**Здоровьесберегающие технологии**:

**Здоровье учителя**

 Профессия педагога признана одной из самых разрушительных для здоровья. Учитель работает в условиях постоянного внешнего и внутреннего контроля. Его психические ресурсы за день проведения уроков так истощаются, что к следующему рабочему дню практически не восстанавливаются. Тревожность, депрессия, эмоциональная опустошенность – вот цена, которую платит учитель. А уже на этой почве расцветают пышным букетом многие физические заболевания …

 Но работа учителя связана не только с затратами, но и с особой, ни с чем не сравнимой радостью – ежедневным творчеством, неожиданными открытиями, живым общением с детьми, возможностью видеть, как растут и развиваются ученики.

 И хотя многие печальные факты изменить пока невозможно – вроде низкой оплаты труда, физических перегрузок или конфликтной атмосферы, задумаемся: а что же зависит от самих учителей? Как им ослабить давление ежедневных стрессов и не потерять чувствительность, не закрыться от сопереживания ученикам, которое во многом и придает смысл учительской профессии?

 Сейчас уделяется большое внимание вопросу сохранения психологического здоровья современного школьника, однако не менее важен вопрос о сохранении психологического здоровья учителя.

 Очевидно, что только психологически здоровый учитель реально способен создать эмоционально комфортную атмосферу в классе, обеспечивающую не только обучение и развитие ребенка, но и его воспитание как личности.

 Современная статистика такова: учительство как профессиональная группа отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья. По данным многих исследований, даже у молодых учителей частыми являются болезни сердечно-сосудистой системы, язвенные заболевания желудочно-кишечного тракта, заболевания неврогенного характера (нервные истощения, неврозы), проблемы с позвоночником.

 Условия сидяче-стоячего труда учителя приводят к заболеванию варикозом. Следует помнить, что на уроке не рекомендуется сидеть и стоять в одной позе. Дома же надо стараться при всякой возможности укладывать ноги горизонтально, принимать контрастный душ для улучшения кровоснабжения и носить специальный противоварикозный трикотаж: гольфы, чулки, колготки.

Основные причины заболевания учителя

1. Главным болезнеобразующим фактором для педагога является профессиональный эмоциональный стресс.
2. Деятельность учителя часто сопровождается эмоциональной и интеллектуальной истощенностью и депрессивными состояниями.
3. Вынужденное превышение нормативных нагрузок.

Причины, разрушающие здоровье учителя

*Мировоззренческие причины:*

1. отсутствие идеала, показывающего образец для подражания и обеспечивающего «непотопляемость» личности, несмотря ни на какие условия;
2. неумение принимать жизнь такой, какая она есть, без критики и протеста;
3. неумение жить в данный момент, считая его самым важным в жизни;
4. наличие высоких жизненных притязаний, не соответствующих возможностям человека;
5. неумение видеть во врагах – строгих и бескомпромиссных учителей;
6. неумение найти свое место в жизни, которое позволяло бы получать удовлетворение от факта существования, от своей профессии, от работы на кухне … и сохранить свое здоровье;
7. неумение принимать свой социальный статус и достойно пребывать в нем.

*Психические причины:*

1. неумение противостоять стрессам;
2. отсутствие навыка управления своими эмоциями;
3. частое превышение своих психических возможностей;
4. психическая дезадаптация как следствие неудовлетворенностью жизнью.
* у 30% учителей низкая эмоциональная устойчивость;
* 50% учителей – невротики;
* 10% учителей должны лечиться от невроза, но они работают в школе (невротики плодят невротиков);
* Если в коллективе 10-12% невротиков – он нестабилен и конфликтен.

 *Внутренние усилия:*

* Лишь 4% учителей-мужчин делают зарядку и всего 1% женщин;
* 20% учителей курят;
* 5% алкоголики;
* До 5% учителей проявляют скрытые формы садизма;
* 5% учителей пробовали наркотики.

Анализ психологической составляющей профессионального здоровья позволяет выделить главный источник стресса на уроке. По мнению специалистов, это феномен «учительской агрессии» (выделяются экспрессивная, импульсивная, враждебная и инструментальная агрессия). Отрицательные эмоциональные состояния – стресс, страх, тревога, агрессия – особенно вредны при общении учителя с детьми. Накопившиеся отрицательные эмоции приводят к вербальной агрессии. Специфическое речевое поведение педагогов принято называть репрессивным.

