

Психологическое здоровье учителя



Москва 2022

Ведущие



Кочетова Юлия Андреевна

кандидат психологических наук, магистр по направлению психолого-педагогическое образование, магистр факультета медицины и психологии отделения психологии процессов развития и социализации Первого Римского Университета La Sapienza, клинический психолог, сертифицированный EMDR-терапевт, доцент кафедры «Возрастная психология имени профессора Л.Ф. Обуховой», факультета «Психология образования» МГППУ



Телеграмм:
@kochetova_psy



**СОЦИАЛЬНЫЕ
СЕТИ**



Вконтакте:
<https://vk.com/kochetovapsy>

Основные вопросы

01

Понятия стресса

02

Упражнения для
совладания с тревогой
и стрессом

03

Эмоциональное
выгорание

01

Психология стресса



Психическое здоровье

- Это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество.
- Психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества.
- Психическое и физическое здоровье педагога представляет собой сложное структурное образование, **оказывающее существенное влияние на эффективность его педагогической деятельности** и общения, тем самым в значительной степени определяющее здоровье учащихся.

Группы риска

Группу риска наиболее стрессовых ситуаций составляют три профессиональные сферы – это здравоохранение, правоохранительные органы и образование.

Психологический дискомфорт учителя имеет большое значение для его здоровья – физического, психического, профессионального.

Психологический дискомфорт возникает при:

- физическая и психологическая напряженность труда, постоянное оценивание со стороны различных людей;
- высокий уровень ответственности;
- тенденция агрессивного отношения со стороны родителей и учащихся.

Стрессовые ситуации

Практически любая ситуация в педагогической деятельности может стать потенциальным источником стресса. Насколько напряжённой она будет и повлечёт за собой серьёзные стрессовые симптомы, зависит от нашего восприятия.

Рассмотрим стрессовые ситуации:

- неорганизованность и как следствие неправильное распределение времени, нехватка его для выполнения каких-то дел, спешка;
- конфликт с директором или коллегами;
- недостаточная квалификация;
- чувство перегруженности работой, переутомляемость;
- слишком высокая ответственность.

- Работа с людьми, а с детьми в особенности, требует больших эмоциональных затрат.
- Здесь имеются в виду не только физиологические факторы, связанные с условиями труда: гиподинамия, повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты и т.д.
- Речь идет прежде всего о психологических и организационных трудностях: **необходимость быть все время «в форме», невозможность выбора учащихся, отсутствие эмоциональной разрядки, большое количество контактов в течение рабочего дня и др.**

Психологическое здоровье педагогов является необходимым условием здоровья детей. Личность учителя определяет профессиональную позицию педагогической деятельности и педагогического общения.

Эффективным средством сохранения психологического здоровья педагогов является использование способов саморегуляции, рефлексии, восстановления.

Чтобы защитить себя от стрессов, надо научиться управлять стрессом, расслабляться, снимать напряжение. Необходимо научиться распознавать в себе признаки стресса и его симптомы. И тогда, действуя правильно, можно предупредить возникновение заболевания.

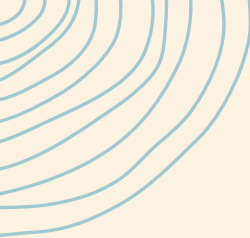
Познакомимся с полезными психологическими, терапевтическими, релаксационными упражнениями.

Что такое стресс?

Стресс (stress – нагрузка, давление, напряжение)

- Стресс – это состояние нервной системы в периоды, связанное с повышенным напряжением.
- Неспецифическая реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его стабильности.
- То есть на каждое требование среды организм реагирует особым напряжением.





«Даже в состоянии полного расслабления спящий человек испытывает стресс...
Полная свобода от стресса означает смерть»

Ганс Селье

Что такое стресс?

- Ганс Селье подчеркивал, что не надо бояться стресса, поскольку он является обязательным компонентом жизни человека.
- Он может как снижать, так и повышать устойчивость организма.



Что такое стресс?

