



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГОВ



Педагоги, как представители профессии, относящейся к системе «человек — человек», одними из первых становятся жертвами **эмоционального**

выгорания.

Большинство педагогов, постоянно пребывая в своей профессиональной роли, распространяют ее на все другие сферы своей жизни, не могут выйти из нее, что отрицательно сказывается на их физическом и эмоциональном самочувствии. Многие жалуются на плохой сон, не проходящую усталость, головные боли, повышенную раздражительность не только с воспитанниками, коллегами по работе, но и со своими домашними.

Тест на профессиональное выгорание.

Вам предложены утверждения, с которыми Вы согласны (да), не согласны (нет), они верны в некоторых случаях (иногда).

- Меня тяготит педагогическая деятельность.
- У меня нет желания общаться после работы.
- У меня в группе есть "плохие" дети.
- Если есть настроение - проявлю соучастие и сочувствие к ребенку, если нет настроения - не считаю это необходимым.
- Желая упростить решение профессиональных задач, я могу упростить обязанности, требующие эмоциональных затрат.

Каждый ответ: "да"- 3 очка, "иногда"-2 очка, "нет"- 1 очко.

Ключ: 5-8 очков - Вы не подвержены синдрому эмоционального выгорания;

9-12 очков - идет формирование профессиональных деформаций в виде эмоционального выгорания;

13-15 очков - идет развитие синдрома эмоционального выгорания

Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания



1. Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.

2. Думайте о чем-то хорошем отбрасывайте плохие мысли.

Позитивное мышление и оптимизм – это залог здоровья и благополучия.

3. Каждое утро, поднимаясь из кровати, думайте о чем-то хорошем, улыбнитесь, напомните себе, что все будет хорошо, а вы обворожительны и прекрасны, у вас замечательное настроение.

4. Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты.

5. Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов. Перед сном можно приготовить успокаивающую ванну с аромамаслами.

6. Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления.

Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, "смывайте" их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

7. Не сгущайте тучи! Не делайте из мухи слона!

8. Руководите своими эмоциями! «Закройте глаза. Представьте берег моря. Руки поднимите вверх и разведите в сторону. Почувствуйте силу энергии. Сложите руки на животе»

9. Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы.

10. Отдыхайте вместе с семьей, близкими друзьями, коллегами.

11. Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни. Когда у вас плохое настроение, посмотрите кинокомедию, посетите цирк, почитайте анекдоты.

12. Не забывайте хвалить себя!

13. Улыбайтесь! Даже если не хочется

14. Находите время для себя: примите расслабляющую ванну, почитайте любимую книгу, сделайте косметические процедуры и тому подобное!

Устраивайте для себя небольшие праздники! Если Вы будете выглядеть лучше, то это может заставить Вас и чувствовать себя лучше.

15. Станьте энтузиастом собственной жизни!

16. Проблемы не нужно переживать, их нужно решать!

17. Умейте отказывать вежливо, но убедительно!

18. Делайте дни “информационного отдыха” от ТВ и компьютера. Почитайте что-то не относящееся к профессиональной деятельности.

19. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

20. Наилучшим средством для снятия нервного напряжения являются физические нагрузки – физическая культура и физический труд. Очень полезным также есть расслабляющий массаж. Замечательным средством достижения внутреннего равновесия является дыхательная гимнастика, релаксация.

21. Музыка – это тоже психотерапия.

22. Позаботьтесь о



психотерапевтическом влиянии среды, которая вас окружает (цветовая гамма). Хорошо успокаивают нервную систему зеленый, желто-зеленый и зелено-голубой цвета.

23. Отдыхайте на природе, ведь такой отдых замечательно успокаивает нервную систему и делает человека добрее.

24. Позитивное влияние на нервную систему и настроение имеет и общение с животными.

25. Снять напряжение также поможет смена деятельности.

26. Уделяйте надлежащее внимание собственному здоровью!

Прощайте и забывайте. Примите тот факт, что люди вокруг нас и мир, несовершенны.

27. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывая на потом!

Помните: работа - всего лишь часть жизни!

Здоровья Вам, Уважаемые педагоги!



Информацию подготовила педагог-психолог О.Н. Астраханская