Известный ученый-физиолог К.В. Судаков выделяет следующие особенности репрессивного поведения учителя:

* диктаторский, безапелляционный тон;
* штампованные назидания;
* издевательские обращения;
* угрозы, запугивания.

Таким образом, даже простое изменение стиля общения учителя с учениками в сторону доброжелательности способно значительно ослабить уровень профессионального стресса.

Психотерапевтические упражнения

Регулярное выполнение этих простых поможет учителю, с одной стороны, снять напряжение, а с другой – повысить внутреннюю собранность.

Педагог может практиковать их в перерывах между уроками или на уроках, когда школьники самостоятельно выполняют полученное задание, по дороге на работу или домой.

1. *«Дыхание».* Упражнение желательно выполнять перед началом урока. Устройтесь в кресле или на стуле. Расслабьтесь и закройте глаза. По собственной команде постарайтесь отключить внимание от внешней ситуации, сосредоточьтесь на своем дыхании. При этом не следует специально управлять дыханием, не нужно нарушать его естественный ритм. Упражнение выполняется в течение 5-10 минут.
2. *«Психоэнергетический зонтик».* Упражнение проводится с первой минуты после начала урока, а также при необходимости периодически в течение всего урока. Учитель встает перед классом, желательно – в центре классной комнаты, и в процессе объяснения старается представить, что за счет его воли и сознания над классом образуется своеобразный «зонтик», накрывающий всех учеников. Цель самого учителя – уверенно, крепко держать ручку этого «зонтика» на протяжении всего урока. Упражнение формирует способность контролировать ситуацию в классе.
3. *«Иванов, Петров, Сидоров».* Учитель, использующий средства педагогического манипулирования, обычно называет своих учеников только по фамилиям. Такое формальное общение «сверху вниз» подчеркивает деловой, административный стиль воздействия. И, напротив, учитель, стремящийся к реальному общению с ребятами, как правило, называет их по именам. Причем чем чаще он произносит имя своего ученика в беседе с ним, тем прочнее организуется психологический контакт между ними.

Манипулирующий учитель часто называет своего ученика в третьем лице в его присутствии. Например: «Вы только послушайте, что он говорит!». Ученик стоит рядом и слышит, что о нем говорят как об отсутствующем человеке. Можете себе представить, какое унижение он при этом испытывает?

Мудрый учитель скажет: «Саша, ты себя слышишь?». Понятна разница в этих двух фразах?

 4.

*«Невидимая нить».* Педагогическое манипулирование невозможно, если учитель не стремится к психологическому контакту с классом, с отдельным учащимся.

Когда вы разговариваете со школьником, представьте, что между вами протянулась невидимая нить – от ваших глаз к его глазам, от вашей души к его. Говорите так чтобы не порвать эту нить, держите ее и балансируйте на ней.

Общаясь с классом, натягивайте эту психологическую нить между собой и ребятами, отслеживайте ее: в какой-то момент беседы она ослабевает, затем снова напрягается. Помните: эта нить – ваш взаимный психологический контакт с вашими учениками.

Педагогические настрои

 Любому учителю важно уметь регулировать свое психоэмоциональное состояние, памятуя о том, что по сегодняшним представлением часто не самими знаниями, а эмоциональным фоном, на котором они подаются обучающимся, играет достаточно серьезную роль. В овладении своим эмоциональным миром большую помощь могут оказать аутогенная тренировка, медитация, тренинги.

 Древние не зря говорили, что самым сильным человеком надо признать того, кто умеет управлять собой. Целенаправленная саморегуляция есть тот самый ключ, который поможет каждому учителю открыть в самом себе резервы этой силы.

