Керик Валентина Ивановна . ГБОУ ЦО № 173 Петроградского района .

Тезисы к Всероссийской конференции (22.01.2014г.) по теме:

***« Психолого – педагогические основы здоровьесбережения педагога в рамках ФГОС»***

Существует общеизвестное положение, что кадры решают все. Одним из центральных звеньев является педагог. Профессия эта одна из наиболее энергоемких, т.к. деятельность существует по схеме: «человек-человек». Для реализации требуются огромные интеллектуальные , эмоциональные и психологические затраты.

Современная школа, переходя на личностно-ориентированную систему образования, повышает требования (в т.ч. и общество)к личности учителя, его роли в образовательном процессе.

Данная ситуация приводит к увеличению нервно-психического напряжения, возникновению нервных расстройств, снижению работоспособности, потере интереса к работе, раздражительности. Отсюда: педагогу необходимо владеть здоровьесберегающими технологиями, влияющими на стрессоустойчивость. Существует мнение: « стресс-это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете»

Педагог, обладающий высокой стрессоустойчивостью, воспринимает проблемные ситуации не как угрожающие, а как требующую разрешения, это позволяет стабилизировать его профессиональную деятельность. Стрессоустойчивость не является врожденным качеством личности, а зависит от навыков эмоциональной сморегуляции т.е. воздействие на саму себя с целью приведения в нормальное состояние. Используя методы саморегуляции, педагог может спокойно проанализировать ситуацию, сохранить благоприятное психическое состояние для успешной работы. К сожалению, педагог не всегда знает и умеет снимать эмоциональное напряжение, стресс, повышать свою устойчивость к негативным воздействиям.

 Саморефлексия - самонаблюдение, самопознание, обращение к собственному сознанию также является одни из способов стрессоустойчивости.Обладая навыками релаксации (расслабление),учитель может встать в позицию наблюдателя, осмыслить свой опыт, принять решение, произвести самооценку. При формировании стрессоустойчивости учителю важно познать особенности межличностных отношений в коллективе, владеть навыками саморефлексии и релаксации. Это позволит сберечь, укрепить свое здоровье, совершенствовать самого себя и свое взаимодействие с внешним миром.