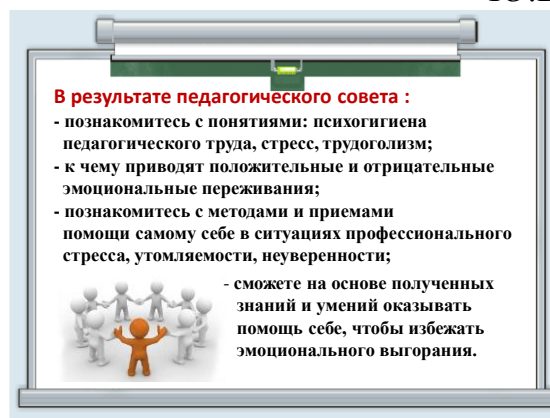
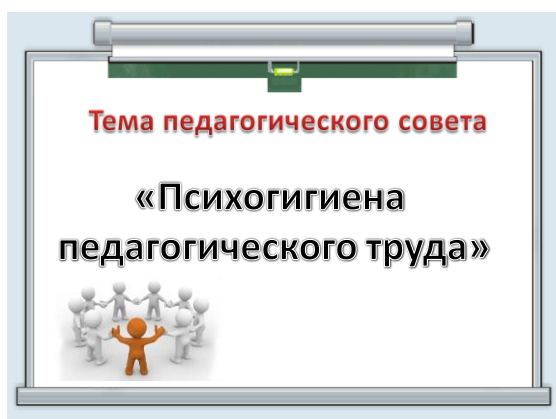


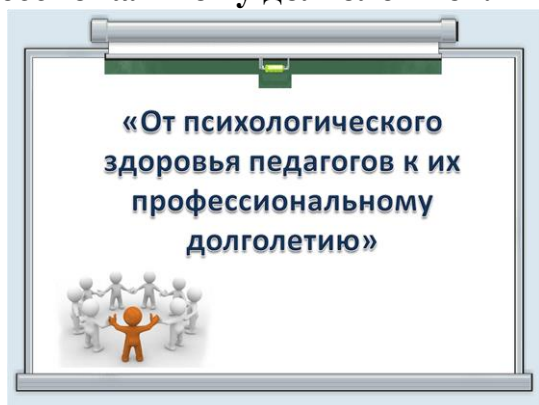
# Психогигиена педагогического труда.

Подготовил и провел  
педагог-психолог МКДОУ Детский сад «Родничок»  
Ю.В.Скаредина



Уважаемые коллеги! Очень рада приветствовать вас на очередном педагогическом совете. Сегодняшняя тема: «Психогигиена педагогического труда», актуальность и злободневность, которой подчеркивает девиз:

**«От психологического здоровья педагогов к их профессиональному долголетию».**



Проблема, которую мы с вами будем сегодня рассматривать, является одной из главных в образовании.

И хочется надеяться, что вместе проведенное время, не будет потрачено зря, а принесет много нужного и полезного, а общение друг с другом доставит массу приятных эмоций и ощущений.

## ***Упражнение «Поза Наполеона»***

Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится). Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

*Комментарий ведущего:* это упражнение показывает, насколько вы готовы к работе. Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать.

Профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты. В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны

родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Преобразования в системе образования также поднимают планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии. Увеличивается не только нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем.

В детском саду создавая для детей условия эмоционального комфорта, заботясь об их здоровье, развитии и безопасности, мы буквально «сгораем» на работе, чаще всего забывая о своих эмоциях, которые «тлеют» и со временем постепенно превращаются в «пламя».

В педагогической деятельности каждому педагогу необходимо владеть элементами психогигиены.

Что такое психогигиена?

Это способность человека управлять психическим состоянием, умело регулировать в зависимости от ситуации, сохранять психологическое здоровье

Каждый человек – индивидуальность, он имеет свои взгляды, противоречия, отношения. Но все что происходит в окружающем, педагог реагирует. Поэтому психогигиена – это есть психологическая защита, психологическое здоровье, в которой подразумеваются: - активность;

- зрелость;

- способность сохранять механизмы саморегуляции.

Педагог в своей деятельности чаще всего находится под влиянием эмоциональных переживаний (страх, гнев, любовь, ненависть, агрессия, радость, печаль, восхищение и т. д.).

Положительные эмоциональные переживания активизируют деятельность педагога, повышают творчество, сохраняют педагогический оптимизм.

