**Муниципальное автономное образовательное учреждение**

**дополнительного профессионального образования**

**(повышения квалификации) специалистов**

**«Учебно-методический центр»**

**Конспект выступления на зональном семинаре – практикуме по диссеминации передового опыта педагогов-психологов**

**«Эффективный учитель - здоровый учитель»**

Подготовила

педагог-психолог

МАОУ «Учебно-методический центр»

Лахмытко Н.М.

Наро-Фоминск, 2015

**«Эффективный учитель - здоровый учитель»**

*Удачи вам, сельские и городские,  
Уважаемые учителя!  
Добрые, злые и никакие  
Капитаны на мостике корабля.  
Удачи вам, дебютанты и асы,  
Удачи! Особенно по утрам,  
Когда вы входите   
в школьные классы,  
Одни — как в клетку,   
другие — как в храм.****Р. Рождественский***

Кто такой психически здоровый человек? Давайте попробуем составить портрет такого человека. При составлении обобщенного «портрета» психологически здорового человека, мы можем получить следующее. Психологически здоровый человек – это, прежде всего, человек спонтанный и творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир. Такой человек возлагает ответственность за свою жизнь, прежде всего, на самого себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Он находится в постоянном развитии и, конечно, способствует развитию других людей. Таким образом, можно сказать, что «ключевым» словом для описания психологического здоровья является слово «гармония», или «баланс». Обладает чувством юмора, может посмеяться над собой и всегда уверен, что: ВСЁ БУДЕТ ЗДОРОВО! Всегда!

Но так ли это на самом деле?

Представьте, что в вашей квартире включены различные электрические приборы. Счетчик лихорадочно крутится, наматывая киловатт-часы электроэнергии. В какой-то момент напряжение становится столь велико, что вылетают пробки, все приборы выключаются, свет гаснет. Пробки — это защита от пожара. То же самое происходит и с человеком под действием постоянных профессиональных и психологических стрессов. В психологии такое эмоциональное “выключение” человека получило название “синдром эмоционального выгорания”. Именно этой теме посвящен наш семинар.

Ни для кого не секрет, что профессия педагога относится к разряду стрессогенных, духовно опасных, поскольку в педагогической деятельности постоянно отмечается состояние эмоциональной напряженности. После пребывания в напряженных ситуациях педагог чаще ощущает разбитость, подавленность, желание расслабиться. В отдельных случаях эмоциональная напряженность достигает критического момента и результатом становится потеря самообладания и самоконтроля.

Но, не стоит забывать о том, что педагог – ключевая фигура учебно-воспитательного процесса. Эффективность его деятельности во многом определяется профессиональной компетентностью, духовным, психическим и физическим благополучием, отношением к собственному здоровью. Известно, что эмоционально уравновешенный педагог, справляющийся со своими задачами, более адекватно и справедливо воспринимает своих учеников, более доброжелателен в общении с ними и их родителями. Спокойный педагог не только в силах давать знания по программе, но и способен сформировать и развивать УУД, организовав педагогическое пространство, используя в своей практике методы, техники и приемы индивидуально личностного подхода в обучении каждого ребенка. Педагогу, который не испытывает эмоциональных трудностей, работа в удовольствие, такой педагог творчески и с любовью выполняет свои обязанности. Сохранение психического здоровья учащихся невозможно без работы с педагогами в этом направлении. «Эмоционально выгоревшие» педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью и жесткой самоцензурой. Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию.

*Профессионально важные качества учителя — любовь к детям, стремление понять и помочь. Если общение с детьми не является приоритетной ценностью учителя, ему не стоит рассчитывать на любовь и доверие детей, даже если он прекрасно знает свой предмет и методику преподавания.*

*Особенности поведения и восприятия учителя во многом обусловлены состоянием его нервной системы. При информационных и эмоциональных перегрузках, характерных для работы в школе, возможны нарушения двигательного и речевого поведения учителя, проблемы со здоровьем.*

Учитывая, что именно в школе происходит эмоциональное, социальное и психическое становление личности, особые требования предъявляются к учителю, призванному обеспечить это становление. Оценка профессиональной компетентности учителя, поиск эффективной модели обучения, в том числе и самих учителей, — эти проблемы перекочевали и в новое тысячелетие.

