

**Консультация для педагогов:
«Психологическое здоровье педагогов, как необходимое условие
психологического здоровья детей»**

*Составитель: старший воспитатель
МАДОУ д/с № 37 Долгая М.В.*

Под психологическим здоровьем понимаются психологические аспекты психического здоровья, т. е. то, что относится к личности в целом.

Психологически здоровый человек – это, прежде всего, человек спонтанный и творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир. Такой человек возлагает ответственность за свою жизнь, прежде всего, на самого себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Он находится в постоянном развитии и, конечно, способствует развитию других людей.

Ни для кого не секрет, что профессия педагога относится к разряду стрессогенных и требует от него больших резервов самообладания и саморегуляции.

Это эффективные средства сохранения психологического здоровья педагогов (саморегуляции, рефлексии, восстановления). Поскольку в педагогической деятельности постоянно отмечается состояние эмоциональной напряженности. После пребывания в напряженных ситуациях педагог чаще ощущает разбитость, подавленность, желание расслабиться. В отдельных случаях эмоциональная напряженность достигает критического момента и результатом становится потеря самообладания и самоконтроля. Это своего рода техники безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе своей профессиональной деятельности.

Психологическое здоровье педагогов является необходимым условием здоровья детей, т.к. главным инструментом учителя выступает его психологическое взаимодействие с ребенком, а личность учителя является главным фактором труда учителя, определяющим профессиональную позицию педагогической деятельности и педагогического общения.

Чтобы защитить себя от стрессов, надо научиться управлять стрессом, расслабляться, снимать напряжение. Необходимо научиться распознавать в себе признаки стресса и его симптомы. И тогда, действуя правильно, можно предупредить возникновение заболевания.

Здоровый и духовно развитый педагог получает удовлетворение от своей работы, обладает высоким уровнем работоспособности, активности, творчества, стремится к совершенствованию. Однако у некоторой части современных педагогов отмечается состояние эмоциональной напряженности в профессиональной деятельности, которая проявляется в снижении устойчивости психических функций и понижении работоспособности. Особенно велико влияние эмоциональной напряженности на деятельность молодых педагогов. Постоянное действие напряженных факторов профессионального труда вызывает у них ухудшение результатов деятельности, снижение работоспособности, появление нехарактерных ошибок, снижение показателей психических процессов (памяти, мышления, внимания). После пребывания в напряженных педагогических ситуациях многие учителя чувствуют разбитость, подавленность, желание лечь, уснуть. В отдельных случаях эмоциональная напряженность педагога достигает критического момента, результатом является потеря самообладания и самоконтроля. Эмоциональные взрывы не проходят бесследно для здоровья, отравляя организм стрессовыми токсинами. Профессиональный долг обязывает педагога принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева, раздражительности, отчаяния. Однако внешнее сдерживание эмоций, когда внутри происходит бурный эмоциональный процесс, не приводит к усвоению, а, наоборот,

повышает эмоциональное напряжение и негативно сказывается на здоровье, вызывая разного рода психосоматические заболевания. Кроме того, часто повышающиеся неблагоприятные эмоциональные состояния приводят к закреплению отрицательных личностных качеств педагога (раздражительности, тревожности, пессимизма и т.д.), что негативно сказывается на эффективности деятельности и взаимоотношениях педагога с детьми и коллегами. В результате у некоторой части молодых педагогов процесс адаптации к работе затягивается и выливается в общую неудовлетворенность своей профессией. Характерно, что многие из них не знают, как предотвратить и снять эмоциональную напряженность, и указывают на неудовлетворительное состояние психологической подготовки к деятельности в напряженных условиях в период обучения в педагогическом вузе.

На развитие синдрома «эмоционального выгорания» влияют внешние и внутренние факторы. К внешним факторам, провоцирующим синдром, относят: хроническую напряженную психоэмоциональную деятельность, связанную с интенсивным обращением и эмоциями; завышенные нормы контингента (например, учащихся в классе); нечеткую организацию и планирование деятельности; повышенную ответственность за исполняемые функции (за благополучие пациентов, учащихся, клиентов); неблагоприятную психологическую атмосферу профессиональной деятельности (конфликтность в системе «руководитель - подчиненный», «коллега - коллега», «учитель - ученик»); психологически трудный контингент (дети с акцентуациями характера, невротизмом, психологическими особенностями возраста; нарушители дисциплины). В результате воздействия этих факторов педагог прибегает к экономии эмоциональных ресурсов: «не обращать внимания», «беречь нервы», то есть к эмоциональному игнорированию напряженных ситуаций.