Отрицательные эмоциональные переживания – угнетают жизненный тонус, вызывают депрессию, способствуют проявлению психических заболеваний.

Многие педагоги «горят» и даже «сгорают» на работе из-за того, что сильные эмоции расстраивают их нервную систему, но ведь иначе, без эмоций, очень трудно достичь взлета фантазии, озарения.

Помимо эмоций педагог наделен и чувствами. *Эмоции плюс чувства ровняются творчеству.* Но и нельзя не признать, что творческих людей можно отнести к «группе риска». И в то же время – **«Кто властвовать желает над собой, тот чувства должен сдерживать порой».**

Чувства носят заражаемый характер, эту особенность должны помнить все, но в особенности педагог, потому что мы работаем с людьми, детьми. Нам нужно научиться умело управлять своим состоянием. Если, конечно, для вас важно сохранить высокую работоспособность до старости.

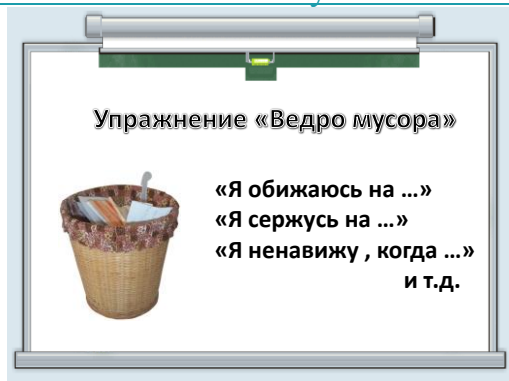
### Упражнение “Ведро мусора”

Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций.

Материалы: листы бумаги, ручки, ведро для “мусора”.

Посреди комнаты психолог ставит символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно

постоянно освобождать. Психолог: “Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: “я обижаюсь на...”, “я сержусь на...”, и



тому подобное”.

После этого педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

Активные и творческие педагоги часто подвержены стрессам. Стресс – это состояние психологического напряжения. Стрессы гораздо проще и эффективнее предупреждать, нежели бороться с ними, когда они уже сформировались, укрепились и начали свое разрушительное воздействие на организм.

Есть такое понятие «трудоголизм» - устойчивая черта характера «мания усердия». Люди «трудоголики» гордятся своим усердием в осуществлении деятельности. Они все сделают для того, чтобы их считали сверхответственными, суперобязательными, самыми устремленными и работоспособными. Нередко *работа на износ не только становится для человека привычным состоянием, но даже доставляет удовольствие.* Вот только менее стрессовой она при этом не становится.

Я не призываю вас к понижению своей работоспособности, такие работоспособные люди всегда очень ценились и будут цениться. Старайтесь быть педагогами с первой буквы, чтобы на вас ровнялись, у вас учились. Но не забывайте о своем здоровье, что ваш организм требует помощи, а помочь можете ему вы сами.

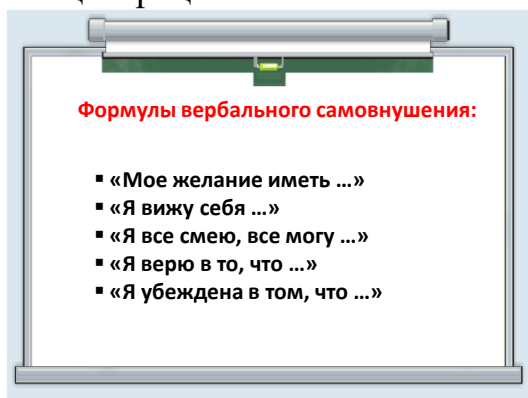
В этом случае я порекомендую использовать метод вербального самовнушения, т. е. давать себе психологическую установку. Установка – это то, во что мы искренне верим, к чему готовим себя, то что определяет наше суждение и поведение.

Вашему вниманию будут предложены несколько формул, которые могут быть произнесены любым воспитателем «про себя» или вслух утром и вечером, по дороге на работу, домой, в процессе рабочего дня, перед трудной беседой.

Произнесение формул не обязательно должно быть точно по тексту, можно проявлять некоторые индивидуальные вариации. Для того, чтобы формулы были эффективными, помните о правилах:

1. Для оперативного пользования формулой желательно иметь короткий текст из нескольких фраз.
2. Большое значение имеет начало формулы: «Мое желание иметь...», «Я вижу себя...», «Я все смею, все могу...», «Я верю в то, что...», «Я убежден(а) в том что...».
3. Формулу самовнушения необходимо повторять несколько раз (иногда до 7 раз).
4. Важно непоколебимо верить в «магические свойства» слов, произносимых вами.