Когнитивная теория психологического стресса Р. Лазаруса

- Важна субъективная познавательная оценка угрозы неблагоприятного воздействия и своей возможности преодоления стресса.
- **Р. Лазарус: адаптация к среде определяется эмоциями, а когнитивные процессы обуславливают качество и интенсивность эмоциональных реакций.**
- Оценка угрозы имеет сложный характер: они включают не только относительно простые перцептивные функции, но и процессы памяти, способность к абстрактному мышлению, элементы прошлого опыта субъекта, его обучение и т. п.

Виды стресса (Г. Селье)

```
graph TD; A[Виды стресса (Г. Селье)] --> B[Эустресс]; A --> C[Дистресс];
```

Эустресс

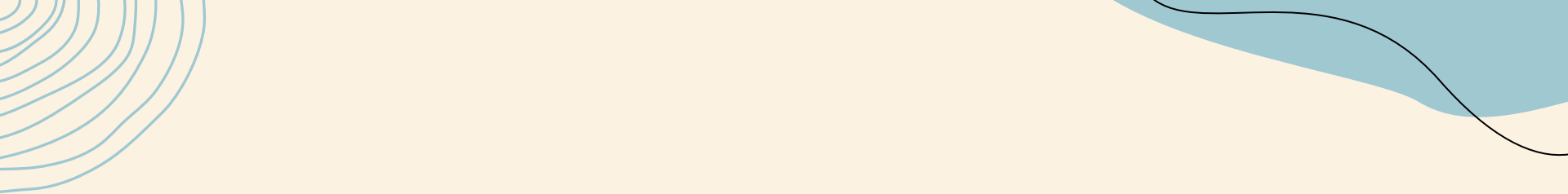
Дистресс

- **Эустресс** – «полезный стресс», мобилизует человека – это движущая сила в решении каждодневных задач, их планирования и необходим при полноценной жизни здорового организма.
- Это состояние именуется – «реакция пробуждения».
- Небольшой выброс адреналина нужен, чтобы быстро проснуться и настроится на предстоящий день, максимально эффективно поработать.
- По сути, данный вид стресса сохраняет и поддерживает в нас жизнь.

- С **эустрессом** ничего делать не надо, потому что обычно он оказывает позитивное воздействие на психофизиологическое состояние человека.
- То есть **мобилизует** человека, такой оптимальный уровень напряжения – не слишком низкий (апатия) и не слишком высокий (паника).
- В малых дозах он просто необходим, дает сосредоточение, т.к. сигнализирует о возникновении проблем и отвечает за нашу «настройку» на адекватное поведение в опасности.

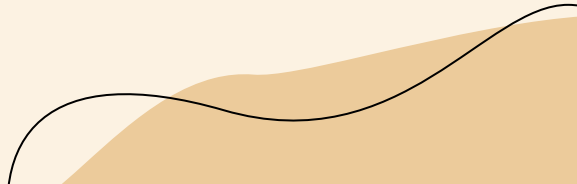
- **Дистресс** – деструктивный, негативный вид стресса, разрушает весь организм.
- Данный вид стресса возникает чаще неожиданно, спонтанно, при состоянии напряжения, достигшем критического значения.
- При этом он может так же являться и результатом «накопленного» стресса, при котором медленно происходит снижение сопротивляемости организма, с последующим угасанием.
- Такое состояние может приобрести хронический характер. Если мы говорим об отрицательных последствиях стресса (дистрессах), то автоматически считаем его эмоционально отрицательным.

- **Кратковременные (острые) стрессы и долгосрочные (хронические) стрессы** по-разному отражаются на здоровье человека.
- **Острый стресс** - проявляется быстро и неожиданно, его крайней степенью является шок.
- Если человеку не удастся справиться с ситуацией шока и он постоянно возвращается к ней, вспоминает пережитое, то острый стресс переходит в **хронический**. Более тяжёлые последствия для организма несет в себе долговременный или, так называемый, хронический стресс.



Дистресс связан с негативными эмоциями и оказывает вредное влияние на здоровье.

Распознать дистресс можно по реакции организма:

- Учащённому сердцебиению.
 - Частым головным болям.
 - Неконтролируемому голоду или беспричинному отсутствию аппетита.
 - Проблемам со сном и пр.
- 

Как понять, что наступил дистресс, и что делать?

