

# Психологические компоненты здоровьесбережения педагогов и учащихся.



# «Эмоциональное сгорание — плата за сочувствие» (Кристина Маслач)

**Синдром профессионального выгорания** — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, — всех, чья деятельность невозможна без общения.



Если вы не умеете снимать стресс, не надевайте его

# Качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания

## *Во-первых:*

- сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии;
- адекватная самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

## *Во-вторых:*

- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- высокая мобильность;
- открытость;
- общительность;
- стремление опираться на собственные силы.

## *В-третьих:*

- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности – как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

# Как избежать встречи с синдромом профессионального сгорания

## Относитесь к работе творчески!!!

- Перестаньте искать в ней счастье или спасение.
- Перестаньте жить за других их жизнью.
- Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
- Учитесь трезво осмысливать события каждого дня.



Практически живу на работе...  
но зарплата все меньше...  
Видимо начали вычитатъ  
за проживание...

# Рейтинг самых энергоотнимающих эмоциональных привычек

1. «Объяснялки» = «умственная жвачка», когда один и тот же неприятный разговор (например, с начальником) проговаривается в уме несколько раз, потом обсуждается дома с подругами и т.д.

*«Я подумаю об этом завтра», - сказала однажды  
Скарлет О`Хара*

2. «Переживалки» - заранее настраиваем себя на негативные мысли и чувства (а вдруг то, а вдруг се) вместо того, чтобы настроиться на положительное течение обстоятельств, событий.

*«У страха глаза велики»*

## Рейтинг самых энергоотнимающих эмоциональных привычек

3. «Сожалелки» - неудачника легко узнать по фразе: «Если бы не.....». Даже у очень успешных людей не всегда всё получается. Однако, проигрыши закалили их и пробудили волю к борьбе.

*«Беда людей не в том, что они мало умеют, а в том, что не пользуются тем, что у них есть» ( Р. Асприн)*

4. «Из - под палки» - и на работе, и дома всегда бывают моменты, когда мы что-то делаем «через не могу», «из - под палки». Такая ситуация сдерживания ведет к тому, что однажды вы просто взорветесь из-за пустяка.

*«Своя ноша не тянет»*

5. «Болото» - недоделанный отчет, который уже давно надо сдать и т.д. «Недоделанные» дела, обещание выполнить все в срок, суета—все это лишает сил, отнимает необходимую энергию, чувство вины растет...

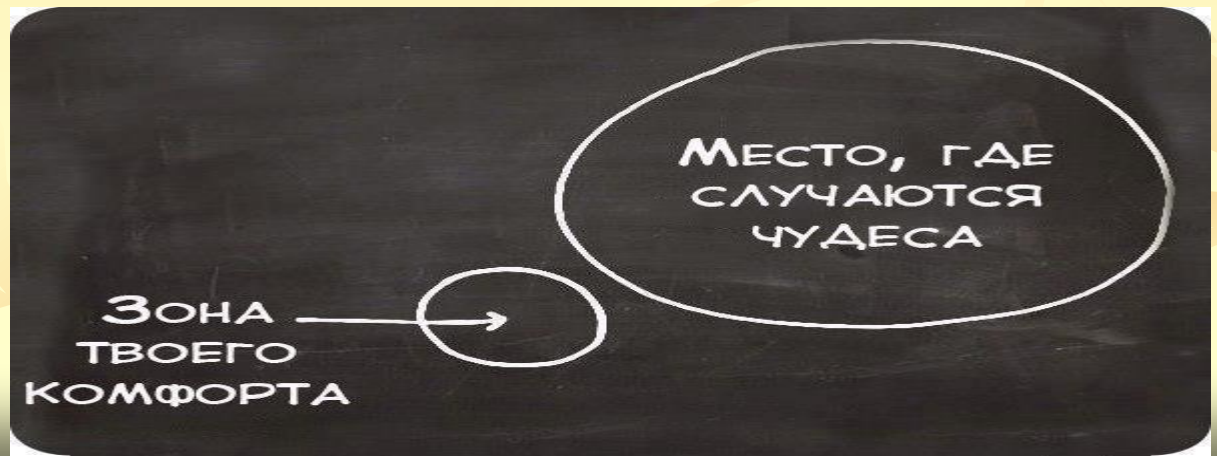
*«Ничего не успевает тот, кто ничего не делает»*

# Упражнение «Стратегии самопомощи»

- 1. Подумайте и запишите ответы на вопросы: «Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?»
- 2. Попробуйте найти смысл, наполнить значимостью записанные вами ответы и осознать, как они могут противостоять негативным убеждениям

# Список личных ресурсов

- Составьте список своих ресурсов
- Подумайте и о внешних, и о внутренних источниках, людях, которые вас окружают, местах, где вы хотели бы побывать, вещах, которые хотели бы иметь, творчестве, любви, искусстве...