|  |  |
| --- | --- |
| Настрой на дорогу в школу  | Здравствуй, дорога, ведущая меня к моим делам. Неспешно и с удовольствием я пройду каждый твой метр, наслаждаясь движением и возможностью дышать полной грудью. Я приветствую это небо, я приветствую это солнце, я приветствую эти деревья, я приветствую всю природу, которая окружает меня. Я мысленно приветствую всех людей, которых встречаю на своем пути. Толчея в транспорте не раздражает меня. Я защищен от нее прочной оболочкой спокойствия и доброжелательности. Я приду на работу в школу свежим и бодрым.  |
| Настрой на приход в школу  | Я подхожу к моей школе и чувствую, как я внутренне преображаюсь. Я отодвигаю от себя все свои личные проблемы и заботы, мысленно настраиваюсь на хорошее расположение к каждому ребенку, которого встречу сейчас. Мое лицо излучает свет, тепло и доброжелательность. Мне приятно увидеть моих учеников. Я понимаю, что школе живется трудно. Школа отражает и несет в себе все беды и проблемы нашего общества. Господи, дай мне и моим коллегам мужество вынести все трудности нашего существования.  |
| Настрой на урок  | Сейчас я должен быстро настроиться на предстоящий урок. Мысленным взором я охватываю класс и всех детей, находящихся в нем. Я хорошо чувствую атмосферу класса и настроение моих детей. Я могу видеть их всех вместе и каждого по отдельности и знаю, что надо сказать каждому. Я четко представляю себе план урока и что я должен на нем сегодня сделать. Проверка домашних заданий, опрос, объяснение нового материала, контрольные вопросы, задание на дом – все это я свободно держу в своей голове. Я готов к непредвиденным ситуациям, и у меня есть на них некоторые резервы времени. Во время урока я обязательно буду выкраивать несколько секунд для передышки и расслабления от делового напряжения. Я внутренне собран и освещен улыбкой.  |
| Настрой на разговор с родителями | Мне приходится воспитывать не только детей, но и родителей. Для многих из них школа – камера хранения, куда они сдают своих детей на время своей работы. Я буду терпелив, ровен, невозмутим, убеждая родителей своих учеников в том, как им надо общаться с их же детьми. Я понимаю, что у большинства из них нелегкая жизнь. Я буду оставаться разумным во всех вопросах общения с родителями.  |
| Настрой на сон  | Сегодня я прожил большой и интересный день. Перед отходом ко сну я постараюсь «прокрутить» его события в обратном порядке, это полезно для развития моего самосознания. Сегодня я сделал почти все, что было намечено. Своим ученикам я передал частичку своих знаний и своего хорошего отношения к ним. Теперь мое тело расслабляется, мысли перестраиваются на приятные сны. Мне дышится легко и свободно. Я не чувствую за собой никакой вины и ни на кого из моих воспитанников я не держу обиды. Я буду спать до утра, не просыпаясь. Я всех люблю. Мир и покой во мне. Мир и покой вокруг.  |

Способы профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний

Для профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний можно использовать следующие способы:

Экономно расходовать свои эмоционально-энергетические ресурсы. Сила разума способна нейтрализовать отрицательное влияние многих событий и фактов. Будьте оптимистом. Игнорируйте мрачные стороны жизни, позитивно оценивайте события и ситуации.

*Для этого следует:*

* Жить под девизом «В целом все хорошо, а то, что делается, делается к лучшему».
* Воспринимать неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытаться изменить их к лучшему.
* Подмечать свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям.
* Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты и допущенные ошибки. Осознать их причину, сделать выводы и найти выход.
* Если возникла проблема или конфликт, решать их своевременно и обдуманно.
* Взять за правило: дольше и чаще общаться с людьми, которые приятны. С теми же, кто неприятен, мягко и незаметно ограничивать общение. Если взаимодействие с малоприятным человеком неизбежно, убедить себя, что происходящее не стоит того, чтобы реагировать эмоционально.
* Признавать за любым человеком право на свободное проявление его индивидуальности. Каждый проявляет свою индивидуальность так, как ему удобно, а не так, как это делаете вы или как бы вам этого хотелось. Необходимо быть гибче в оценках других людей, не стараться переделать партнера, подогнать его под себя.
* Развивать динамичность установок. Человек с большим набором гибких установок и достаточно большим количеством разных целей, обладающий способностью их заменять в случае неудачи, защищен от негативных стрессов лучше, чем тот, кто ориентирован на достижение единственного, главного конкретного результата.

Итак, уважаемые коллеги! Вопрос восстановления профессионального здоровья – это процесс постепенного преодоления и изживания невротических компонентов собственного внутреннего мира и профилактические меры по предотвращению заболеваний. Всем известно, что болезнь легче предупредить, чем вылечить. Будьте здоровы!