

Памятка для учителей по сохранению психологического здоровья

На современном этапе развития общества и образования педагог испытывает 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 должна 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.