

Психологические компоненты здоровьесбережения педагогов и учащихся.



Педагог-психолог ГБОУ №594 Московского района Санкт-Петербурга

Ковальчук Елена Алексеевна

Эмоциональное сгорание — плата за сочувствие». (Кристина Маслач)

Синдром профессионального выгорания — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, — всех, чья деятельность невозможна без общения.



Если вы не
умеете
снимать
стресс,
не надевайте
его

Качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания

■ *Во-первых:*

- Сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии.
- адекватная самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

■ *Во-вторых:*

- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- высокая мобильность;
- открытость;
- общительность;
- стремление опираться на собственные силы.

■ *В-третьих:*

- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности - как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.



Как избежать встречи с синдромом профессионального сгорания

Относитесь к работе творчески!!!

- Перестаньте искать в ней счастье или спасение.
- Перестаньте жить за других их жизнью.
- Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
- Учитесь трезво осмысливать события каждого дня.
Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.



Практически живу на работе...
но зарплата все меньше...
Видимо начали вычитать
за проживание...

Рейтинг самых энергоотнимающих эмоциональных привычек

1. «Объяснялки» = «умственная жвачка», когда один и тот же неприятный разговор (например, с начальником) проговаривается в уме несколько раз, потом обсуждается дома с подругами и т.д.

*«Я подумаю об этом завтра», - сказала однажды
Скарлет О'Хара*

2. «Переживалки» - заранее настраиваем себя на негативные мысли и чувства (а вдруг то, а вдруг се) вместо того, чтобы настроиться на положительное течение обстоятельств, событий.

*«У страха глаза велики»
(народная пословица)*

Рейтинг самых энергоотнимающих эмоциональных привычек

3. «Сожалелки» - неудачника легко узнать по фразе: «если бы не.....». Даже у очень успешных людей не всегда всё получается. Однако, проигрыши закалили их и пробудили волю к борьбе.

«Бедой людей не в том, что они мало умеют, а в том, что не пользуются тем, что у них есть»

(американский фантаст Р. Асприн)

4. «Из - под палки» - и на работе, и дома всегда бывают моменты, когда мы что-то делаем «через не могу», «из - под палки». Такая ситуация сдерживания ведет к тому, что однажды вы просто взорветесь из-за пустяка.

«Своя ноша не тянет»

(народная пословица)

5. «Болото» - недомытые окна, недоделанный отчет, который уже давно надо сдать и т.д. «Недоделанные» дела, обещание выполнить все в срок, суета—все это лишает сил, отнимает необходимую энергию, чувство вины растет...

«Ничего не успевает тот, кто ничего не делает»

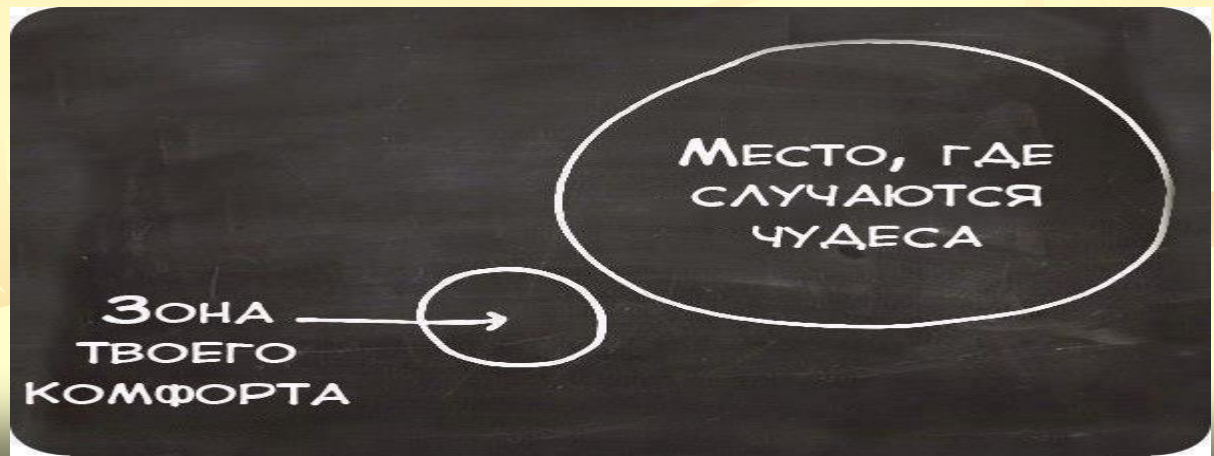
(американские миллионеры)

