

Психологическое здоровье человека

Это состояние психологического благополучия, комфорта человека в системе отношений к себе, другим и обществу в целом

Отсутствуют факторы риска для здоровья

Адекватные реакции на внешние раздражители

Хорошая физическая и умственная работоспособность

Хорошая социальная адаптация

Здоровый человек

Адекватная самооценка

Высокие резервные возможности организма

Стабильное гармоничное физическое и умственное развитие

Синхронные и постоянные показатели функционирования всех систем организма

Средняя и высокая мотивация достижения целей

Социальные условия жизни

Причины и профилактика эмоциональных срывов



Проявления эмоциональных срывов

По типу
депрессии:



Расстраивается сон,
повышается рассеянность,
появляется усталость,
уныние, слезливость.



По типу
агрессии:



Раздражительность,
несдержанность,
легкая возбудимость,
страхи, тревожность,
агрессивность, злость.

Анализ занятия

с позиции здоровьесбережения.

<i>Норма</i>	<i>Что наблюдается</i>
1. Количество видов учебной деятельности: письмо, чтение, слушание, рассказ, разглядывание наглядных пособий, ответы на вопросы, выполнение практической работы... Норма: 4 – 7 видов.	Норма: 89 % опрошенных педагогов. Ниже нормы: 11 % опрошенных педагогов.
2. Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности. Норма: не более 10 минут.	Выше нормы: 19 % опрошенных педагогов. Норма: 73 % опрошенных педагогов. Ниже нормы: 8 % опрошенных педагогов.
3. Количество видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный ... Норма: не менее трех.	Выше нормы: 11 % опрошенных педагогов. Норма: 89 % опрошенных педагогов.
4. Наличие на занятии работ, в которых обучающиеся имеют возможность выразить свое мнение, проявить самостоятельность: самостоятельная работа, работа в группах, в парах, ролевые игры... Норма: не менее 7 – 10 минут.	Выше нормы: 8 % опрошенных педагогов. Норма: 92 % опрошенных педагогов.
5. Наличие на занятии оздоровительных моментов. Норма: не менее трех.	Выше нормы: 11 % опрошенных педагогов. Норма: 81 % опрошенных педагогов. Ниже нормы: 8 % опрошенных педагогов.

Экспресс-приемы

СНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ



Каждый человек может научиться управлять собственными реакциями в напряженных ситуациях. То, что вас тревожит, действительно заслуживает пристального внимания уже потому, что лишает вас покоя.

Сложите руки в «замок» за спиной.

Так как «-» эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.

Сложите руки в «замок» перед собой.

Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните руки и кисти (во время потягивания в организм выбрасывается эндорфин – «гормон счастья»).

Улыбнитесь!

Зафиксируйте улыбку на лице на 10-15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте благодать, которая расходится по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние.

Если хочется скандала, широко откройте рот.

При этом мускулы лица расслабляются, и агрессия уменьшается.

Дыхание по системе 4 + 4 + 4.

Сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание Оно спокойное, ровное, 4 сек. Вдох, 4 – на задержку дыхания, 4 – на выдох. Прodelайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие.

Трижды сделайте брызги на ладони. Пять раз помассируйте. Выдохните. Улыбнитесь.

Профессиональные и личностные качества педагога тесно связаны. И также тесно они связаны с эмоциональным состоянием детей, которое определяет их познавательное и поведенческое состояние.



Влияние педагога на своих воспитанников

Фактор личностной тревожности и сверхконтроля поведения со стороны педагога («болезнь безупречности») через доминирование или гиперопеку ведет к снижению социальной активности ребенка и затрудняет формирование его самостоятельности.

Фактор преимущественного развития вербального интеллекта у педагогов (преобладание в работе словесных форм обучения и воспитания).

Поведенческий фактор, когда педагог неосознанно провоцирует ответные реакции детей.

Фактор неадекватного отношения к себе и неумение разобраться в себе и собственных проблемах. Не умея принять себя и признать

свои достоинства очень трудно это сделать по отношению к другим.

Фактор равнодушия, формального отношения к ребенку разрушает личностно-

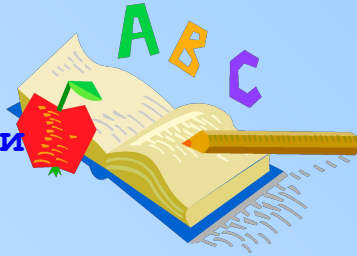
эмоциональное общение, мешает решению проблем ребенка.