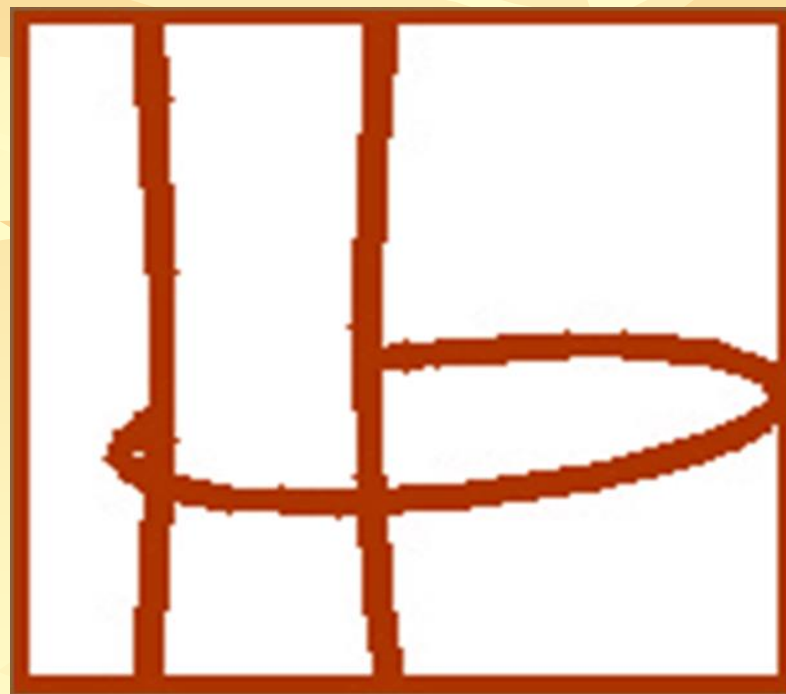
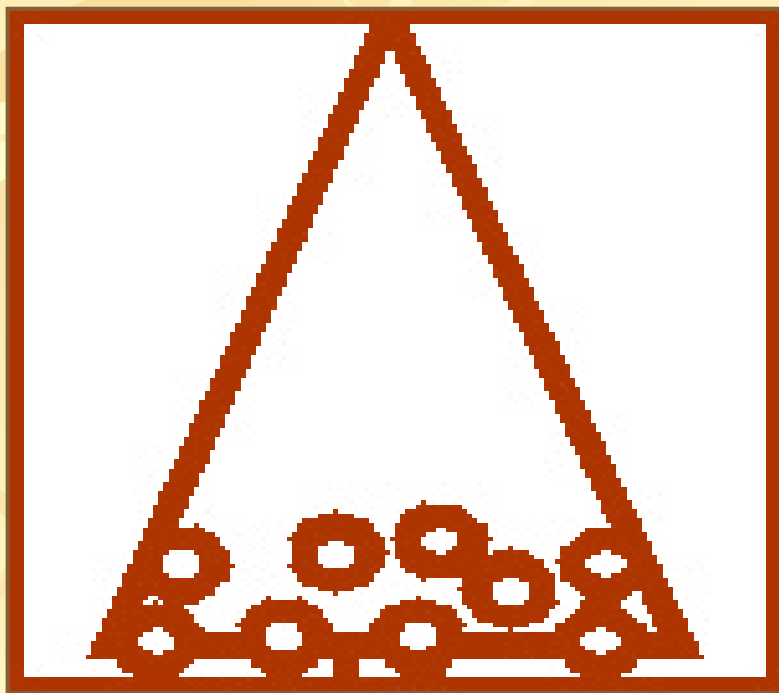


## Здоровьесберегающие образовательные технологии на уроке

- физкультминутки
- минутки релаксации
- дыхательная гимнастика
- гимнастика для глаз
  - цветотерапия
- пальчиковая гимнастика
- массаж активных точек
- использование музыкальных произведений



**Задание:** предложить варианты трактовки картинок - Друдлов



## Цветотерапия

Игра – цветные сны.