5. Проговаривание формулы должно сопровождаться состоянием сосредоточенности и концентрации воли.



Обратите, пожалуйста, свое внимание на вывешенные правила, которыми необходимо пользоваться для бережного отношения к своему психологическому здоровью.

Первый этап профессионального роста – адаптация человека к профессиональным эталонам. Огромную роль играет уровень саморазвития, знаний педагогики, интеллекта, успешность профессиональных норм. После усвоения каких-то образцов в профессии, навыки усложняются. И на этом этапе человек уже может попытаться адаптировать профессию под себя. Иногда это получается удачно, иногда – нет.

Для того, чтобы у педагогов был профессиональный рост, особенно у начинающих педагогов, нужно создать благоприятную обстановку, чтоб адаптация протекала без психологических осложнений. Надо помочь нашим вновь прибывшим педагогам адаптироваться, а значит, познакомиться с ними ближе, а они в свою очередь узнают о каждом здесь присутствующем.

Упражнение «Презентация». (По очереди называть имя, достоинства, недостатки, где прежде работали, интересы).

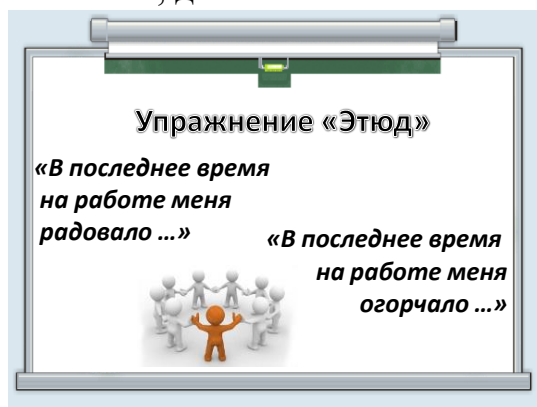
Сейчас нам всем будет еще легче работать, т. к. каждый что-то новое узнал о своих коллегах. Т.о. мы стали ближе друг к другу, и все это также относится к психогигиене труда. Т. к. одним из факторов успешности педагогов является микроклимат в нашей деятельности.

Наличие сложного адаптационного периода характерно не только для молодых и вновь прибывших педагогов, но и опытным педагогам, которые кратковременно отсутствовали на работе – это отпуск, сессии. Происходит некоторая внутренняя инертность, разбалансированность, повышенная утомляемость, нежелание заставлять себя, проявлять волевые усилия.

Как «разогреть» собственную психику? Как настроить свой организм на успешное выполнение профессионального труда?

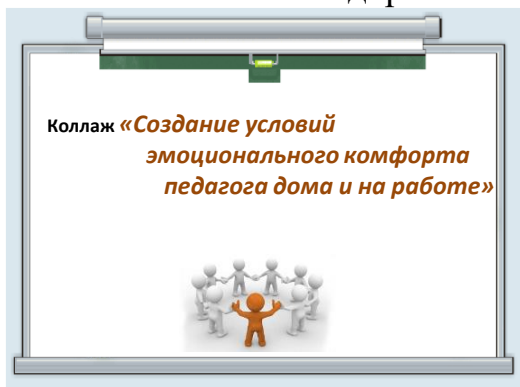
Я предлагаю вам одно из эффективных упражнений, которое называется «Животное». Это упражнение направлено на активизацию внутренней раскованности и свободы, а также стимулирование способностей к публичным выступлениям, так необходимых педагогу. (Карточки: лиса, волк, заяц, медведь, лягушка, бык...). Наугад выньте одну из карточек и проиграйте в позах и движениях роль животного. Хорошо если вы упражнение осуществите перед зеркалом. Это упражнение выполняется дома или в отдельной комнате перед занятиями, выступлениями. Трудно выполнять? Потому что находитесь в центре внимания.

Необходимо научиться быть совершенно свободным в мимике и пантомимике, возможно, даже немного смешным.



