

ПРОСВЕЩЕНИЕ ОТ ПЕДАГОГА – ПСИХОЛОГА

Здоровьесберегающие технологии в работе педагога

*У кого есть здоровье, есть и надежда,
а у кого есть надежда — есть все.
(Арабская пословица)*

Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней или физических дефектов. Здоровье рассматривается как источник благополучной повседневной жизни, а не как цель существования. Приведенное определение здоровья во многом опирается на понятие “благополучие”. Ощущение благополучия в меньшей мере зависит от биологических функций организма и в большей – от самооценки личности и чувства ее социальной принадлежности. Благополучие, как и “позитивное здоровье”, предполагает реализацию физических и духовных потенций человека.

В последнее время часто приходится видеть эмоционально уставших, неудовлетворённых своей работой педагогов. Причина тому многоступенчата:

- * резкое падения престижности профессии, образованности самого педагога, воспитанности;
- * повышение кол-ва отклонений в нравственном, эмоциональном здоровье учащихся;
- * увеличение числа уч-ся с задержкой психического развития (ЗПР);
- * резкое снижение уровня жизни работников образования;
- * индивидуальные особенности педагогов (темперамент, характер, возрастные особенности);
- * повышенная тревожность и агрессивность женщин – педагогов.

Учитель сейчас, как никто другой нуждается в индивидуальном подходе и сопереживании. Порой дружеское участие всего на две минуты может помочь человеку выйти из временного душевного кризиса, снова почувствовать крылья за спиной, способность творить и побеждать.

Психическое здоровье, внутренняя гармония и гармония с окружающим миром редко даны человеку от природы сполна, чаще для этого требуются старания и соответствующая работа. К этому невозможно прийти без активного творческого отношения к собственной жизни.

Рекомендации по повышению самооценочного состояния:

- осознать своё состояние как результат, как следствие перегрузок, вызвать у себя желание преобразовать свою жизнь;
- при подготовке к урокам планировать фазы самостоятельной работы уч-ся для собственного отдыха;
- чаще находиться в обстановке душевного комфорта;
- строить свой мир в пределах своей компетентности;
- совершенствоваться в области межличностных отношений;
- стремиться преодолевать повседневную рутину, порой сменить методы работы или саму работу;
- заниматься физическими упражнениями на релаксацию, уделять внимание музыкотерапии;
- отказаться от стремления объять необъятное;
- учиться отключаться от своей работы, не ставить её на первое место;
- находить место и время для юмора и смеха;
- не сравнивать себя с другими;
- не принимать на свой счёт недоброжелательность других людей, их агрессия – это их личная проблема;
- ценить свои успехи и не обращать внимания на промахи и неудачи, всё в жизни лишь временно и многое исправимо;
- избегать частых контактов с пессимистами;
- не ждать от окружающих симпатии, все ценят только себя любимого (любимую).

Условия расслабления

- Спокойная обстановка: тихий уголок — дома, на природе.

- Специальная методика расслабления.
- Пассивное состояние: полное освобождение от мыслей, переживаний.
- Позвольте мыслям свободно проплывать мимо вас.
- Учение Будды: перестать творить зло, делать добро и уметь останавливать ум.
- Удобная поза (положение, в котором можно некоторое время находиться комфортно): сидя в позе кучера или барина; лежа на горизонтальной плоскости.
- Регулярные занятия релаксацией.

Практические советы

- Больше улыбайтесь и смейтесь. Первое, что вы должны сделать проснувшись - это улыбнуться. Приводя в движение соответствующие мышцы лица, вы автоматически вызываете в мозге ответную положительную реакцию, и ваше настроение улучшается.
- Делайте вид, что вы счастливы. Такая игра позволит вам чувствовать себя лучше.
- Будьте оптимистами, как и все счастливые люди. Пессимисты, обычно, жалуются, а оптимисты направляют усилия на решение своих проблем.
- Научитесь тренировать свои эмоции, благожелательно относиться к людям, гасить конфликтные ситуации. В качестве такой тренировки для начала убедите себя в течение какого-то времени (несколько часов) реагировать на любую неприятную ситуацию с улыбкой. Следуя этому стилю поведения, вы добьетесь успеха.
- Возможен и другой вариант. Выберите для себя в качестве идеала личность с веселым, добрым характером, и прежде чем отреагировать на какое-либо раздражение, представляйте себе, что вы - это он/она, и ведите себя соответственно.
- Всегда держитесь прямо. Несчастливые люди, в отличие от счастливых, обычно горбятся.
- Контролируйте ваши мысли. Как только вы заметите, что вам в голову пришли негативные мысли, сразу же гоните их и начинайте думать о чем-либо позитивном.
- Определите для себя и как можно чаще делайте то, что приносит вам радость.
- Занимайтесь физкультурой. Физическая активность поднимает настроение, помогает сформировать оптимистическое восприятие жизни, дает покой и радость.

источник: <http://www.who.int/ru/>

