Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования «Детская школа искусств №1 им.Ф.Липса» Еманжелинского муниципального района

Комфортная среда в коллективе как одна из составляющих

здоровьесбережения преподавателя

Доклад на педагогическом совете

29.03.2024г.

Подготовила: Маркова И.Е.,

преподаватель отделения

хореографического искусства

2024г.

Тема моего выступления «Комфортная среда в коллективе как одна из составляющих здоровьесбережения преподавателя».

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, сегодня очень актуальны.

Профессия педагога признана одной из самых разрушительных для здоровья. Учитель работает в условиях постоянного внешнего и внутреннего контроля. Его психические ресурсы за день проведения уроков так истощаются, что к следующему рабочему дню практически не восстанавливаются. Тревожность, депрессия, эмоциональная опустошенность – вот цена, которую платит учитель. А уже на этой почве расцветают пышным букетом многие физические заболевания …

Но работа преподавателя связана не только с затратами, но и с особой, ни с чем не сравнимой радостью – ежедневным творчеством, неожиданными открытиями, живым общением с детьми, возможностью видеть, как растут и развиваются ученики.

В настоящее время очень широкое распространение получил термин «здоровьесбережение».

Здоровьесбережение – общее понятие «образа жизни», содержащее уровень его культуры, благоприятные условия жизнедеятельности человека, в том числе поведенческой, и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, способствующих предупреждению развития нарушений здоровья и поддерживающих оптимальное качество жизни.

***Тестирование: Насколько здоровый образ жизни вы ведете?***

Ведущий: многие люди стремятся к тому, чтобы вести здоровый образ жизни:правильно питаться, заниматься спортом и отказаться от вредных привычек. Однако не все знают, как правильно вести здоровый образ жизни. Предлагаю Вам пройти небольшой тест, который поможет понять, насколько Вы близки к здоровому образу жизни.

*Сколько часов в день вы проводите на свежем воздухе?*

1. Меньше 30 минут (1 балл)
2. 1 — 2 часа (2 балла)
3. Больше 2 часов (3 балла)

*Вы курите?*

1. Да (0 баллов)
2. Нет (1 балл)

*Как часто Вы употребляете алкоголь?*

1. Часто (0 баллов)
2. 2-4 раза в месяц (1 балл)
3. Редко или не употребляю (3 балла)

*Сколько часов в день вы спите?*

1. 4 — 6 часов (0 баллов)
2. 9 — 10 часов или более (1 балл)
3. 7 — 8 часов (2 балла)

 *Сколько часов в неделю вы посвящаете занятиям спортом или тренировкам?*

1. Не занимаюсь спортом (0 баллов)
2. До 2 часов (1 балл)
3. 2 — 4 часа (2 балла)
4. 5 — 6 часов (3 балла)
5. Больше 6 часов (4 балла)

*Как вы предпочитаете отдыхать?*

1. Перед компьютером или телевизором (1 балл)
2. Провожу время с семьей или друзьями (2 балла)
3. Занимаюсь спортом, гуляю на природе (3 балла)
4. Нет времени на отдых (0 баллов)

*Как часто вы едите свежие овощи и фрукты?*

1. Каждый день (3 балла)
2. Несколько раз в неделю (2 балла)
3. Не чаще одного раза в неделю (1 балл)
4. Нерегулярно / почти не ем (0 баллов)

*Отнимите из своего роста (в см) вес (в кг). У вас получилось:*

1. 100 или меньше (0 баллов)
2. Больше 100 (1 балл)

Подсчитайте сумму баллов, указанную в скобках, и выберите свой результат.

**1 — 7 баллов:**  пока вы далеки от здорового образа жизни. Однако не стоит отчаиваться. Никогда не поздно начать.

**7 — 14 баллов**: пока не все идеально, но вы находитесь на правильном пути к здоровому образу жизни. Главное — не останавливаться, и совсем скоро вы будете чувствовать себя еще лучше.

**14 — 19 баллов:** вашему образу жизни можно только позавидовать! Так держать! Однако не существует предела совершенству

Мы всё чаще говорим о здоровьесбережении детей, т.е. учащихся детских школ искусств.

Но, мне бы хотелось остановиться на здоровьесбережении преподавателей.

Большую часть времени мы проводим на работе, в школе.

Одним из критериев здоровьесбережения у детей и преподавателей является положительные эмоции, т.е. психологический комфорт!

Вопросы создания комфортной образовательной среды становятся сегодня все более остро востребованными.

Комфорт – это условия жизни, пребывания, обстановка, обеспечивающие удобство, спокойствие и уют («Толковый словарь русского языка» С.И.Ожегова)

Психологический комфорт – это условия жизни, при которых человек чувствует себя спокойно, нет необходимости защищаться.

Итак, под комфортностью образовательной среды понимается, прежде всего, атмосфера спокойствия, доброжелательности и поддержки, которую должен чувствовать в школе каждый преподаватель и учащийся.

Комфорт в образовательном учреждении создаётся, прежде всего, самими преподавателями: это взаимоотношения между коллегами, между ребёнком и преподавателем, между преподавателем и родителями учащихся, даже взаимоотношения в классе между детьми.

