**Счастливый учитель – счастливый ученик**

Фролова Марина Васильевна

учитель биологии

МБОУ «Средняя общеобразовательная

школа №128» г.Барнаул

В “Федеральном законе государственного образовательного стандарта основного общего образования” 2010 года говорится о “переходе к стратегии социального проектирования”, об “универсальных способах познания” и “способах познавательного развития обучающихся”. Это должна быть личность, способная к саморазвитию, у которой должна быть сформирована мотивация к обучению, желание найти себе “достойное место”[1]. Одним словом, учитель должен сформировать у детей способности быть счастливым, но чтобы осуществить это, учитель должен быть счастлив сам. Только счастливый педагог ,способный создавать и реализовывать мечты, постоянно изобретать новое, в чём нуждается современный мир, а самое главное – искать радость внутри себя ,может вызывать её и в других. Московкина Н.Б., д.п.н. в своей статье говорит:”Счастье учителя рассматривается на основе понимания этого феномена как духовной деятельности – активного стремления личности к творчеству,ксамоактуализации,к нахождению глубинных смыслов жизни, суть которых в обретении человечности.”[3]. По мнению Л.В Екимовой,педагогу, как и любому человеку, нужен успех в его деятельности. Только тот педагог будет обладать внутренним ресурсом Мастера, который сумеет преобразовать полученную информацию в знания, затем в умения и навыки, а в итоге – в опыт. Такой педагог будет успешным, а значит и его ученики тоже. [2]. Современная педагогическая наука предлагает много разных методик и технологий в этом направлении и каждый учитель, я думаю, использует какие-либо из них в своей работе.Но я хочу поговорить не о методиках, а как учитель биологии я хочу поговорить о физиологии счастья.

Согласно проведенным исследованиям, ученые установили, что за счастье отвечают определенные гормоны, которые присутствуют в организме человека, чем больше их количество, тем счастливее становится человек. Из этой информации можно сделать вывод, что настроение представляет собой химический процесс, который можно регулировать. Ощущение счастья дают намэндорфины - гормоны счастья. Если гормонов счастья достаточно в организме - человек в хорошем настроении, если их недостаточно - он апатичен и не счастлив.Этих гормонов несколько, самый известный из них **серотонин**, за его выработку отвечает головной мозг, а конкретно – эпифиз, железа головного мозга.Данный гормон синтезируется шишковидной железой (эпифизом) из жизненно необходимой аминокислоты триптофана. В темное время суток эпифиз вырабатывает другой гормон - мелатонин, отвечающий за сон. Именно поэтому, если у вас серотонин в норме, то и проблем со сном не будет. Но если он вырабатывается днем, это делает человека вялым, апатичным и может привести к депрессии .При разном настроении у человека активизируются различные полушарья головного мозга. За хорошее настроение отвечает левое полушарье головного мозга, а плохое настроение стимулирует правая часть, которая отвечает за рациональное мышление [5].

В медицине методом выявления серотонина в организме человека – является анализ крови на его содержание. Я провела небольшое **исследование** вместе со своей ученицей. Мы постарались выявить присутствие серотонина в организме и выяснить как он влияет на самочувствие человека методом теста и опроса участников исследования.

Мы провели тест, взятый из спортивного журнала «Фитнес» и опрос среди учеников (9,10,11 классов) а также среди учителей, который помог выяснить на сколько хорошо вырабатывается серотонин, у людей разных возрастных групп. Для этого не нужны специальные приборы, так как каждый может описать свое состояние словами. Наше исследование помогло нам понять, что серотонин вырабатывается естественным путем у человека, и с помощью чего вырабатывается.

 **Результаты исследования:**

1)Из 47 учащихся, – 68% имеют здоровый уровень серотонина и они довольны собой.) У 32% учащихся средний уровень тревожности, и мы посоветовали им как повысить уровень серотонина, чтобы привести свое психическое состояние в норму.

2)Из 11 опрошенных учителей только 3 человека( что составляет27,4%), довольны, спокойны.У 4-х человек (36,3 %), небольшой дефицит серотонина,что означает средняя тревожность, которую люди в состоянии контролировать. Они нуждаются в повышении уровня серотонина. У 4-хчеловек (36,3%) дефицит серотонина высокий и уровень тревожности также высок.