Упражнение «Стратегии самопомощи»

- 1. Подумайте и запишите ответы на вопросы: «Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?»
- 2. Попробуйте найти смысл, наполнить значимостью записанные вами ответы и осознать, как они могут противостоять негативным убеждениям

Список личных ресурсов

- **Составьте список своих ресурсов**
- Подумайте и о внешних, и о внутренних источниках, людях, которые вас окружают, местах, где вы хотели бы побывать, вещах, которые хотели бы иметь, творчестве, любви, искусстве...





Ну и конечно про учебную нашу деятельность!!

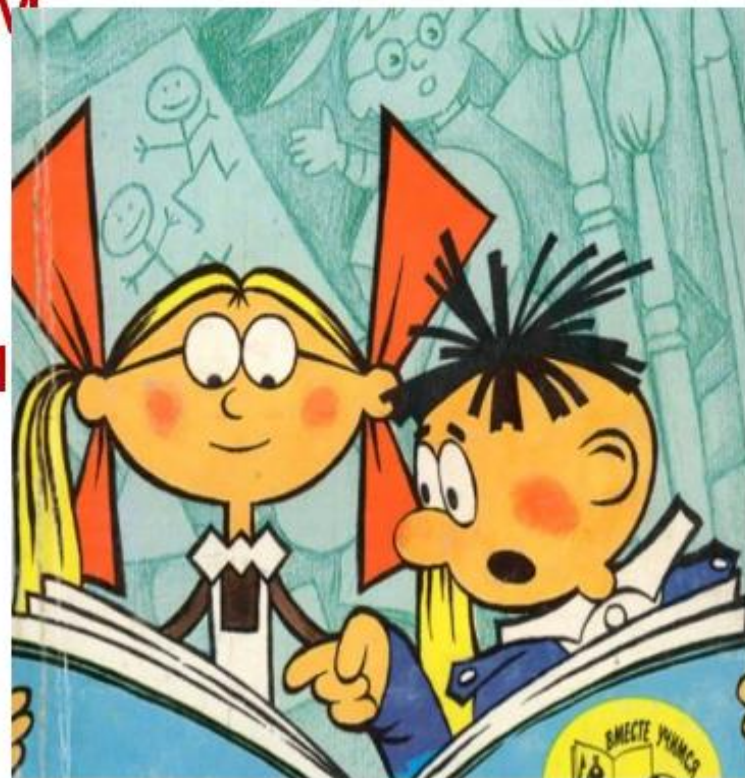
Здоровьесберегающие образовательные технологии на уроке

- физкультминутки
- минутки релаксации
- дыхательная гимнастика
- гимнастика для глаз
- цветотерапия
- пальчиковая гимнастика
- массаж активных точек
- использование музыкальных произведений (Р.Шумана, П.Чайковского)

