**Матеріали методоб’єднання практичних психологів та соціальних педагогів на тему:**

 **“Педагогічна психогігієна в освітньому середовищі”**

**План**

1. Психогігієна як галузь медичної психології.
2. Ароматерапія як метод збереження та укріплення психічного здоров’я.
3. Психогігієна професійної діяльності вчителя.
4. Самоменеджмент як швидка психологічна допомога в стресових ситуаціях.
5. Позитивне мислення – основа психогігієни педагога.
6. Новітні стратегії самоудосконалення педагога.
7. Кабінет психологічного розвантаження в навчальному закладі.
8. Альтернативні методи психогігієни: сміхотерапія.

  **Психогігієна** - галузь медичної психології, яка вивчає вплив факторів  і умов зовнішнього середовища, виховання і самовиховання на психічний розвиток і психічний стан людини, розробляє рекомендації щодо збереження  і зміцнення психічного здоров’я суспільства і окремих осіб.

 Психогігієна займається дослідженням впливу зовнішнього середовища на психічне здоров’я людини, виділяє шкідливі фактори в природі і суспільстві, на виробництві, у побуті, визначає й організує шляхи і способи подолання несприятливих впливів на психічну сферу.

 **Психогігієна виховання.** Відхилення характеру починаються ще в ранньому віці часто в силу тих чи інших умов виховання, що вчасно могли бути легко усунуті.

Завдання психогігієни навчальних занять наступні;

1) сприяти своєчасному і гармонійному психічному розвитку дітей;

2) прагнути до того, щоб вчення приносило дітям радість і протікало на тлі позитивних емоцій, що в свою чергу, з'явиться запорукою психічного здоров'я;

3) уникати надмірного розумового напруження, що приводить до значного стомлення дітей;

4) запобігати психотравмуючі ситуації в школі.

 **Режим дня.** Слово «режим» французьке і в перекладі означає «управління». Режимом називають встановлений розпорядок життя: роботи, харчування, відпочинку, сну. Він визначається не тільки нашими бажаннями, а й суспільними вимогами. У певні години починають і закінчують роботу установи, заводи, фабрики, інститути, школи, театри, кіно, магазини, підприємства громадського харчування. І кожна людина, незалежно від бажання, повинен вважатися з цими факторами і свій особистий розпорядок життя пристосовувати до розпорядку громадському. Вже одне це говорить про те, що режим дня не може бути для всіх одним і тим же. Навіть для одного і того ж людини він буде різним під час роботи на підприємстві і в дні відпустки, в будні і у вихідні дні. Але все ж в розпорядку життя певних груп населення, зайнятих одним і тим же ділом і живуть в подібних умовах, багато спільного. Гігієна вивчає кожну з цих груп і рекомендує для них науково обгрунтований розпорядок дня.

**Гігієна сну.** Сном називають періодично наступаючий стан людини і тварин, що характеризується майже повною відсутністю реакцій на зовнішні подразники. Під час сну відбувається природний періодичний відпочинок людини від психічної діяльності, який обумовлений біоритмами організму.

Під час сну робота мозку не загальмовується, а перебудовується. Причому сам сон - складне явище, яке має кілька стадій. Ці стадії циклічно повторюються, і для повного відновлення сил необхідно, щоб всі вони пройшли в певній послідовності.

В даний час відомо кілька стадій повільного і швидкого сну. Для фази швидкого сну характерні деякі особливості: рухи очей, задишка, порушення ритму пульсу з повним розслабленням скелетних м'язів. У людини ця стадія триває недовго - в середньому 5-10 хв. Вона повторюється близько 5 разів протягом ночі. Зазвичай фаза швидкого сну пов'язана зі сновидіннями. У людини, сплячої міцним сном, всі фази сну протягом ночі повторюються кілька разів. Після пробудження така людина відчуває себе бадьорою і добре виспався.

Сновидіння забезпечують запобігання перевантажень та уникнення перевтомлення. Якщо людина не дотримується режиму дня та сну, у неї може виникнути невроз.

**Невроз** - це стан, при якому з ладу виходить вся нервова система людини, але психіка при цьому залишається нормальною, і при захворюванні немає органічних змін нервових тканин.

**Ароматерапія.**

 Ароматерапія - це використання запахів і ароматів для відновлення організму та лікування. Використовувані в ароматерапії ароматичні масла допомагають людям боротися з поганим настроєм, стресами, шкірними захворюваннями і навіть целюлітом.

На думку фахівців, під час сеансу ароматерапії, вплив запахів відбувається відразу на декількох рівнях: ароматичні масла діють на організм і мозок не тільки через нюх, а й через лімфатичну і кровоносну системи. Ароматерапія, як спосіб лікування, відновлення організму, використовується широко не тільки в медицині, але і в косметології.

