

Профилактика эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов.

Говоря о психическом здоровье педагога, необходимо остановиться на мысли о том, что в первую очередь мы должны уделить особое внимание саморегуляции **педагога** и поговорить о сохранении здоровья учителя. Ведь психологический комфорт в классе во многом зависит от учителя, входящего в этот класс: от его настроения, от его уверенности или неуверенности в себе, умения вовремя пошутить и разрядить обстановку, от его состояния здоровья и взаимоотношений в семье и еще от многих факторов.

Саморегуляция педагога и обучающегося		
✓ концепция ограничений	✓ стрессы, стрессоры ✓ здоровье педагога ✓ способы гармонизации личности	✓ здоровьесберегающее взаимодействие педагога и обучающегося ✓ рефлексия

Саморегуляция - целенаправленное изменение индивидом работы различных психофизиологических функций, для чего требуется формирование особых средств контроля за деятельностью.

Концепция ограничений.

Для педагогов актуальными являются такие ограничения:

1. Неумение управлять собой.
2. Размытые личные ценности.
3. Смутные личные цели.
4. Остановленное саморазвитие.
5. Недостаточность навыка решать проблемы.
6. Недостаток творческого подхода.
7. Неумение влиять на людей.
8. Неумение обучать.
9. Неумение управлять конфликтами.
10. Низкая способность формировать коллектив.

Ограничение 1. Неумение управлять собой. Это ограничение указывает на неспособность педагога в полной мере использовать свое время, энергию, умение, бороться со стрессами в повседневной жизни. Все педагогические работники обязательно должны уметь управлять собой, ведь их настроение (оптимистическое или мрачное) влияет на детей. Поэтому необходимо формировать в себе такие черты:

- Здоровое тело;

- Отсутствие вредных привычек;
- Энергичность и жизненная стойкость;
- Спокойный и сбалансированный подход к жизни и к работе;
- Способность справляться со стрессами;
- Умение эффективно использовать время.

Ограничение 2. Размытые личные ценности. Умение прояснять и изменять ценности является для учителя очень важным с той точки зрения, что он участвует в процессе формирования ценностей будущих поколений. Педагог, не способный прояснять личные ценности, не может быть пригодным для формирования их у других.

Ограничение 3. Смутные личные цели. Цель указывает общее направление, в котором мы должны двигаться для достижения лучшего результата.

Ограничение 4. Остановленное саморазвитие. Человек наделен способностью говорить и думать. Если эти способности не будут реализованы, у него могут произойти серьезные нарушения. У американцев есть одно очень полезное понятие "селфмейдмен" - человек, который сделал себя сам. Так называют людей, которые благодаря своим усилиям достигли больших успехов. Каждый педагог, в определенной степени, - "селфмейдмен". Ведь каждый из нас планирует, направляет свою деятельность и жизнь, "строит себя". Беда некоторых педагогов в том, что они точно не знают, чего достичь, как это сделать.

Леона Эванс и Кэрол Кифер приводят очень поучительную притчу. *Один человек был осужден на двадцать лет тюрьмы и помещен в башню старого замка. Дважды в день в течение двадцати лет к нему в камеру приходил стражник. Он открывал дверь и давал заключенному еду. Потом стражник забирал поднос, закрывал дверь и оставлял его одного. Наконец, двадцать лет заключения истекли. Узник жаждал получить долгожданную свободу. На следующее утро, как обычно, в камеру пришел стражник. Заключенный уже стоял у двери в нетерпеливом ожидании. "Скорее же, - сказал о., - Отпри дверь. Я так хочу обрести свободу!" Стражник посмотрел на него и сказал: "Открой дверь сам - она никогда не была заперта".*

Ограничение 5. Недостаточность навыка решать проблемы. Перед учителем постоянно возникают проблемы различной сложности. Разрешение этих проблем никогда не бывает простым делом, но в себе можно развить определенный алгоритм их решения.

Ограничение 6. Недостаток творческого подхода.

"Посредственный учитель преподает. Хороший учитель объясняет. Выдающийся учитель показывает. Великий учитель вдохновляет." (У.А.Уорд)

Каждый педагог потенциально владеет творческой способностью, нужно только найти их в себе, преодолеть психологические препятствия, который ограничивают их развитие, овладеть методами творческой деятельности.

Ограничение 7. Неумение влиять на людей. Для педагога это умение является профессионально важным. Его отсутствие у учителя приводит к неуверенности в себе, стрессам и, в конечном счете, к заболеваниям.

