

Дополнительная программа профессионального образования
(программа повышения квалификации)
«Актуальные проблемы современного образования»

Раздел 9. Укрепление психологического здоровья педагогических работников (36 часов)

Автор: к.п.н. А.В.Вольтов

Цель: формирование у педагогов умения и желание заботиться о своем психологическом здоровье и эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля / аттестации
			Лекции	Практические занятия	
1	Основные характеристики психологического здоровья	18	9	9	Компонент портфолио педагога: паспорт здоровья
1.1	Признаки психологического здоровья	6	3	3	
1.2	Критичность и самокритичность	6	3	3	
1.3.	Коммуникативная эффективность	6	3	3	
2	Способы и методы поддержания психологического здоровья	18	9	9	Компонент портфолио профессиональной деятельности
2.1	Использование дыхательных психотехник	6	3	3	
2.2	Работа с телом	6	3	3	
2.3	Методы поддержания психологического здоровья	6	3	3	
Итоговая аттестация					Выполнение зачётной работы
ИТОГО		36	18	18	

Содержание и последовательность изложения учебного материала

Тема 1. Основные характеристики психологического здоровья (18 часов)

Признаки психологического здоровья. Критичность и самокритичность. Заниженная и неустойчивая самооценка как один из признаков невротического развития личности, источник множества поведенческих и жизненных проблем человека. Повышенная критичность и самооценка — источник постоянных конфликтов человека с другими людьми (придирчивость, склоность, требовательность, недовольство), но, вместе с тем, движущая сила продвижения человека по жизни, достижения им высот во власти, в карьере (черты авторитарности, деспотизма), в творчестве и т.д.

Коммуникативная эффективность как способность находить с людьми общий язык, управлять конфликтами (предупреждать, разрешать, обращать на пользу дела, не допускать их деструктивного воздействия, ликвидировать нежелательные последствия и т.д.), социально-психологическая гибкость, толерантность.

Тема 2. Способы и методы поддержания психологического здоровья (18 часов)

Использование дыхательных психотехник. Работа с телом. Методы поддержания психологического здоровья. Медитация, релаксация, дыхательные и изометрические упражнения (чередование напряжения и расслабления групп мышц в равномерном ритме) и т. д. Способ смягчения ситуации. Метод саногенного мышления (от греческого "санос" - здоровье, "генос" - порождать, т.е. мышление рожающее здоровье, Ю. М. Орлова). Два различных стиля мышления: наиболее распространенное – патогенное (ведущее в болезнь), усугубляющее любую сложную ситуацию в отношениях людей и тем самым ведущее к эмоциональному стрессу, болезни, и саногенное (оздоравливающее) мышление, снижающее напряжение и стресс, способствующее разрешению конфликтных ситуаций и достижению согласия с окружающими и с самим собой.

Итоговая аттестация: выполнение зачётной работы.

Оценочные и методические материалы

Примерные темы зачётной работы

1. Методы поддержания психологического здоровья педагога.
2. Признаки психологического здоровья педагога.
3. Объективная самооценка как основа психологического здоровья.
4. Способы исследования психологического здоровья педагогических работников.

Литература

1. Боно, Э. Рождение новой идеи. О нешаблонном мышлении: Пер. с англ. / Э. Боно; /Под общ. ред. О.К. Тихомирова. – М.: Прогресс, 2003. – 144с.
2. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
3. Габдреева, Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием: Учеб. пособие / Г.Ш. Габдреева. – Казань: Изд-во КГУ, 1981. – 63 с.
4. Гаджиева, Н.М. Основы самосовершенствования. Тренинг самосознания / Н.М. Гаджиева, Н.Н. Никитина, Н.В. Кислинская. – Екатеринбург, 2003. – 144с.
5. Кипнис М. Тренинг креативности. М.: «Ось-89», 2005. – 168 с.
6. Маркова, А.К. Психология труда учителя / А.К. Маркова. – М.: Просвещение, 1993. – 192 с.
7. Митина Л.М. Психология профессионального развития учителя / Л.М. Митина. – М.: Флинта: Моск. психолого-соц. ин-т, 2003. – 200 с.
8. Психофизический потенциал и реальный уровень здоровья педагогов / С.М. Косенок, В. М. Карлышев, А.П. Исаев, С.А. Кабанов // Педагогика. – 1998. – №4. – С. 118 – 119.
9. Семенова Е.М. Психологическое здоровье ребенка и педагога: пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / Е.М. Семенова, Е.П. Чеснокова; под ред. проф. Е.А. Панько. – Мозырь: Белый ветер, 2010. – 174с.