К внутренним факторам, влияющим на развитие «эмоционального выгорания», относят склонность к эмоциональной ригидности. «Эмоциональное выгорание» быстрее возникает у тех, кто более эмоционально сдержан. У людей импульсивных, эмоционально гибких, чувственных, отзывчивых развитие симптомов «выгорания» проходит медленнее. С другой стороны, данное психологическое явление возникает у людей, воспринимающих обстоятельства профессиональной деятельности слишком эмоционально. Это часто свойственно молодым специалистам с повышенной ответственностью за исполняемые обязанности. Каждая напряженная ситуация в профессиональной деятельности оставляет глубокий след в душе, вызывает интенсивное соучастие и сопереживание, мучительные раздумья и бессонницу. Постепенно эмоциональные ресурсы истощаются и возникает необходимость беречь их, прибегая к механизмам психологической защиты.

Стимулирует развитие «эмоционального выгорания» слабая мотивация к профессиональной деятельности. В таком случае не проявляется сопереживание, соучастие, интерес к детям, развиваются крайние формы «выгорания» - безразличие, равнодушие, душевная черствость.

Наиболее подвержены «выгоранию» те, кто реагирует на напряженные ситуации агрессивно, несдержанно. К «сгорающим» относят и «трудоголиков» - тех, кто решил полностью посвятить себя работе и работает до самозабвения.

Результатом такой деятельности является развитие следующим симптомов «выгорания»: чувства эмоционального истощения, изнеможения; развитие негативного отношения к клиентам; негативного самовосприятия в профессиональном плане и заниженной самооценки; агрессивных чувств (раздражительности, напряженности, гнева); упаднического настроения, цинизма, пессимизма, апатии, депрессии; психосоматических недомоганий (усталости, утомления, бессонницы, желудочно-кишечных расстройств и т.д.).

**Рекомендации по профилактике возникновения эмоционального
выгорания для педагогов:**

- организация рабочих пауз для эмоциональной разгрузки;
 - оптимизация режима работы и отдыха ;
 - обучения приемам релаксации и саморегуляции психического состояния;
- привитие навыков конструктивных (успешных) моделей преодолевающего поведения.

А также в целях противостояния выгоранию нами предложены советы, рекомендованные врачом Д. Лейком, названные привычками, позволяющими заботиться о своем психосоматическом здоровье.

1. Привычки правильного питания, что подразумевает:
 - регулярный прием сбалансированной, богатой витаминами пищи;
 - включение в рацион фруктов и овощей, много грубой пищи, особенно цельного зерна и круп;
 - ограничение жирной пищи, растительных масел и белков;
 - очень много свежей чистой воды (не меньше 8 стаканов в день).

2. Много двигаться и физически тренироваться по 20-30 минут три раза в неделю. Регулярные физические упражнения способствуют выведению из организма химических веществ, образующихся в результате стресса, делают релаксацию более глубокой и улучшают сон. Любые физические упражнения или спорт, если нагрузки не очень велики, полезны для организма.

3. Иметь правильное дыхание. Если оно ровное и глубокое, диафрагмальное, то действует успокаивающим образом.

4. Освоение и ежедневное использование приемов релаксации, направленной на снижение физической, умственной и эмоциональной напряженности. При высокой стрессогенности рабочего дня рекомендуется не копить напряжение до вечера, а использовать техники релаксации несколько раз в день.

5. Жить интересно. Культивировать хобби, развивать разносторонние предпочтения, не замыкаться только на работе, находить различные интересы в жизни.

6. Делать перерывы в работе и активно отдыхать, устраивать разгрузочные дни с переменной деятельностью, экскурсиями, прогулками и поездками на природу, организовывать праздники для себя, своей семьи, близких людей или для сотрудников.

7. Сказать «нет» вредным привычкам.

8. Заботиться о положительном настрое на целый день. Развивать привычки позитивного самовнушения и мышления, формировать позитивные установки и пожелания.

