

Сохранение психологического здоровья педагога

Материал подготовлен:
педагогом-психологом
Анной Александровной
Шахториной



"Сначала мы тратим свое здоровье, чтобы заработать деньги, потом мы тратим заработанные деньги, чтобы вернуть здоровье".

В профессиональной деятельности совершенству нет предела, а вот у здоровья человека, физического и психологического, предел есть всегда.

Самое простое определение **психологического здоровья** звучит как отсутствие психических расстройств. Это адекватная реакция человека на события, это адекватное мироощущение и мировосприятие. Как определить, что человек психологически не здоров? Когда он начинает чувствовать одиночество, уверяя себя и окружающих, что его никто не любит и он никому не нужен, когда человек замыкается, уходит в себя, всячески избегает контактов с людьми. Или напротив ведет себя демонстративно, вызывающе, или заявляет своим поведением или внешним видом, что ему нет дела до окружающих, до их мнения.

Психологическое здоровье включает в себя разные компоненты:

- адекватное социальное поведение;
- умение понимать себя и других;
- состояние душевного комфорта;
- полная реализация потенциала личности в разных видах деятельности;
- умение делать выбор и нести за него ответственность.

Эмоциональное выгорание - это защитный механизм, позволяющий человеку дозировать и экономно расходовать собственные энергетические ресурсы. Ни для кого не секрет, что профессия педагога относится к разряду стрессовых, 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.

При возникновении стрессовой ситуации необходимо:

- Выйти из нее приемлемым способом
- Найти собственный ресурс, чтобы эта стрессовая ситуация не повлекла за собой проблемы со здоровьем (психологическом или физическом)

Что можно предпринять в качестве «скорой помощи»? (чтобы выйти из ситуации):

Если почувствовали, что эмоции зашкаливают, можно:

- Выйти и ополоснуть руки холодной водой, умыть лицо.
- Медленно сосчитать предметы, эмоционально окрашенные нейтрально, например, листья на цветке, буквы на странице и т. д.
- Вспомнить подробно 20 сделанных вами вчера дел.
- Перечислить 20 качеств, которые вам в себе нравятся.
- Если позволяют обстоятельства, разорвать несколько листов бумаги или газет на мелкие кусочки, что-нибудь разбить (тарелку, чашку).
- Сделать так называемую «передышку». В течение нескольких минут дышать медленно, спокойно и глубоко, можно с закрытыми глазами. Считайте до пяти, пока делаете вдох, и до семи, когда выдыхаете. Так выполнить 10 вдохов и 10 выдохов. Сама по себе концентрация внимания на счете дыхания выключает эмоции и включает разум.
- Заняться физическим трудом или выполнить физические упражнения (можно просто что-то кидать).

Но самая важная часть в работе со стрессом и эмоциональным выгоранием — это поиск внутреннего ресурса, или источника, который надолго обеспечивает нас положительными эмоциями.

Упражнения

Упражнение «Растопыр»

Мы разгибаем только одни запястья и растопыриваем как можно сильнее все пальцы рук. Дело в том, что в кистях рук «скапливается» очень много мышечных зажимов и их стоит проработать отдельно.

Можно сочетать «растопыр» кистей с их сжатием в кулак. Сжали кулаки, напрягли их что есть сил, держим напряжение на пике 15-20 секунд, затем, когда чувствуем, что уже все, усилием воли сжимаем еще сильнее на 3-4 секунды (можно толчками).

Затем

расслабляем, встряхиваем руки и разминаем кисти.

Упражнение «Топотун»

Это упражнение помогает обрести внутреннюю устойчивость, снять напряжение, волнение, страхи, а также способствует обретению более естественной и легкой походки. Начинаем топтать, можно при этом выбивать ногами ритм какой-то музыки

Упражнение «Гусь»

Начинаем сильно пощипывать себя в разных местах. Несмотря на

кажущуюся нелепость, данный вариант хорошо помогает при пониженной телесной и эмоциональной чувствительности (тоже следствие зажатости и зажимов).