Дуже важливо в ароматерапії правильно підібрати ефірні масла. Всі масла мають певні властивості, і підбирають їх строго індивідуально. Тим не менш, мають вони і загальні властивості: протизапальні, противірусні, антимікробні. Крім того, всі масла благотворно впливають на нервову систему, підвищують працездатність, знімають стреси і нормалізують сон.

Але ароматерапія вимагає уваги і дотримання правил прийому процедур і рецептури. Тому слід сказати про багатоцільовий дії деяких масел на одного і того ж людини: залежно від його стану вони можуть впливати абсолютно протилежним чином, а іноді навіть змішано (наприклад, тонизирующе на одну систему організму і релаксирующе на іншу). Такі багатогранні масла називаються адаптогенами.

Види масел:

1. Адаптогени: лимон, апельсин, грейпфрут;
2. Виводять зі стану стесу: м’ята, лавр благородний;
3. Збуджуючі: розмарин, лаванда.

Можна створювати геокомпозиції.

**Психогігієна професійної діяльності вчителя.**

**Психічне здоров’я –** це стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свої можливості. Для вчителів їх робота є досить напруженою, тому що дана професія представляє певні особливості праці:

1. Підвищена псизоемоційна напруга;
2. Велика кількість взаємодій;
3. Великі енергетичні затрати;
4. Монотонність
5. Публічність праці.

Пік захворювань у педагогічних працівників припадає на період до 30 років. Найчастіші захворювання: серцево – судинні, ЖКТ.

У людини є 4 аутентичних почуття,які забезпечують мобілізацію організму як реакцію на негативне явище, або навпаки – спричиняють зниження функціонування організму.

4 види почуттів: радість, печаль, гнів, страх.

Одним із видів терапії є створення мандали

. **Мандала** ([санскр.](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%BA%D1%80%D0%B8%D1%82) मण्डल, «коло», «диск») — сакральний символ, що використовується при [медитаціях](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F%22%20%5Co%20%22%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F) в [буддизмі](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%83%D0%B4%D0%B4%D0%B8%D0%B7%D0%BC%22%20%5Co%20%22%D0%91%D1%83%D0%B4%D0%B4%D0%B8%D0%B7%D0%BC), ритуальний предмет.

**Самоменеджмент**

Самоменеджмент (або таймменеджмент) - техніка правильного використання часу. Самоменеджмент допомагає виконувати роботу з меншими витратами, краще організувати працю (отже, отримати кращі результати), зменшити завантаженість роботою і, як результат, зменшити поспіх і стреси. Відомий фахівець у галузі менеджменту Ален Маккензі стверджував: «Немає нічого легшого, ніж бути зайнятим. І немає нічого важчого, ніж бути результативним ».

Самоменеджмент - це послідовне і цілеспрямоване використання ефективних методів роботи в повсякденній практиці, з оптимальним використанням своїх ресурсів для досягнення своїх же цілей. Самоменеджмент дозволяє ефективно пройти всі етапи успішного шляху до мети, а саме:

- Вирішити, чого ви хочете досягти;

- Створити власне бачення успіху;

- Використовувати метод «великих стрибків»;

- Вірити, що успіх прийде;

- Зосередитися на цілях, що ведуть до успіху;

- Не падати духом при невдачах.

Самоменеджмент включає регуляцію дихання, мислення, мязового тонусу та емоцій.

Він дозволяє вийти із поля стресу. Для цього порібно задати собі такі запитання: Що зі мною? Які мої емоції Як я дихаю?Про що я думаю? Як з цим боротися? Яка моя міміка? Які жести?

Використовують такі пррийоми: “Ключ”, “Внутрішня посмішка”, нормалізація пози.

Регуляція дихання влючає такі прийоми: “Квадрат”, “Пушинка”, “Хотьба по кабінету”,

Для визначення емоцій, які переживає дитина можна використати методику “Світофор”. І останннє, але оне з найголовніших тверджень є висловлювання, що ми знаходимося там, де наша увага.

**Позитивне мислення.**

**Позитивне мислення**- це схильність до бачення позитивних моментів у будь-якій ситуації. Позитивно мислячі люди не ховають голову в пісок, тікаючи від проблем; вони визнають негативні аспекти ситуації, але воліють зосереджуватися на позитивних аспектах і можливості виходу з конкретної неприємної ситуації… Щоб у житті було поменше стресів, необхідно мислити позитивно тут і зараз, пееносити фокс уваги на зовнішні фактои та реально оцінювати ситуацію, яка сталася з людиною. Але., якщо у людини постійна стаються негативні ситуації, то це може призвести до стресу.