Сейчас мы с вами поиграем в игру «Этюд». (Участникам предлагаются 2 мяча (красный, синий), которые передаются по кругу с разных сторон. Получивший красный мяч, продолжает фразу: «В последнее время меня радовало...», получивший синий мяч: «В последнее время на работе меня огорчало...», (ответы фиксируются на доске, распределяются по двум колонкам: положительные, отрицательные). (под музыку)

Уважаемые коллеги! Мы видим, что в нашей профессии присутствуют негативные факторы, и они неизбежны, и поэтому мы должны стремиться к сохранению физического и психологического здоровья педагога–профессионала.



### Коллаж «Создание условий эмоционального комфорта педагога дома и на работе»

Цель: активизация группового взаимодействия, определение условий, которые помогают обеспечить эмоциональный комфорт педагога дома и на работе.

Материалы: фото, журналы, ватманы, ножницы, клей, скотч, фломастеры, карандаши.

Психолог: «Мы с вами уже ознакомились с основными причинами и признаками «синдрома эмоционального выгорания». А теперь я предлагаю определить те условия, которые помогут нам сохранить ощущение внутреннего равновесия и эмоционального комфорта как дома, так и на работе».

Педагоги делятся на две группы. Психолог предлагает первой группе создать коллаж на тему «Условия эмоционального комфорта педагога на работе», а второй – «Условия эмоционального комфорта педагога дома после работы».

По окончании команды защищают свои проекты.

Педагогу необходимо научиться использовать психотехнические игры, которые направлены на достижение двух основных целей. Во-первых, способствует гармонизации внутреннего мира педагога, ослаблению его психической напряженности.

Во- вторых, и это очень важно, эти игры нацелены на развитие внутренних сил педагога, расширение его профессионального самосознания.

Для занятий психотехническими играми не требуется большого количества времени и специальных помещений. Самостоятельно и в паре с другим воспитателем, любым человеком в свободное время, по дороге домой, на работу. Необходимо выработать в себе привычку к психотехническим действиям, сформировать в психической стабильности и внутреннем порядке.

В нашей сфере, в которой мы работаем, изобилующей стрессовыми ситуациями, - важным условием сохранения и укрепления психического здоровья выступает умение вовремя «сбрасывать» напряжение, снимать внутренние «зажимы», расслабляться. В течение 2-3 мин., затраченных на выполнение психотехнических упражнений, вы сможете снять усталость и обрести состояние внутренней стабильности, свободы, уверенности в себе.

#### Упражнение «Пресс», «Настроение», «Внутренний луч». (4. с.9,15)

Если вы хотите преодолеть страх перед открытым мероприятием, выступлением перед аудиторией людей, вы должны пережить сначала ярко и чувственно вашу привычную манеру поведения во всех подробностях: вот вы подходите к двери зала, ноги подкашиваются, в горле пересохло, душа в пятках, а язык вообще принадлежит не вам, а кому-то постороннему. Как только подойдет такое состояние, начинайте внушать себе противодействие: *У меня совершенно нет никаких причин волноваться. Я отлично знаю, что говорить. Передо мной такие же люди, как и все остальные. Я произведу гораздо лучшее впечатление, если буду говорить спокойно, уверенно. Я чувствую, как эти мысли преображают меня: нет никакого страха, мои движения и жесты четки, спокойны, соразмерны, речь льется свободно, правильно, я уверенно, посмотрю им в глаза, все в порядке, все хорошо. В любой обстановке я уверена и спокойна. Моя речь свободная и плавная. Никакого напряжения. Я всегда хладнокровна и непринужденна. Меня ничего не беспокоит. Я не испытываю никакого напряжения, страха. Я всегда уверена, спокойна, хладнокровна.*

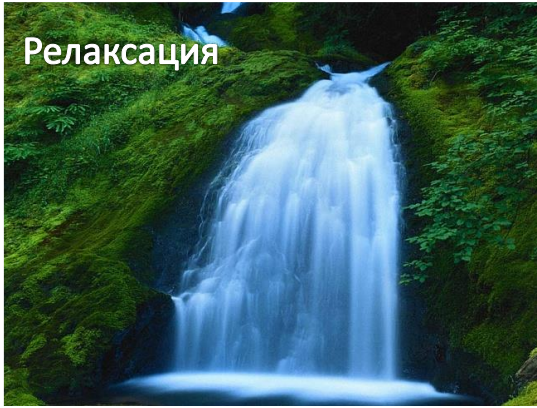
#### Первая помощь при острых стрессах, неприятностях.