Ограничение 8. Неумение обучать. Обучение и развитие детей является ключевым моментом деятельности учителя. Очень часто начинающие учителя, имея глубокие знания по своей специальности, приходят к выводу, что они не могут результативно учить своих детей основам наук.

Ограничение 9. Низкая способность формировать коллектив. Учитель по отношению к ученическому коллективу исполняет роль наставника и руководителя, осуществляет влияние на формирование здорового коллектива детей с позитивными усилиями и четкими ценностями, который содействует всестороннему развитию личности каждого ребенка, готового к самоуправлению. Коллектив потенциально является могущественным стимулом, фактором поддержки и вдохновения.

Ограничение 10. Неумение управлять конфликтами. Данное ограничение восходит своими корнями к незнанию психологических особенностей школьников, к неимению психологических знаний по развитию и разрешению конфликтных ситуаций.

Все эти ограничения являются стрессорами и приводят к стрессам у педагогов. Если стрессу дать возможность перейти в дистресс, то итогом этого, бесспорно, будет сбой в работе организма, появление заболеваний.

Что такое стресс? В русском языке это слово появилось не так давно. Оно заимствовано из английского языка и означает состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий. Мы придаем этому термину негативное значение, забывая, что оно означает определённый процесс, движение. То есть само напряжение не может быть ни плохим, ни хорошим. Жизнь не может быть без напряжения. Потому что жизнь – это движение, а значит, стресс. Все зависит от степени воздействия и от подготовленности человека к нагрузкам, точнее, от его тренированности. Малая доза стресса возвращает молодость, жизненные силы, вырабатывает навык справляться со сложными жизненными ситуациями. Разрушает человека не порождаемое стрессом напряжение, а неподготовленность к жизни и к тем ситуациям, которые в ней возникают.

Жизненно важная роль стрессов. Выдающийся канадский врач и физиолог, Лауреат Нобелевской премии, основоположник теории стресса Ганс Селье считал, что полная свобода от стресса означает смерть, это вытекает из адаптивной природы стресс-реакции.

Стрессы формируются у ребенка ещё во внутриутробном периоде. По данным советского физиолога И.А.Аршавского, их причиной могут быть движения матери, создающие умеренный дефицит кислорода, в борьбе за который ребенок развивает двигательную активность, а это ускоряет формирование многих систем его организма. Если мать переедает и её кровь содержит избыток питательных веществ, двигательная активность плода, напротив, снижается, и его развитие тормозится.

Умеренные стрессы детства, возникающие при игровом общении детей, положительные и отрицательные эмоции, формирующиеся в процессе знакомства ребенка с окружающим миром, двигательная активность и периодические охлаждения могут способствовать физическому, эмоциональному и интеллектуальному развитию. "Заблуждение, - считает И.А.Аршавский (1975) - что комфорт - это благо и только благо, что человеку нужно щадить себя и стараться экономить силы". Повторные и умеренные стрессы, совершенствуя стресс-лимитирующие системы, могут повышать устойчивость организма к повреждениям, обычно вызываемым чрезмерными стрессами. Выявлено, что умеренные стрессы могут способствовать повышению настроения и работоспособности, обеспечивают обезболивающий эффект, что представляется важным в периоды повышенных требований к организму человека: на экзаменах, олимпиадах, конкурсах, зачётах, при публичных выступлениях и т.д.

Каковы признаки стресса? Симптомы стрессов могут быть разными:

- раздражительность,
- головные боли,
- заболевание (особенно по выходным дням или во время праздников),
- бессонница,
- усталость, вялость.

Если больше полугода даже длительный сон и отдых вас не освежают, вы чувствуете себя разбитым, снижается способность к сосредоточению, слабеет память, мучают простуды и аллергии - это "синдром хронической усталости". Хроническая усталость держит клетки в постоянном напряжении, вынуждая их использовать свои энергетические запасы. Вследствие этого кожа ощущает нехватку необходимых микроэлементов, минеральных солей, витаминов. Портится цвет лица, появляются признаки раннего старения, что особенно огорчительно для женщин и тем дополнительно создает психологическое напряжение.

