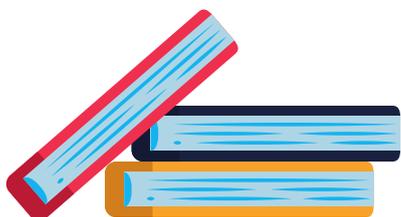


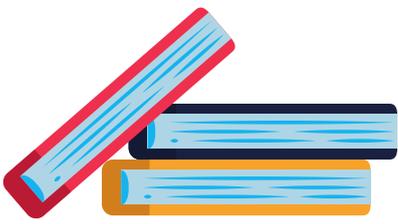
**Памятка для
педагогов
по сохранению
психологического
здоровья**

В течение последних трех десятилетий проблема сохранения психологического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой. Повышаются требования со стороны общества к личности преподавателя, его роли в учебном процессе. Известно, что по степени напряженности нагрузка учителя в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций, то есть других профессионалов, непосредственно работающих с людьми. По данным НИИ медицины, к неврозам, связанным с профессиональной деятельностью, склонны около 60% учителей.





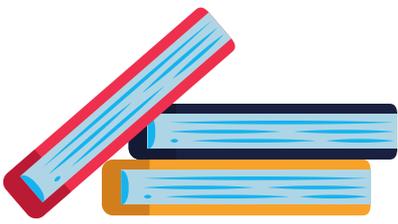
Деятельность педагога связана с целым рядом напряженных ситуаций. В ходе обучения дети нередко нарушают дисциплину, между ними возникают непредвиденные конфликты, они могут не понимать объяснений учителя и пр. Профессиональное общение с коллегами и руководством также часто связано с конфликтами по поводу нагрузки, с чрезмерным контролем со стороны администрации, перегруженностью различными поручениями. Не всегда удается найти общий язык и с родителями по поводу учебы детей, их поведения. Многие педагоги, сталкиваясь с подобными ситуациями, постоянно испытывают сильный стресс, связанный с необходимостью быстро принять ответственное решение. Хорошо известно, как разрушительно действует на человека длительный стресс... Необходимо все время сдерживать вспышки гнева, раздражения, тревоги, отчаяния, повышается внутреннее эмоциональное напряжение, что пагубно сказывается на здоровье. Такие заболевания, как гипертония, астма, язва желудка, становятся профессиональными заболеваниями учителей. Не случайно в последние годы все чаще ГОВОРЯТ о синдроме эмоционального выгорания педагога.



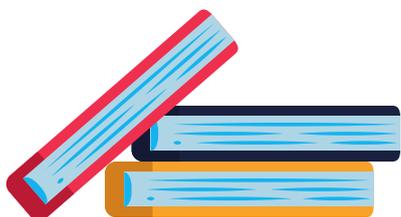
Эмоциональное выгорание педагога обусловлено целым рядом факторов. Это и фактическое отсутствие права на ошибку, приводящее к расширению трудового времени за счет работы на дому, и неудовлетворенность профессиональным статусом, и страх потерять работу из-за сокращения рабочих мест, и отсутствие условий для самовыражения и самореализации, и невысокая зарплата. Не секрет, что профессия педагога чаще, чем большинство других профессий, приводит человека к ситуации сверхстресса, то есть стресса, превышающего «повседневный» психический потенциал человека.

Подобные эмоциональные взрывы не приносят облегчения, заставляя испытывать чувство вины, так как профессиональный долг педагога предполагает, что он обязан держать себя в руках.





Педагоги, оказавшись втянутыми в водоворот реформы образования, постоянно сталкиваются с различными, не всегда продуманными нововведениями, часто меняющимися требованиями, бесконечными проверками.



Рекомендации и советы от психологов

Как избежать профессиональных заболеваний или хотя бы свести до минимума вредное воздействие самых разных видов труда?

1. Частая смена деятельности позволяет снять эмоциональное напряжение учителя.
2. Умейте в работе находить больше позитива.
3. Знайте: не будет здоровья – все остальное будет мало нужным.
4. Старайтесь высыпаться, иначе недосыпание ведет к нервным срывам.
5. Обратите внимание на эффективность лечебного массажа.
6. «Владеть собой среди толпы смятенной...»
7. Слушайте гармоничную музыку. Музыка успокаивает мысли, стабилизирует внутреннее состояние. (Попробуйте послушать пение птиц, шум леса, звуки природы...).
8. Помните: Досуг – это зеркало работы.
9. почаще прислушивайтесь к своему внутреннему голосу. Он может подсказать вам, в каких мероприятиях не следует участвовать, чтобы предупредить стресс.
10. Время от времени вносите в вашу жизнь что – то новое: переставляйте мебель в квартире, на рабочем месте, изменяйте прическу, ходите на работу другим маршрутом... И тогда стресс будет «приставать» к вам реже.