В образовательном учреждении можно выделить два направления работы по укреплению здоровья педагогов:

* профилактика эмоционального выгорания,
* укрепление физического здоровья.

***Для профилактики синдрома эмоционального выгорания нужно:***

* научиться сохранять позитивное отношение к происходящему в жизни. Для этого нужно смотреть на результат, сосредотачиваться на том, какие выгоды можно извлечь и чему научиться из сложившейся ситуации, а не думать о том, что ничего не получается и искать, кто виноват в проблемах.
* Другой способ самозащиты — общение. Но не простое общение, болтовня, а искреннее, эмоциональное общение: когда есть поддержка людей, чувство «локтя» в коллективе, то будет мало вероятности «сгореть».
* Умение ставить перед собой реальные цели также снижает риск «выгорания». Реальные цели и верно расставленные приоритеты дают человеку возможность ощутить свою успешность и повышают самооценку. Если человек ставит себе слишком великие цели, а ресурсов у него для этого недостаточно, то результата он не добьется. В результате у него снизится самооценка, он будет считать себя неудачником.
* Еще один способ профилактики эмоционального выгорания — поддержание себя в хорошей спортивной форме, правильный отдых. Банально, но факт. Сознание и тело связаны, недаром говорят «в здоровом теле — здоровый дух».

*Синдром эмоционального выгорания - результат стресса. Как распознать стресс?*

**Признаки стресса:**

1. Физические:

•общее напряжение мышц и связанные с ним боли в груди, животе, спине, шее;

•дрожь или нервный тик;

•спазмы и связанные с ними кишечные, почечные колики, запоры, понос, затрудненное глотание, головные боли, заикание;

•повышенное кровяное давление, усиленное сердцебиение.

2. Эмоциональные:

•беспокойство или повышенная возбудимость;

•раздражительность, гнев, агрессивность;

•невозможность сосредоточиться, путаница мыслей;

•чувство беспомощности, страх.

3. Поведенческие:

•беспокойство или повышенная возбудимость;

•раздражительность, гнев, агрессивность;

•невозможность сосредоточиться, путаница мыслей;

•чувство беспомощности, страх.

***Приемы антистрессовой защиты.***

1. Отвлекайтесь: прогулки на природе, переключение мыслей и др.

2. Снижайте значимость событий

• Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то, как вы к этому относитесь.

• Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа:

* «не очень-то и хотелось", "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе";
* "нечего себя накручивать", "хватит драматизировать";
* кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

3. Действуйте:

* Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.
* Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:
* наведите порядок дома или на рабочем месте;
* устройте прогулку или быструю ходьбу;
* пробегитесь;
* побейте мяч или подушку.

4. Творите:

* Любая творческая работа может исцелять от переживаний:
* рисуйте;
* танцуйте;
* пойте;
* лепите;
* шейте;
* конструируйте.

5. Выражайте эмоции:

* Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!
* Учитесь показывать эмоции, «выплескивать» их без вреда для окружающих.
* Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического).
* Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя:
* изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;
* мните, рвите бумагу;
* кидайте предметы в мишень на стене;
* попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;

Причины, разрушающие здоровье учителя

*Психические причины:*

1. неумение противостоять стрессам;
2. отсутствие навыка управления своими эмоциями;
3. частое превышение своих психических возможностей;
4. психическая дезадаптация как следствие неудовлетворенностью жизнью.
* у 30% учителей низкая эмоциональная устойчивость;
* 50% учителей – невротики;
* 10% учителей должны лечиться от невроза, но они работают в школе (невротики плодят невротиков);
* Если в коллективе 10-12% невротиков – он нестабилен и конфликтен.

Педагогические настрои

Любому учителю важно уметь регулировать свое психоэмоциональное состояние. В овладении своим эмоциональным миром большую помощь могут оказать аутогенная тренировка, медитация, тренинги.

Древние не зря говорили, что самым сильным человеком надо признать того, кто умеет управлять собой. Целенаправленная саморегуляция есть тот самый ключ, который поможет каждому учителю открыть в самом себе резервы этой силы.

