консультация для педагогов

**«Сохраним здоровье педагогов»**

Будьте добрыми, если захотите;

Будьте мудрыми, если сможете;

Но здоровыми вы должны быть всегда.

 *Конфуций*

 Мы не ошибемся, если скажем, что во все времена человеческой истории здоровье было одним из самых больших желаний человека, некой абсолютной ценностью. «Будьте здоровы!» - говорят люди друг другу. «Желаем вам самого главного - здоровья!», говорят наши близкие. По большому счету **здоровье было и остается дороже власти и богатства**.

Каждая профессия, так или иначе, влияет на здоровье человека. Воспитывать детей - дело сложное: постоянные стрессы, необходимость сдерживать собственные чувства - все это воздействует на психику, а в конечном итоге и на физическое состояние педагога.

Физическое и эмоциональное состояние педагога - существенные факторы, влияющие на его профессиональную деятельность. От самочувствия педагога зависят стиль и направленность взаимодействия с детьми, интенсивность, креативность и качество работы.

Существуют две основные **причины**, разрушающие здоровье педагога: мировоззренческая и психическая, причем вторая вытекает из первой.

Мировоззренческие причины, разрушающие здоровье:

1. Неумение принимать жизнь такой, как она есть, без критики и протеста.

2. Неумение жить в данный момент, считая его самым важным в жизни.

3. Наличие высоких жизненных притязаний, не соответствующих возможностям человека.

4. Неумение найти свое место в жизни, которое позволяло бы получать удовлетворение от факта существования, от своей профессии, от любой работы … и тем самым сохранить свое здоровье.

5. Неосознание себя частицей великих исторических процессов, непонимание того, что каждый из нас является своего рода творцом истории, и своей, и планетарной, возможно, все мы есть главная причина всего происходящего на Земле.

6. Неумение принимать свой социальный статус и достойно пребывать в нем.

7. Незнание того, что каждый из нас очень нужен на своем месте. Нужен ни директору или министру, а людям, стране, планете, истории, вечности!

Психические причины:

1. Неумение противостоять стрессам.

2. Отсутствие навыка управления своими эмоциями.

3. Частое превышение своих возможностей.

4. Неумение вырастить в себе и освоить эмоцию радости, создать установку на радость от существования вообще, а не о полученной зарплаты; неспособность смеяться над жизненными неудачами.

В образовании, в частности в дошкольном, большое внимание уделяется укреплению и сохранению здоровья детей, а проблеме здоровья педагогов уделено недостаточное внимание. А ведь от того, с каким здоровьем, настроением, с какими эмоциями входит воспитатель в группу, зависит успешность, здоровье и настроение воспитанников многих педагогов со временем возникают два взаимосвязанных психологических состояния: «эмоциональное выгорание» и «профессиональная усталость».

 **Синдром «эмоционального выгорания»** определяется чрезмерной перегрузкой и неадекватных межличностных отношений. «Выгоранию» подвержены те, кто работает страстно, с особым интересом. Долгое время «вкладываясь» в других, они начинают испытывать разочарование, так как не всегда удается достичь ожидаемого эффекта.

 Лица, предъявляющие непомерно высокие требования к себе, наиболее подвержены выгоранию. Входящие в эту категорию личности ассоциируют свой труд с предназначением, миссией, поэтому у них стирается грань между работой и личной жизнью.

Относят к «сгорающим» также «трудоголиков» (кто решил посвятить себя реализации только рабочих целей, кто нашел свое признание в работе до самозабвения).

Реже «выгорают» оптимистичные и жизнерадостные люди, умеющие успешно преодолевать жизненные невзгоды и возрастные кризисы, те, кто занимает активную жизненную позицию и обращаются к творческому поиску при столкновении с трудными обстоятельствами, владеют средствами психической саморегуляции, заботятся о восполнении своих психоэнергетических и социально-психологических ресурсов.

Постоянная погруженность воспитателя в общество маленьких детей вызывает эмоциональный фон напряжения и пресыщения, который получил условное название **«феномен профессиональной усталости».**

Как вообще поправить и сохранить свое здоровье? Никто, кроме вас самих, не решит эту проблему. Что такое здоровье? С чего оно начинается?

Здоровье начинается с попыток осознания своего места в жизни

Здоровье - это красота, это сила и ум, хорошее настроение. Здоровье – это самое большое богатство. Здоровье – это счастье. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Главное, **надо помнить**...

-Здоровье не всё, что приносит радость, но без здоровья ничего не радует.

- Здоровье – это не только хорошая физическая форма, но и душевное равновесие.

- Здоровье – это способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.

- Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать.

- Здоровье – это культура человеческих отношений.

- Здоровье – это социальная культура отношений.

- Здоровья - это образ жизни.

Хочешь быть здоровым, подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей. Учись правильно дышать: спокойно, неглубоко, размеренно.

- Здоровье – это капитал, его можно приумножить, а можно прокурить и пропить. Хочешь быть здоровым – будь им!

Педагогам необходимо помнить, что они входят в группу риска по различным профзаболеваниям. Вы часто вынуждены находиться в статической позе. Из-за этого уменьшается подвижность суставов, нарушается поступление кислорода к внутренним органам и головному мозгу. Всё это может спровоцировать различные заболевания.

**К основным профессиональным заболеваниям педагогов относятся**: нарушение зрения, ларингит, синдром хронической усталости, гиподинамия, остеохондроз.

Причинами заболеваний являются:

 - отсутствие стабильного режима труда и отдыха;

- большая учебная нагрузка как результат низкой оплаты;

 - отсутствие системы психопрофилактических мероприятий, комнат психологической разгрузки - снижение двигательной активности, перенапряжение.

**Рекомендации:**

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:

- громко запеть;

- резко встать и пройтись;

- быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;

- измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и, проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

**Девизом вашей жизни должны стать правила:**

Получите удовольствие!

Позвольте себе быть свободными!

Избегайте оценок и суждений!

Чувствуйте свои собственные ощущения!

Во всем ищите и находите позитив!

Будьте здоровы!