

Рекомендации для педагогов по сохранению психологического здоровья

На современном этапе развития общества и образования педагоги испытывают большие перегрузки, подчас превышающие ресурсы организма: физиологические, психологические, когнитивные, энергетические. В связи с этим появляется переутомление, нарушается состояние равновесия, которое неизбежно приводит к возникновению синдрома эмоционального выгорания (СЭВ). Одним из компонентов компетентности педагога по вопросам сохранения здоровья является умение поддерживать свое здоровье и противодействовать СЭВ, эффективно применять способы сохранения здоровья и создавать здоровьесберегающую среду для своих учеников.

Важными условиями, способствующими реализации здоровьесберегающей технологии обучения, являются два обстоятельства:

- во-первых, внимательное отношение педагога к своему собственному здоровью и соблюдение тех правил поведения, которые называются здоровым образом жизни;
- во-вторых, общий настрой школы на создание рационального режима работы и благоприятных условий для воспитания и обучения детей.

Главная причина возникновения СЭВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ.

Когда требования (внутренние и внешние) длительное время преобладают над ресурсами (физическими и психологическими), у человека нарушается состояние равновесия, что неизбежно приводит к возникновению СЭВ.

Стадии синдрома эмоционального выгорания:

1. Истощение (формируется в течение 3–5 лет)
2. Личностная отстраненность (формируется в течение 5–10 лет)
3. Ощущение утраты собственной эффективности, или падение самооценки в рамках выгорания (формируется в течение 10–20 лет)

КАК ИЗБЕЖАТЬ ВСТРЕЧИ С СИНДРОМОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

- Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
- Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
- Подбирайте дело по себе, сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
- Перестаньте искать в работе счастья или спасения. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
- Перестаньте жить за других. Живите, пожалуйста, своей жизнью. Не вместо людей, а вместе с ними.
- Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
- Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
- Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за кого-то его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

- Определение краткосрочных и долгосрочных целей

- Уход от ненужной конкуренции
- Эмоциональное общение
- Поддержание хорошей физической формы
- Использование «тайм-аутов» (отдых от работы)
- Овладение навыками саморегуляции
- Профессиональное развитие и самосовершенствование
- Стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки
- Учиться переключаться с одного вида деятельности на другой
- Проще относиться к конфликтам на работе
- Не пытаться быть лучшим всегда и во всем
- Иметь в виду, что управление своими эмоциями основывается на сознательном контроле
- Сказать себе: «Я понимаю, почему так переживаю. Раз я понимаю причину, то я должен(на) прекратить нервничать и спокойно решать вопрос (или спокойно ждать, когда время изменит ход ситуации)»

- Не занимайтесь постоянной самокритикой, это приводит еще к большему «самобичеванию»

- Лучшее спасение от тревоги – уверенность в себе!

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

ПЕДАГОГА:

1. Утренняя гимнастика:

- «Твист»-гимнастика
- Массаж кистей и стоп
- Гимнастика для суставов

2. В течение дня упражнения для снятия усталости, напряжения:

- «Владей собой среди толпы смятенной»
- Упражнение на снятие физического напряжения
- Массаж точек на лице

3. При стрессе и в конце рабочего дня:

- Лобно-затылочная коррекция.
- Дыхательные упражнения

- Настрои-утверждения: «Я справлюсь! Я молодец! Я владею ситуацией! Я уже чувствую себя лучше!»

4. Улыбка в течение всего дня

1. Упражнение «Владей собой среди толпы смятенной...».

1. Сложите руки в «замок» за спиной. напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.

2. Сложите руки в «замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти. Во время потягивания в организм поступает «гормон счастья» - эндорфин.

3. Улыбнитесь!

4. Зафиксируйте улыбку на лице на 10–15 секунд. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело от улыбки! Техника расслабления¹. Попробуйте сконцентрировать свое внимание на неестественно напряженной группе мышц, стиснутых зубах, сильно наморщенном лбе и т.п.

2. Упражнение на снятие физического напряжения

Далее постарайтесь напрячь эти мышцы (сильнее стисните зубы, наморщите лоб и т.д.).

Затем начинайте медленно снимать напряжение. Почувствуйте, как расслабляются ваши мышцы, вплоть до полного расслабления. Получите от этого удовольствие. Улыбнитесь!

3. Массаж точек на лице

1-я т. – область лба «третий глаз»;

2-я т. – у крыльев носа;

3-я т. – область подбородка;

4-я т. – область висков;

5-я т. – нижнечелюстной сустав (около уха);

6-я т. – в области затылка (2 точки);

7-я т. – 1-й шейный позвонок. Массируем плавными круговыми движениями по и против часовой стрелки – 8 раз.

Психологическое здоровье учителя в учебном процессе является центральным звеном, и в условиях школы нужно не только знать и уметь, как сохранить свое здоровье и здоровье учащихся, но желать это сделать.

Желаем творческих успехов в обучении и воспитании детей!