|  |  |
| --- | --- |
| Настрой на дорогу в школу | Здравствуй, дорога, ведущая меня к моим делам. Неспешно и с удовольствием я пройду каждый твой метр, наслаждаясь движением и возможностью дышать полной грудью. Я приветствую это небо, я приветствую это солнце, я приветствую эти деревья, я приветствую всю природу, которая окружает меня. Я мысленно приветствую всех людей, которых встречаю на своем пути. Я приду на работу в школу свежим и бодрым. |
| Настрой на приход в школу | Я подхожу к моей школе и чувствую, как я внутренне преображаюсь. Я отодвигаю от себя все свои личные проблемы и заботы, мысленно настраиваюсь на хорошее расположение к каждому ребенку, которого встречу сейчас. Мое лицо излучает свет, тепло и доброжелательность. Мне приятно увидеть моих учеников. |
| Настрой на урок | Сейчас я должен быстро настроиться на предстоящий урок. Мысленным взором я охватываю класс и всех детей, находящихся в нем. Я хорошо чувствую атмосферу класса и настроение моих детей. Я могу видеть их всех вместе и каждого по отдельности и знаю, что надо сказать каждому. Я четко представляю себе план урока и что я должен на нем сегодня сделать. Проверка домашних заданий, опрос, объяснение нового материала, контрольные вопросы, задание на дом – все это я свободно держу в своей голове. Я готов к непредвиденным ситуациям, и у меня есть на них некоторые резервы времени. Во время урока я обязательно буду выкраивать несколько секунд для передышки и расслабления от делового напряжения. Я внутренне собран и освещен улыбкой. |
| Настрой на разговор с родителями | Мне приходится воспитывать не только детей, но и родителей. Для многих из них школа – камера хранения, куда они сдают своих детей на время своей работы. Я буду терпелив, ровен, невозмутим, убеждая родителей своих учеников в том, как им надо общаться с их же детьми. Я понимаю, что у большинства из них нелегкая жизнь. Я буду оставаться разумным во всех вопросах общения с родителями. |
| Настрой на сон | Сегодня я прожил большой и интересный день. Перед сном я постараюсь «прокрутить» события в обратном порядке, это полезно для развития моего самосознания. Сегодня я сделал почти все, что было намечено. Своим ученикам я передал частичку своих знаний и своего хорошего отношения к ним.Теперь мое тело расслабляется, мысли перестраиваются на приятные сны. Мне дышится легко и свободно. Я не чувствую за собой никакой вины и ни на кого из моих воспитанников я не держу обиды. Я буду спать до утра, не просыпаясь. Я всех люблю. Мир и покой во мне. Мир и покой вокруг. |

Способы профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний

Для профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний можно использовать следующие способы:

Экономно расходовать свои эмоционально-энергетические ресурсы. Сила разума способна нейтрализовать отрицательное влияние многих событий и фактов. Будьте оптимистом. Игнорируйте мрачные стороны жизни, позитивно оценивайте события и ситуации.

*Для этого следует:*

* Жить под девизом «В целом все хорошо, а то, что делается, делается к лучшему».
* Воспринимать неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытаться изменить их к лучшему.
* Подмечать свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям.
* Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты и допущенные ошибки. Осознать их причину, сделать выводы и найти выход.
* Если возникла проблема или конфликт, решать их своевременно и обдуманно.
* Взять за правило: дольше и чаще общаться с людьми, которые приятны. С теми же, кто неприятен, мягко и незаметно ограничивать общение. Если взаимодействие с малоприятным человеком неизбежно, убедить себя, что происходящее не стоит того, чтобы реагировать эмоционально.
* Признавать за любым человеком право на свободное проявление его индивидуальности. Каждый проявляет свою индивидуальность так, как ему удобно, а не так, как это делаете вы или как бы вам этого хотелось. Необходимо быть гибче в оценках других людей, не стараться переделать партнера, подогнать его под себя.
* Развивать динамичность установок. Человек с большим набором гибких установок и достаточно большим количеством разных целей, обладающий способностью их заменять в случае неудачи, защищен от негативных стрессов лучше, чем тот, кто ориентирован на достижение единственного, главного конкретного результата.

Итак, уважаемые коллеги! Вопрос восстановления профессионального здоровья – это процесс постепенного преодоления и изживания невротических компонентов собственного внутреннего мира и профилактические меры по предотвращению заболеваний. Всем известно, что болезнь легче предупредить, чем вылечить. Будьте здоровы!

Комфортная среда в коллективе зависит только от нас самих!

НАЧНИ С СЕБЯ - всего два слова
   Произношу я их любя.
В них всякой мудрости основа,
В них суть любви-начни с себя.
 Судить других легко и просто,
 Но на себя всегда смотри!
 С себя снимай свою коросту
 И плесень, скрытую внутри.
 Начни с себя и не осудишь,
  Суди себя и не солжёшь.
 И станут проще, ближе люди,
 И гордость всякую сожжёшь.
 Обидно,страшно,неприятно
 Начать жить,совесть теребя,
Но легче станет-смоешь пятна,
  Когда начнёшь судить себя.
 Начни с себя, твержу я снова,
    Начни, советую, любя.
В том вечной мудрости основа,
В том суть любви - НАЧНИ С СЕБЯ.

**Список литературы**

1. Смирнов Н. К. "Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе". – 2007

2. «Толковый словарь русского языка», Ожегов С. И.

3. Смирнов Н. К. "Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе"

4. Кузнецова, Л. В. Ситуация успеха на уроке / Л. В. Кузнецова, // Начальная школа№4.

5. Кореневская В. А. Всем ли комфортно в школе? методическое пособие./ В. А. Кореневская, - Кемерово: изд. обл. ИУУ, 1999. - с.112.

**Интернет-ресурсы**

<https://multiurok.ru/index.php/files/stat-ia-sozdaniie-komfortnoi-obrazovatiel-noi-srie.html>

<https://pedologiya.ru/servisy/publik/publ.php?id=3118>

<https://nsportal.ru/kultura/muzykalnoe-iskusstvo/library/2019/03/24/metodicheskiy-doklad>