**Советы психолога: здоровье и самосовершенствование учителя. Саморегуляция. Самореализация. Самосознание.**

«Познав самого себя, никто не останется тем, кто он есть».

Учителя – заложники недостатков отечественной системы образования.

Недопустимо низкий уровень зарплат, невысокий социальный статус учителя, невротизирующий характер работы приводит после 10 – 15 лет работы в школе к ухудшению здоровья. Больной учитель не может воспитать здоровых учеников! Невозможность пойти на больничный ухудшает положение дел. Учителя отвечают, что учителя не могли не пойти на работу из-за чувства долга, привычки, тревоги за состояние дел в школе и т.д.

По результатам исследования из 100% учителей, взятых произвольно:18%оценили свое здоровье на 7 балов, 26% на 6 баллов, 19% на 5 баллов, 13% на 4% балла, далее менее 5%. Только менее трети учителей считают себя здоровыми. Пассивность в обращении к врачам. Низкая мотивация к ведению здорового образа жизни. Государственная программа не поддерживает здоровье своих граждан и др. Проведенные исследовательские данные позволили установить взаимосвязь между отношением учителя к своему здоровью, к потребности в ведении здорового образа жизни и реализации грамотного воспитательного воздействия на своих учеников.

Таким образом, пока учитель не будет примером в вопросах сохранения и укрепления здоровья, школьники будут черпать знания из других источников.

Работа учителя характеризуется не только высокими нагрузками на нервно-эмоциональную сферу, но и психоэмоциональным напряжением, дистрессами. Поэтому учителю необходимо заботится не только о физическом здоровье, но и психическом состоянии.

Один из главных врагов здоровья учителя- стресс(или дистресс). Состояние стресса также заразителен,как и любые другие выражения эмоций. Люди с меланхолическим темпераментом, чувствительной нервной системой легче «заражаются» стрессом; флегматики, люди с сильной волей и твердым характером менее зависимы от состояния окружающих.

Для многих учителей привычно находится в состоянии хронического стресса. Погруженность в работу, трудоголики - отличительная черта характера. Поэтому есть риск возникновения инфарктов, инсультов, стенокардии и т.д., все, что относиться к сердечно-сосудистым заболеваниям.

# ТЕСТ

1. Характерно ли для вас заниматься несколькими делами сразу?
2. Испытываете ли вы во время отдыха чувство вины от сознания, что не все дела ещё завершены?
3. Когда говорят другие люди, возникает ли у вас желание прервать их, закончить фразу или каким– либо ещё способом ускорить беседу?
4. Пытаетесь ли вы направить разговор в русло собственных интересов вместо того, чтобы проявить желание выслушать других людей?
5. Решая какую–либо задачу, стремитесь ли вы закончить её как можно скорее, чтобы иметь возможность перейти к следующей работе?
6. Ощущаете ли вы, что постоянно ничего не успеваете?
7. Предпочитаете ли вы в большей степени иметь, нежели быть (т.е. обладать чем– либо)
8. Торопливы ли вы в обычной жизни?
9. Вызывает ли у вас раздражение вид слоняющихся без дела людей?
10. Характерно ли для вас состояние физического напряжения?
11. При участии в каком– либо деле вас больше всего интересует результат или удовольствие от процесса?
12. Трудно ли вам посмеяться над собой?

**Основные пути преодоления стресса, выхода из кризиса:**

-любовь;

-творчество;

-стремление к цели;

-изменение привычного образа жизни и привычек(1раз в 7лет).

Они соответствуют основным психологическим сферам: чувствам, рассудочно-интуитивной деятельности, волевым усилиям, моделям поведения. Но на их воплощения надо решиться и найти внутренние силы. Вообще множество есть средств и методов выхода из стрессовых ситуаций. Можно выбрать свои, которые реально помогут.