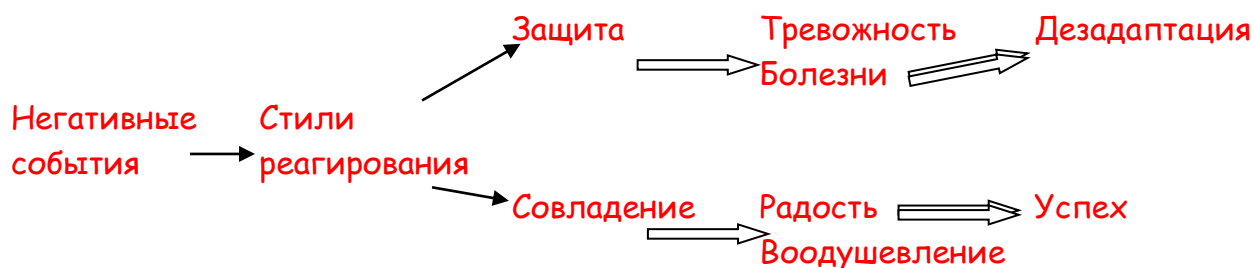
Физическое и психическое здоровье. Физическое и психическое здоровье неотделимы друг от друга - то, как мы думаем, чувствуем и поступаем, к чему стремимся, определяет наше физическое здоровье, и, наоборот, боль (заболевание) вряд ли будет способствовать мыслям о вечном и прекрасном. Наш организм четко реагирует на наши эмоции. Особенно негативные "затяжные", сохраняющиеся долгое время. Ученые выявили, что многие эмоции как бы базируются в органах человека. Например, гнев "разъедает" печень, от страха страдают почки. Люди-критиканы часто мучаются от болей в суставах. Обида разъедает изнутри либо весь организм, либо какой-то один орган и в итоге может привести к онкологическому заболеванию. Можно в качестве примера немного подробнее остановиться на такой эмоции как страх. Представим себе, что человек испытывает сильный и продолжительный страх. Включается механизм максимальной экономии энергии в почках, ее выделение уменьшается, т.е. концентрационная функция усиливается, выделяются вещества, вызывающие устойчивое повышение

давления. Таким образом формируется почечная форма гипертонии. Можно считать, что самая распространенная болезнь почек - гломерулонефрит - имеет в своей основе именно этот механизм - застойная реакция энергии, при которой почки работают с максимальной нагрузкой. Следствием этого является срыв адаптационных возможностей данных механизмов, и они отказывают. Страх - крайне необходимая для выживания эмоция. Вместе с тем, когда он становится главной, страх, если он вытеснен и не осознаваем, начинает говорить с нами языком своего органа - почек. Это проблема очень эмоциональных людей, проявляющих большую заботу о других, бессильных в своей сфере деятельности или в отношениях с другим человеком. Эти люди часто испытывают разочарования и отчаяние, когда их ожидания не оправдываются. Ожидания - их проблема, они не могут принять действительность и обвиняют других в несправедливости (и весь мир также). Все это заставляет жить в постоянном подсознательном страхе. У некоторых людей в процессе работы с ними, при анализе, например, их сновидений и другими путями удается установить импринт (первое яркое впечатывание информации) - конкретный устрашающий образ. Это закрепившиеся вследствие подкрепления ранние детские фантастические видения, чаще всего - злая колдунья (проекция устрашающей матери ребенка) или чудовище (проекции других устрашающих объектов - отца и прочих людей). Таким образом, в случае страха, когда подсознание говорит не языком эмоций и мыслей, а языком раннего детства, тело начинает говорить с нами языком болезни почек.

То же самое происходит и с положительными эмоциями. На вопрос "Где по вашим ощущениям у вас "живет" любовь?" наверняка, многие из вас покажут на область груди или сердца.

Таким образом, любая наша эмоция отражается на нашем физическом состоянии и мы сами в ответе за состояние своего здоровья и своего самочувствия. Как прав был литературный персонаж Козьма Трутков, сказав: "Хочешь быть счастливым? Будь им!"

Как реагировать в стрессе? Как бы мы ни реагировали в стрессе, все наши стили реагирования можно разделить на две группы:



ЗАЩИТА: люди изо всех сил пытаются забыть о случившемся, занимаются чем-нибудь посторонним, чтобы отвлечься, предпочитают подождать, пока со

временем все разрешится само собой. В итоге, проблема часто бывает не решена, она загоняется в угол, а у человека возникает тревожность, начинают проявляться болезни.

СОВЛАДАНИЕ: трудности человека только мобилизуют, он составляет план действий и приступает к его выполнению, рассматривает случившееся как новое испытание своих возможностей, старается посмотреть на ситуацию в ином свете, пытаясь отыскать хотя бы что-нибудь позитивное. Итогом такого поведения является успех.

