

Как сохранить здоровье педагога?



***Кто не ценит
собственного
здоровья, тот меньше
заботится и о других
людях.***

В.М.Шепель

Заболевания педагогов

- ◆ Сердечно-сосудистые
- ◆ Нарушения опорно-двигательного аппарата
- ◆ Желудочно-кишечные
- ◆ Болезни крови
- ◆ Нарушение функций щитовидной железы
- ◆ Вирусные заболевания

Профессиональный стресс -

*многообразный феномен,
выражающийся в психических и
физических реакциях на напряженные
ситуации в трудовой деятельности.*



Симптомы стресса

- ◆ **чувство усталости 70%**
- ◆ **нарушения сна 50%**
- ◆ **подавленное настроение 47%**
- ◆ **повышенное артериальное давление 43%**
- ◆ **раздражительность 43%**
- ◆ **мышечное напряжение, боли в области шеи, спины 33%**

Профессиональное выгорание

– это неблагоприятная реакция на стресс на работе, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.

Причины синдрома профессионального выгорания

- ◆ *монотонность работы, особенно если ее смысл кажется сомнительным;*
- ◆ *вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточности признания и положительной оценки;*
- ◆ *строгая регламентация времени работы, особенно при нереальных сроках исполнения;*
- ◆ *напряженность и конфликты в профессиональной среде, недостаточная поддержка со стороны коллег и их излишний критицизм;*
- ◆ *нехватка условий для самовыражения личности на работе, когда не поощряются, а подавляются экспериментирование и инновации;*
- ◆ *работа без возможности дальнейшего обучения и профессионального совершенствования;*
- ◆ *неразрешенные личностные конфликты.*

Компоненты профессионального выгорания

- ◆ **Эмоциональное истощение** проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения, усталости, истощенности эмоциональных ресурсов.
- ◆ **Деперсонализация** представляет собой негативное, циничное, бездушное отношение к реципиентам.
- ◆ **Редукция персональных достижений** проявляется в снижении чувства компетентности в своей работе, негативном самовосприятии в профессиональном плане.

«Если говорить о состоявшихся профессионалах, то они не раз переживали кризис выгорания. Зрелый специалист обязан иметь в своей профессиональной биографии такие периоды. Они и есть вестники того, что человек созрел для роста, для развития, что в его жизнь и работу просятся изменения».

**В.В. Макаров,
Избранные лекции по
психотерапии, 1999.**

Качества помогающие избежать профессионального выгорания

Во-первых:

- ◆ хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (занятия физической культурой, здоровый образ жизни).
- ◆ адекватная самооценка и уверенность в себе, в своих способностях и возможностях.

Во-вторых:

- ◆ способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- ◆ высокая мобильность;
- ◆ открытость;
- ◆ общительность;
- ◆ самостоятельность;
- ◆ стремление опираться на собственные силы.

В-третьих:

- ◆ способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности - как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

Основные подходы к работе с профессиональным выгоранием

1. **Забота о себе и снижение уровня стресса:**
 - ◆ **стремление к равновесию и гармонии (релаксация), здоровому образу жизни;**
 - ◆ **удовлетворение потребности в общении;**
 - ◆ **умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой.**
2. **Трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утраты смысла и безнадежности:**
 - ◆ **стремление находить смысл во всем — как в значительных событиях жизни, так и в привычных, повседневных заботах;**
 - ◆ **стремление бороться со своими негативными убеждениями;**
 - ◆ **создание сообщества.**
3. **Повышение уровня профессионального мастерства.**