Психологическое благополучие и здоровье учителя.

Доклад Верещагиной Е.А.

преподавателя МБОУ ДОД ДШИ

г. Нарьян-Мара

Содержание:

Введение

1.Профессионально-личностные деформации учителя.

2.Синдром профессионального выгорания учителя.

3.Неблагополучие здоровья учителей и причины, его определяющие.

4.Возможности преодоления стрессов.

5.Как поддержать и укрепить своё здоровье (советы учителю).

Психологическое благополучие и здоровье учителя.

Главная цель использования здоровьесберегающих технологий – здоровье школьников, но без заботы о здоровье учителя эта цель труднодостижима. Нездоровый учитель не может обеспечить учащемуся необходимый уровень внимания, индивидуальный подход. Он не может заниматься и воспитанием культуры здоровья школьников, т.к. в этой работе необходим личный пример. Неблагополучие психологического здоровья, деформация личности педагога, проявления синдрома выгорания самым непосредственным образом влияют на здоровье учащихся. Работ, посвящённых этим проблемам, недостаточно.

Предупреждение профессиональных деформаций и синдрома выгорания учителя.

1.Профессионально-личностные деформации учителя.

Деформация личности - это изменения, нарушающие её целостность, снижающие уровень адаптации и эффективность профессионального функционирования. У педагогов профессиональная деформация может проявляться на двух уровнях: 1) Общепедагогические деформации, характеризующие сходные изменения личности у всех, занимающихся педагогической деятельностью. В педагогическом процессе учитель воздействует на ученика авторитетом своей личности, нередко прибегая к таким примитивным, но действенным приёмам, как авторитарный стиль общения. В результате личность учителя обретает черты назидательности, излишней самоуверенности, догматичности и т.д. 2) Типологические деформации вызваны слиянием личностных особенностей с соответствующими воздействиями профессиональной деятельности. Обычно это приводит к заострению отдельных черт личности до уровня их акцентированности. Одна из распространённых типологий включает две позиции : учитель на пьедестале и учитель без пьедестала. Позиция учителя на пьедестале характеризуется поведением контролёра, которое с годами становится стилем жизни. В психологии это называется **мышлением красного карандаша.** Такой стиль поведения характерен для человека, который в силу своей профессии чувствует себя наделённым особой властью и считает, что он всегда знает правильный ответ на поставленные вопросы. С учителями, для которых характерна такая позиция, трудно в повседневном общении, хотя сами они часто не замечают этого.

Пьедесталы, на которые поднимается человек, чтобы спрятать от учеников свою личность, разные.

**Учитель-начальник.** Его пьедестал – **власть.** От учеников он требует прежде всего послушания. Он похож на тирана, который постоянно подчёркивает свою силу, всё на свете знает и считает себя образцом добродетели. Он всех обвиняет и держит в страхе. Это опытный учитель, который хорошо знает скрытые пороки и тайные страхи своих учеников (да и своих коллег тоже) и умело использует эти знания для поддержания своего авторитета. Он чувствует себя облечённым властью и поэтому особенно принципиален. Считает, что учитель должен дать ответ на любой вопрос и по любому поводу иметь свою, единственно правильную точку зрения. Смена принятых в обществе стереотипов, любые неопределённые ситуации мучительны для учителей-начальников. Результаты такого стиля учительского поведения – конфликты, обиды, «бунт» учеников, отсутствие искренности во взаимоотношениях.

**Учитель-компьютер.** Пьедестал такого учителя – **компетентность.** Он требует от учеников знаний, информации, фактов. Это вещатель с каменным лицом, произносящий прописные истины, похожий на робота. Он считает, что не только в обучении, но и в воспитании главное – *компетентность***.** Если ею кто и обладает, то это он сам. Его речь обезличена («Все знают, что…», «Хорошо известно, что…», «Говорят…», «Есть мнение…»), а местоимений первого лица практически не содержит. *Это «закрытый», «холодный» учитель.* Результат такого стиля учительского поведения – снижение уверенности в себе учеников, отсутствие у них положительных эмоций на уроках и в конечном итоге – снижение мотивации к занятиям по этому предмету, даже отвращение к нему, несмотря на то, что такой учитель всё делает «ради своего предмета».