- **Проанализируйте своё физическое состояние.** Есть вы здоровы, а организм ведёт себя странно, скорее всего, так проявляется тревога о предстоящих экзаменах.
- **Не вводите себя в еще большее напряжение постоянно обдумывая негативные сценарии.**
- **Если вы чувствуете тревогу – важно дать себе разрешение на эти переживания.** Этих эмоций не надо стыдиться, ведь это естественные чувства человек.

Что делать?



Планируйте свой день

- режим всегда благотворно сказывается на организме, у организма есть свои биоритмы, важно с ними считаться.
- так вы сможете увеличить продуктивность своей деятельности.



Режим сна и бодрствования

- Вовремя ложитесь спать отдыхайте.
- Во время сна в организме вырабатывается гормон мелатонин, который снижает уровень кортизола – провоцирующего стресс.
- Отказ от гаджетов за час до сна.

Что делать?



Сбалансированное питание

- Употребляем в пищу полезные для мозга продукты: белок, орехи, овощи и фрукты, глюкоза.
- Для нормального функционирования мозга нужно пить воду утром.
- Не отказываемся от еды – без этого не будет сил и ресурсов, энергии, а это лишь усиливает стресс.



Планируем отдых

- Отдых – возможность пополнять силы – желательно на воздухе, питать мозг кислородом, физически активный.



Планируем отдых

- Смена деятельности – лучший отдых для организма.
- Перезагружайте мозг – так он более эффективен.



02

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ
СОВЛАДЕНИЯ С
ТРЕВОГОЙ И СТРЕССОМ**

Техника заземления



- **Осознанная остановка** – остановиться и сфокусироваться на моменте здесь и сейчас – Сколько времени? Что я делаю сейчас? Какие ощущения испытываю в своем теле? Контакт с реальностью, а также ощущение собственного тела поможет снизить тревогу.
- **Посмотрите вокруг.** Назовите вещи, которые вы видите вокруг в комнате, их цвет, размер и пр.
- **Упражнение «пять органов чувств»** для того, чтобы сосредоточиться на настоящем моменте: перечислите 5 вещей, которые видите, перечислите 4 вещи, которые слышите, перечислите 3 вещи, которых касаетесь, перечислите 2 вещи, запах которых ощущаете, какой вкус вы ощущаете;
- Держите при себе **небольшой предмет**, чтобы в момент волнения у вас была возможность взять его в руки. В момент тревоги возьмите его в руки, сконцентрируйтесь на тактильных ощущениях, на текстуре предмета, температуре, размере, весе. Проговорите про себя все характеристики предмета;
- Можно **работать с дыханием**. Сосредоточьтесь на процессе дыхания. Вдыхая и выдыхая, считайте до 5. Старайтесь удерживать свое внимание на дыхании.

Диафрагмальное дыхание

Диафрагма — это мышца, расположенная между грудной и брюшной полостью. Техника дыхания учит правильно использовать ее, чтобы дышать как следует.

Положите одну руку на живот, другую на грудь. Медленно вдыхайте через нос, пока не ощутите рукой движение живота. Грудь при этом должна оставаться в покое. Представьте, что живот — шарик, который вы пытаетесь надуть, в то время как грудь не двигается.

После вдоха напрягите мышцы живота и выдыхайте сквозь сжатые губы.

Когда вы начнете практиковать диафрагмальное дыхание, вы можете почувствовать усталость и даже небольшое головокружение, со временем вы привыкнете.



Техника релаксации по методике Джекобсона «Прогрессивная мышечная релаксация»

- Страх, гнев, тревога, паника и беспокойство сопровождаются мышечным напряжением, и если его убрать, то можно повлиять на эмоциональное состояние, то есть добиться успокоения.
- Эту взаимосвязь обнаружил американский ученый и врач Эдмунд Джекобсон в своих исследованиях в 1922 году. После интенсивного напряжения любая мышца автоматически глубоко расслабляется, а вместе с мышечным расслаблением происходит эмоциональное успокоение.
- Вы получаете возможность влиять на эмоциональное переживание и на те мысли, которые окрашивают его, с помощью простых упражнений.
- **Напряжение мышц — Расслабление мышц — Уменьшение эмоционального напряжения (тревоги, гнева)**



Упражнение «Круг моего контроля»

Если мы пытаемся контролировать все в своей жизни, то впадаем в тревогу. Если мы ничего не пытаемся контролировать, то снижается наша эффективность.

