**СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ**

На современном этапе развития общества и образования педагог испытывает большие перегрузки, подчас превышающие ресурсы организма: физиологические, психологические, когнитивные, энергетические. В связи с этим появляется переутомление, нарушается состояние равновесия, которое неизбежно приводит к возникновению синдрома эмоционального выгорания (СЭВ). Одним из компонентов компетентности педагога по вопросам сохранения здоровья является умение поддерживать свое здоровье и противодействовать СЭВ, эффективно применять способы сохранения здоровья и создавать здоровьесберегающую среду для своих учеников.

Важными условиями, способствующими реализации здоровьесберегающей технологии обучения, являются два обстоятельства: во-первых, внимательное отношение педагога к своему собственному здоровью и соблюдение тех правил поведения, которые называются здоровым образом жизни; во-вторых, общий настрой школы на создание рационального режима работы и благоприятных условий для воспитания и обучения детей.

Чтобы люди не делали, не создавали, большинство из них желают делать это хорошо. Год от года они совершенствуют свою деятельность, делают свою работу лучше и лучше. Год от года они добиваются поставленных целей, ставят перед собой новые задачи, снова добиваются результата… Но чтобы деятельность человека была успешной, нужной, продуктивной, необходимо вкладывать в работу не только умственные и физические способности как таковые. Необходимо, так же отдавать работе эмоции, чувства и кроме этого здоровье. Стремясь к совершенству в работе, в жизни, в делах и отношениях, мы порой забываем о своем здоровье. Совершенству предела не существует, а у здоровья человека, будь оно физическим или психологическим, предел всегда есть.

Профессия учителя предполагает нагрузку в основном на эмоциональную, чувственную сферу. Это "работа сердца и нервов", как говорил Сухомлинский. Тем не менее, современная статистика такова: учительство как профессиональная группа отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья. По данным многих исследований, даже у молодых учителей частыми являются болезни сердечно-сосудистой системы, заболевания неврогенного характера (нервные истощения, неврозы). Для учителей со стажем работы 15–20 лет характерны "педагогические кризы", "истощение", "сгорание". Поэтому настало время серьезно задуматься о создании условий для охраны учительского здоровья его профессионального долголетия.

Практика показывает, что учителю в большей мере нужны не лекарственные препараты, а социально-психологическая поддержка, целью которой является организованная помощь в выработке необходимых профессиональных качеств, умений и навыков, направленных на сохранение эмоциональных резервов и повышение адаптации к напряженным ситуациям в работе. Проявив профессиональную любознательность, без труда можно овладеть и приемами релаксации, и специальными дыхательными упражнениями, и техниками снятия "мышечных зажимов", постепенно научиться справляться со стрессами, усталостью и напряжением, тем самым сохранять и укреплять свое психологическое здоровье. Ведь известную пословицу «В здоровом теле - здоровый дух!», можно перефразировать и наоборот. Каждый учитель довольно часто попадает в напряженные педагогические ситуации. Поэтому необходимо знать и уметь пользоваться способами саморегуляции своего эмоционального состояния.

**Саморегуляция** — это управление своим психоэмоциональным состоянием, путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Регулярное использование упражнений по саморегуляции будет способствовать, развитию эмоциональной гибкости и устойчивости, что поможет вам снизить психоэмоциональное напряжение и сохранить свое здоровье.

***Естественные способы регуляции организма***

* смех, улыбка, юмор;
* размышления о хорошем, приятном;
* различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
* наблюдение за пейзажем за окном; вдыхание свежего воздуха;
* рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
* мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
* «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
* чтение стихов; афоризмов
* высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

**Управление дыханием** — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность. Успокаивающего действия редкого дыхания, можно добиться, удлиняя выдох и делая паузы между выдохами и вдохами. Крупный специалист по профилактическому и лечебному действию волевого ограничения глубокого дыхания К.П.Бутейко считает, что каждая секунда задержки дыхания увеличивает продолжительность жизни на полгода за счет повышения резервов организма.