Вы получили неожиданное неприятное известие или оказались в ситуации, требующей немедленного принятия решения. Способность справиться с напряжением в течение нескольких минут – это основное условие эмоционального выживания и физического здоровья.

Рекомендуется выполнить одно из следующего:

- Минутная релаксация. *Расслабьте уголки рта, плечи, увлажните губы. Проследите, чтобы ваше лицо и положение тела не выражало стрессового состояния.*
- Противострессовое дыхание. *Медленно глубокий вдох через нос, на пике вдоха задержите дыхание, медленный выдох через нос. Постарайтесь представить себе, что с каждым выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.*
- *Перейдите в другое помещение, где никого нет или выйдете на улицу.*
- *Займитесь чем-нибудь: начните стирать, сделайте уборку. Любая деятельность в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.*
- *Включите любимую музыку. Постарайтесь сконцентрироваться на ней.*
- *Говорите с людьми. Разговор – средство лечения. Принимайте поддержку от тех, кто вас любит, от друзей и соседей.*

## Упражнение "Источник" – релаксация



Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму "Вода" ведущий спокойно и четко проговаривает текст:

"Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно. Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства. Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект. Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем - разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли. Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия - вашей энергией. Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется".

По окончании упражнения участникам предлагается постепенно открыть глаза.

Знаете ли вы, что человек, не питающий любви к себе, не способен проявить это чувство во всей его полноте по отношению к другому?

Поддерживайте себя в трудную минуту, как поддерживаете и утешаете друга. Хвалите себя за малейшие достижения. Критикуйте за недостатки, но будьте при этом предельно справедливы: постоянное недовольство собой может привести к закомплексованности, а это в свою очередь ложится отпечатком на вашу психику, на ваше здоровье.

### ***Правила:***

1. Умело давать психологическую установку.
2. Умело пользоваться приемами релаксации.
3. Уметь поставить себя на место другого (мысленно пережить его состояние).
4. Уметь предупреждать свое состояние.
5. Уметь обладать психологической гибкостью (при необходимости проявлять гибкость, быть мягким и податливым).
6. Поддерживать свой дух в спокойно – уверенном состоянии.
7. Относиться к себе так, как относился бы к горячо любимому человеку.
8. Отвечать себе взаимностью, баловать себя, слегка идеализировать и стремиться к созданному идеалу, поощряя себя словом и делом.

Я желаю вам творческих успехов, профессионального роста, а самое главное психологического здоровья, т. к. без него вы не долго будете купаться в профессиональной славе.

Упражнение «Пульс».

*Положите правую руку на пульс левой руки и послушайте, как бьется ваше сердце. Закройте глаза и еще раз внимательно прислушайтесь к биению своего сердца. Мне хочется, чтобы, когда вам станет плохо, трудно, положите правую руку на пульс левой и все несчастья уйдут от вас далеко. А сейчас я хочу услышать ваш пульс у всех вместе. Откройте глаза и повторяйте за мной (совместные шаги вперед и назад). Я слышу, что ваше сердце бьется в унисон, и вы сплоченная команда.*

Заканчивая свое выступление, хочу еще раз обратить ваше внимание на слова: «От психологического здоровья педагогов к их профессиональному долголетию».

*Рефлексия.*

*Литература:*

1. Ковалева Г. Психология хандры, или выход есть. М., 2002г.
2. Немов Р.С. Практическая психология. М., 2002г.
3. Немов Р.С. Психология. Кн. 2., М., 1998г.
4. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы. Ярославль, 2002г.
5. Школьный психолог. Ж-л 7-8, 1998г.

***ВОЛК***

***ЗАЯЦ***

***МЕДВЕДЬ***

***ЛИСА***

***ЛЯГУШКА***

***КОШКА***



### ***КАК ИЗБЕЖАТЬ ВСТРЕЧИ С СИНДРОМОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ***

- Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
- Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
- Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, проверить в свои силы.
- Перестаньте искать в работе счастье или спасение Она – не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
- Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
- 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.

### ***КАК ИЗБЕЖАТЬ ВСТРЕЧИ С СИНДРОМОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ***

- Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
- Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
- Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, проверить в свои силы.
- Перестаньте искать в работе счастье или спасение Она – не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
- Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
- 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.

### ***КАК ИЗБЕЖАТЬ ВСТРЕЧИ С СИНДРОМОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ***

- Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
- Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
- Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, проверить в свои силы.
- Перестаньте искать в работе счастье или спасение Она – не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
- Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
- 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.