

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧЕРНЯХОВСКАЯ ДЕТСКАЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ ШКОЛА»

Методическое сообщение на тему:

**«Здоровьесберегающие технологии в работе педагога и
профилактика стресса»**

Выполнила:
преподаватель вокально-хоровых дисциплин
Соллогуб Д.В.

Черняховск

2021 г

Здоровьесберегающие технологии в работе педагога и профилактика стресса.

Ни для кого не секрет, что профессия учителя относится к разряду стрессогенных, требующих от него больших резервов самообладания и выдержки. Но, признаемся, никто не учит учителей выдержке и самообладанию, умению сохранять профессиональную форму. Отсюда и столь многочисленные «провалы» в их физическом и психическом состоянии. К сожалению, нет должного внимания к немаловажному профессиональному качеству педагогов--здоровью, как со стороны общества, так и со стороны самих педагогов по причине занятости на работе, отсутствия элементарных знаний и навыков по укреплению и сохранению здоровья.

Учителя - представители стрессогенной профессии. Они нуждаются в реабилитационных процедурах, это обуславливает необходимость использования новых технологий диагностики психического и физического здоровья и комплексов психологических, психотерапевтических процедур. Речь идет о приемах саморегуляции психических состояний и спортивно оздоровительных процедурах. Учитель должен обладать навыками психической и психологической саморегуляции, это также необходимо как педагогические навыки. Например: что есть педагогическая компетентность? Это - гармоничное сочетание знания предмета, методики и дидактики преподавания, умений и навыков педагогического общения, а также приемов и средств саморазвития, самосовершенствования, самореализации. Еще одним частным видом педагогической компетентности является компетентность учителя в области здоровья.

Обследование 450 педагогов средних общеобразовательных школ показало, что 95% из них считают свою работу эмоционально и интеллектуально напряженной, причем 325 полагают, что эти перегрузки весьма значительные и постоянные, а 51% учителей считают, что их профессиональная деятельность связана со значительными физическими нагрузками. Все это, по мнению опрошенных, обуславливает стрессогенный характер профессиональной деятельности и влияет на психическое и физическое здоровье.

1. Стресс и его симптомы. Термин «стресс» был впервые использован в 1926г. Г.Селье. Это английское слово «stress» означает «давление, напряжение».

Причины стрессов, или стрессоры, условно делят на 2 группы: физические и психические. Согласно этому различают стрессы физиологические и психоэмоциональные. У человека, однако, практически все стрессы являются психоэмоциональными, так как действие физических факторов обычно вызывает эмоциональную реакцию.

К физиологическим стрессам, можно отнести реакции организма на шум, охлаждение и перегревание, недостаток кислорода, кровопотерю, травму, интоксикацию, физическую нагрузку, лишение пищи и другое. К психоэмоциональным стрессам относят реакции на сигнал опасности (неожиданное прикосновение, неустойчивость опоры, быстрое увеличение в размерах нечетко различимого предмета, одиночество или перенаселение). У педагога причиной стресса также могут быть информационные перегрузки и дефицит, недостаток времени, неопределенность исхода ситуации, столкновение конкурирующих мотивов, межличностные столкновения, неопределенность задания, ответственность за

учащихся, несправедливая оценка труда, «трудное руководство», неблагоприятные условия труда и другое.

Признаки стрессового напряжения (в свободной интерпретации по Шефферу)

1. Невозможно сосредоточиться на чем-то
2. Слишком частые ошибки на работе
3. Ухудшается память
4. Частое чувство усталости
5. Очень быстрая речь
6. Мысли часто улетучиваются
7. Частые боли (голова, желудок, спина)
8. Повышенная возбудимость
9. Работа не доставляет прежней радости
10. Потеря чувства юмора
11. Возрастает количество выкуриваемых сигарет и пристрастие к алкогольным напиткам
12. Потеря аппетита и вкуса к еде.

Психическое напряжение, боязнь неудачи (которую испытывают около 60% опрошенных нами педагогов), страх (40% учителей), срывы и чувство опасности (те же 40%), которые учитель переживает в процессе работы, являются наиболее разрушительными стрессорами. Они порождают, кроме физиологических изменений психические следствия эмоционального напряжения - неврозы. Замечено, что большой процент учителей страдает от гипертонической и язвенной болезней, различных форм сосудистой патологии (инфаркт, инсульт,

стенокардия, сердечная аритмия), хронических головных болей, депрессивных состояний.

2. Средства и способы снятия стресса

Снять отрицательные последствия стресса помогут следующие средства:1).Разрядка эмоций-- если нельзя проявить эмоции сразу, то можно это осуществить после события, в одиночестве. Выразите вслух или письменно (главное, чтобы чувство были обличены в слова) все, что вы хотите или хотели сказать. Например, маленькие дети даже бьют подушку, воображая, что это тот, кто их обидел.

2).Плач -если хочется плакать—плачьте. Особенно это касается мужчин. В нашей культуре считается, что настоящий мужчина не должен плакать. Эту мысль внушают мальчикам с раннего детства, однако слезы приносят облегчение и снижают боль.