***Способ 1. «Передышка»***

Высвобождение дыхания - один из способов выбрасывания из головы проблем и одновременно релаксации. Забудьте обо всех неприятностях, просто позвольте себе это. Вы сможете к ним вернуться, когда пожелаете, но нет беды в том, чтобы дать себе передышку. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко, можете даже закрыть глаза, если вам так больше нравится. Если хотите, посчитайте до пяти, пока делаете вдох, и до семи, когда выдыхаете. Представьте, что, когда вы наслаждаетесь этим глубоким, неторопливым дыханием, все ваши неприятности и беспокойство улетучиваются.

***Способ 2: «Дыхание на счет 7-11»,*** который помогает снять сильное физическое напряжение, не выходя из стрессовой ситуации. Дышите очень медленно и глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 секунд. Сосчитайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе. Возможно, в начале вам будет нелегко это сделать, но не отчаивайтесь. Такое растягивание дыхания требует полной концентрации внимания. Многие находят его захватывающим. Если вы почувствовали легкое головокружение, впервые попробовав этот способ, в следующий раз сократите период полноценного цикла и дышите менее глубоко.

**Способы саморегуляции при помощи слов**

Известно, что «слово может убить, слово может спасти». Вторая сигнальная система есть высший регулятор человеческого поведения. С помощью слова мы непосредственно воздействуем на психофизиологические функции организма.

***Способ 1. «Простые утверждения»***

Повторение коротких, простых утверждений позволяет справиться с эмоциональным напряжением и снимает беспокойство. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

*Вот несколько примеров.*

* «Именно сегодня у меня все получится»;
* «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;
* «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом. Я образец выдержки и самообладания».

Мысленно повторите фразу несколько раз. Для лучшего усвоения этого способа первое время занимайтесь в тихом месте и менее десяти минут. Постепенно ваш разум научится ассоциировать (соединять) этот способ с релаксацией. В конце концов, он начнет срабатывать за 2 - 3 минуты.

Кроме того, часто люди не получают положительной оценки своего поведения со стороны. А в ситуациях нервно-психических нагрузок, — это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!» Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

В общении с другими людьми не следует забывать, что человека от животного отличает стремление к собственной значимости. Поэтому надо поощрять людей говорить о себе и научиться слушать. Кроме того, имя человека, самый сладостный и самый важный для него звук на любом языке, поэтому следует стремиться запомнить как можно больше имен и использовать их в общении.

**Способы саморегуляции при помощи мысленных образов, и управление мышечным тонусом**

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

***Способ 1«Убежище».***

Представьте себе, что у вас есть удобное надежное убежище, в котором вы можете укрыться тогда, кода пожелаете. Место не обязательно должно существовать в реальности, его можно придумать. Это может быть остров в океане, космический корабль или просто корабль, берег реки и т.д. Мысленно опишите это безопасное и удобное место. Когда ложитесь спать, представьте себе, что вы направляетесь туда. Вы можете там отдыхать, слушать музыку или разговаривать с другом. Можно фантазировать подобным образом в течение дня. Закройте на несколько минут глаза и пойдите в свое личное убежище. Если вы не можете вообразить картину четко, не беспокойтесь, просто работайте с тем, что вам удалось добиться. И ГЛАВНОЕ ПОМНИТЕ: ваше воображение будет совершенствоваться с практикой.

Кроме того, есть еще более ***простой способ отвлечения внимания от неприятных или стрессовых мыслей.*** Это способ позитивного отвлечения, который блокирует эти отрицательные мысли и чувства. В течение нескольких минут нужно сконцентрировать свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Можно:

1. Записать 10 наименований предметов или вещей, о которых вы мечтаете. Это могут быть не обязательно важные вещи, просто те, которые вам доставят удовольствие.
2. Можно медленно сосчитать предметы, эмоционально окрашенные нейтрально, например, листья на цветке, буквы на странице и т. д.
3. Потренировать свою память и вспомните 20 осуществленных вами вчера дел.
4. Или в течение 2 минут заняться перечислением качеств, которые вам в себе нравятся.