Как снять стресс? Чем быстрее учитель восстановит свои душевные и физические силы после стресса, тем более эффективным он будет в течение рабочего дня.

Существует много эффективных психотерапевтических способов снятия стресса. Однако большинство из них может сделать только специалист, а возможность пойти к ним бывает не всегда. Поэтому сейчас мы рассмотрим некоторые способы и стратегии, которые можно делать самому, не опасаясь нежелательных побочных эффектов.

Первый и наиболее действенный способ, предложенный нам Н.В.Масловой – это побывать в своем месте покоя. Это такое место, в котором вы в любое время, даже находясь на уроке, можете побывать и почерпнуть в нем силу, спокойствие, уверенность. Сначала, оно требует специально отведенного времени, но, когда вы его освоите, вам достаточно будет просто вспомнить о нем и о тех состояниях, которые вы испытывали, находясь в своем месте покоя.

Упражнение "Место покоя".

Есть такая методика, которая называется Симорон. В целом Симорон – это система мышления, которая помогает видеть в окружающем нас мире отражение собственных проблем. Представители данной системы считают, что если мы корректируем то, что находится вне нас, то, само собой разумеется, что мы корректируем себя. Симоронисты говорят, что у личности существуют четыре основные ценности: здоровье, смелость (или спокойствие), душевный комфорт (эмоциональное равновесие), уверенность.

Для избавления от неурядиц ими предлагается не исправлять недостатки, не искоренять их, а находить везде и во всем элементы здоровья, силы и радости. Как это применить, если, к примеру, вы знаете, что сейчас идете в класс, где с одним учеником у вас происходят конфликтные ситуации? Перед уроком подумайте об этом ученике и почувствуйте, чего ему не хватает, почему он так себя ведет? Если ему не хватает уверенности и он прикрывает это маской развязности, то мысленно подарите ему эту уверенность в виде какого-либо подарка. Образ этого подарка может быть абсолютно любой, какой всплывает в вашем сознании. Главное, чтобы этот подарок (и это вы тоже должны почувствовать) был ему приятен, чтобы он ему в вашем воображении обрадовался. Дело сделано. Можно идти в класс.

Существует **шкала эмоций**, которая показывает, какие эмоции помогают учебе детей, какие мешают, какие сохраняют их здоровье, какие наоборот приводят к нездоровью детей.

ЗДОРОВЬЕ	
СКУКА БЕЗРАЗЛИЧИЕ ПРЕЗРЕНИЕ ПРЕВОСХОДСТВО МЕШАЕТ УЧЕБЕ	РАДОСТЬ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ВОСТОРГ ИНТЕРЕС ПОМОГАЕТ УЧЕБЕ
НАПРЯЖЕННОСТЬ СТРАХ ОТВЕРЖЕНИЕ БЕССИЛИЕ НЕНУЖНОСТЬ	УСВОЕНИЕ ЗНАНИЙ ТРЕВОГА НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ОБИДА ЗЛОСТЬ ЗАВИСТЬ ВИНА

НЕЗДОРОВЬЕ

Для предупреждения возникновения негативных или стрессовых ситуаций можно использовать "Метод двух шагов". Перед встречей с трудным для вас учеником задайте себе два вопроса и, естественно, искренне ответьте на них:

- За какое качество я могу уважать этого человека?
- Что я могу сделать, чтобы моя жизнь стала приятнее?

Ваши ответы помогут вам посмотреть на ученика другими глазами и сделать свою жизнь приятнее.

Упражнение "Психологический контакт".

Как найти психологический контакт с классом? Представьте себе такой образ. Когда вы разговариваете со школьниками, представьте, что между вами протянулась невидимая нить - от ваших глаз к их глазам, от вашей души к их душам. Говорите так, чтобы не порвать эту нить, держите ее, балансируйте на ней. Общаясь с классом, натягивайте эту психологическую нить между собой и ребятами, отслеживайте ее: в какой-то момент беседы она ослабевает, затем снова напрягается. Помните, эта нить - ваш взаимный психологический контакт с вашими учениками.

Упражнение "Шутка против манипулирования".

Одна из типичных ситуаций в вашем классе: вы проводите один из последних уроков. Ребята утомлены, многие сидят с отсутствующим взглядом. В какой-то момент вы понимаете, что вас никто не слушает, никто не проявляет интерес к тому, что вы говорите. Кто-то вертится, кто-то разговаривает с соседом. Неконструктивное поведение учителя. Можно строго сказать: "Давайте будем внимательными! Повтори, Маша, что я сказала!" Иногда учителя прибегают к таким репликам: "Что это за безобразие?! Ты давай сюда дневник, а ты - вон из класса!".