(игра может сопровождаться устным описанием учителя слайдов под приятную мелодию)

Желтый – стимулирует умственную деятельность;

зеленый – умиротворяет, успокаивает;

голубой – снижает кровяное давление, успокаивает;

синий – располагает к серьезности, строгости в поведении;

фиолетовый – возбуждает деятельность сердца и легких, увеличивает сопротивляемость организма к

простудным заболеваниям;

черный в небольшой дозе – сосредотачивает внимание



# Минутки бодрости на уроке

## «Заряд бодрости»

«Сядь свободно. Вытяни вперед руки и приготовь два пальчика: большой и указательный. Возьмись ими за самые кончики ушей – один сверху, другой снизу ушка. Помассируй ушки, приговаривая: «Ушки, ушки слышат все!» 10 раз в одну сторону и 10 – в другую. А теперь опусти руки, стряхни ладошки. Приготовь указательный палец, вытяни руку и поставь его между бровей над носом. Помассируй эту точку столько же раз со словами: «Просыпайся, третий глаз!» Стряхни ладошки. Собери пальцы руки в горстку, найди внизу шеи ямку, положи туда руку и со словами: «Я дышу, дышу, дышу!» – помассируй ямку 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую. Молодец! Ты видишь, слышишь, чувствуешь!»

**Предостережение:** взрослый следит за силой нажима на важные точки жизнедеятельности и правильностью нахождения точек.





## «Врасти в землю»



«Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцели зубы. Ты – могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека».



# Дыхательная гимнастика



# Игры на внимание

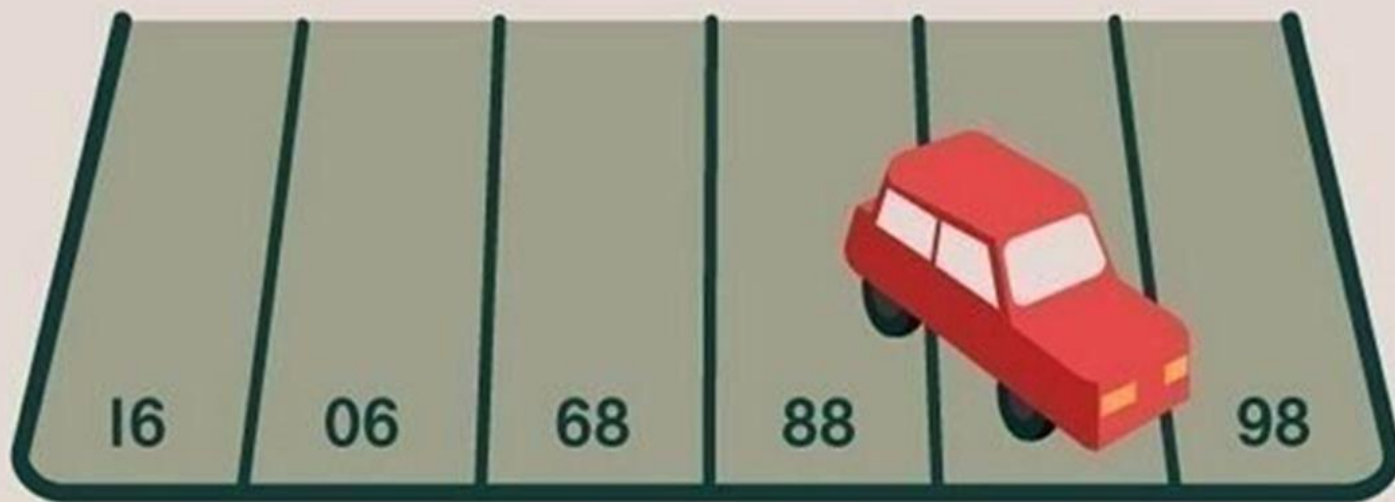
- Умение концентрировать внимание при восприятии текста на слух. Слушая текст, ребенок должен хлопком в ладоши отмечать определенное загаданное слово или родственные ему слова.
- «Поиграем в корректора». На это задание отводится не более 5 минут. Ребенку выдается текст и взрослый говорит: «В тексте необходимо вычеркнуть все буквы «О»».