Игры-релаксации

или методы "психологического душа"

Любое напряженное психологическое состояние характеризуется суженностью сознания и сверхконцентрацией человека на своих переживаниях. Для стабилизации состояния необходимо перевести внимание человека на другие объекты или распределить на множество объектов окружающего мира.



Упражнение «Дерево»

В свободную минутку попробуйте представить себя деревом. Каким вам нравится, с каким легче всего себя отождествлять. Детально прорисуйте образ этого дерева: его мощный и гибкий ствол, переплетающиеся ветви, колышущуюся на ветру листву, открытость кроны навстречу солнечным лучам и влаге дождя, корни, прочно вросшие в землю. Земля – это символ жизни, корни – это символ стабильности, связи человека с реальностью.

Упражнение «Очищение»

После занятий сядьте расслабленно на стул, свесьте руки и мысленно представьте, что из вашего тела через руки и ноги стекает темная жижа неприятностей и проблем. После того, как вытечет последняя капля, вздохните полной грудью и скажите себе: «У меня все получится!»



Настройся на лучшее

Упражнение «Внутренний луч»

Упражнение помогает снять усталость, обрести внутреннюю стабильность. Примите удобную позу. Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз. И медленно постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщинки, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией и детьми.

Выполните упражнение несколько раз – сверху вниз. Заканчивайте выполнение упражнения словами: «Я стал новым человеком: спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!»

Упражнение «Тепло»

Упражнение способствует уменьшению эмоционального напряжения

Игровое упражнение «Эмоция»

Это упражнение помогает достигнуть раскованности, делает более свободным общение и взаимопонимание.



Психологическая зарядка

Упражнения направлены на овладение приемами релаксации и концентрации, способствующими повышению энергетического потенциала.

Стоя, свести лопатки, улыбнуться и подмигивая левым, потом правым глазом повторить:

Положив на лоб левую ладонь, затем правую повторять:



Потирая ладонь о ладонь повторить:

Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить:

"Очень я собой
горжусь, я на многое
гожусь"

"Я решаю любые
задачи,
со мною всегда любовь
и удача"

"Я приманиваю удачу, с
каждым днем становлюсь
богаче".

"Я согрета солнечным
лучиком, я достойна
самого лучшего"



Психологическая зарядка

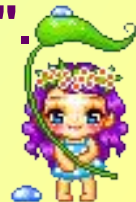
Руки в стороны, кулаки сжать, делая вращения руками: ↔ "На пути у меня нет преграды, все получится так, как надо".

Руки на поясе, делая наклоны вправо - влево, повторить: ↔ "Покой и улыбку всегда берегу, мне все помогут, и я помогу".

Руки на поясе наклоны вперед - назад, повторять: ↔ "Ситуация любая мне подвластна, мир прекрасен – и я прекрасна".

Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить: ↔ "Я бодра и энергична, и дела идут отлично".

Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: ↔ "Вселенная мне улыбается, и все у меня получается".

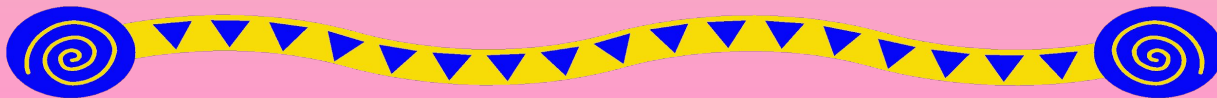


Методика

мышечной релаксации

по Джекобсону

- ◆ Е. Джекобсон обнаружил тесную взаимосвязь между эмоциями и мышечным тонусом.
- ◆ Методика мышечной релаксации предполагает напряжение каждой группы мышц с последующим расслаблением. Мышечное расслабление в данной методике используется для снятия эмоционального напряжения.
- ◆ Методика нервно-мышечной релаксации будет полезна не только для детей, но и для родителей, педагогов.



Тренировка по Джекобсону



Упражнение "Сосулька"

Сжать кисти рук максимально на вдохе (как будто сильно-сильно сжимаете сосульку), на выдохе разжать (ощущение легкого тепла).

Упражнение "Тяни"

Вытянуть руки до противоположной стены на вдохе (как будто хотите что-то достать), опустить руки – на выдохе.

