

Памятка для педагогов по сохранению психологического здоровья

В течение последних трех десятилетий проблема сохранения психологического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой. Повышаются требования со стороны общества к личности преподавателя, его роли в учебном процессе. Известно, что по степени напряженности нагрузка учителя в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций, то есть других профессионалов, непосредственно работающих с людьми. По данным НИИ медицины, к неврозам, связанным с профессиональной деятельностью, склонны около 60% учителей.

Деятельность педагога связана с целым рядом напряженных ситуаций. В ходе обучения дети нередко нарушают дисциплину, между ними возникают непредвиденные конфликты, они могут не понимать объяснений учителя и пр. Профессиональное общение с коллегами и руководством также часто связано с конфликтами по поводу нагрузки, с чрезмерным контролем со стороны администрации, перегруженностью различными поручениями. Не всегда удается найти общий язык и с родителями по поводу учебы детей, их поведения. Многие педагоги, сталкиваясь с подобными ситуациями, постоянно испытывают сильный стресс, связанный с необходимостью быстро принять ответственное решение. Хорошо известно, как разрушительно действует на человека длительный стресс...Необходимо все время сдерживать вспышки гнева, раздражения, тревоги, отчаяния, повышается внутреннее эмоциональное напряжение, что пагубно сказывается на здоровье. Такие заболевания, как гипертония, астма, язва желудка, становятся профессиональными заболеваниями учителей. Не случайно в последние годы все чаще **ГОВОРЯТ о синдроме эмоционального выгорания педагога.**

Эмоциональное выгорание педагога обусловлено целым рядом факторов. Это и фактическое отсутствие права на ошибку, приводящее к расширению трудового времени за счет работы на дому, и неудовлетворенность профессиональным статусом, и страх потерять работу из-за сокращения рабочих мест, и отсутствие условий для самовыражения и самореализации, и невысокая зарплата. Не секрет, что профессия школьного учителя чаще, чем большинство других профессий, приводит человека к ситуации сверхстресса, то есть стресса, превышающего “повседневный” психический потенциал человека. Подобные эмоциональные взрывы не приносят облегчения, заставляя испытывать чувство вины, так как

профессиональный долг педагога предполагает, что он обязан держать себя в руках. Равнодушие учителя, так же как и его агрессивные реакции, становится одной из причин школьного стресса детей.

Учителя, оказавшись втянутыми в водоворот реформы образования, постоянно сталкиваются с различными, не всегда продуманными нововведениями, часто меняющимися требованиями, бесконечными проверками. Это нарушающие привычный, размеренный ход школьной жизни события создают дополнительное напряжение.

Тест “Нужно ли вам бороться со стрессом?”

(самодиагностика)

Ответьте “да” или “нет” на пять вопросов. Если положительных ответов будет больше четырех, пора задуматься о том, что стресс отнимает у вас много сил, ресурсов, а значит – и здоровья.

1. Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам?
2. Случалось ли вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы ноют, а в спине – тупая боль?
3. Испытываете ли вы сильные головные боли от конфликтов в семье, в школе?
4. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения, сна?
5. Часто ли вам кажется, что вы тратите слишком много времени на решение чужих проблем, и у вас не остается времени на себя?

Психотест: “Все ли у вас в порядке?”

Ответьте на вопросы (да, нет):

- Легко ли вы находите общий язык с другими людьми?
- Насколько вы великодушны?
- Способны ли вы дать себе верную оценку?
- Умеете ли вы правильно планировать свое время?
- Умеете ли вы добиваться своего?
- Умеете ли вы решать свои проблемы?
- Умеете ли вы подать себя?
- Часто ли вы прислушиваетесь к внутреннему голосу?
- Умеете ли вы расслабляться?

- Умеете ли вы отдыхать от проблем?
- Легко ли вы поддаетесь влиянию других людей?
- Насколько вы открыты?
- Насколько хорошо вы умеете владеть собой?
- Знаете ли вы сильные стороны своего характера?
- Насколько хорошо вы умеете импровизировать?
- Радужная ли вы хозяйка?
- Легко ли вам осуществить задуманное?
- Любите ли вы приключения?
- Насколько вы отходчивы?

Результатом выходят ответы (да, нет), которые набрал каждый педагог при ответах (да, если их больше, то у вас пока все хорошо, если нет, то стоит задуматься).

Рекомендации и советы от психологов

Как избежать профессиональных заболеваний или хотя бы свести до минимума вредное воздействие самых разных видов труда?