При этом надо помнить, что основным источником, позволяющим с максимальным результатом преодолеть возникшую проблемную ситуацию – в самом человеке. Это его мысли, чувства, переживания, состояния, модели поведения, которыми можно (и нужно!) управлять. Именно неумение их использовать приводит к самой распространенной ошибке – попытке убежать от себя, как основного источника всех проблем.

**Помогает пережить стресс:**

* позитивная позиция – концентрация на том, что предстоит сделать, как было неудачно…
* оптимистическая установка – вера в успех, в неизбежность изменений к лучшему ( в народе «Все к лучшему»)
* состояние собранности, решимости добиться намеченного результата.
* адекватная оценка ситуации и своего состояния: обратится к специалистам, психологу, психотерапевту, просто мудрому человеку, доброжелательному, поскольку самостоятельный выбор всегда затруднен.

**САМОРЕАЛИЗАЦИЯ.**

Самореализации дает возможность не только развиваться личности , но и в любимой деятельности человек эмоционально отдыхает.

**Пути самореализации:**

* общение с людьми, с которыми тебе комфортно;
* уход за домашними животными;
* успокоение и отвлечение путем погружения в релаксирующую среду и деятельность: искусство, музыка, театр, литература и т.д.;
* подбор и чтение книг (библиотерапия);
* обретение нового взгляда на жизнь, общение в новом кругу ( на спортивном состязании, в клубах;
* путешествия, клуб семейного туризма;
* смена работы либо места жительства;
* смена профессии, овладение новой специальностью;
* погружение в любимое дело;
* восстановление своего здоровья;
* очищение организма.

Конечно же, использовать свой отпуск на отдых. Месяц не думать о работе, находить радость в жизни, уделять внимание близким людям, расширить круг знакомых и т.д.

Витамины В1, В6, В12 обеспечивают быстрое включение психики. Антиоксидантный комплекс – регулятор окислительных процессов, предупреждающих преждевременное старение. Очень полезен зелёный чай хорошего качества для работы мозга. Зелёный чай согревает в холод, охлаждает в жару, повышает работоспособность, снижает давление и уровень холестерина в крови.

Хороший сон, прогулки на свежем воздухе; выходные проводить за городом. Всегда помните: не надо накапливать негативные, дискомфортные состояния. Любите своё тело, заботьтесь о нём!

Учитель не имеет права беспечно относиться к своему здоровью, он пример для подражания и несёт ответственность за передачу своего опыта!

**КАК ВЫЯВИТЬ СТРЕСС?**

Вы не можете управлять стрессом, поскольку это не в Вашей власти. Но знание возможных симптомов поможет Вам справиться с причинами и последствиями назревающего в организме сбоя. Одни из симптомов стресса более распространены, другие - менее. Одни проявляются только у женщин, другие - чаще у женщин, чем у мужчин. Одни зависят от предрасположенности организма, другие - нет. Однако знание их крайне важно для успешной борьбы со стрессом.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ**

РАССЕЯННОСТЬ

Обычно вначале наступает дезорганизованность. Хотя Вы отлично помните, что ключи только что были в Ваших руках и комнату Вы не покидали, тем не менее кажется, что они буквально исчезли с лица земли. Когда же Вы наконец находите их, то это не успокаивает вас, а, напротив, беспокоит еще больше, так как ключи были прямо у Вас перед носом. В таких случаях в опасности Ваши способности к разрешению проблем при перегрузках.

ТРУДНОСТИ В ПРИНЯТИИ РЕШЕНИЙ

Для президента выбор политики на Ближнем Востоке может быть меньшей проблемой, чем для Вас вопрос, что же приготовить на обед. Если же Вы не определились и спустя три часа, то можно с уверенностью сказать, что Вы попали в стрессовое состояние. И в данный момент Вам разумнее всего задержать дыхание и расслабиться.

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ФАНТАЗИЙ

При хроническом стрессе может возникнуть зависимость от Ваших неисполненных желаний. Так как при стрессах исполнение желаний постоянно откладывается, женщины начинают мечтать о ситуациях, при которых они могут узаконить свои желания. Например, Вы можете решить лечь в больницу для того, чтобы насладиться бездельем и при этом ощутить себя очень слабой и очень ценимой.

