

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.

**Главная причина возникновения СЭВ –**

**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 ВСПРЕЧИ 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 ПРОФИЛАКТИКЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

- Определение краткосрочных и долгосрочных целей
- Уход от ненужной конкуренции
- Эмоциональное общение
- Поддержание хорошей физической формы
- 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 к еще большему «самобичеванию».
- Лучшее спасение от тревоги — уверенность в себе!

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА**

1. Утренняя гимнастика:
  - «Гвист»-гимнастика.
  - Массаж кистей и стоп
  - Гимнастика для суставов
2. В течение дня упражнения для снятия усталости, напряжения:
  - «Владей собой среди толпы смятенной»
  - Упражнение на снятие физического напряжения
  - Массаж точек на лице
3. При стрессе и в конце рабочего дня:
  - Лобно-затылочная коррекция.
  - Дыхательные упражнения
  - Настрой-утверждения: «Я справлюсь! Я молодец! Я владею ситуацией! Я уже чувствую себя лучше!»
4. Улыбка в течение всего дня.



### Упражнение

#### «Владей собой среди толпы смятенной...»

1. Сложите руки в «замок» за спиной, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.

2. Сложите руки в «замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти.

Во время потягивания в организм поступает «гормон счастья» - эндорфин.

3. Улыбнитесь!

4. Зафиксируйте улыбку на лице на 10–15 секунд. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело от улыбки!

### Техника расслабления

1. Попробуйте сконцентрировать свое внимание на неестественно напряженной группе мышц, стиснутых зубах, сильно наморщенном лбе и т.п.

2. Далее постарайтесь еще сильнее напрячь эти мышцы (сильнее стисните зубы, наморщите лоб и т.д.).

3. Затем начинайте медленно снимать напряжение. Почувствуйте, как расслабляются ваши мышцы, вплоть до полного расслабления. Получите от этого удовольствие.

Улыбнитесь!

### Массаж точек на лице

1-я т. – область лба «третий глаз»;

2-я т. – у крыльев носа;

3-я т. – область подбородка;

4-я т. – область висков;

5-я т. – нижнечелюстной сустав (около козелка уха);

6-я т. – в области затылка (2 точки);

7-я т. – 1-й шейный позвонок.

Массируем плавными движениями по и против часовой стрелки – 8 раз.

### Используемая и рекомендуемая литература:

1. *Бойко В.В.* Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М.: Информационно-издательский дом «Филинъ», 1996.

2. *Митина Л.М., Асмаковец Е.С.* Эмоциональная гибкость учителя. – М.: Флинта, 2001.

3. *Орел В.Е.* Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования. // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2001. – Сентябрь.

4. *Трунов Д.Г.* Синдром «сгорания»: позитивный подход к проблеме // Журнал практического психолога. – 1998. – № 5.

5. *Форманок Г.В.* «Синдром эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя. // Вопросы психологии. – 1994. – № 6.

Психологическое здоровье учителя  
в учебном процессе

является центральным звеном,  
и в условиях школы

нужно не только **знать** и **уметь**,  
как сохранить свое здоровье и здоровье  
учащихся, **но желать** это сделать.

**Желаем творческих успехов в обучении  
и воспитании детей!**

**«Здоровье – не всё, но всё без здоровья –  
ничто».  
Сократ**



ФИРО 2018

## Фестиваль-конкурс "Иноватика. Образование. Мастерство"

### Проект «Культура здоровья педагога»



**Как сохранить здоровье педагога в  
условиях школы**

### Памятка для учителей

Для вас, уважаемые учителя, эта памятка, чтобы вы смогли воспользоваться некоторыми рекомендациями по сохранению психологического здоровья в условиях школы.

От того, как будет сохраняться ваше здоровье и работоспособность, будут зависеть здоровье учащихся и успешность реализации образовательных программ ФГОС.



18 декабря 2018