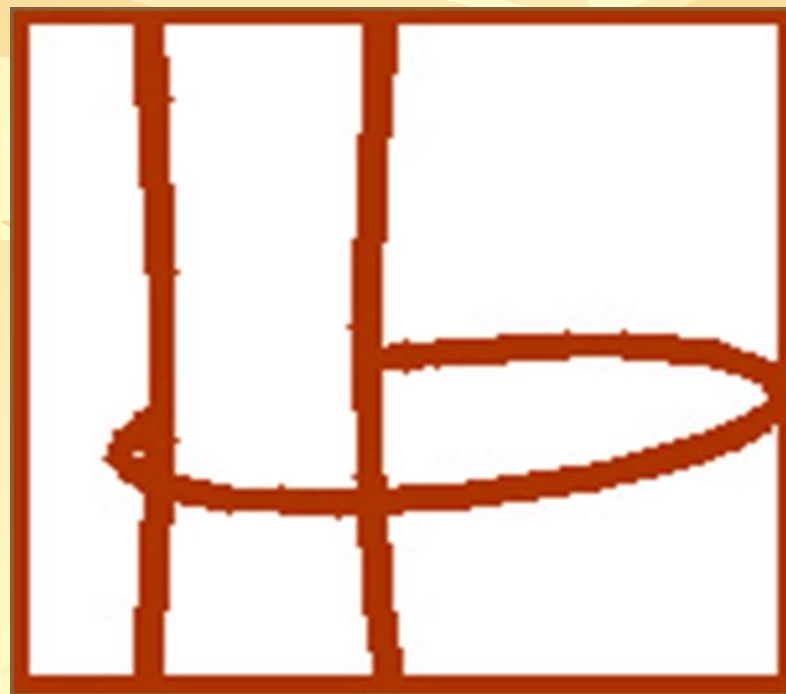
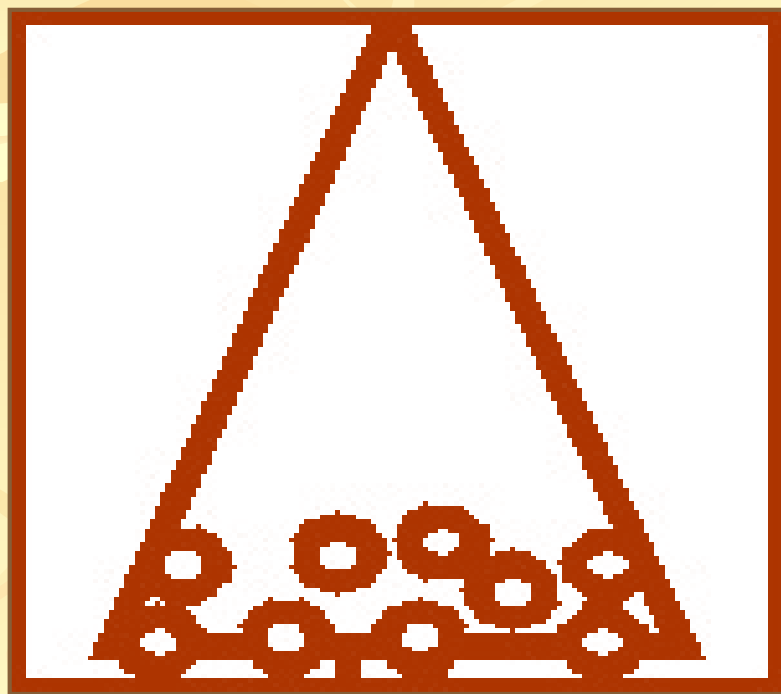


Приветствие

Давайте, друзья, улыбнёмся друг другу,
Улыбки подарим гостям.
К уроку готовы?
Тогда — за работу!
Удачи желаю всем нам!



Задание: предложить варианты трактовки картинок - Друдлов





Цветотерапия.

Игра – цветные сны.

(игра может сопровождаться устным описанием учителя слайдов под приятную мелодию)

Желтый – стимулирует умственную деятельность;

зеленый – умиротворяет, успокаивает;

голубой – снижает кровяное давление, успокаивает;

синий – располагает к серьезности, строгости в поведении;

фиолетовый – возбуждает деятельность сердца и легких, увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям

черный в небольшой дозе – сосредотачивает внимание



Минутки бодрости на уроке.