**Учитель-мученик.** Его пьедестал – **бесконфликтность.** От учеников он ожидает послушания. Хочет только служить другим. Он идёт на большие жертвы ради пустяков и всегда выступает с позиций миротворца. Больше всего боится конфликтов. Он постоянно испытывает чувство вины и взваливает на себя чужую работу. По сути, учитель, занимающий подобную позицию, всё время избегает душевного напряжения, сопутствующего конфликтам. Его позиция пагубна для детей : одних учеников он провоцирует на манипуляцию учителем, у других вызывает страх возникновения проблем (проблемы ребёнка так расстраивают учителя, что когда у ребёнка что-то случается, он чувствует себя не вправе сказать об этом и испытывает чувство вины).

**Учитель-приятель.** Его пьедестал – **популярность.** От учеников он требует хорошего к себе отношения. Это снисходительный товарищ, всегда и всё готовый простить ( независимо от возможных последствий). Такой учитель ведёт себя беззаботно и по сути, равнодушно по отношению к ученикам и их проблемам. Результат подобного стиля учительского поведения – отсутствие у ребёнка чувства ответственности.

В поведении конкретного учителя эти разновидности позиций «на пьедестале» могут быть смешанными. Принципиально иная позиция **- учитель** **без пьедестала,** или партнёрская. Стоящий на этой позиции человек знает, что нет никакого, даже самого гуманного основания для утверждения своей правоты за счёт другого. Он осознаёт, что в общении позиция «Я прав» обычно подразумевает «Ты не прав». Свою задачу учителя с такой позицией видят в том, чтобы *научить детей оставаться людьми в любой жизненной* *ситуации.* Они готовы сообщать своим ученикам негативные оценки так же, как и позитивные, они готовы огорчаться, расстраиваться так же, как веселиться и радоваться. Их поведение не расходится со словами*. Открытую позицию* отличает отказ от ощущения собственного педагогического всеведения и непогрешимости, умение встать на точку зрения ученика, критически осмыслить собственную позицию, основанную на педагогическом оптимизме и доверии. Допускается право ребёнка на ошибку.

Равноправие между взрослым и ребёнком – это не отношения между одинаковыми людьми. Это отношения между разными людьми, строящиеся на принципах взаимного уважения и ненасильственных действий. Взрослый в этом случае использует свою силу исключительно как дополняющую, укрепляющую возможности самого ребёнка. Взрослый помогает ребёнку строить отношения, при которых он сможет осознать собственные интересы, заявить собственные права и в то же время признать права другого человека, соотнося с ним свои действия. Такой стиль взаимоотношений не только предупреждает возникновение профессионально-личностных деформаций учителя, но и воспитывает гуманистично ориентированную, гармонично развитую личность ребёнка, укрепляет его психическое здоровье, формирует модели поведения.

2.Синдром профессионального выгорания учителя.

Последнее время много говорят и пишут о профессиональном выгорании, имеющем непосредственное отношение к учителям и их работе. Этот синдром выражается в состоянии физического утомления и разочарования, истощения и износа, которое происходит в результате сильно завышенных требований к собственным ресурсам и силам и которое возникает у людей, занятых в профессиональных сферах «человек-человек». Условия работы учителя, как и многих руководителей разного уровня, включают, кроме большого нервно-психического напряжения, такие факторы, как гиподинамия, повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты, отсутствие эмоциональной разрядки, принудительный характер общения, большое количество контактов в течение рабочего дня и др. *При достижении определённого уровня напряжения организм начинает защищать себя.* Это и проявляется разнообразными симптомами эмоционального выгорания. *К ним относятся:*

- стремление сократить или формализовать взаимодействие с другими людьми (учащимися, коллегами, родственниками, друзьями);

- постоянное ожидание не вознаграждения от выполняемой работы, а наказания, уличения в недостаточной компетенции;

- снижение работоспособности, продуктивности, желания работать: обычная работа становится всё тяжелее, а возможности выполнять её – всё меньше;

- тотальное посвящение себя работе, когда работа фактически становится заменителем нормальной социальной жизни (трудоголизм);

- непреходящее чувство усталости, астенизации, истощения;

- частые головные боли, бессонница и нарушения сна, расстройства желудочно-кишечного тракта, изменение веса (снижение или увеличение);

- чувство невостребованности, ощущение неспособности изменить свою судьбу, снижение уровня энтузиазма;

- возрастание числа ролевых и эмоциональных конфликтов;

- обида, разочарование, легко возникающие приступы гнева и раздражительности, подсознательное чувство вины;

- общая негативная установка на жизненные перспективы, приводящая часто к злоупотреблению алкоголем, употреблению наркотиков;

- разнообразные поведенческие изменения, в частности появление ригидности, что создаёт закрытость к изменениям, потому что они требуют энергии и риска, являясь большой угрозой для истощённой личности.