3) Таким образом, уровень тревожности учителей на 40% выше, чем у учащихся.

4)Проанализировав мы выявили основные причины низкого уровня серотонина у учащихся: низкая самооценка, неуверенность в себе,сложность решения личных проблем, невозможность найти выход в создавшейся ситуации.

5)Причины низкого уровня серотонина у учителей, следующие:

проблемы со здоровьем,проблемы со сном, большая загруженность на работе, высокие требования к себе и другим, беспокойство за близких, нехватка денег.

Чтобы понять как повысить уровень серотонина, а значит поднять себе настроение, чувствовать себя спокойным, довольным собой, своей жизнью мы провели опрос у учащихся и учителей и выяснили, что:

1)ученики и учителя предпочитают такие продукты, как шоколад, мороженое, бананы и другие фрукты, считают что они ведут к повышению настроения.

2)И учителя и учащихся отметили, что спорт положительно влияет на их самочувствие повышает настроение, а значит способствует выработке серотонина, но 20% учителей спортом не занимаются,30% занимаются редко и 50% занимаются 1-2 раза в неделю.

3)У 96% учащихся и 100% учителейнастроение повышается после прослушивания музыки,

4)положительные эмоции учащиеся испытывает от :встреч с друзьями, просмотра хорошего фильма и чтения книг. Учителя:от общения с близкими и друзьями, от хорошего отпуска, от собственных успехов и успехов своих детей, посещения театра, чтения книг, когда в семье все хорошо.

Чтобы дать рекомендации как повысить себе настроение, а именно уровень серотонина в нашем организме, выясним **от чего вырабатывается серотонин.**

**1.Еда**. Для того чтобы в организме в нормальных количествах вырабатывался серотонин, необходимо, чтобы с пищей поступала аминокислота триптофан. Триптофан - незаменимая аминокислота, значит для его пополнения есть единственный источник - пища. Триптофан содержится в любой, богатой животными белками (протеинами) пище.Эффективное поступление триптофана в мозг опосредованно зависит от количества принятой углеводной пищи. На первом месте стоит прежде всего шоколад. Вторыми по "эффекту счастья и радости" идут бананы. Почти таким же действием обладает и мороженое. Все остальные сласти стимулируют выброс гормонов в меньшей мере. По мнению современных врачей, для нормального функционирования организма необходимо от одного до двух граммов триптофана в сутки. Так же рекордсменом по содержанию предшественника серотонина является твердый сыр. В ста граммах сыра содержится целых семьсот девяносто миллиграммов триптофана, а в сое семьсот четырнадцать миллиграммов. Чуть меньше – пятьсот миллиграммов в плавленом сыре.

Далее идут продукты, которые значительно уступают по содержанию триптофана, в ста граммах куриных яиц двести миллиграммов триптофана, в ста граммах чечевицы,гороха – двести восемьдесят четыре миллиграмма триптофана, в ста граммах нежирного мяса – двести миллиграммов, а может и больше. Большое количество триптофана содержится в грибах вешенках – до двухсот тридцати миллиграммов, достаточно много его в фасоли – двести шестьдесят миллиграммов, в жирном твороге предшественника серотонина двести десять миллиграммов, а в таких продуктах, как обезжиренный творог, пшено и гречка триптофана содержится сто восемьдесят миллиграммов.

**2.Ультрафиолет**. Увеличивает концентрацию серотонина в организме. Именно поэтому удлинение светового дня и тепло оказывают такое благотворное действие на человека.

**3.Холод**.Дозированное действие низких температур повышает выработку "гормоновсчастья", выяснили канадские ученые. Бег и хождение босиком по снегу, обливание холодной водой отлично помогают при лечении неврозов и депрессий.

**4.Положитльные эмоции**. Выработка серотонина резко увеличивается, когда мы смеемся. Повышается иммунитет человека и помогает человеку смотреть на жизненные трудности и неудачи более спокойно. А так же, уровень серотонина повышается, значительно, когда мы влюбляемся, смотрим увлекательные фильмы, читаем интересную литературу.

**4.Искусство**. Английский психолог Томас Каморро-Премюзик доказал, что прослушивание любимой музыки повышает уровень серотонина. Больным, получавшим лечебную дозу музыки и живописи, требовалась гораздо меньшая доза обезболивающих препаратов. Кроме того, у них нормализовалось кровяное давление.