Так же позитивному отвлечению, формированию оптимизма и психологической устойчивости способствует и развитие смеховой культуры. Видимо, следует пересмотреть отношение к юмору, иронии, остроумию, как к чему-то второстепенному - это защита человека от самого себя, от своего уныния и отчаяния. Недаром говорится: «Веселье от всех бед спасенье», «Шутка-минутка заряжает на час», «Веселого болезнь боится», «Улыбка дарит нам продление века, злоба старит человека».

Английский врач 19 в. Сиденхэм отметил, что прибытие в город паяца значит для здоровья его жителей гораздо больше, чем десятки муллов, нагруженных лекарствами. Известный врач XIX в. Х.В.Гуфеланд считал, что смех благоприятно воздействует на кровообращение и пищеварение, а авторы книги «Психология здоровья» В.Н.Сергеев и В.Р.Николаев говорят о благотворном действии искреннего смеха на дыхательные пути и легкие, мускулатуру грудной клетки и живота, обмен веществ и работу почек. Особенно благотворна для психологического климата в коллективе шутка руководителя и смех по ее поводу подчиненныx. Сотрудники нескольких университетов США, изучавшие эмоциональные реакции женщин на видеофильмы, отметили, что смех повышает, а печаль угнетает иммунитет. Поэтому ***вносите здоровый смех и юмор в свою жизнь.*** Соберите домашнюю коллекцию видео с записями выступлений сатириков, с комедийными фильмами. Подберите юмористические и смешные книг, сборники забавных рассказов и анекдотов и перечитывайте их время от времени. 3доровые люди должны смеяться и улыбаться. Помните об этом.

***При возникновении усталости, напряжения, переутомления или стресса, особенно большой продолжительности, эффективно и такое средство, как музыка.*** Автор «музыкальной фармакопеи» Р.Г.Шеффлер рекомендует слушать при меланхолическом настроении оду «К радости» Л.Бетховена, а при депрессии - «Короля гномов» Ф.Шуберта, шум прибоя, леса, дождя, птичьи голоса. Известно что около 14 % всех записей классической музыки, продающихся в Европе, принадлежит В.Моцарту. Пациенты с неизлечимыми болезнями просят регулярно слушают его произведения. А в городе Хальмстазе (Швеция) во время родов, женщины слушают концерт В.Моцарта. В этом городе необычайно низка детская смертность. Тихая и плавная музыка успокаивает, а громкая и радостная тонизирует. Восприятие музыки, ее исполнение и музыкальное творчество наполняют человека смелостью и мужеством, чего так не хватает в жизни. Вокальное же исполнение, перенося человека в другой образ, помогает ему познать себя и - за счет бессловесного контакта с внешним миром - ощутить себя его частью, идентифицировать себя в нем.

***Цветовая культура также является фактором, способным повлиять на настроение человека*** и помочь преодолеть психические стрессы. Известно, что белый цвет может уменьшить психическое напряжение, но быстро утомляет; серый - успокаивает, черный - «давит», страшит, но в малых дозах помогает сосредоточиться. Красный цвет возбуждает, воодушевляет, но при этом учащает дыхание и пульс, а на лиц слабых и уставших он действует раздражающе. Коричневый цвет - большом количестве может вызвать апатию. Зеленый и синий цвета успокаивают и усыпляют, снижают АД и частоту дыхания, желтый - дает надежду, помогает мечтать и фантазировать. Голубой цвет делает человека более миролюбивым и безмятежным, фиолетовый вызывает скрытую активность, повышает внушаемость. Используя эти особенности восприятия цвета, можно подбирать комнатные растения, одежду, декор интерьера и многое другое.

