



ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА

Как помочь учителю сохранить себя

Шингаев Сергей Михайлович
заведующий кафедрой психологии СПб
АППО,

доктор психологических наук,
профессор СПбГУ, академик МАПН



**У любой профессиональной
деятельности есть свои плюсы и
свои минусы**



Профессиональные синдромы педагога

- Синдром информационной усталости
- Карпальный (запястный) синдром
- Синдром хронической усталости
- СТРЕСС
- Синдром эмоционального/ профессионального выгорания

✓ Прокрастинация

✓ Ангедония





Актуальное состояние

- ✓ 59% педагогов Санкт-Петербурга находятся на 3-й (высшей) стадии **профессионального выгорания**
- ✓ 49% регулярно испытывают чрезмерную **эмоциональную перегрузку** на работе
- ✓ 69% постоянно в течение учебного года испытывают **чувство усталости**,
- ✓ 54% - **нарушения сна**





Ответим на вопросы

1. Когда в воскресенье я вспоминаю, что завтра идти на работу, то остаток дня – уже испорчен
2. Если бы у меня была возможность уйти на пенсию, я сделала бы это без промедления
3. Коллеги на работе раздражают меня
4. То, как меня раздражают коллеги – еще мелочи по сравнению с тем, как меня выводят из равновесия ученики
5. В последнее время я отказывалась от курсов повышения квалификации, участия в конференциях
6. Мне все труднее справляться со своей работой
7. О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое
8. За последние три месяца мне не попадала в руки ни одна специальная книга, из которой я бы почерпнул что-то новое



Профессиональное здоровье – это...

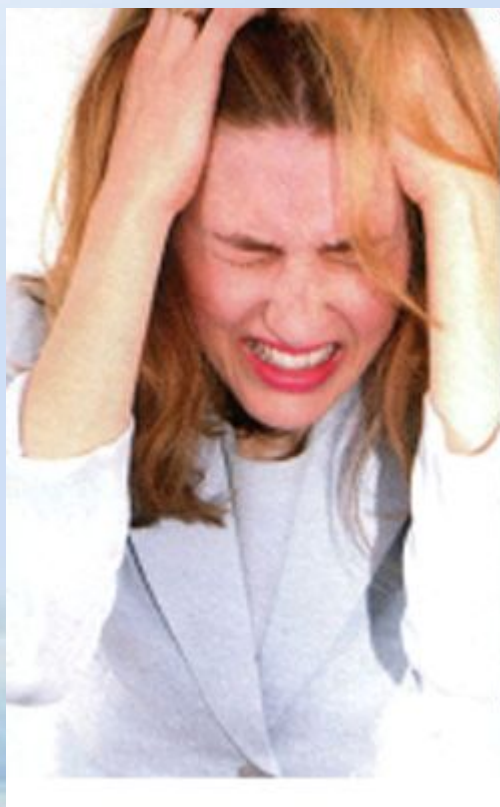


способность человека сохранять заданные
компенсаторные и защитные механизмы,
обеспечивающие работоспособность
во всех условиях профессиональной деятельности





ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ — ключевой вопрос!