ДЕПРЕССИЯ

Это финальная стадия изменений при стрессе. Не обязательно это клинический случай, когда женщина не может есть и спать, возможны депрессии, в которых мы, наоборот, хотим есть и спать. Обычно боли и недомогания в таких случаях увеличиваются, а наши способности противостоять стрессу ослабевают. Ваша энергия и Ваш оптимизм иссякнут, и, если стресс не исчезнет, депрессия может стать Вашим постоянным состоянием.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

Вы чувствуете, что изменилось Ваше физическое состояние.

- Головная боль,

- боли в позвоночнике,

- боли в грудной клетке,

- аллергические реакции,

- прерывистое и неглубокое дыхание,

- мышечный спазм,

- головокружение,

- высокое давление.

Это знаки, которые подает Вам Ваш уставший от перенапряжения организм, их важно вовремя заметить. Тогда Вы легче с ними справитесь.

**Стресс и конфликт в жизни учителя.**

**Стрессы, вызываемые условиями труда:**

1. Необходимость быстрого переключения в процессе работы.
2. Материальные затруднения.
3. Обязанность дома заниматься подготовкой к работе.
4. Отсутствие стимулов для качественной работы.
5. Не реализуемые профессиональные знания и умения.
6. Перегрузка уроками.
7. Перегрузка внеурочной деятельностью.

**Стрессы, возникающие по личным причинам.**

1. Боязнь администрации школы, проверок.
2. Дефицит психологических знаний.
3. Нехватка времени.
4. Нехватка знаний по педагогическим технологиям.
5. Разочарования в выборе профессии.
6. Ошибки в общении с учениками, коллегами, администрацией.
7. Эмоциональное выгорание.
8. Чувство высокой ответственности за результаты.

**Стрессы в общении с коллегами.**

1. Одиночество из-за замкнутости или позиция «отвергаемого» в коллективе.
2. Напряженность, инсперированная со стороны коллег.

**Секреты здоровьесберегающей технологии.**

1. Секрет доброты. Без доброты любая работа не имеет пользы ни себе, ни ученикам.

И доброжелательность, и добродушие, и добросердечность, всё, чего так не хватает в нашей жизни. Дарить добро конкретным людям.

1. Дарить радость – секрет успешности. Увидеть рациональное зерно в каждом ученике, восхищаться этим. «Школа радости» сделает процесс воспитания приятным и продуктивным.
2. Повышать профессионализм.
3. Воспитание культуры здоровья своего и учащихся.
4. Отслеживать хорошие результаты.
5. Технологичность процесса воспитания.
6. Научное консультирование со специалистами.
7. Программа работы должна быть с перспективой на определённый период.
8. Заинтересовать широкий круг коллег.
9. Слияние с природосообразностью, со смыслом жизни, с любовью.

**Я - КОНЦЕПЦИЯ УЧИТЕЛЯ. САМОСОЗНАНИЕ.**

Современные исследователи ( Р.Бернс, К.Роджерс) утверждают, что эффективное взаимодействие с учениками на уроке способен осуществлять только учитель с позитивной Я-концепцией.

Это существующая в сознании человека система взглядов, представлений, суждений, оценок лично себя.

В ее структуре можно выделить три основных компонента:

1. Когнитивный (что я знаю о себе : я-счастливый, я-неуклюжий, я-зануда, я-фантазер, я-оптимист, я-раздражительный, я-общительный, я-умный ит.д.)

2. Оценочный (как я оцениваю то, что знаю о себе: меня это радует, мне безразлично, мне это неприятно);

1. Поведенческий (как я веду себя в соответствии с оценкой того, что я знаю о себе).

Сердцевиной Я-концепции личности является оценочный компонент, который большинство авторов называют самооценкой. Самооценка – это личностное суждение о собственной ценности, которое выражается в установках, свойственных человеку. Она отражает степень развития чувства самоуважения, ощущение собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу Я.