Упражнение "Бабочка"



Свести лопатки на вдохе (как будто бабочка сложила крылышки), на выдохе лопатки – развести (бабочка расправила крылышки).



Упражнение "Черепашка"

Плечи поднять к ушам на вдохе (прячем голову, как черепаха в панцирь), на выдохе плечи опустить и расслабиться (черепаха высунула голову из панциря).

Тренировка по Джекобсону

Упражнение "Пяточки"

Носки ног максимально потянуть к коленям (покажите пяточки), на выдохе – опустить.



Упражнение "Носочки"

Пятки потянуть к икроножным мышцам на вдохе (вытянуть носки), на выдохе – расслабить ноги и опустить.

Упражнение "Бяка-Бука"

Наморщить лоб, нос, свести глаза «в кучу» на вдохе, на выдохе – вернуться в обратное положение.

Упражнение "Буратино"

На вдохе улыбнуться максимально широко (улыбка Буратино), на выдохе – губы сделать трубочкой и выдохнуть воздух со звуками: «У-тю-тю-тю-тю».

Заповеди

профилактика

психологического здоровья

1. Не надо «переделывать» окружающих на свой лад.
2. Не оставайтесь один на один с неприятностями.
3. Самосовершенствуйтесь, вырабатывайте чувство собственного достоинства.
4. Будьте реалистом, не ожидайте «манны с небес».
5. Умейте смотреть на себя со стороны.
6. Не удерживайте в сознании тревожные мысли.



Вам помогут:



Релаксация,
аутогенная тренировка.



Юмор, самоирония.



Рисование, музыка, чтение
и иные виды искусства.



Досуг (вязание, кулинария,
книги, природа).



Ароматерапия.



Трудотерапия (огород, цв
и т.д.).

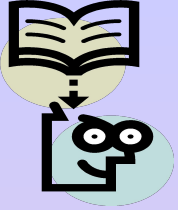


Спорт.



Творчество.





Рекомендации

по уменьшению профессионального стресса педагогов

1. Главными опорами в жизни сделайте:

- ❖ Позитивное отношение к жизни.

Психологическое правило: если можешь изменить обстоятельства – измени, не можешь изменить – измени отношение к ним.

- ❖ Разумный образ жизни.

Психологическое правило: не можешь жить напряженнее – начинай жить умнее.

- ❖ Умение без ущерба для здоровья «пережить» неудачу.

Психологическое правило: жизнь ритмична: спады чередуются с подъемами.

2. Выведение стресса по модельным каналам:

- ❖ Мышечная разрядка отрицательных эмоций (много ходить пешком, выполнять мышечно-волевые физические упражнения).

3. «Формула выживаемости» профессора В.М.Шепеля.

На каждые 6 часов бодрствования должен приходиться 1 час, посвященный себе, своему отдыху, здоровью. Это время восстановления физических сил организма; время расслабления.

4. Переключение мыслей: вместо переживаний быстро придумайте как исправить положение.

*Мудрецы говорили:
"Мы не умираем от болезней,
мы умираем от образа жизни"*



Можно выделить три вида отношений человека к своему здоровью.

1 вид – «Концепция Прометея»

До недавних пор типичное поведение граждан России. Ценность здоровья рассматривается через призму убеждения «Мое здоровье необходимо людям, ради которых я живу».

2 вид – «Концепция Диониса»

Здоровье необходимо, чтобы как можно больше и дольше человек мог брать от мира все, что он дает. Навязывание этой концепции происходит повсеместно, например, через рекламу напитков и продуктов: «Оттянись со вкусом!»

3 вид – «Концепция Будды»

Отношение к здоровью, согласно этой концепции, определяется через объективную данность «что дано, то дано...», где физическое тело страдает, если у него будет много желаний. Нужно их освободиться, и тело не будет страдать.

В разные периоды жизни (счастливые и горестные) человек выбирает разные концепции:

- подростки чаще выбирают позицию Диониса;
- зрелые люди находят смысл в жизни для других;
- в «третьем возрасте» формируется буддийское отношение к миру.



Как говорил И.М.Сеченов, человек здоров, если сочетаются гармонично все виды деятельности: 8 часов должно быть посвящено сну (Будда), 8 часов – работе (Прометей), 8 часов – отдыху (Дионис).

Спасибо за внимание!