**Стрес** — неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи.

Г. Сельє запропонував виділити три стадії розвитку стресової реакції:

1) Стадія тривожності — характеризується зменшенням розмірів [вилочкової залози](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%B7%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B7%D0%B0%22%20%5Co%20%22%D0%92%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%B7%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B7%D0%B0), [селезінки](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%B0%22%20%5Co%20%22%D0%A1%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%B0),[лімфатичних вузлів](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9B%D1%96%D0%BC%D1%84%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D1%85_%D0%B2%D1%83%D0%B7%D0%BB%D1%96%D0%B2&action=edit&redlink=1), що пов'язано з активацією [глюкокортикоїдів](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BB%D1%8E%D0%BA%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D1%97%D0%B4%22%20%5Co%20%22%D0%93%D0%BB%D1%8E%D0%BA%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D1%97%D0%B4).

2) Стадія резистентності — розвивається гіпертрофія кори наднирників зі стійким підвищенням секреції[кортикостероїдів](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BE%D1%97%D0%B4%D0%B8) та [адреналіну](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B4%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%BD%22%20%5Co%20%22%D0%90%D0%B4%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%BD). Вони збільшують кількість циркулюючої [крові](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%BE%D0%B2%22%20%5Co%20%22%D0%9A%D1%80%D0%BE%D0%B2), підвищують [артеріальний тиск](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%82%D0%B8%D1%81%D0%BA%22%20%5Co%20%22%D0%90%D1%80%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D1%82%D0%B8%D1%81%D0%BA), підсилюється утворення [печінкою](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%87%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%B0%22%20%5Co%20%22%D0%9F%D0%B5%D1%87%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%B0) [глікогену](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BB%D1%96%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%B5%D0%BD%22%20%5Co%20%22%D0%93%D0%BB%D1%96%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%B5%D0%BD). В цій стадії зазвичай підвищується стійкість та протидія організму до надзвичайних подразників. У людини на цій стадії активізується [розумова](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D1%83%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%B4%D1%96%D1%8F%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C&action=edit&redlink=1" \o "Розумова діяльність (ще не написана)) та [м'язова діяльність](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9C%27%D1%8F%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%B4%D1%96%D1%8F%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C&action=edit&redlink=1" \o "М'язова діяльність (ще не написана)), мобілізується [воля](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D1%8F) та [бажання](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D0%B6%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%22%20%5Co%20%22%D0%91%D0%B0%D0%B6%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F) подолати незвичні обставини або надзвичайну ситуацію. Якщо дія [стресору](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%BE%D1%80&action=edit&redlink=1" \o "Стресор (ще не написана)) на цій стадії припиняється або слабшає, зміни, які він викликав, поступово нормалізуються.

3) Стадія [виснаження](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%92%D0%B8%D1%81%D0%BD%D0%B0%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F&action=edit&redlink=1" \o "Виснаження (ще не написана)). Однак, якщо вплив патогенного фактору не припиняється, він продовжує бути надто сильним і тривалим, розвивається стійке виснаження кори наднирників. Знову з'являються реакції тривожності. Ці процеси є необоротними і закінчуються загибеллю організму (смертю).

Тому психологи часто використовують у своїй практиці такі прийоми: “Лижник”, “Дякую, що ти є…”

**Новітні стратегії самоудосконалення педагога** - це направлення роботи на творчу працю. Як казав Амонашвілі: “Учитель, вдохноси меня на творчество”.

**Кабінет психологічного розвантаження –** у роботі психолога є важливим доповненням до його роботи. Там повинні бути: килими, іграшки, акваріум, жива зона та багато багато чого іще.

**Сміхотерапія -**  [наука](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B0), яка досліджує вплив [сміху](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BC%D1%96%D1%85%22%20%5Co%20%22%D0%A1%D0%BC%D1%96%D1%85) на людський організм. Одночасно сміхотерапію визначають як напрям [соціальної психології](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%22%20%5Co%20%22%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F), який розвивається як засіб впливу на особистість для зняття напруження, [стресу](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%22%20%5Co%20%22%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81) та здійснюється під час проведення тренінгів та спільних вправ з використанням сміху.

Сміхотерапія  — один із найпопулярніших видів сучасної [арт-терапії](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D1%82-%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F%22%20%5Co%20%22%D0%90%D1%80%D1%82-%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F), що застосовується як для лікування дітей віком від 2 місяців (тобто тих, хто вже вміє сміятися), так і дорослих.

**Компоненти гумоу:**

1. Гра
2. Забавні історії
3. Посмішка та сміх.