**Доклад на тему: « Психогигиена педагога».**

Сегодня каждому человеку, испытывающему весь груз современных перенапряжений,

необходимо иметь представление о природе стресса, причинах, его вызывающих, его

последствиях, о методах психопрофилактики постстрессовых состояний и общедоступных психотерапевтических техниках их преодоления.

**ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?**

Стресс – атрибут современности. Современное общество ставит перед нами всё более сложные задачи, ожидает от нас максимальной отдачи и молниеносных решений. Прогресс цивилизации навязывает нам высокий темп жизни, что неизбежно оборачивается стрессом.

Наш организм отвечает на это целым комплексом физиологических реакций: в крови увеличивается количество гормонов адреналина и кортизола, которые готовят кровеносные сосуды, сердце и мускулы к напряжённой работе; мозг требует усиленного кровоснабжения; активнее работают все органы чувств. В случае хронического стресса эти реакции закрепляются, состояние тревоги, которое нормальным образом должно приводить к соответствующим действиям (к борьбе или бегству), накапливается и нередко вызывает различного рода расстройства (соматические и психические).

Б.Ф. Ломов отмечал, что «осваивая ту или иную профессию, совершенствуясь в ней, человек не просто присваивает профессиональные образцы поведения, а опосредованно изменяет свою индивидуальность». Обратной стороной профессионализации является негативное влияние этой деятельности на человека, возникновение профессиональных деформаций. Их можно обнаружить практически во всех видах деятельности. Специфическим видом профессиональных деформаций называют синдром эмоционального сгорания, возникающий под действием длительного стресса на работе.

Прежде всего, **ответьте на следующие вопросы**, чтобы лучше ознакомиться с темой профессионального стресса и связанного с ним синдромом эмоционального сгорания.

**Соотносите вопросы со своей работой**. Напротив каждого вопроса поставьте цифру, которая наилучшим образом отражает ваш ответ (опросник составлен Вайманом):

**1**- никогда;

**2** – редко;

**3 –** иногда;

**4** – часто;

**5** – практически всегда;

1. Как часто вам кажется, что вам не хватает полномочий, чтобы справляться со своими обязанностями?

2. Как часто у вас возникает неприятное чувство по поводу своих служебных обязанностей?

3. Как часто бывает, что вы не знаете о возможностях своего продвижения по службе?

4. Как часто вы чувствуете, что слишком перегружены и не можете справиться с работой за рабочий день?

5. Как часто вам кажется, что вы не сможете удовлетворить противоречивые требования разных людей из вашего окружения?

6. Как часто вам кажется, что вам не хватает квалификации для выполнения своей работы?

7. Как часто вы не знаете, что думает о вас ваш начальник и как он оценивает вашу работу?

8. Как часто вы находитесь в ситуации, когда не можете получить нужную информацию для работы?

9. Как часто вы беспокоитесь о решениях, которые влияют на жизнь других знакомых вам людей?

10. Как часто вы чувствуете, что не нравитесь своим коллегам по работе или вас не принимают в коллективе?

11. Как часто вы не можете повлиять на решения и действия начальника, направленные на вас?

12. Как часто вы не знаете, чего ожидают от вас ваши коллеги?

13. Как часто вам кажется, что количество работы, которую вам необходимо сделать повлияет на качество ее выполнения?

14. Как часто вам кажется, что вам приходится делать нечто противоречащее вашим суждениям?

15. Как часто вам кажется, что работа негативно отражается на вашей семейной жизни?

Чтобы определить свой итоговый показатель по шкале профессионального стресса, сложите полученные результаты и разделите их на 15. Чем выше балл, тем выше уровень стресса.

**Профессиональный стресс** – понятие очень сложное. Стресс, связанный с работой, отражается на человеке в целом. Стресс на работе должен быть снижен ради сохранения здоровья и благополучия работников. Психологическое самочувствие воспитателя, педагога оказывает огромное влияние на атмосферу в дошкольном учреждении. Отрицательно окрашенные психологические состояния педагога снижают эффективность воспитания и обучения детей, повышают конфликтность во взаимоотношениях с воспитанниками, родителями, коллегами, разрушают психологическое здоровье, обуславливают высокую ситуативную напряженность, агрессивную самозащиту, подавляют творческую активность.

Педагоги особенно подвержены действию профессионального стресса, т.к. им приходится тесно работать с другими людьми, и их работа отличается высокой эмоциональной напряженностью. Для описания чувств, связанных с длительным стрессом, имеющим непосредственное отношение к профессиональной деятельности, используется термин «сгорания». Термин появился в середине 70-х гг. благодаря исследованиям американского психиатра Х. Дж. Фрейденберга. Сгорание – это реакция на хроническое эмоциональное переутомление, являющееся следствием избыточного общения с другими людьми, особенно если у тех имеются какие-либо неприятности или проблемы.