В каждой школе есть люди, способные к профессиональному и личностному росту, свободные от догм и стереотипов. Именно они помогают своим воспитанникам преодолеть отчуждение от школы, благодаря этим учителям ученики идут на уроки не с отвращением и страхом, а с интересом и удовольствием. Этим людям удается не только сделать обучение и воспитание более эффективными, но и получать удовольствие от своей работы. Изучение их личностных особенностей, а также анализ результатов отечественных и зарубежных исследований профессиональных компетенций учителя позволило выделить блок профессионально важных качеств, среди которых такие, как ценностные ориентации, самооценка, стиль преподавания и, конечно же, психоэмоциональное состояние.

На основе этих параметров был создан психологический портрет учителя. Хороший учитель справедлив и честен перед собой, своими учениками и коллегами, он чувствует состояние другого человека, умеет наладить контакт с каждым учеником. Настоящий учитель гибок, то есть способен проявлять большую жесткость или мягкость в зависимости от ситуации. Он умеет задавать вопросы, может показать свою компетентность в преподаваемом предмете, устанавливает четкие процедуры проверки знаний учеников, при этом демонстрируя желание помочь учащимся. Любит и умеет экспериментировать, ищет новые формы и методы работы. Хорошему учителю свойственно положительное восприятие самого себя, учеников, коллег.

Суммируя качества, необходимые для эффективной работы учителя, выделим следующие:

1.Принятие каждого ученика, признание и уважение его как личности.  
2.Позитивное самовосприятие.  
3.Личностно ориентированное преподавание, гибкость поведения.  
4. Ответственность.

5.Благополучное психоэмоциональное состояние.

Профессиональное здоровье педагога - один из главных показателей положительных преобразований в школе.

Каждому педагогу необходимо построить свою индивидуальную программу профессионального самосохранения, результатом которой будет физическое и профессиональное творческое долголетие.

На сегодняшнем семинаре мы попытаемся помочь в этом различным категориям педагогов: администрации, молодым специалистам, учителям, аттестующимся на 1 и высшую квалификационные категории, классным руководителям.

Неразрешимых проблем нет. Если есть проблема, значит, есть и решение. Если есть профессиональное сгорание, значит, есть способы его предотвращения и коррекции. У каждого человека есть выбор: опустить руки, позволить себе «сгореть на работе» или, наоборот, приложить все усилия, чтобы исключить возможность возникновения синдрома. Важно помнить, что **наша жизнь – это наша жизнь, наше здоровье – это наше здоровье.**

И закончить свое выступление мне хотелось бы словами великого философа Конфуция:Будьте добрыми, если захотите,

Будьте мудрыми, если сможете,

Но здоровыми вы должны быть всегда

Список литературы:

1. Крупенин А.Л. Крохина И.М «Эффективный учитель. Книга и технологии превращения детей в хороших учеников», М.2008
2. Резапкина З., Резапкина Г. «Психологический портрет учителя»//Школьный психолог, 2006.
3. Митина Л. М. Учитель как личность и профессионал. – М.: “Дело”, 1994. – 216 с.
4. Психология здоровья: Учебник для вузов./ Под ред. Г. С. Никифорова. – СП б.: Питер, 2003. – 607 с.
5. Психологический словарь./Под редакцией В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. – М.: Педагогика-Пресс, 1998. – 440 с.
6. Психотерапевтическая энциклопедия./ Под редакцией Карвасарского Б. Д. – СП б.: Питер Ком, 1998. – 752 с.
7. Самоукина Н. В. “Игры, в которые играют …”. Психологический практикум – г. Дубна, «Феникс», 2000. - 128 с.
8. Семёнова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. – 256 с.