*В Гонконге при поступлении в первый класс детям дают на решение этого задания 20 секунд. Узнайте, смогли бы вы поступить в китайскую школу? Попробуйте дать правильный ответ за этот короткий промежуток времени.*

— **ОТВЕТЬТЕ НА ВОПРОС:** —

*Какой номер у парковочного места, на котором стоит автомобиль?*

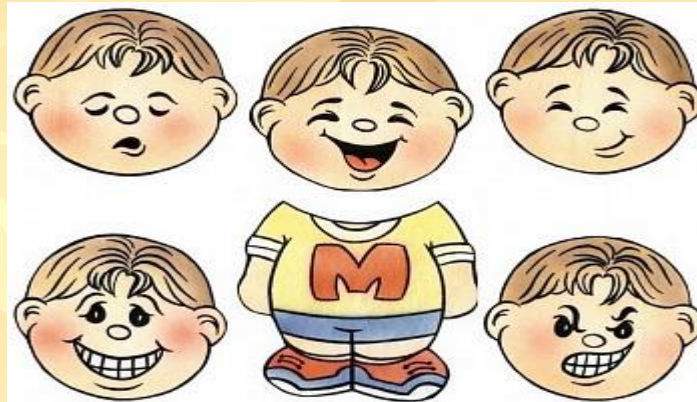




**Задание:**  
**мимикой, жестами**  
**и звуками**  
**изобразить:**



грустного  
пингвина



встревоженного  
кота



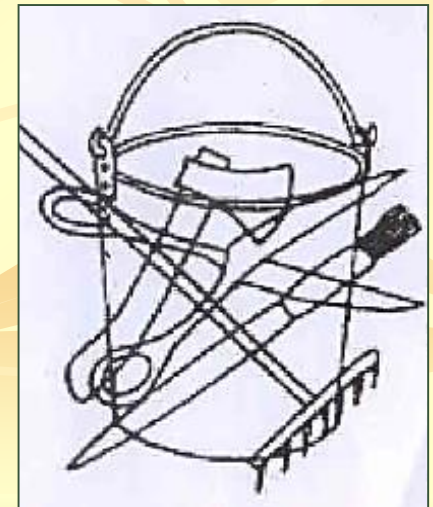
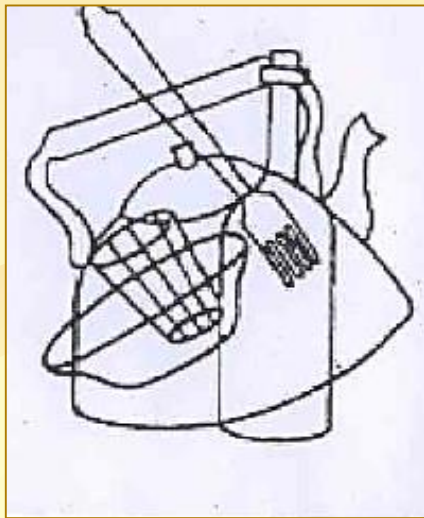
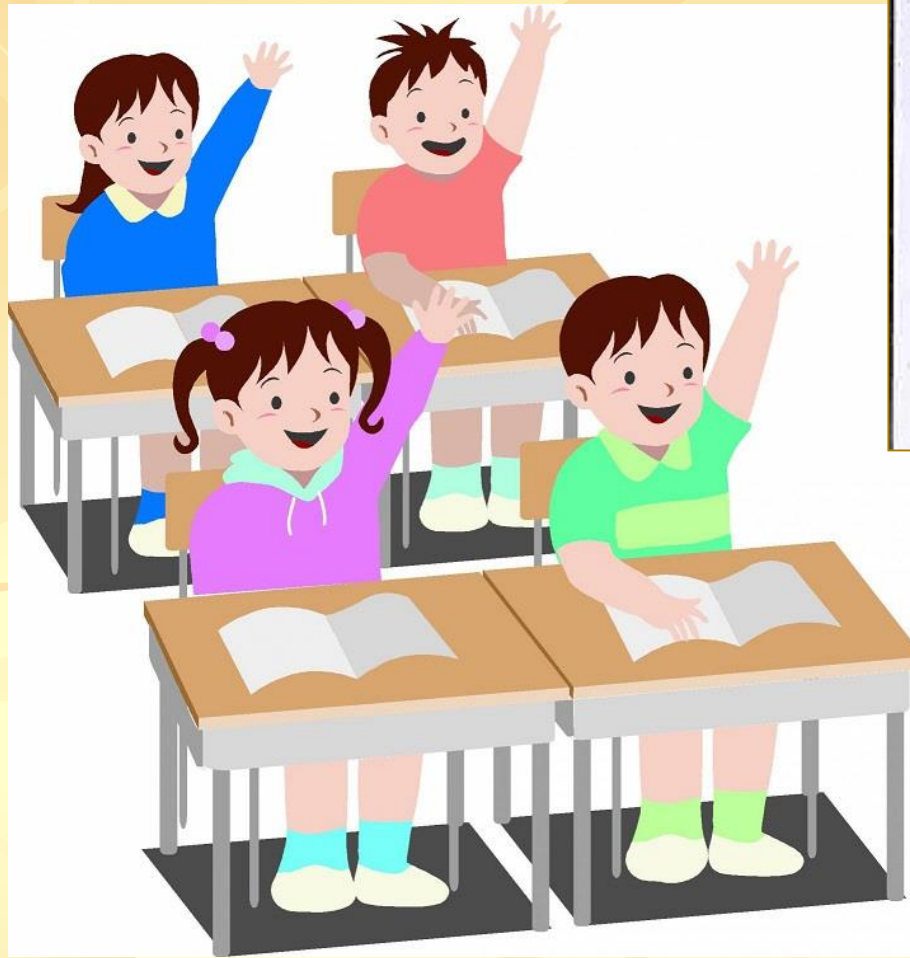
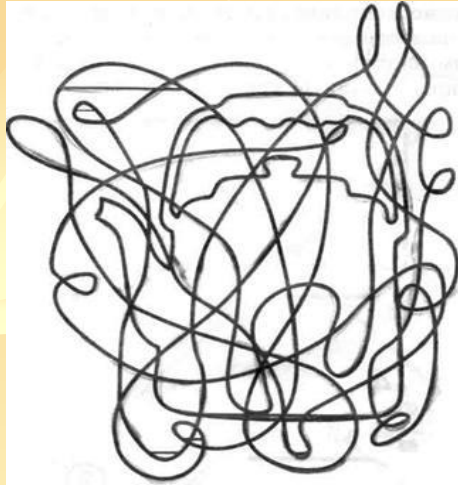
хмурого орла



расстроенного  
поросенка



# Увидеть все фигуры





# Синквейн

**Каким должен быть  
учитель?**

**Учитель.**

**Душевный, открытый.**

**Развивает,  
претворяет, думает.**

**Много идей- мало  
времени.**

**Призвание.**

**Каким не должен быть  
учитель?**

**Учитель.**

**Суевливый, крикливый.**

**Объясняет, объясняет,  
ждет.**

**Когда же закончится  
урок?**

**Бедолага.**

# Преобладающее выражение лица учителя

Урок неполноценен, если на нем не было эмоционально-смысловых разрядок:

- улыбок,
- уместных остроумных шуток,
- использования поговорок,
- афоризмов с комментариями,
- музыкальных минуток и т.д.



# Игровые технологии

- Форма урока в виде игры-сказки. У ребят возрастает активность, они с удовольствием выполняют задания. Умелое применение текстов сказок делает урок ярче, содержательнее. А интерес помогает формированию учебной мотивации.



# Сказки от лица героя

«Мяч утонул.  
Сижу, реву».  
Таня



# Сказка от лица героя



«Они тут все  
больные!»  
Айболит

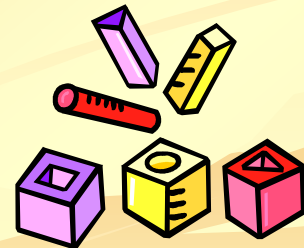
# Замена объекта: что может оставить Золушка вместо туфельки?