*Выделяют две стадии развития этого состояния.* **Первая стадия** проявляется снижением качества интеллектуальной составляющей работы: ухудшается память, наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении («никого не хочется видеть»), нарастание апатии к концу недели, повышается раздражительность, эмоциональная неустойчивость («заводится с пол-оборота»), появляются устойчивые соматические симптомы (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам, «мёртвый сон», без сновидений, увеличение числа простудных заболеваний и т.п. Эти проявления постепенно нарастают в течение трёх-десяти лет и более. Для **второй стадии** характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, отупение, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению (аутизм), ему гораздо комфортнее общаться с животными и природой, чем с людьми.

*Поставить себе диагноз выгорания можно без помощи специалиста.* Надо ответить на 8 вопросов (варианты ответов: **«да», «нет», «трудно сказать»**).

1. Вы считаете себя высококвалифицированным специалистом?
2. Вы занимаете нынешнюю должность дольше двух, но не более пяти лет?
3. Вы живёте одни?
4. У вас есть хобби?
5. Когда Вы поступали на эту работу, она Вам очень нравилась?
6. Вы никогда не думали о перемене специальности?
7. Вы почти или полностью удовлетворены своим уровнем доходов?
8. В Вашем окружении есть люди, являющиеся для Вас хорошей эмоциональной поддержкой?

2 балла - «да»

1 балл – за ответ «трудно сказать»

Если в сумме набрали более 10 баллов, у Вас достаточно высок риск в ближайшие годы начать «выгорать».

**Пути профилактики** этого состояния лежат в позитивном и ответственном отношении не только к своей профессии, но и к себе, к собственной жизни. **Как показали исследования,** чтобы педагогу предотвратить эмоциональное выгорание в целом и тенденцию развития негативного отношения к своим ученикам, **важно постоянно повышать уровень профессионального мастерства** и субъективного контроля, не останавливаться на достигнутом. *Несколько рекомендаций профилактического характера для снижения риска синдрома выгорания:*

1.Оцените ситуацию: как изменилось за последнее время отношение к работе, если мысль о ней вызывает раздражение и усталость, пора принимать меры. И не вздумайте прятаться от реальности: «Да ничего, просто переутомилась».

2. Создать себе комфортные условия работы. Даже «милые пустячки»: фото на столе, несколько сувениров от близких людей и т.д. – помогут избавиться от формализма, свойственного многим учреждениям.

3. «Уйти в отключку», т.е. регулярно давать себе возможность расслабиться, эмоционально раскрепоститься, сделать себе что-либо приятное.(существуют тысячи таких техник и способов – важно подобрать подходящий для себя комплекс.)

4. Уходя с работы, стараться не оставлять дела в хаотичном беспорядке: когда утром вы придёте на работу, это снова погрузит вас в состояние дискомфорта.

5. Разговаривать с людьми «по пустякам» - возможность просто поболтать на отвлечённые темы – тоже лекарство от стресса.

6. Использовать обеденный перерыв для прогулки, отдыха, разговоров на отвлечённые темы и непосредственно обед, а не подготовки к следующему уроку.

7. Избавиться от боязни ошибаться – достичь полного совершенства всё равно не получится, а пробовать разные варианты необходимо. Задайте себе вопрос: что будет, если я сделаю ошибку – случится мировая катастрофа?

8. Стать заменимыми: пусть начальник заблаговременно готовит тех, кто при необходимости сможет на достойном уровне выполнить эту же работу. Надо избавиться от иллюзии, что без вас процесс остановится. Сочетание ответственности с незаменимостью – путь к выгоранию.

9. Готовить пути отступления: как только период влюблённости в очередную работу проходит, следует подумать о потенциальной перемене, хотя бы для того, чтобы избавиться от ощущения мышеловки.

10. Синдром выгорания хорош тем, что даёт повод задуматься: на своём ли ты месте, не затормозилась ли твоя жизнь?