1. Частая смена деятельности позволяет снять эмоциональное напряжение учителя.
2. Умейте в работе находить больше позитива.
3. Знайте: не будет здоровья – все остальное будет мало нужным.
4. Старайтесь высыпаться, иначе недосыпание ведет к нервным срывам.
5. Обратите внимание на эффективность лечебного массажа.
6. “Владеть собой среди толпы смятенной...”

Применяйте данное упражнение, и вы сумеете справиться с отрицательными эмоциями. И так, сложите руки в “замок” за спиной. Так как отрицательные эмоции “Живут” на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.

7. Слушайте гармоничную музыку. Музыка успокаивает мысли, стабилизирует внутреннее состояние. (Попробуйте послушать пение птиц, шум леса, звуки природы...).

8. Помните: Досуг – это зеркало работы.

9. Почаще прислушивайтесь к своему внутреннему голосу. Он может подсказать вам, в каких мероприятиях не следует участвовать, чтобы предупредить стресс.

10. Время от времени вносите в вашу жизнь что – то новое: переставляйте мебель в квартире, на рабочем месте, изменяйте прическу, ходите на работу другим маршрутом... И тогда стресс будет “приставать” к вам реже.

11. Каждому педагогу приходится испытывать нервное напряжение, попадать в стрессогенную обстановку, чувствовать внутреннее волнение и смятение. В таком случае, для того чтобы сохранить психологическое здоровье в нашем современном мире, разработаны эффективные практические способы:

- если вы любите чай, то в случае стресс можно провести переход на травяные чаи, которые хорошо восстанавливают силы, снимают нервозность, успокаивают (мелиса, мята, душица и др.);

- добавка лимона в рацион, защищает организм от простудных заболеваний, снижает общую усталость, головную боль;

- фруктовые напитки стабилизируют иммунную систему, укрепляют физическое и психологическое здоровье;

- практические психологи утверждают, что на 75% снижается нервное напряжение, если вы возьметесь за рисование, вязание, вышивание и т. д.;

- прогулка на свежем воздухе (30 – 40 минут) восстанавливает НС;

- внимание! Криотерапия – нахождение на холоде, т. е. прогулки, игры, сон. Достаточно низкие температуры для организма - хорошая психопрофилактика для каждого человека.

- очень полезен массаж. Наиболее распространённым типом массажа является массаж Шиatsu, также известный как точечный массаж. В человеческом теле есть 15 точек, воздействие на которые оказывает целебный эффект и позволяет справиться с напряжением.

- Постукивания кончиками пальцев по лицу. Задействованы указательный, средний и безымянный пальцы обеих рук. В области глаз постукивания должны быть более быстрыми.

- Поглаживания в области лба по направлению от бровей к корням волос. Задействованы те же пальцы.

- Поглаживание выступающей части щек. Движение выполняется теми же пальцами в направлении от носа к вискам.

- Кончиками среднего и безымянного пальца поглаживаем средние части щек от центра верхней губы к ушам.

- Поглаживание нижних частей щек и подбородка кончиками указательного, среднего и безымянного пальца. Движемся в направлении от подбородка к ушам. Чтобы массировать правую сторону было удобнее, нужно повернуть голову влево. Соответственно для массажа левой стороны – вправо.

12. Используйте психологическое упражнение «Звуковая гимнастика»

- Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, примите спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

А – воздействует благотворно на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.

В заключение хочется пожелать всем педагогам:

Учитесь управлять собой.

Во всем ищите добрые начала.

И, споря с трудною судьбой,

Умейте начинать сначала,

Споткнувшись, самому вставать,
В себе самом искать опору
При быстром продвижении в гору
Друзей в пути не растерять...
Не злобствуйте, не исходите ядом,
Не радуйтесь чужой беде,
Ищите лишь добро везде,
Особенно упорно в тех, кто рядом.
Не умирайте, пока живы!
Поверьте, беды все уйдут:
Несчастья тоже устают,
И завтра будет день счастливый!

Желаем всем коллегам крепкого здоровья и творческих успехов!

Использованная литература

1. Л. Г. Федоренко. Психологическое здоровье в условиях школы. Санкт-Петербург. 2005 год.
2. Н. Г. Ланина, К вопросу о коррекции личностных особенностей педагогов – психолого-педагогические условия развития личности учащихся. – г. Воронеж, 2002год.
3. Т. В. Форманюк. “Синдром профессионального выгорания” как показатель профессиональной дезадаптации педагогов. Вопросы психологии. М. - 2004год.