**5. Спорт**. Спорт может улучшить ваше настроение. Исследования показали, что регулярные тренировки могут быть столь же эффективным лечением депрессии как антидепрессанты или психотерапия. Если раньше считалось, что для достижения нужного эффекта необходимо несколько недель занятий, то недавнее исследование, проводимое в университете Техаса в Остине, подтвердило – 40 минут фитнеса вполне достаточно, чтобы вернуть позитивный настрой[4].

**Рекомендации:**

1) Чтобы повысить настроение нужно употреблять такие продукты, которые с большим содержанием триптофановой к-ты.

2) Заниматься спортом, так как спорт увеличивает выработку триптофановой кислоты, а следовательно и «гормона счастья»

3) Слушать хорошую музыку, смотреть любимые фильмы, посещать театр, выставки, заниматься творчеством

4) Закаляться, так как это повышает иммунитет человека, а так же настроение

5) Загорать, но в меру. Ультрафиолет способствует выработке витамина D, который в свою очередь влияет на выработку серотонина.

6) Не бойтесь смеяться, так как смех продлевает жизнь.

7) Доказано, что уровень серотонина может поднять чувство гордости или высокий социальный статус человека. Также повышает уровень серотонина какая-либо победа в соревнованиях или конкурсе

Проблема счастья относится к ряду вечных проблем человечества. Способность быть счастливым – не врожденное качество, оно не передается по наследству и не вручается ребенку родителями или педагогами, оно формируется в процессе его жизнедеятельности [2]. Педагогу, как и любому человеку, нужен успех в его деятельности, только тогда он будет счастлив.

**Вот несколько советов психологов, как быть успешным и счастливым**.

1)Нужно иметь долгосрочные цели, над достижением которых нужно работать и продвижение к которым доставляет удовольствие.

2)Улыбайтесь даже тогда, когда вам совсем этого не хочется.

3)Нужно уметь делить радости с другими.

4)Нужно получать удовольствие от помощи людям.

5)Нужно быть немного ребёнком (совершайте неординарные поступки и получайте удовольствие от этого).

6)Нужно уметь сходиться с разными людьми.

7)Нужно обладать чувством юмора (нужно уметь смеяться над собой).

8)Уметь оставаться спокойным в сложных ситуациях. Принимать жизнь такой какая она есть.

9)Необходимо уметь прощать.

10)Иметь несколько сердечных друзей.

11)Уметь сотрудничать с людьми и получать от этого удовольствие.

12)Быть счастливым в семейном кругу (понимание и забота)

13)Вера в собственную самооценку (не сравнивать себя с другими) мы все разные.

14)Нужно уважать слабых.

15)Нужно уметь позволять себе расслабиться (уметь отдыхать).

16)Будьте благодарными.

17)Необходимо быть смелым и решительным.

18)9/10 нашего счастья зависит от здоровья.

20)Наличие смысла жизни, вера во что – то большее, чем ты сам, будь то религия, духовность или некая жизненная философия.

21)Цените каждый момент.

22)Проявляйте инициативу на работе.

23)Образование делает человека счастливым.[6],[7].

Чтобы быть здоровыми и счастливыми помните закон трёх восьмёрок: 8 часов сон, восемь часов работа, восемь часов - личная жизнь. Никогда! не путайте одно с другим. [2]. Только счастливый и успешный учитель может воспитать счастливых и успешных учеников!

 Литература

1. Путин В.В. Об образовании. top.rbc.ru› Общество›16/01/2012/633426. shtml

2. Екимова Л.В. От счастливого учителя - к счастливому ученику: феликсологическое направление в образовании // Современная педагогика. – Апрель 2013. - № 4 [Электронный ресурс]. URL: <http://pedagogika.snauka.ru/2013/04/1776>

3.Московкина Н.Б. Условия учительского счастья: не достаточные ,но необходимые. // Современная педагогика. – Апрель 2013. - № 4 [Электронный ресурс].

4.http://gormonyplus.ru/serotonin

5. http://fitnesonline.ru/

6.zdorovie.com.

7.lidiyagorkova.ru›sovety-psihologa/happy/