«Заряд бодрости»

«Сядь свободно. Вытяни вперед руки и приготовь два пальчика: большой и указательный. Возьмись ими за самые кончики ушей – один сверху, другой снизу ушка. Помассируй ушки, приговаривая: «Ушки, ушки слышат все!» 10 раз в одну сторону и 10 – в другую. А теперь опусти руки, стряхни ладошки. Приготовь указательный палец, вытяни руку и поставь его между бровей над носом. Помассируй эту точку столько же раз со словами: «Просыпайся, третий глаз!» Стряхни ладошки. Собери пальцы руки в горстку, найди внизу шеи ямку, положи туда руку и со словами: «Я дышу, дышу, дышу!» – помассируй ямку 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую. Молодец! Ты видишь, слышишь, чувствуешь!»

Предостережение: взрослый следит за силой нажима на важные точки жизнедеятельности и правильностью нахождения точек.





«Врасти в землю»



«Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцели зубы. Ты – могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека».



Дыхательная гимнастика.



Игры на внимание.

- Умение концентрировать внимание при восприятии текста на слух. Слушая текст, ребенок должен хлопком в ладоши отмечать определенное загаданное слово или родственные ему слова.
- «Поиграем в корректора». На это задание отводится не более 5 минут. Ребенку выдается текст и взрослый говорит: »В тексте необходимо вычеркнуть все буквы «О».»



В Гонконге при поступлении в первый класс детям дают на решение этого задания 20 секунд. Узнайте, смогли бы вы поступить в китайскую школу? Попробуйте дать правильный ответ за этот короткий промежуток времени.

— **ОТВЕТЬТЕ НА ВОПРОС:** —

*Какой номер у парковочного места,
на котором стоит автомобиль?*



Задание:
мимикой, жестами
и звуками
изобразить:



грустного
пингвина



Хмурого орла



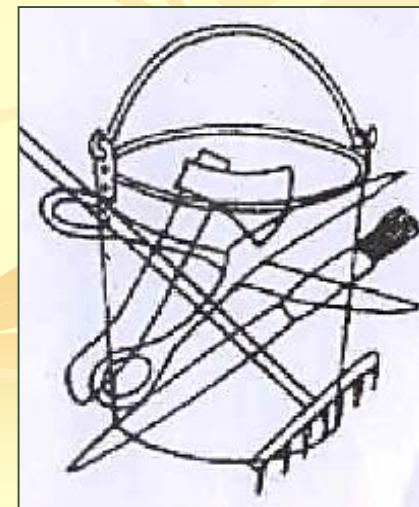
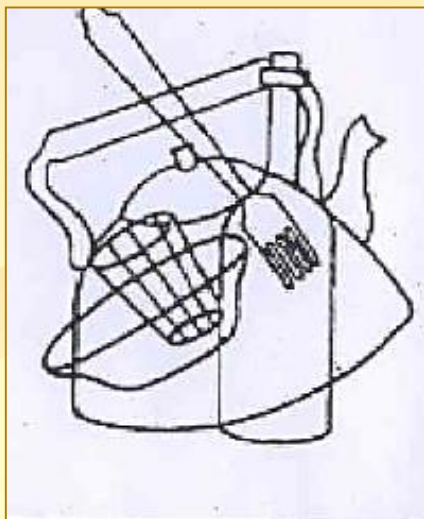
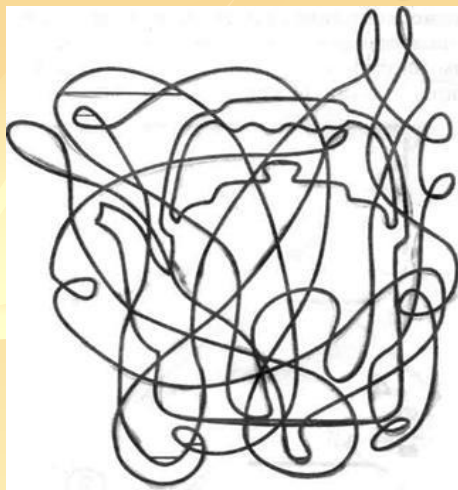
расстроенного
поросенка



встревоженного
кота



Увидеть все фигуры.