1

Нарисуйте круг и запишите внутри круга все, что подвластно вашему контролю – например, мои решения, слова, мои эмоции и желания, мои правила и т.д.

2

За кругом останется все то, что не поддается нашему контролю – действия других людей, их поведение, поступки, чувства, мысли и пр.

3

Проанализируйте свои мысли - если то, что вас беспокоит находится **в зоне вашего контроля**, совершите необходимые действия. Если вы переживаете о том, что **вне вашего контроля** - лучшим способом будет отпустить и перестать беспокоиться об этом.

«Безопасное место»

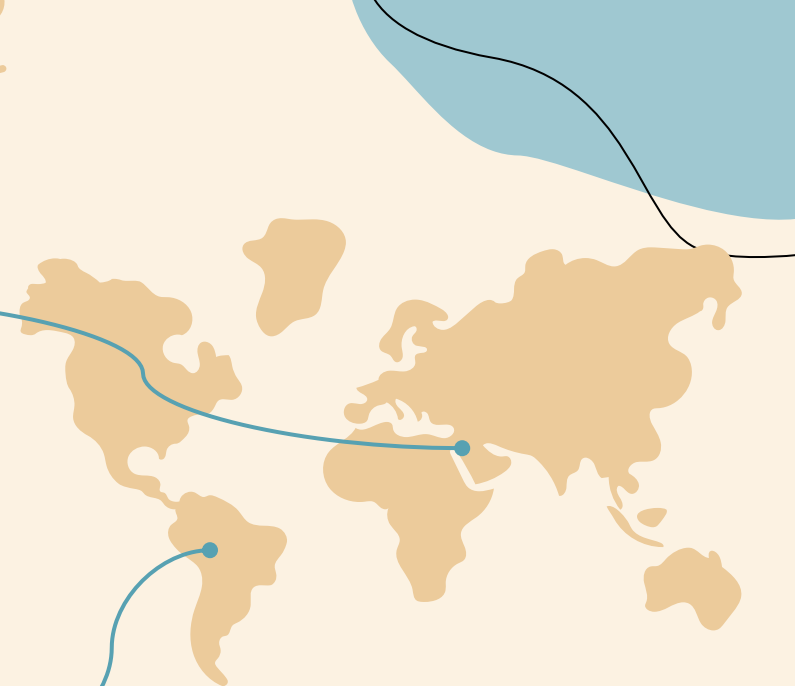


Вспомните и представьте место, где вы когда-либо чувствовали себя хорошо, спокойно и безопасно.

Можно вспомнить место отдыха, место своего детства, где было хорошо. Если совершенно ничего не приходит на ум, вы можете вообразить это место.



Опишите это место словами, зафиксируйтесь в этом месте и придумайте для этого особое символ-слово, название. Тренируйте восприятие этого места у себя в сознании, представляйте его и возвращайте в него в ситуации стресса и тревоги.





Важно – место не должно вызывать отрицательных эмоций – только положительные



«Черный список»

- У каждого из нас существует свой набор тревог и страхов – это негативные убеждения.
- Для выполнения упражнения необходимо составить список из своих опасений, а затем напротив каждого пункта написать реальное доказательство противоположного, позитивное высказывание.

		
Убеждение № 1	Я не смогу выполнить сложное задание	У меня есть опыт решения сложных задач, я смогу
Убеждение № 2

Тренировка реакции

Шаг 1



Закрывать глаза и представить себе ситуацию, в которой обычно появляется навязчивая или тревожная мысль.

Шаг 2



Затем надо «остановить» эту мысль, при этом параллельно подумать о том, что успокаивает или вызывает позитивные эмоции.

Шаг 3



Громко сказать «Стоп!»; или щелкнуть резинкой по запястью, или щелкнуть пальцами, и перестать думать тревожащую мысль, а сфокусироваться только на приятной.

Шаг 4



Вы можете говорить себе «стоп!», сначала вслух, потом все тише, про себя. В ситуации экзамена вы сможете мысленно сказать себе «стоп» или щелкнуть резинкой по запястью – и успокоитесь!



**Спасибо за
внимание!**