Конструктивный выход. Подбодрите школьников, "встряхните" и развеселите класс. Подняв настроение ребят какой-либо шуткой, ироническим замечанием или коротким юмористическим рассказом, вы не только поднимете рабочий тонус класса, но и сами хорошо отдохнете.

Дефицит времени – обычное состояние практически для всех педагогов. Они постоянно жалуются на перегрузку и отсутствие времени. Перегрузка учителя – это следствие пересечения многочисленных заданий и проблем, которые стоят перед ним. Его задание – правильно выбрать личные и профессиональные приоритеты, не зависеть от суеты дня, не отвлекаться на малозначимые дела, заниматься саморазвитием, самообразованием и полноценным отдыхом. Но нужно находить **время для работы** – условие успеха, **размышлений** – источник силы, **чтения** – основа знаний, **игры** – секрет молодости, **любви** – истинная радость жизни, **дружбы** – условие счастья, **мечты** – путь к звездам, **радости** – музыка души.

Снять отрицательные последствия стресса помогут следующие действия:

Разрядка эмоций. Если нельзя сразу, то можно после события, наедине с собой. Выразите вслух или письменно (главное, чтобы чувства были облечены в слова) все, что вы хотите или хотели сказать. Можно даже побить подушку, воображая, что это ваш обидчик.

Плач. Если хочется плакать – плачьте. Слезы приносят облегчение и снижают боль.

Теплый душ. Теплая вода действует расслабляющее на мышцы, тем самым снимая напряжение. Струи воды способствуют также релаксации (расслаблению) путем легкого массирующего действия.

Физические упражнения. Они не только снимают стресс, но и позволяют поддерживать организм в таком состоянии, когда повреждающее действие возможного стресса будет минимизировано.

Релаксация. Стресс вызывает напряжение в мышцах, и расслабление мышц приводит к снижению эмоционального напряжения.

Переключение с неприятных событий на то, что приносит покой, радость, а иногда и просто позволяет не думать о том, что произошло. Это могут быть ваши увлечения, физическая активность, музыка.

Жить настоящим моментом, делать упор в ощущениях на "здесь и сейчас", а не проигрывать вновь и вновь прошлые события и ожидать плохого будущего (а из-за плохого настоящего оно другим чаще всего и не представляется).

Прошлого уже не существует, а будущего еще не существует. В Священном писании сказано: "Не заботься о завтрашнем дне, ибо завтрашний день будет заботиться о своем: довольно для каждого дня своей заботы".

Упражнение "Благодарение".

Расположитесь поудобнее, расслабьтесь и закройте глаза. Понаблюдайте за дыханием, оно должно стать совершенно спокойным. Начинайте благодарить судьбу за те дары, которые она вам преподнесла. Выполняйте это упражнение с установкой, что все-таки жить лучше, чем умереть. Скажите себе сами:

Благодарю судьбу за то, что я живу, Благодарю за то, что могу дышать и ощущать жизнь всеми своими чувствами. Какое счастье, что у меня есть глаза, которые могут видеть, уши, которые могут слышать; язык и нос, которые могут ощущать вкус и аромат еды, которую я вкушаю. Какое счастье, что у меня есть руки, которыми я могу делать любые дела. Какое счастье, что у меня есть ноги, которые передвигают меня туда, куда я захочу. Благодарю моих родителей, что они дали мне возможность появиться на свет и владеть всем этим. Благодарю моих учителей, которые научили меня считать и писать, чувствовать и размышлять, делать любое дело, рассказали о многом, из того, что есть в этой жизни. Благодарю судьбу за то, что она дала мне моих друзей. Благодарю судьбу за то, что она дала мне возможность любить, даже если эта любовь не была взаимной. Благодарю жизнь за то, что в ней есть красота природы, в единении с которой можно испытывать блаженство. Благодарю жизнь за то, что в ней есть дары искусства, которые сравнимы с дарами Богов. Запомните ощущения, которые возникли в момент выполнения этого упражнения и старайтесь прожить с этими ощущениями сначала один день, потом два, потом неделю. А затем как можно дольше.

Литература.

1. Вудкок М., Френсис Д. Раскрепощенный менеджер.
2. Малкина - Пых И.Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. - М.: Изд-во Эксмо, 2005. - 992с.
3. Рогов Е.И. Психология общения. - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2002. - 336с.