# Тренировка полушарий ГОЛОВНОГО МОЗГА

Правой рукой нарисовать 5 треугольников,  
и одновременно левой рукой - 5 кругов.



Задание: глядя на картинку,  
произнести вслух как можно быстрее  
цвета, КОТОРЫМИ НАПИСАНЫ слова.

ЖЕЛТЫЙ СИНИЙ БЕЛЫЙ

ЧЕРНЫЙ КРАСНЫЙ ЗЕЛЕНый

ФИОЛЕТОВый ЖЕЛТЫЙ КРАСНЫЙ

ОРАНЖЕВый ЗЕЛЕНый ЧЕРНЫЙ

СИНИЙ КРАСНЫЙ ФИОЛЕТОВый

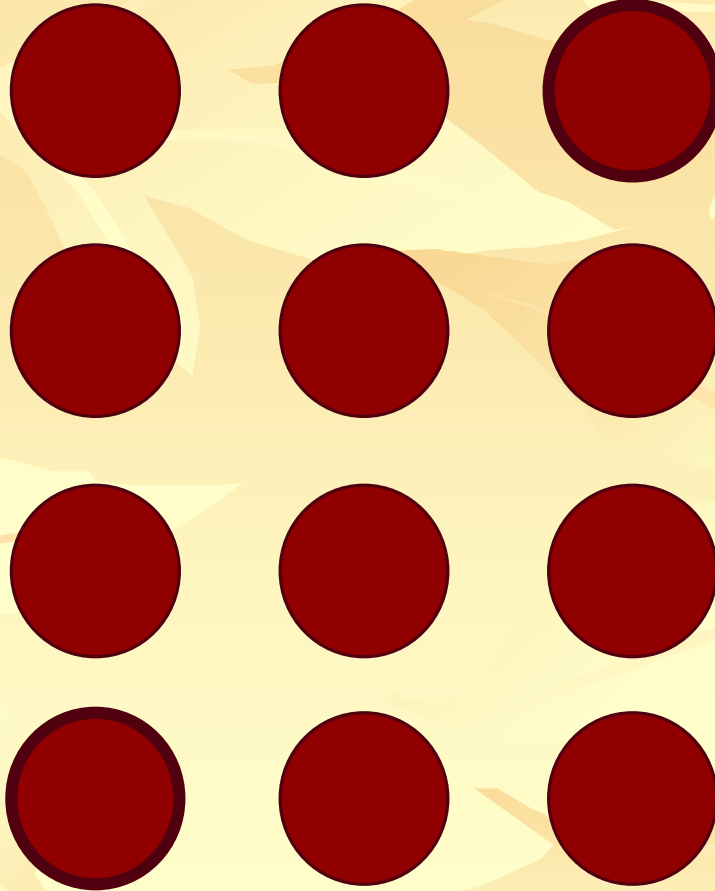
ЗЕЛЕНый СИНИЙ ЖЕЛТЫЙ

# Технологии здоровьесбережения на уроке

- Снятие эмоционального напряжения
- Использование игровых технологий
- Создание благоприятного психологического климата на уроке.



