: «Я приветствую новые идеи».
9. Ладони на животе, напрягая и расслабляя мышцы живота, повторять: «Радость. Любовь. Здоровье».
10. Напрягая и расслабляя ягодичные мышцы, повторять: «Я обладаю силой, мудростью и волей».

Комплекс 8

1. Делая наклоны туловищем вправо-влево, повторять: «Я иду вперед».
2. Делая махи левой ногой вперед-назад, повторять: «Я готова к положительным переменам».
3. Делая махи правой ногой вперед-назад, повторять: «Я люблю себя».
4. Приседая и выпрямляясь, повторять: «Я расширяю свои возможности».
5. Делая упражнение «локоть-колени», повторять: «Я полна жизненных сил».
6. Подпрыгивая на правой ноге, повторять: «Меня любят люди».
7. Подпрыгивая на левой ноге, повторять: «Я люблю работу».
8. Подпрыгивая на двух ногах, повторять: «Я в отличной форме».
9. Описать в воздухе левой ногой слово «терпение».
10. Описать в воздухе правой ногой слово «успех».

Комплекс 9

1. Напрягая и расслабляя ягодичные мышцы, повторять: «Я могу постоять за себя».
2. Напрягая и расслабляя мышцы живота, повторять: «У меня есть все необходимое».
3. Делая наклоны головой вправо-влево, повторять: «Я довольна собой».
4. Делая махи правой ногой вперед-назад, повторять: «Я обучаюсь и развиваюсь».

5. Делая махи левой ногой вперед-назад, повторять: «Все происходит мне на благо».
6. Массируя мочки ушей, повторять: «Я излучаю согласие».
7. Делая круговые вращения руками, повторять: «Я – общительный человек».
8. Делая наклоны туловищем вперед-назад, повторять: «Каждый день – праздник».
9. Приседая и выпрямляясь, повторять: «Я – само совершенство».

Тест на стресс

Современный человек подвержен многим факторам риска, постоянно испытывает повышенные психологические нагрузки, отрицательно сказывающие на состоянии его нервной и сердечно-сосудистой систем снижающие сопротивляемость организма. Ученые многих стран пытаются измерить воздействие этих стрессов в условных единицах. Предлагаемый тест позволяет определить влияние факторов риска не одномоментно, а на протяжении недельного цикла, что дает возможность составить представление о недельной нагрузке вашего образа жизни.

Фактор риска	День недели						
	пн	вт	ср	чт	пят	сб	вс
1. Сон недостаточный или плохой							
2.Испорченное настроение по дороге на работу или домой							
3. Испорченное настроение на работе							
4. Неприятная работа							
5. Чрезмерный шум							
6. Более трех чашек крепкого кофе							
7. Выкурено более 10 сигарет							
8. Много выпито спиртного							
9. Мало физической активности							
10. Слишком много съедено.							
11. Слишком много сладостей							

12. Личные проблемы.							
13. Сверхурочная работа.							
14. Конфликтная ситуация.							
15. Сомнение в качестве своей работы.							
16. Головная боль							
17. Сердечная слабость.							
18. Боль в желудке.							
Итого:							

Заполняется ежедневно в течение недели по вечерам. Надо поставить галочку против тех пунктов, где приходится давать утвердительный ответ. Каждая «галочка» дает 1 балл. В конце недели итог суммируется.

Интерпретация:

1 – 20 баллов. Положение нормальное. На всякий случай проверьте себя в течение еще одной недели, так как ваше субъективное восприятие «слишком много» или «мало» может оказаться не самокритичным.

21 – 40 баллов. Пока ситуация не очень тревожная, но уже необходимо обратить внимание на пункты, давшие баллы. В скором времени они могут свидетельствовать о серьезной угрозе вашему здоровью.

41 – 60 баллов. Угроза на лиц. Если в самое ближайшее время вы не предпримете решительных шагов к изменению своего образа жизни, вас ожидает, к сожалению, ухудшение вашего здоровья.

Свыше 60 баллов. Ваше здоровье в серьезной опасности. Необходимо пункт за пунктом проанализировать заполненную вами таблицу и постараться немедленно спасти то, что еще можно спасти. Там, где радикальные меры не могут дать немедленного эффекта, надо пересмотреть свое отношение к происходящим в вашей жизни событиям.

Оценка удовлетворённости работой (по В.А. Ядову)

Методика позволяет с достаточной степенью достоверности диагностировать уровень удовлетворённости работника психологической комфортностью, условиями труда внутри коллектива, содержанием деятельности, взаимоотношениями с руководством и коллегами, возможностью профессионального роста.

Заполните 14 утверждений и 5 вариантов ответов со шкалой оценок от 1 до 5 баллов:

- 1- вполне удовлетворён;
- 2- удовлетворён;
- 3- не вполне удовлетворён;
- 4- не удовлетворён;
- 5- крайне не удовлетворён.

Тест «Удовлетворенность работой»

№ п\п	Ваша удовлетворенность	
1	Предприятием, где Вы работаете	
2	Физическими условиями труда	
3	Работой	
4	Слаженностью действий работников	
5	Стилем руководства Вашего начальника	
6	Профессиональной компетенцией Вашего начальника	
7	Зарплатой (в смысле соответствия трудозатратам)	
8	Зарплатой (в сравнении с тем, сколько за такую же работу платят на других предприятиях)	
9	Служебным (профессиональным) продвижением	
10	Возможностям карьерного роста	
11	Тем, как Вы можете использовать свой опыт и возможности	
12	Требованиями к Вашему интеллекту	
13	Длительностью рабочего дня	
14	В какой степени Ваша удовлетворенность работой повлияла бы на Ваше решение, если бы искали другую работу	

Обработка и оценка результатов

Суммируются баллы, отмеченные на бланке анкеты. По результатам обследования можно набрать от 14 до 70 баллов:

15 – 20 – вполне удовлетворен работой;

21 – 32 – удовлетворен;

33 – 44 – не вполне удовлетворен;

45 – 60 – крайне не удовлетворен.