3). Теплый душ—теплая вода действует расслабляющее на мышцы, тем самым снимая напряжение. Струи воды способствуют также релаксации путем легкого массирующего действия.

4). Физические упражнения.

5). Релаксация через расслабление мышц

6). Переключение с неприятных событий на то, что приносит покой, радость, а иногда и просто позволяет не думать о том, что произошло. Это могут быть ваши увлечения, физическая активность, музыка.

7). Дыхательные упражнения.

8). Жить настоящим моментом, делать упор в ощущениях «на здесь и сейчас»,а не проигрывать вновь и вновь прошлые события и

ожидать плохого. Прошлого уже не существует, а будущего еще не существует. Есть только миг между прошлым и будущим, им и живите. Как в Священном писании сказано: «Не заботься о завтрашнем дне, ибо завтрашний день сам будет заботиться о своем: довольно для каждого дня своей заботы». В случае острой стрессовой ситуации не следует принимать никаких решений. Исключения составляют стихийные бедствия, когда речь идет о спасении жизни. Итак, сосчитайте до 10 и вернитесь к ситуации. Медленно вдохните носом и задержите дыхание, выдох осуществляя постепенно, сосредоточившись на своих ощущениях. Дышите медленно через нос. Воспользуйтесь любым шансом, чтоб смочит лоб, виски и артерии на руках холодной водой. Набрав воды в стакан медленно, сосредоточенно выпейте ее.

3. Антистрессорная защита.

Так или иначе, стрессы возникают у каждого человека, даже устойчивого к ним. Однако уже возникший стресс можно ограничить определенными методами. Например, внезапное и сильное эмоциональное возбуждение (аффект) можно снизить плотным сжатием губ и медленными дугообразными движениями языка по небу (Тарнавский Ю.Б., 1986г.)

Велико успокаивающее действие редкого дыхания, которого можно добиться, удлиняя выдох и делая паузы между выдохами и вдохами. Крупный специалист по профилактическому и лечебному действию волевого ограничения глубокого дыхания К.П. Бутейко считает, что каждая секунда задержки дыхания увеличивает продолжительность жизни на полгода за счет повышения резервов организма.

Практически каждый человек может научиться управлять своим организмом. Так, слюноотделение можно повысить, представив

ломтик лимона во рту. Вызвать учащение дыхания и сокращения сердца можно увеличением напряжения мышц рук, ног, спины. Несколько более сложными, но тем не менее доступными для большинства людей, являются мышечное расслабление и сосредоточение внимания на ощущениях тепла, тяжести в конечностях, покоя и отдыха, создающих состояние самогипноза.

Учителям, большинство из которых женщины, возвращающимся расстроенными с работы домой, специалисты советуют лечь в теплую ванну с ароматной пеной. Мир покажется лучше, «смоются» стрессы дня. Механизмы такого воздействия включают психологический эффект имитации защищенности периода внутриутробной жизни.

Цветовая культура также является фактором, способным повлиять на настроение человека и помочь преодолеть психические стрессы. Известно, что белый цвет может уменьшить психическое напряжение, но быстро утомляет; серый—успокаивает, черный—«давит», страшит, но в малых дозах помогает сосредоточиться. Красный цвет возбуждает, воодушевляет, но при этом учащает дыхание и пульс. А на лиц слабых и уставших он действует раздражающе. Коричневый цвет—защищающий, «уютный», но в большом количестве может вызвать апатию. Зеленый и синий цвета успокаивают и усыпляют, снижают АД и частоту дыхания, желтый—возбуждает, дает надежду, помогает мечтать и фантазировать. Голубой цвет делает человека более миролюбивым и безмятежным, фиолетовый вызывает скрытую активность, повышает внушаемость (Дворяшкин Ю.Е., 1991г., Иванченко В.А., 1991г.)

Используя эти особенности восприятия цвета, можно подбирать комнатные растения. В.А Иванченко, например, отмечает, что

фиолетовые цветы способствуют ускорению заживления ран. Растения, которые мы встречаем вне дома, по-разному влияют на психику человека. Так, дуб, тополь, акация—растения с раскидистой и пирамидальной формой кроны—активизируют, а вяз, клен, липа, ива, ясень, береза, имеющие овальную, «плакучую» и зонтичную кроны,--успокаивают. Практика показывает что неврозов можно избежать, если сформировать у себя установки и привить навыки выхода из стрессовой ситуации с минимальными потерями, что для учителя чрезвычайно важно. Каковы же средства защиты от стресса?

1. Динамичность установок. Корректируйте время от времени свои цели и установки в зависимости от ситуации. Не пытайтесь делать все и сразу.
2. Умение переоценивать то, чего не смог достичь. Оно во многом следует из динамичности установок, малые потери легче переносятся, чем большие
3. Объективизация стрессов. Суть заключается в умении отличать неудачу от катастрофы, неурядицу от беды. Попробуйте сравнить свою неудачу с размером вселенной. Каковы масштабы вашей неудачи?
4. Навык к расслаблению.

Литература: Гатальская Г.В., Крыленко А.В. « В школу--с радостью» Минск, Амалфея, 2000г.

Митина Л.М., Митин Г.В. «Профессиональная деятельность и здоровье педагога» Москва, Academia, 2005г.