# Задание: дорисовать каждый кружок до ОРИГИНАЛЬНОГО рисунка



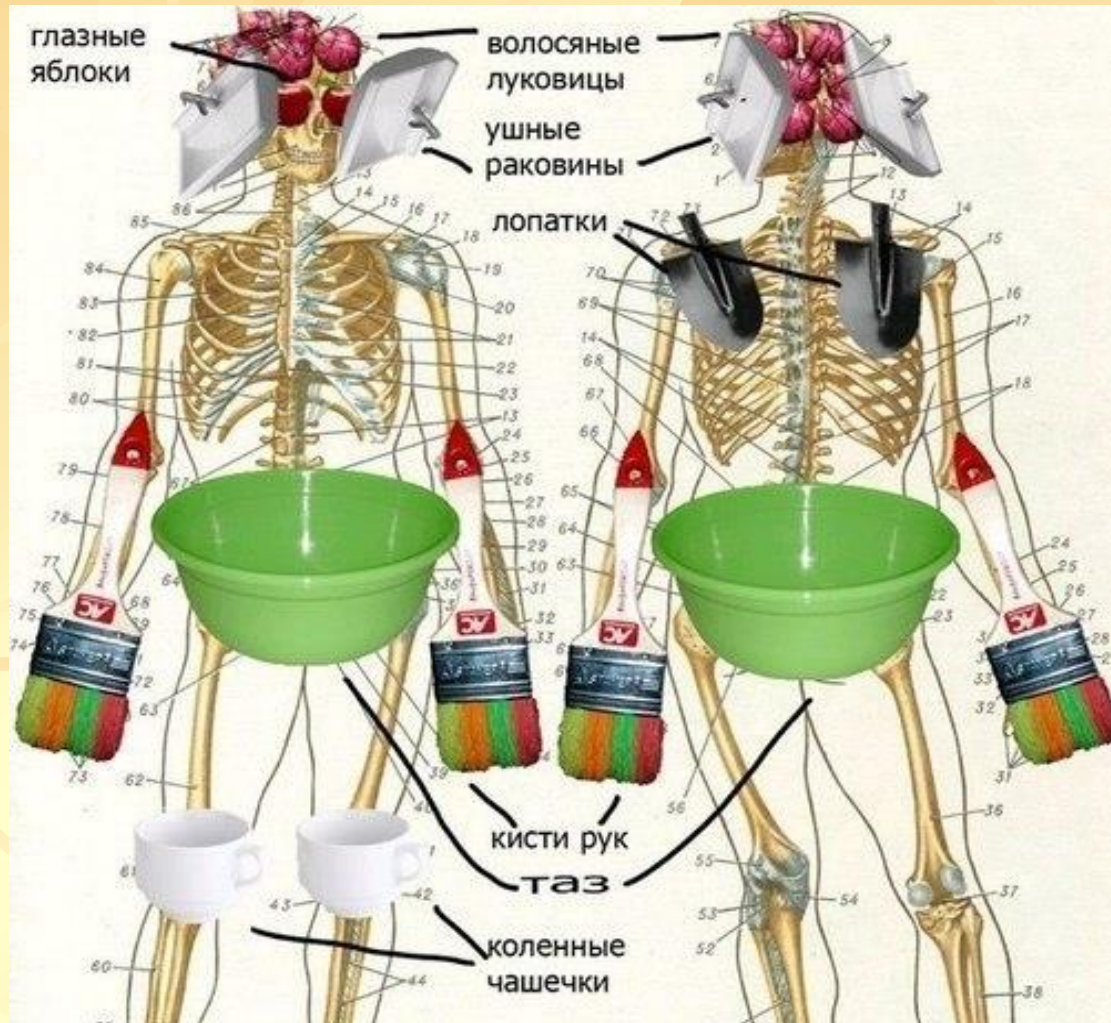
# Предложить ребятам на уроке пофантазировать

**Задание - найти разные варианты применения:**

- Газета
- Пустая коробочка
- Кирпич
- Шина
- Лампочка
- Ключ



# Игра слов



*Дайте ребенку немного  
подвигаться, и он  
вознаградит вас снова  
10 минутами живого  
внимания, и это  
в результате даст вам  
больше целой недели  
полусонных занятий.*

*К. Ушинский*



# Арт-терапевтическая помощь при совладании со стрессом



## Упражнение

### «Выражаем тревогу»

(Хедер Уильямс):

- занять удобную, расслабляющую позу;
- найти в себе ощущение тревоги. Определить, где она локализуется: в животе, лице, голове, ногах;
- взять цветные карандаши;
- субдоминантной рукой выплеснуть из себя тревогу и перенести ее на бумагу.

Люсия Капаччионе для снятия стрессов предлагает рисование обеими руками

Это упражнение позволяет активизировать обе руки и оба полушария головного мозга. Данное упражнение освобождает разум от ненужных тоскливых, тревожных мыслей, успокаивает нервы. Почувствовав себя измотанным, расстроенным, выведенным из состояния душевного равновесия, попытаться несколько раз выполнить упражнение с использованием обеих рук.





А.М. Шевченко – арт-терапевт - рекомендует упражнение «Отрезаю проблему».

Автор предлагает нарисовать свою проблему справа от себя в виде клубка запутанных ниток.

Слева нарисовать себя.

