***«Психологическое здоровье педагога в рамках новых требований в системе образования»***

23.09.2019год

 **Что включает в себя понятие «психологическое здоровье»?**

Под психологическим здоровьем понимаются психологические аспекты психического здоровья, т. е. то, что относится к личности в целом. Если составить обобщенный «портрет» психологически здорового человека, то можно получить следующее.

***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. Таким образом, можно сказать, что ***«ключевым» словом для описания психологического здоровья является слово «гармония», или «баланс».*** И, прежде всего, это гармония между различными составляющими самого человека: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими и т.п. 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.

 Для развития эмоциональной устойчивости педагога современная психологическая наука предлагает множество способов, анализ которых позволяет классифицировать их в две группы: специфические и неспецифические.

*Специфические способы* выражаются в адаптации к напряженным факторам деятельности, стимулирующим развитие эмоциональной напряженности, в особом профессионально заостренном развитии качеств личности будущего педагога: педагогической направленности, профессионального самосознания, психологической культуры (эмпатичность, экспрессивные умения, культура педагогического общения) и других.

*Неспецифические способы* характеризуются применением средств и способов саморегуляции эмоционального состояния, способов профилактики и преодоления состояния эмоциональной напряженности (обучение приемам релаксации, специальным физическим и дыхательным упражнениям, самоконтролю внешних проявлений эмоционального состояния, развитие навыков нахождения и снятия «мышечных зажимов»).

Учительство как профессиональная группа отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья. По данным многих исследований, даже у молодых учителей частыми являются обращения в медицинские учреждения в связи с развитием заболеваний сердечно-сосудистой системы, язвенных заболеваний желудочно-кишечного тракта, заболеваний неврогенного характера (нервные истощения, неврозы). Для учителей со стажем работы 15 - 20 лет характерны «педагогические кризисы», «истощение», «сгорание».В последние 20 лет интерес исследователей привлекает специфический вид профессионального заболевания лиц, работающих с людьми - врачей, педагогов, педагогов, психологов, воспитателей, работников торговли, руководителей, менеджеров и т.д. В настоящее время эмоциональное выгорание понимают как механизм психологической защиты, выработанный личностью в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Эмоциональное выгорание представляет собой приобретенное профессиональное поведение, позволяющее человеку экономно дозировать и расходовать энергетические и эмоциональные ресурсы.

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);

- неблагополучную психологическую атмосферу профессиональной деятельности (конфликтность в системе «руководитель - подчиненный», «коллега - коллега», «учитель - ученик»);

- психологически трудный контингент (дети с акцентуациями характера, неврозами, 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.).

Профилактика эмоционального выгорания педагогов.

*"Синдром эмоционального выгорания"* - отрицательное воздействие профессиональной деятельности на личность в сфере человек-человек, проявляющееся в виде определенных изменений в поведении и состоянии человека.

Синдром выгорания включает в себя три основные составляющие:

* Эмоциональную истощенность.
* Деперсонализацию (цинизм).
* Редукцию профессиональных достижений.

Под эмоциональным истощением понимается чувство опустошенности и усталости, вызванное собственной работой.

Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда В частности в социальной сфере деперсонализация предполагает бесчувственное, негуманное отношение к клиентам, приходящим для лечения, консультации и других социальных услуг. Клиенты воспринимаются не как живые люди, а все их проблемы и беды, с которыми они приходят к профессионалу, с его точки зрения, есть благо.

Редукция профессиональных достижений – возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

Три стадии синдрома

Профессиональное выгорание – процесс постепенный. Согласно исследованиям в нем можно выделить три основные стадии.

***Первая стадия***  Умеренные, недолгие, случайные признаки процесса. Все признаки и симптомы проявляются в легкой форме, выражаются в заботе о себе, например, путем расслабления и организации перерывов на работе.

Проявляется на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов, говоря бытовым языком, провалы в памяти (например, внесена нужная запись или нет в документацию, задан ли планируемый вопрос, какой получен ответ), сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д. Обычно на эти первоначальные симптомы мало кто обращает внимание, называя это в шутку "девичьей памятью" или "склерозом". В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей специалиста первая стадия может формироваться в течение 3-5 лет.

На ***второй стадии*** Наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): "не хочется видеть" тех, с кем специалист общается по роду деятельности (школьников, клиентов), "в четверг ощущение, что уже пятница", "неделя длится нескончаемо", нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам; "мертвый сон, без сновидений", увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность, человек "заводится", как говорят, с пол-оборота, хотя раньше подобного он за собой не замечал.

Симптомы проявляются более регулярно, носят более затяжной характер и труднее поддаются коррекции. Человек может чувствовать себя истощенным после хорошего сна и даже после выходных. Для заботы о себе ему требуются дополнительные усилия.

Время формирования данной стадии в среднем 5-15 лет.

Третья стадия Собственно личностное выгорание. Хронические признаки и симптомы. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, отупение, ощущение постоянного отсутствия сил. Наблюдаются когнитивная дисфункция (нарушение памяти и внимания), нарушения сна с трудностями засыпания и ранними пробуждениями, личностные изменения. Человек стремится к уединению. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Возможно развитие тревожного, депрессивного расстройств, зависимостей от психоактивных веществ. Соматические симптомы. Стадия может формироваться 10-20 лет.

Рекомендации по профилактике возникновения эмоционального выгорания для педагогов.

Для профилактики и помощи педагогам в преодолении синдрома выгорания рекомендовано следующее:

 - 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 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 переменой деятельности, 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.

**Приёмы 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:

 •"не очень-то и хотелось", "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе", и т.;

 •"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, "выплескивать" их без вреда для окружающих.Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического). Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя:

 •изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;

 •мните, рвите бумагу;

 •кидайте предметы в мишень на стене;

 •попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;

 •поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства ("Я расстроен… "Меня это обидело…»).

***6. Рефрейминг***

 Слово "рефрейминг" происходит от английского слова "фрейм"(рамка), так что буквально его можно перевести как переобрамление. Смены точки зрения, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации. Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефрейминг:

 •постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.

Использование педагогом предложенных рекомендаций в повседневной деятельности поможет сохранять "рабочее" самочувствие, снизит вероятность развития профессионального "выгорания", позволит "быть на дружеской ноге" со своей работой