Синквейн

**Каким должен быть
учитель?**

Учитель.

Душевный, открытый.

**Развивает,
претворяет, думает.**

**Много идей- мало
времени.**

Призвание.

**Каким не должен быть
учитель?**

Учитель.

Суевливый, крикливый.

**Объясняет, объясняет,
ждет.**

**Когда же закончится
урок?**

Бедолага.

Преобладающее выражение лица учителя



Урок неполноценен,
если на нем не было эмоционально-
смысловых разрядок:
улыбок,
уместных остроумных шуток,
использования поговорок,
афоризмов с комментариями,
музыкальных минуток и т.д.



Игровые технологии.

- Форма урока в виде игры-сказки. У ребят возрастает активность, они с удовольствием выполняют задания. Умелое применение текстов сказок делает урок ярче, содержательнее. А интерес помогает формированию учебной мотивации.



Сказки от лица героя.

- Мяч утонул.
- Сижу, реву. Таня.



Сказка от лица героя.



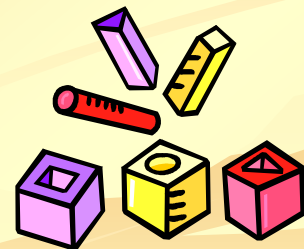
■ Они тут все
больные! Айболит.

**Замена объекта: что может оставить Золушка
вместо туфельки?**



Тренировка полушарий ГОЛОВНОГО МОЗГА

Правой рукой нарисовать 5 треугольников,
■ и одновременно левой рукой - 5 кругов.



Задание: глядя на картинку,
произнести вслух как можно быстрее
цвета, КОТОРЫМИ НАПИСАНЫ слова.

ЖЕЛТЫЙ СИНИЙ БЕЛЫЙ
ЧЕРНЫЙ КРАСНЫЙ ЗЕЛЕНый
ФИОЛЕТОВый ЖЕЛТЫЙ КРАСНЫЙ
ОРАНЖЕВый ЗЕЛЕНый ЧЕРНЫЙ
СИНИЙ КРАСНЫЙ ФИОЛЕТОВый
ЗЕЛЕНый СИНИЙ ЖЕЛТЫЙ

Технологии здоровьесбережения на уроке.

- Снятие эмоционального напряжения
- Использование игровых технологий
- Создание благоприятного психологического климата на уроке.