*А вот советы зарубежных психологов:*

**Старайтесь смотреть на вещи оптимистично.** Лучший путь к успеху и сотрудничеству с коллегами – хорошее настроение и положительный подход к решению проблем. Положительные эмоции (так же, как и отрицательные) заразительны. Известно также, что люди тянутся к оптимистам и избегают пессимистов.

**Стремитесь побороть страх.** Жить со страхами – это форма психологической инвалидизации, постепенно поглощающей личность. Проанализируйте свои страхи и , если побороть их самостоятельно не получается, надо обратиться к специалисту – психологу, психотерапевту.

**Найдите время, чтобы побыть наедине с собой.** В течение дня учителю необходимо какое-то время побыть в одиночестве, подумать о жизни, о себе, обдумать возникшие проблемы, просто расслабиться и отдохнуть. Особенно это важно для тех, кто принадлежит к типу интравертов.

**Не позволяйте окружающим требовать от вас слишком многого.** Одно дело помогать другим, когда вам это по силам, и совсем другое, когда друзья и сотрудники постоянно вас эксплуатируют. Это может привести к чувству вины, когда вы не сможете исполнить чью-то просьбу.

**Не старайтесь делать вид, что вам нравится то, что вам на самом деле неприятно.** Насилие над своими чувствами и внешними проявлениями требует значительных трат энергии и оставляет неприятный осадок.

**Не оказывайте слишком большое давление на своих детей.** Нередко, проявляя педагогический профессионализм на работе, дома учитель забывает о том, чему учит других, и собственные дети учителей оказываются пасынками своих родителей, особенно склонных к гиперопёке. Дайте детям возможность быть самими собой и проявить себя, а не только оправдывать ваши надежды на них.

**Старайтесь реже говорить: «Я этого не могу сделать».** Если то, что вам предлагают, в ваших интересах, используйте веру в вас окружающих как стимул, повышающий уверенность к себе.

**Используйте возможность выступить с речью.** Публичные выступления позволят не только потренироваться ясно и кратко выражать свои мысли – качество, необходимое для продвижения вперёд, но и отойти от привычного стереотипа выступления перед школьниками.

**Следите за фигурой.** Стройная фигура во многом определяет психологическое состояние человека, особенно женщины, служит хорошим примером для учеников. Кроме того, излишняя полнота повышает вероятность гипертонии, нарушения обмена веществ и других заболеваний. Лучшее время для сбрасывания лишних килограммов – летний отпуск.

**Маленькие радости в ваших руках.** Стоит ли огорчаться из-за того, что знакомые редко дарят вам подарки? Создайте ситуацию дарения – купите цветы, поставьте на стол и вы увидите, как улучшится настроение. На работе или дома несколько раз в день мысленно повторяйте себе: «Я – красивая!» И не забывайте подтверждать это внешним видом и поведением.

***Подведём итоги.*** При появлении первых признаков профессиональных деформаций и «выгорания» бывает достаточно самопомощи, изучения соответствующей литературы, поддержки близких и грамотных людей. *Предупредить болезнь всегда легче, чем потом её лечить.* Необходимо проверять себя по тестам, регулярно (хотя бы раз в год) проходить психологический тренинг (личностный или профессиональный), получать обратную связь от людей, не имеющих манипулятивных установок в отношении вас, при возможности консультироваться у опытного психолога.

**Профессиональных деформаций и «выгорания» можно избежать, но это требует каждодневных, целенаправленных усилий.**

Здоровье учителя. Возможности самосовершенствования.

3.Неблагополучие здоровья учителей и причины, его определяющие.

Российские учителя – фактически заложники недостатков отечественной системы образования. Недопустимо низкий уровень зарплат, невысокий социальный статус учителя, невротирующий характер работы в школе – всё это не может не привести к прогрессирующему ухудшению состояния здоровья, особенно после 10-15 лет работы в школе.