Говорят любовь к огню, у нас от древних, она в нашей генетической памяти и передается из поколения в поколение. Устраивайте себе периодически **свечетерапию или светотерапию**, когда жгут свечи или зажигают все светильники, имеющиеся - в доме.

**Очень часто педагога настигает синдром эмоционального выгорания, одной из главных его причин является ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ**

Когда требования (внутренние и внешние) длительное время преобладают над ресурсами (физическими и психологическими), у человека нарушается состояние равновесия, что неизбежно приводит к возникновению СЭВ.

***Стадии синдрома эмоционального выгорания:***

**1. Истощение** (формируется в течение 3–5 лет)

**2.Личностная отстраненность**

 (формируется в течение 5–10 лет)

**3. Ощущение утраты собственной эффективности, или падение самооценки в рамках выгорания**

(формируется в течение 10-20 лет)

***КАК ИЗБЕЖАТЬ ВСТРЕЧИ С СИНДРОМОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ***

* Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
* Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
* Подбирайте дело по себе, сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
* Перестаньте искать в работе счастья или спасения. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
* Перестаньте жить за других. Живите, пожалуйста, своей жизнью. Не вместо людей, а вместе с ними.
* Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
* Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
* Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за кого-то его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

***РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИК ЕВОЗНИКНОВЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ***

- Определение краткосрочных и долгосрочных целей

- Уход от ненужной конкуренции

- Эмоциональное общение

- Поддержание хорошей физической формы (утренняя гимнастика, в течении дня физические упражнения от усталости и напряжения)

- Использование «тайм-аутов» (отдых от работы)

- Овладение навыками саморегуляции

- Профессиональное развитие и самосовершенствование

- Стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки

- Учиться переключаться с одного вида деятельности на другой

- Проще относиться к конфликтам на работе

- Не пытаться быть лучшим всегда и во всем.

- Иметь в виду, что управление своими эмоциями основывается на сознательном контроле.

- Сказать себе: «Я понимаю, почему так переживаю. Раз я понимаю причину, то я должна прекратить нервничать и спокойно решать вопрос (или спокойно ждать, когда время изменит ход ситуации)».

- Не занимайтесь постоянной самокритикой, это приводит еще к большему «самобичеванию».

- Лучшее спасение от тревоги – уверенность в себе!

**Литература**

1. Агеева И.А. «Успешный учитель: тренинговые и коррекционные программы», - С-П: Речь, 2006.
2. Бикеева А. «Уроки психологии для школьного учителя: советы усталому педагогу», - Ростов н/Д: Феникс, 2005.
3. Битянова В.Н. Психология личностного роста. — М., 1996.
4. Васильева О.С. Психология здоровья человека. Эталоны. Представления. — М., 2001.
5. Зеленова И. Программа деятельности педагога-психолога в образовательном учреждении по сохранению психического здоровья педагогов - // «Школьный психолог» № 10,2003, № 13, 2005.
6. Кан-Калик В.А. Учителю о педагогическом общении. — М., 1988.
7. Колядинцева О.А., Посашкова И.П. Личность учителя: постижение себя на пути к успеху: Методическое пособие. — Омск: ООИПКРО, 2002.
8. Митина Л.М., Митин Г.В., Анисимова О.А. «Профессиональная деятельность и здоровье педагога», - М.: Издательский центр «Академия», 2005.
9. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М.: Информационно-издательский дом «Филинъ», 1996.
10. 2. Митина Л.М., Асмаковец Е.С. Эмоциональная гибкость учителя. – М.: Флинта, 2001.
11. 3. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2001. – Сентябрь.
12. 4. Трунов Д.Г. Синдром «сгорания»: позитивный подход к проблеме // Журнал практического психолога. – 1998. – №
13. 5. Форманюк Т.В. «Синдром эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя //. Вопросы психологии. – 1994. – № 6.

**Источник: <https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/680912/>**