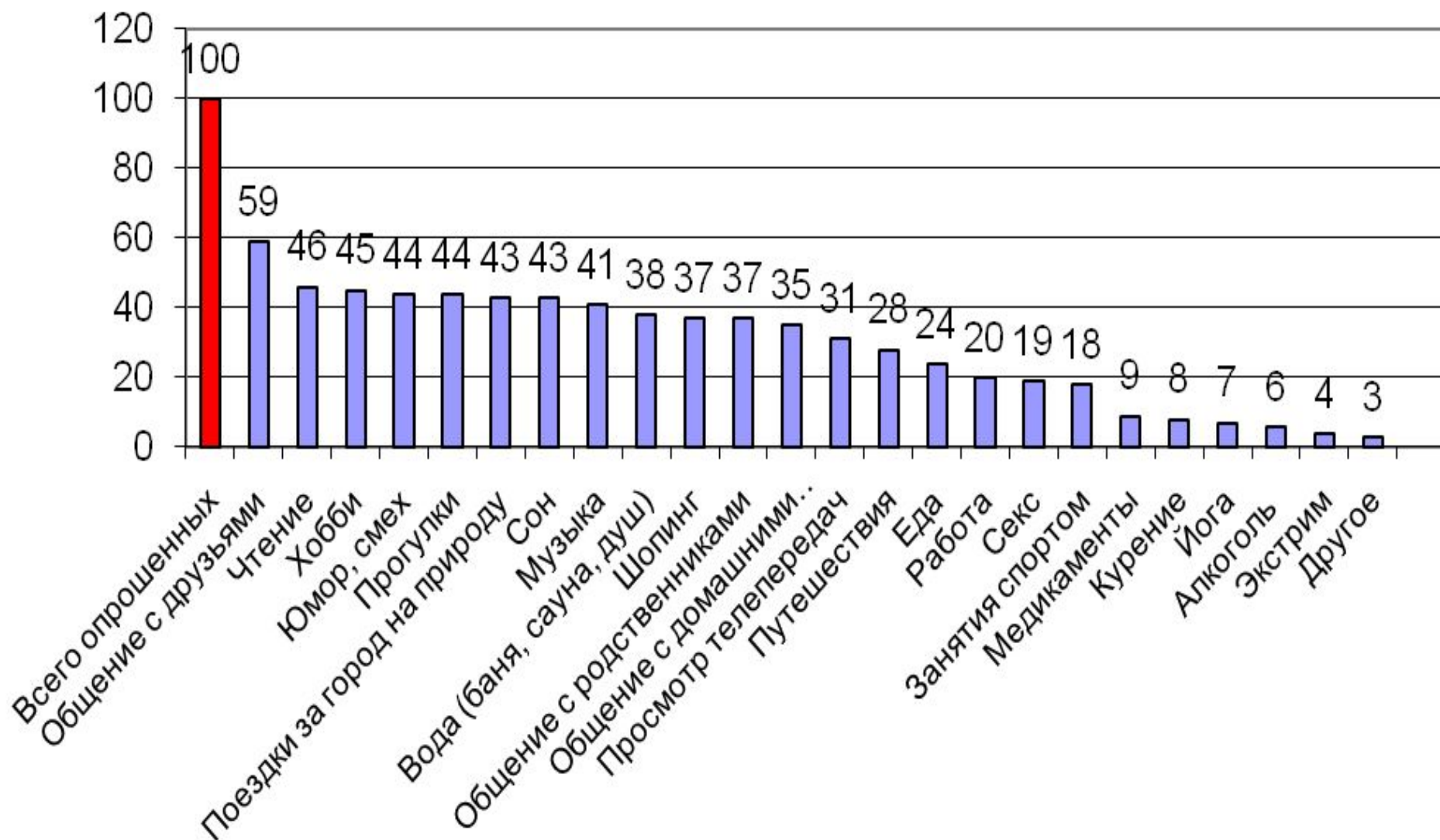
Как учителю повысить свою стрессоустойчивость ?







Способы снятия стресса





Рефрейминг

Наша жизнь есть то, что мы думаем о ней.

Марк Аврелий





Дыхание

✓ **Успокаивающее дыхание**

1 вдох – 1 пауза – 4 выдох

✓ **Зевок**

✓ **Задержка дыхания**

✓ **«33 Егорки»**



Аффирмации

формулы самовнушения, которые помогают настроить
свое сознание на позитивную волну





Массаж и самомассаж





Аромат кофе





Маленькие радости



Мечты



Стрессболлы





Как управлять стрессом?

- Стресс – кортизол, адреналин, норадреналин
- **Счастье – дофамин, серотонин, окситоцин, эндорфины**





Дофамин

Вырабатывается при достижении желаемого и получении вознаграждения.

- **Маленькие радости жизни** - разбить цель на задачи и праздновать победу в каждой задаче.
- **Питание:** авокадо, бананы, миндаль, рыба, семена тыквы, цветная капуста, свекла, спаржа, морковь, перец, апельсины, клубника.





Серотонин

Высвобождается в больших количествах, когда чувствуем себя значительными и важными.

- **Позитивный опыт** - воспоминания о своих значительных достижениях в прошлом.
- **Бывать на солнце**
- **Питание:** сыр, финики, сливы, инжир, томаты, черный шоколад





ОКСИТОЦИН

Отвечает за чувство доверия, вырабатывается у влюбленных.

- **Объятия** – не менее 8 раз в день
- **Получать и дарить подарки**

Мужья умных жён реже страдают болезнью Альцгеймера и слабоумием.





Эндорфины

Оказывает обезболивающее действие.

- **Правило 5 С**
- **Ароматы ванили и лаванды**
- **Питание: черный шоколад – 5 г в день, острые перцы, женьшень, виноград, мороженое, овсянка**
- **Документальные фильмы о природе**
- **Массаж и самомассаж**

Женщины с чувством юмора живут дольше, риск ранней смерти снижается на 48%





Рекомендации

Факторы долголетия: The [Longevity](#) Project: Surprising Discoveries for Health and Long Life from the Landmark Eight-Decade Study, Hudson Street Press, март 2011

- Связь счастья и здоровья
- Умеренность: шутки и благоразумие
- Брак может быть хорош для здоровья мужчин, но фактически не имеет значения для женщин. Дольше всех остальных мужчин живут те, что состоят в многолетних браках (доживают до 70 лет и более).
- Развод практически не наносит вреда здоровью женщины. Женщины, которые развелись и не вступили в повторный брак, жили почти так же долго, как те, которые были замужем и никогда не разводились.
- Частая игра с домашними животными никак не связана с продолжительностью жизни. Домашние животные иногда могут улучшить качество жизни, но они не заменяют друзей.
- Наибольшую пользу здоровью в социальных отношениях получает тот, кто работает и помогает другим
- Употребление в умеренных количествах красного вина (содержит антиоксиданты), зеленого чая



Санкт-Петербургская академия
постдипломного педагогического образования



Спасибо за внимание!