Затем взять ножницы и отрезать ту часть рисунка, где изображена проблема. Как считает данный арт-терапевт, именно это действие поможет нашему мозгу легко распутать создавшуюся проблему.

Автор считает, что наши мысли, выраженные в письменном виде, есть не что иное как наши голограммы. Следовательно их можно уничтожить, т.е. освободиться от негативной энергии, от негативных мыслей и эмоций.

**ЕСЛИ ЕСТЬ УЧИТЕЛЬ ТРУДА, ТО ГДЕ-ТО  
ДОЛЖЕН БЫТЬ И УЧИТЕЛЬ ОТДЫХА.**



**Библиотерапия** стремится улучшить поведение в условиях стресса через информацию и программы упражнений посредством коммуникативного воздействия книги.

**Смехотерапия.** Улыбка дает отдых мышцам лица: грусть затрагивает 43 мышцы, улыбка – только 17. В свою очередь, это ведет к охлаждению крови в сосудах головного мозга; образуются вещества, которые стимулируют работу левого полушария, отвечающего за радостные ощущения. Биохимические процессы тормозят образования «стрессовых» гормонов.

**Самообладание, самовнушение, самоубеждение.**



ВСЕМ НАМ ИНОГДА НУЖЕН  
ОТПУСК ПО УХОДУ ЗА  
ВНУТРЕННИМ РЕБЕНКОМ.

ЖЕНЩИНА МОЖЕТ СМОТРЕТЬ  
БЕСКОНЕЧНО НА ТРИ ВЕЩИ...  
НО, В ИТОГЕ, КУПИТЬ ВСЕ СЕМЬ.

Помните, что зарядка и труд болезнь перетрут!  
Придя с работы домой, организуйте себе бальзам  
на душу и музыку в уши!

Составьте своё собственное «Расписание борьбы  
с усталостью и стрессами»:

-*Понедельник*: аэробика под видеокассету с  
последующей горячей ванной с морской солью.

-*Вторник*: прослушивание музыки лёжа с  
травяными компрессами на веках глаз.

-*Среда*: разгрузочный фруктовый день; зеленый  
чай с медом с последующим танцем под  
любимую музыку

-*Четверг*: немного вязания, занятие на  
велотренажере.

-*Пятница*: посещение косметического кабинета;  
визит к лучшей подруге или вечер дома без  
телевизора и с отключенным телефоном.

-*Суббота*: вылазка на природу днем, а вечером –  
семейный ужин за красиво сервированным  
столом.

-*Воскресенье*: ...(впишите что-то свое по  
собственному вкусу).

## **Рецепт приготовления хорошего урока.**

Возьмите дюжину самых лучших эмоций! Тщательно отберите только те, что лишены разочарования, злопамятности и злости.

После того как вы отобрали 12 эмоций, разделите их на 5 или 6 уроков, которые вам придется проводить каждый ваш рабочий день.

Добавьте в каждый свой урок по одной порции:

- мудрости;
- терпения;
- храбрости;
- работоспособности;
- оптимизма;
- преданности своему делу;
- вольнодумия и свободомыслия;
- доброты;
- отдыха и заботы о здоровье;
- доброго юмора;
- такта;
- веры в каждого ученика.

**– Доктор, что мне принимать от депрессии?**

**– Просто принимайте себя 3 раза в день после еды.**

**– Себя надо подготовить?**

**– Нет, принимайте как есть**

---

**- СКОЛЬКО ПСИХОЛОГОВ  
НУЖНО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ  
ПОМЕНИТЬ ЛАМПОЧКУ?  
- ОДИН, ЕСЛИ ЛАМПОЧКА  
ГОТОВА МЕНЯТЬСЯ.**

---

Количество ингредиентов — на усмотрение готовящего. Для того чтобы придать остроты уроку, добавьте в него щепотку безрассудства.

А теперь долейте любви к детям и взбейте все энергичными движениями. Поставьте ваше блюдо на огонь детских сердец.

Украсьте изюминками улыбок и веточками радости.

Перед подачей сервируйте урок профессионализмом учителя.

Следуйте четко этому рецепту, и все у вас получится!

Приятного аппетита, уважаемые коллеги! Аппетита к учительскому труду и творчеству!

# Страна Души