**Выделяют 3 стадии сгорания:**

**1. Напряжение.** Первым признаком начала сгорания является ощущение эмоциональной усталости. Педагог может быть неудовлетворен собой, чувствовать себя «загнанным в клетку», ощущать тревогу и депрессию. Он чувствует, что у него осталось очень мало того, что он может дать другим людям, и он пытается справиться с этим, постепенно отгораживаясь от людей.

**2. Резистенция.** Эта стадия характеризуется следующими симптомами.

Симптом расширения сферы экономии эмоций, проявляющийся в ограничении контактов с другими людьми, нежелании общаться. Исследователи, описывающие феномен эмоционального выгорания, отмечают, что прежде всего он распространяется на сферы непрофессионального бытового общения и жизненные ситуации.

Второе место по выраженности занимает симптом эмоционально-нравственной дезориентации. Эмоции недостаточно стимулируют нравственные чувства. Педагог, имеющий данный симптом, делит детей на «плохих» и «хороших», отдавая предпочтение одним и игнорируя других, занимаясь при этом самооправданием.

Симптом неадекватного избирательного эмоционального реагирования проявляется в том, что педагог неоправданно «экономит» на эмоциях. При этом руководствуется принципом «хочу или не хочу». «Если есть настроение, проявлю участие и сочувствие, если нет настроения, не считаю это необходимым». При этом специалист не замечает черствости, равнодушия и неучтивости по отношению к партнеру общения.

Симптом редукции профессиональных обязанностей выражается в попытке облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат.

**3. Истощение.** У педагога, пережившего эмоциональное сгорание, в конце концов, появляется чувство, что у него очень мало личных достижений. На этой стадии у педагога могут проявиться эмоциональная и личностная отстраненность, психосоматические нарушения. Негативная установка может приводить к неспособности адекватно оценивать себя и результаты собственного труда. Порой вся прошлая работа кажется абсолютно «бессмысленной». Именно в этот период некоторые специалисты решают вовсе уйти из своей профессии и пытаются найти такую работу, где бы они могли избежать встреч с другими людьми. Есть такие педагоги, которые учатся исправляться с этой ситуацией посредством приобретения либо «холодного», либо циничного подхода. Одно из распространненых проявлений – восприятие ребенка как объекта для манипулирования. В крайних формах своего выражения деперсонализация смыкается с психопатологическими проявлениями личности, что говорит о профнепригодности и как следствие противопоказании работы с маленькими детьми. Для значительного числа педагогов характерны высокий уровень тревожности, эмоциональная неустойчивость, напряженность, низкий уровень активности в социальных контактах. **Поэтому актуальной становится задача снятия психоэмоционального напряжения и улучшения их личного самочувствия. Данная цель может быть достигнута через решение следующих задач:**

а) снижение негативных переживаний, их последовательная трансформация в положительные эмоциональные состояния;

б) ознакомление с техниками самоуправления и саморегуляции эмоциональных состояний с целью предупреждения и преодоления возможных последствий физического и эмоционального перенапряжения, поддержания оптимального уровня психических состояний в условиях профессиональной деятельности;

в) формирование потребности в самоупралении и саморегуляции своих эмоциональных состояний.

**Есть 4 основные стратегии, при помощи которых можно справиться со сгоранием:**

**1) Осознание того, что данная проблема существует,** Сделать это не всегда легко, т.к. часто процесс сгорания подкрадывается очень незаметно. Иногда изменения в установках человека, переживающего сгорания, замечают коллеги, что и дает возможность обсудить данную проблему. Но даже в этом случае часто бывает так, что человек отрицает какие-либо изменения в самом себе или, формально признавая наличие проблемы, считает ее внешней по отношению к себе. Очень часто специалисты переносят возникающие проблемы на свою работу, на начальство или на других людей.

**2) Принятие на себя ответственности** за совершение каких-либо действий, связанных непосредственно с данной проблемой. С принятием факта, что данная проблема существует, связано признание того, что если что-то необходимо менять, то инициативу по совершению каких-либо действий должен взять человек сам на себя. Обычно такие люди лишь знают, что им нужно делать, но делать это не в силах. Они зачастую чувствуют собственное бессилие и демотивированы до такой степени, что способны лишь просто «барахтаться». Это как раз тот момент, когда помощь друзей и коллег может изменить сложившуюся ситуацию. Проговаривая эту проблему и чувствуя, что другой человек его слышит, педагог может сам подойти к решению изменить ситуацию.

**3) Достижения определенной степени ясности.** «Сгоревший» человек часто чувствует себя загнанным в ловушку, все кажется ему теперь интересным. На данной стадии важно разобраться с тем, какие моменты оказывают влияние на появление состояния сгорания. Никогда не бывает, чтобы проблема заключалась лишь в том, что человек чувствует себя эмоционально истощенным. В его жизни происходят какие-то вещи, которые заставляют его почувствовать себя таким вот образом. Анализ событий личной и профессиональной жизни педагога может способствовать определению путей решения данной проблемы.