Упражнение «Сам себе аплодисмент»

От души и, что есть силы, похлопайте сами себе в ладоши.

Хлопайте до тех пор, пока не почувствуете, что сорвали все возможные овации и сил больше нет никаких. Руки будут Вам благодарны за это. Как много мы с вами узнали об укрепляющих здоровье методиках.

Зарядка для тех, кто решил вернуть себя в рабочее состояние, стать жизнерадостным человеком, полным идей и вдохновения.

- Трем ладони друг о друга, пока они не нагреются, а затем положим их на лицо. Закрываем глаза и чувствуем расслабление.
- Точки вокруг глаз слегка раздражайте подушечками пальцев поочередно по ходу часовой стрелки (одну минуту).
- Массируем брови, чередуя надавливания от слабых к средним и наоборот.
- Тщательно массируйте кончики мизинцев в течение 2 минут каждый.

Техника написания писем.

Вам нужно минимум - 15 минут свободного времени. В это время вас никто не должен дергать и тревожить. Посвятите это время исключительно себе и этому упражнению. Приготовьте несколько пустых листов бумаги и ручку. Лучше всего писать именно рукой, а не печатать на компьютере. Так эффект лучше. Сосредоточьтесь на ваших чувствах и на том, кто им "виной". На том человеке, с которым они связаны. Побудьте немного в этом.

А теперь начинайте писать. Обращайтесь к этому человеку и пишите все, что хотите ему сказать прямо сейчас. Главная задача - выразить свои чувства. Чем меньше цензуры и контроля будет в вашем письме - тем лучше. Допустим и поощряется мат, ультиматумы, обвинения, гневные укоры, обзывательства. Все, что вам хочется сказать прямо сейчас, даже если вы обычно не говорите ничего подобного в жизни. Помните что это не просто письмо, а психологическая техника. Чем лучше вы раскроетесь, тем лучше она подействует.

Приветствуются фразы в духе "ты должен был" или "я требую чтобы", "ты мне обязан", "я тебя ненавижу" и так далее. Важно адресовать письмо человеку.

Адресовать свои высказывания человеку. Расскажите ему, что вы чувствуете. Что он должен был делать, что он должен сделать сейчас. Обзовите его всеми словами, какими захочется. Важно "выдохнуть" письмо. А хороший выдох тот, который до конца.

Когда вы почувствуете, что сказать больше нечего - отложите ручку. Теперь **перечитывайте** письмо. Перечитывайте столько раз, сколько посчитаете нужным. Проживайте эмоции, которые выплеснули до тех пор, пока они не потеряют силу. А затем уничтожьте письмо. Рекомендуют два способа уничтожения:

- сжечь. (Помните о противопожарной безопасности);
- разорвать на мелкие кусочки и спустить в унитаз (помните о гнве сантехника).

Способы равнозначны - выбирайте любой. Главное - никогда, ни при каких условиях, **не давайте это письмо адресату!** Это очень чревато. Если уж вам так надо, то лучше перескажите потом ему содержание. Само письмо - это исключительно выплескивание ваших эмоций, а не личное послание для коммуникации. Нужно это понимать.

Упражнение “Звуковая гимнастика”

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, прочитайте о правилах применения: 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.

Рекомендации на каждый день

1. Каждый раз перед сном прокручивайте в своей памяти все приятные события дня. Радуйтесь каждому прожитому мгновению, благодарите за него. Так вы постепенно будете учиться мыслить позитивно.
2. Когда у вас хорошее настроение, обязательно поделитесь им с окружающими.
3. Смейтесь, когда вам смешно. Даже если вы смеетесь над собой. Это полезно.
4. Старайтесь чаще улыбаться. Это поможет вам наладить общение с окружающими. Кроме того, улыбчивый человек выглядит более привлекательным.
5. Старайтесь видеть позитивное даже в негативном. Извлекайте уроки из неприятных ситуаций.
6. Помните, есть события в жизни, которые нельзя изменить или исправить, но их можно пережить.