Как следует из вышесказанного, позитивную Я-концепцию можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной ценности.

Синонимами негативной Я-концепции становятся в этом случае негативное отношение к себе, неприятие себя, ощущение своей неполноценности.

Как влияет Я-концепция личности учителя на его деятельность ?

Для учителя с позитивной Я-концепцией характерны:

а) чувство собственной значимости;

б) уверенность в способности к избранному виду деятельности (педагогической работе);

в) твердая убежденность в импонировании другим людям в целом, своим воспитанникам, в частности.

г) гибкость мышления, к экспериментированию.

Такой учитель считает себя способным справляться с различными жизненными ситуациями и проблемами. Он убежден, что столкнувшись с трудностями, одолеет их не теряя присутствия духа. Он чувствует, что нужен другим людям, что они его принимают, а его способности, действия и суждения являются ценными в глазах окружающих. В осуществлении воспитательной

деятельности такой учитель проявляет:

1. стремление к максимальной гибкости;
2. способность к эмпатии, способность к обобщению сензитивной деятельности к потребностям учащихся;
3. эмоциональную уравновешенность, уверенность в себе, жизнерадостность;
4. владение стилем легкого, неформального, теплого общения с учащимися; предпочтение устных контактов на уроках письменныз и т.д.

Дети высоко ценят проявление таких качеств у учителя. Приведем пример: «Я люблю нашу учительницу. Она всегда добрая и справедливая. Я иду в школу с радостью».«С нашей учительницей мы сочиняем сказки, рассказы, стихи.Потом делаем к ним рисунки. На уроках нам очень интересно».

Для учителя с позитивной Я – концепцией внутренняя, психологическая сторона дела важней. В начале он пытается понять другого человека, а затем уже действует на основе своего понимания: люди, их реакции являются для него более значимыми, чем вещи и формальные ситуации; он доверяет людям и считает их способными решать свои жизненные проблемы, ждет от них проявления дружелюбия, а не враждебности; человек для него всегда представляет личность, обладающую достоинством.

Учитель с позитивной Я-концепцией демонстрирует готовность к безусловному внутреннему принятию ребенка. Необходимая предпосылка этого – убежденность в своей личностной ценности и профессиональной компетентности. Такой педагог легко принимает небеспредельность собственных возможностей детей, не прибегая к психологической защите.

Высокая самооценка и уверенность в себе представляют человеку возможность преодолеть желание самоутвердиться через демонстрацию своей власти или важности своей персоны и сделать ориентиром своей деятельности в потребности другим. Результаты опроса гомельских школьников подтверждают высокую оценку качеств учителя, связанных с позитивной педагогической Я-концепцией. Так, например, при характеристике хорошего учителя учащиеся называют доброту, справедливость, отзывчивость.

**Декларация моей самости.** *(По Вирджинии Сатир.)*

Сядьте удобно, расслабьтесь, увидьте себя такой, какая Вы есть. (Под музыку зачитывается декларация моей самости.)

**Я – это Я.**

*Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.  
Есть люди, в чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.  
Мне принадлежит все, что есть во мне:  
- мое тело, включая все, что оно делает;  
- мое сознание, включая все мои мысли и планы;  
- мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть;  
- мои чувства, какими бы они ни были – тревога, напряжение, любовь*

*- раздражение, радость;  
- мой рот и все слова, которые он может произносить;  
- мой голос, громкий или тихий;  
- все мои действия, обращенные к другим людям или самому себе.  
Мне принадлежат все мои победы и успехи, все мои поражения и ошибки.  
Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу близко познакомиться с собой.  
Я могу полюбить себя и подружиться собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне помогало мне.  
Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпимо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о самом себе.  
Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я и данный момент.   
Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться оттого, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в самом себе.  
Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, чтобы быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.  
Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.  
Я – это Я, и Я - это замечательно!*