9. «Выращивать сад» дома, на рабочем месте, на даче, во дворе. Общение с живой природой.

10. Общаться с домашним любимцем.

11. Находить время для заботы о себе, слушать музыку, смотреть любимые передачи, фильмы, читать книги.

12. Культивировать в себе ощущение покоя. Не позволять мрачным мыслям и плохому настроению разрушать душевное равновесие и благополучие. Использовать всевозможные техники для саморегуляции психического состояния.

Приемы антистрессовой защиты:

1. Отвлекайтесь:

- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
- Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
- Обращайте внимание на мельчайшие детали.
- Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п.»

2. Снижайте значимость событий:

- Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.
- Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа:
 - нечего себя накручивать, хватит драматизировать;
 - кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

3. Действуйте:

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.

Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:

- наведите порядок дома или на рабочем месте;
- устройте прогулку или быструю ходьбу;
- пробегитесь;
- побейте мяч или подушку и т. п.

4. Творите:

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

- рисуйте;
- танцуйте;
- пойте;
- лепите;
- шейте;
- конструируйте и т. п.

5. Выражайте эмоции:

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!

Учитесь показывать эмоции, их без вреда для окружающих.

Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического),

1. ВСПОМНИТЕ ВСЕ СВОИ УСПЕХИ И КРУТЫЕ МОМЕНТЫ В ЖИЗНИ

На самом деле считаю этот способ самым эффективным. Восстановите в памяти хотя бы три примера своего личного успеха. Вспомните что-то, связанное с текущей задачей и работой.

Пример: Вместо того чтобы нервничать из-за своего опоздания на работу, лучше вспомните, что вы перевыполнили финансовый план за прошлый период и как директор вас похвалил.

Интересно, что согласно исследованиям эта стратегия работает особенно хорошо у женщин. В следующий раз, когда почувствуете, что теряете контроль над своими эмоциями, напомнить себе те вещи, которыми вы гордитесь в вашей жизни.

2. ОТЛОЖИТЕ БЕСПОКОЙСТВО НА БОЛЕЕ ПОЗДНИЙ СРОК

Да-да, прямо так можно и сказать себе: сегодня с 19 часов я начну переживать по такому-то поводу. И часок-другой буду сидеть и плакать.

Способ отложенного волнения обычно очень эффективно работает. В одном исследовании участникам с тревожными мыслями было предложено отложить беспокойство на 30 минут, и было показано, что после этой паузы эмоции возвращаются с гораздо меньшей интенсивностью.

3. ПОДУМАЙТЕ О ХУДШЕМ, ЧТО МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ

Самураи оставались спокойными даже в самых драматических ситуациях. Как им это удавалось? Просто они думали о смерти.

Я не хочу, чтобы вы превращались в драматического гота, но размышления о том, что самое плохое может случиться с вами, в определенной степени нейтрализует ваши текущие проблемы и дает возможность сохранить контроль.

4. ВЫРАЖАЙТЕ ЧЕТКО СВОИ ЭМОЦИИ

Общая формула: «Я чувствую X (эмоция), когда я делаю Y/когда со мной делают Y (поведение) в положении Z». Принимайте во внимание следующее:

- четко осознайте и определите эмоцию X (гнев, грусть, страх, веселье и т. д.);
- выскажите свои эмоции от первого лица;
- определите, какое поведение Y провоцирует вас на эмоции;
- выражайте четко, что вам необходимо;
- избегайте использования фраз, которые начинаются с «ты» и «вы» и следуют с обвинениями;

Пример: «Я чувствую себя недооцененной, потому что меня в нашей компании не повышают уже 5 лет, несмотря на все мои старания и преданность».

Хобби. У каждого есть любимое увлечение, которое становится отдушиной. К некоторым хобби приходит еще в детстве, к другим – в более позднем возрасте. У человека всегда будет занятие, на которое он с удовольствием станет отвлекаться. В это время каждый забывает о проблемах и морально отдыхает, а это прибавляет сил для дальнейших побед. Если у вас еще пока нет хобби, но незамедлительно найдите себя в чем-нибудь. Это очень помогает, чтобы обрести самоконтроль. Уйдя в любое дело с головой, вы тут же забудете о всех самых плохих моментах.