Задание: дорисовать каждый кружок
до **ОРИГИНАЛЬНОГО** рисунка



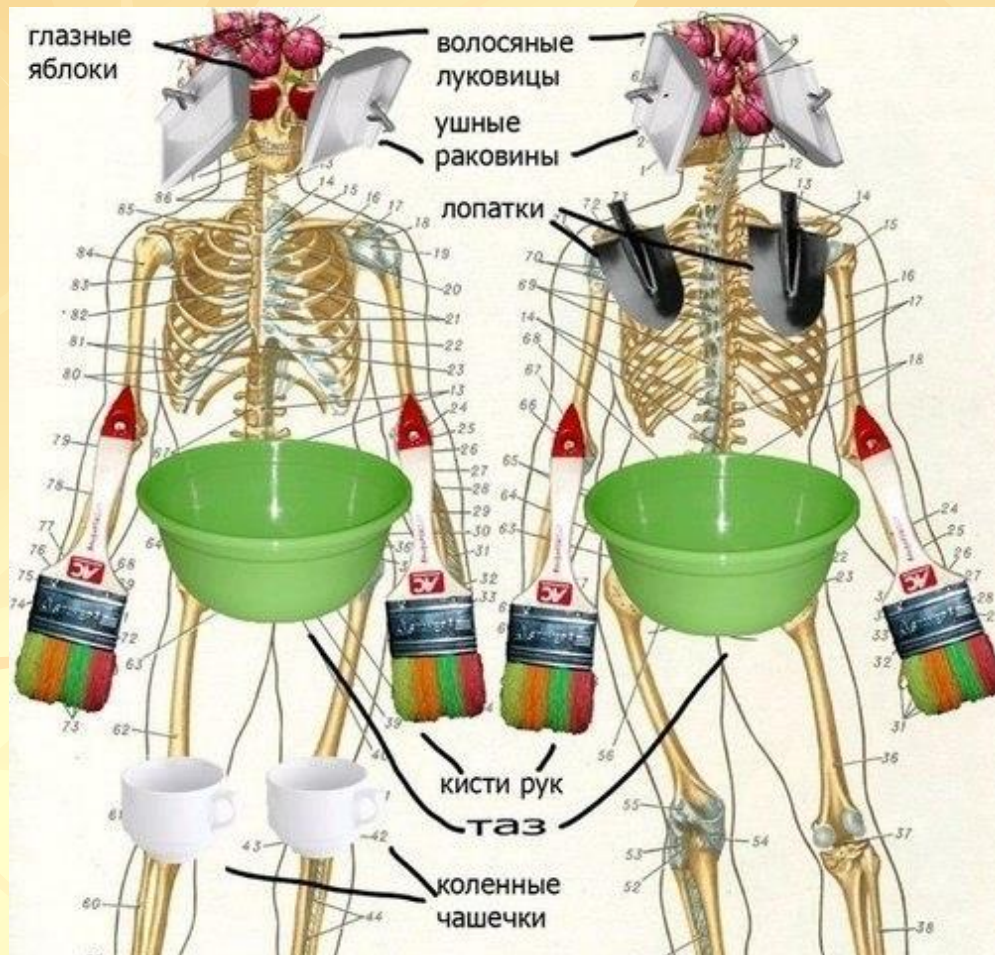
Предложить ребятам на уроке пофантазировать:

Задание- найти разные варианты применения:

- Газета
 - Пустая коробка
 - Кирпич
 - Шина
 - Лампочка
 - Ключ
- ☐ Задание можно инсценировать



Игра слов .



*Дайте ребенку немного
подвигаться, и он
вознаградит вас снова
10 минутами живого
внимания, и это в
результате даст вам
больше целой недели
полусонных занятий.*

К. Ушинский



Арт-терапевтическая помощь при совладании со стрессом



Упражнения «Выражаем тревогу» (Хедер Уильямс) предлагает:

- занять удобную, расслабляющую позу;
- найти в себе ощущение тревоги. Определить, где она локализуется: в животе, лице, голове, ногах;
- взять цветные карандаши;
- субдоминантной рукой выплеснуть из себя тревогу и перенести ее на бумагу.

- Люсия Капаччионе для снятия стрессов предлагает рисование обеими руками. С ее точки зрения это упражнение позволяет активизировать обе руки и оба полушария головного мозга. Данное упражнение освобождает разум от ненужных тоскливых, тревожных мыслей, успокаивает нервы. Почувствовав себя измотанным, расстроенным, выведенным из состояния душевного равновесия, попытаться несколько раз выполнить упражнение с использованием обеих рук.



А.М. Шевченко – практикующий психолог, арт-терапевт рекомендует упражнение «Отрезаю проблему».

Автор предлагает нарисовать свою проблему справа от себя в виде клубка запутанных ниток.

Слева нарисовать себя.

Затем взять ножницы и отрезать ту часть рисунка, где изображена проблема. Как считает данный арт-терапевт, именно это действие поможет нашему мозгу легко распутать создавшуюся проблему.

Автор считает, что наши мысли, выраженные в письменном виде, есть не что иное как наши голограммы. Следовательно их можно уничтожить, т.е. освободиться от негативной энергии, от негативных мыслей и эмоций.

ЕСЛИ ЕСТЬ УЧИТЕЛЬ ТРУДА, ТО ГДЕ-ТО
ДОЛЖЕН БЫТЬ И УЧИТЕЛЬ ОТДЫХА.