 **4) Развитие новых способов, позволяющих справится со сгоранием.** Результатом достижения явности является нахождение новых способов, которые позволяют ему, справится со сгоранием. До тех пор, пока не произойдет изменение в поведении, все останется по-прежнему. Первой стадией процесса поведенческого изменения является формулировка конкретных целей. Не следует думать, что можно изменить все причины, но если поставлены конкретные цели, то кое-что может быть изменено. Если говорить о целях, то они должны быть четко сформулированы и реально достижимы.

 **ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА.**

 Предупредить события, ведущие к стрессу, не всегда в наших силах, но можно изменить свою реакцию на них. Осваивайте разные стратегии снятия стресса и применяйте ту или иную из них, ориентируясь в ситуации. Это позволит быстро снижать уровень стрессовых гормонов и приспосабливаться к новым условиям.

 **Самоконтроль**

 Чтобы лучше преодолевать стрессовые ситуации, надо:

– не быть пассивным, отстаивать свою позицию, но без агрессивности,
– определять проблемы, ставить цели и искать пути их решения,
– прислушиваться к собственным потребностям и заботам,
– стараться выполнять принятые решения.

 **Организация своего времени**

 Учитесь эффективно использовать время. Здесь важно следующее:

– выделять приоритетные задачи,
– назначать реалистические сроки,
– делать самое важное или трудное, когда больше всего сил,
– предвидеть стрессовые ситуации и заранее готовиться к ним,
– всегда оставлять время для себя,
– не брать на себя слишком много,
– поручать часть дел другим,
– делать всё по очереди.

 **Взаимоотношения с людьми**

Общение может снимать стресс, и приводить к нему. Старайтесь:

– беречь интимные отношения,
– развивать общительность,
– замечать чувства окружающих и не смешивать их с собственными,
– поддерживать контакты с друзьями,
– подбадривать окружающих.

 **Помощь и поддержка**

Осознайте, что внутри и вне вас всегда найдутся дополнительные ресурсы:

– каждый день подбадривайте себя мыслями “Всё будет хорошо”,
– не стесняйтесь обращаться за помощью к близким, друзьям или специалистам.

 **Рефлексотерапия при стрессе.**

Поскольку главный эффект рефлексотерапии – релаксация, можно уменьшить стресс, вызвав соответствующие рефлексы на кистях и стопах. Предлагаю наиболее полезные в данной ситуации точки. Массируйте каждую из них два-три раза в обоих направлениях. Если где-то чувствительность повышена, обработайте эту точку повторно.

1.     Левым большим пальцем потрите на правой ладони с тыльной стороны между подушечкой в основании большого пальца и V-образным узором, образованным этим и указательным пальцем.

2.     Левым большим пальцем ведите по основанию правой ладони от того края, где мизинец, в сторону большого пальца, а потом вверх по его наружной границе.

3.     Левым большим пальцем обработайте правую ладонь между подушечкой в основании большого пальца и V-образным узором, отделяющим его от указательного.

4.     Левым средним пальцем помассируйте наружный край правой ладони перед запястной косточкой.

5.     Левым большим пальцем обработайте вершину правого.

6.     Правым большим пальцем водите поперёк левой ладони от края, где мизинец.

**Питание.**

В период стресса активнее расходуются питательные вещества. Это может снизить иммунитет, если вовремя не компенсировать потери пищей или специальными добавками.

– Питайтесь регулярно, стараясь расслабляться во время еды.

– Употребляйте больше продуктов, богатых витаминами А, В, С и Е, кальцием, магнием, селеном и незаменимыми жирными кислотами.

– Сократите потребление кофеина и алкоголя.

– Ешьте больше фруктов, овощей и цельнозерновых круп, меньше животного белка и продуктов из высокосортной муки с добавлением сахара, снижающих иммунитет.

– ежедневно принимайте поливитаминно-минеральные добавки.

**Физические упражнения.**

Полчаса физической нагрузки ежедневно избавляют от напряжения, сжигая избыток стрессовых гормонов и повышая в крови уровень поднимающих настроение веществ (эндорфинов).

Предлагаю динамическое упражнение.

(выполняется под ритмичную музыку стоя)

Начинается с растяжки мышц голени, бедра, потягиваний, встряхиваний конечностей.

Поочерёдно (снизу – вверх) начинать двигать: сначала стопами, затем коленями, бёдрами, далее кистями рук, предплечьями, плечами, соединяем с движениями головы. Продолжается упражнение произвольным танцем с участием всех частей тела.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.**

“В НАШЕЙ ЖИЗНИ ВРЯД ЛИ ЕСТЬ ВЕЩИ, ИЗ-ЗА КОТОРЫХ СТОИТ ОСОБО ТЕРЗАТЬСЯ”.