Библиотерапия стремится улучшить поведение в условиях стресса через информацию и программы упражнений посредством коммуникативного воздействия книги.

Смехотерапия. Улыбка дает отдых мышцам лица: грусть затрагивает 43 мышцы, улыбка – только 17. В свою очередь, это ведет к охлаждению крови в сосудах головного мозга; образуются вещества, которые стимулируют работу левого полушария, отвечающего за радостные ощущения. Биохимические процессы тормозят образования «стрессовых» гормонов.

Самообладание, самовнушение, самоубеждение.

Цветотерапия



ВСЕМ НАМ ИНОГДА НУЖЕН ОТПУСК ПО УХОДУ ЗА ВНУТРЕННИМ РЕБЕНКОМ.

Помните, что зарядка и труд болезнь перетрут!
Итак, уважаемые коллеги, придя с работы домой,
организуите себе
бальзам на душу и музыку в уши!
Удивляйтесь чаще, особенно после тяжелого трудового
дня.

Составьте своё собственное «Расписание борьбы с
усталостью и стрессами»

.Понедельник: аэробика под видеокассету с
последующей горячей ванной
с морской солью.

.Вторник: прослушивание музыки Чайковского лёжа с
травяными компрессами
на веках глаз.

.Среда: разгрузочный фруктовый день; зеленый чай с
медом с последующим
танцем под музыку любимой поп-группы

.Четверг: немного вязания, а также занятие на
велотренажере под любимую
телепередачу.

.Пятница: посещение косметического кабинета; визит к
лучшей подруге и чаепитие с любимыми пирожными(бог
с ними, с калориями!) и вечер дома без телевизора и с
отключенным телефоном.

.Суббота: вылазка на природу днем, а вечером –
семейный ужин с «чем-нибудь
вкусненьким» за красиво сервированным столом,
накрытым скатертью.

.Воскресенье: ...(впишите что-то свое по собственному
вкусу).

ЖЕНЩИНА МОЖЕТ СМОТРЕТЬ
БЕСКОНЕЧНО НА ТРИ ВЕЩИ...
НО, В ИТОГЕ, КУПИТЬ ВСЕ СЕМЬ.



Предлагаю рецепт приготовления хорошего урока.

Возьмите дюжину самых лучших эмоций!!
Тщательно отберите только те,
что лишены разочарования, злопамятности и злости.

После того как вы отобрали 12 эмоций,
разделите их на 5 или 6 уроков,
которые вам приходится проводить каждый
ваш рабочий день.

Добавьте в каждый свой урок по одной
порции:

- мудрости;
- терпения;
- храбрости;
- работоспособности;
- оптимизма;
- преданности своему делу;
- вольнодумия и свободомыслия;
- доброты;
- отдыха и заботы о здоровье;
- доброго юмора;
- такта;
- веры в каждого ученика.

**— Доктор, что мне принимать
от депрессии?**

**— Просто принимайте себя 3 раза
в день после еды.**

— Себя надо подготовить?

— Нет, принимайте как есть

**- СКОЛЬКО ПСИХОЛОГОВ
НУЖНО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ
ПОМЕНЯТЬ ЛАМПОЧКУ?
- ОДИН, ЕСЛИ ЛАМПОЧКА
ГОТОВА МЕНЯТЬСЯ.**

Количество ингредиентов — на усмотрение готовящего. Для того чтобы придать остроты уроку, добавьте в него щепотку безрассудства.

А теперь долейте любви к детям и взбейте все энергичными движениями. Поставьте ваше блюдо на огонь детских сердец.

Украсьте изюминками улыбок и веточками радости.

Перед подачей сервируйте урок профессионализмом учителя.

Следуйте четко этому рецепту, и все у вас получится!

Приятного аппетита, уважаемые коллеги! Аппетита к учительскому труду и творчеству!

Страна Луизи





Спасибо за внимание!