*Основные нарушения здоровья педагогов:*

- нервные расстройства, чаще в форме астено - невротических состояний;

- сердечно - сосудистые нарушения (гипертонические проявления, вегето – сосудистая дистония, стенокардия и др.);

- остеохондроз;

- нарушения обмена веществ, расстройства пищеварительной системы;

- заболевания верхних дыхательных путей;

- патология зрения (миопия и др.);

Характерная для педагогов тенденция выходить на работу в школу даже несмотря на заметные нарушения состояния здоровья, и сокращать время пребывания «на больничном» после перенесённого заболевания приводит к несоответствию данных медицинской статистики заболеваемости истинному положению дел. Результаты самооценки состояния здоровья учителей, распространённость выработанной у них привычки находиться в «полуздоровом» состоянии и выходить в этом состоянии на работу, пассивность в обращении за медицинской помощью, низкая мотивация к ведению здорового образа жизни свидетельствуют, что реальное состояние здоровья учителей гораздо менее благополучно, чем это следует из данных медицинской статистики.

**Учитель и стрессы.**

Один из главных врагов здоровья учителя – стресс (точнее, дистресс). Люди, для которых привычно находиться в состоянии хронического стресса, а к ним относятся и учителя, и руководители, часто отличаются определёнными чертами характера. Уже одна особенность этого типа людей – погружённость в работу (трудоголики), свидетельствует о том, что их среди педагогов немало. Американские учёные Фридман и Розенман показали, что, чем более выражены у человека эти черты, тем больший риск возникновения у него сердечно – сосудистых заболеваний, в том числе стенокардии, инсультов и инфарктов. Этот тип людей получил ещё название *стресс – коронарного (или тип «А»).*

*Вопросник. 2 варианта ответа : да; нет.*

1.Характерно ли для вас заниматься несколькими делами сразу (звонить, поддерживать разговор, делать пометки в блокноте, смотреть телевизор) ?

2.Испытываете ли вы во время отдыха чувство вины от сознания, что не все дела ещё завершены?

3. Когда говорят другие люди, возникает ли у вас желание прервать их, закончить фразу или каким – либо ещё способом ускорить беседу?

4.Пытаетесь ли вы направить разговор в русло собственных интересов вместо того, чтобы проявить желание выслушать других людей?

5. Решая какую – либо задачу, стремитесь ли вы закончить её как можно скорее, чтобы иметь возможность перейти к следующей работе?

6. Ощущаете ли вы, что постоянно что-то не успеваете?

7.Предпочитаете ли вы в большей степени иметь, нежели быть (т.е.обладать чем-либо или испытывать себя)?

8. Торопливы ли вы в обычной жизни (в еде, разговоре, ходьбе и т.д.)?

9. Вызывает ли у вас раздражение вид слоняющихся без дела людей?

10. Характерно ли для вас состояние физического напряжения?

11. При участии в каком-либо деле вас больше интересует результат или удовольствие от процесса?

12. Трудно ли вам посмеяться над собой?

13. Трудно ли вам передать часть своих полномочий и обязанностей другим?

14. Считаете ли вы почти невозможным, присутствуя на собрании, совещании, не выступить на нём?

15. Заставляете ли вы тех, за кого отвечаете (детей, подчинённых, близких), стремиться к достижению поставленных вами целей, не слишком интересуясь тем, чего хотят они сами?

*Подсчёт результатов прост.* Чем на большее число вопросов вы дали положительный ответ, тем в большей степени у вас присутствуют  *черты стресс – коронарного типа.* Особенно стоит обратить на себя внимание тем, кто ответил утвердительно более чем на 10 вопросов.

*Рекомендации для людей стресс – коронарного типа.*

Отношение к юмору. Стараться больше шутить, смеяться, особенно над собой, например, приостановиться, оглянуться и увидеть забавную сторону той или иной ситуации. **Учителя, которые улыбаются и которым улыбаются, живут в среднем на 4 года больше, а главное – лучше.**

Расширение горизонтов. Люди с подобным типом личности склонны слишком сильно погружаться в работу. Жизненно важно увеличить время, которое посвящается не работе, а другим интересам.

Лучшее понимание других. Важно осознать, что окружающие отличаются по темпераменту, ценностям, устремлениям и т.д. Научиться признавать право окружающих быть другими (самими собой).

Более активная передача полномочий. Невозможно и неправильно пытаться всё делать самостоятельно. Надо передавать полномочия, больше доверять другим людям.

Уменьшение нагрузок в течение дня. Стараться всё делать немного медленнее, отодвигать подальше окончательные сроки, ходить и говорить с меньшей скоростью, избавляясь от лихорадочного образа жизни.

Большая терпимость по отношению к себе и окружающим. Необходимо внимательнее, терпимее относиться к себе, а не только предъявлять всё возрастающие требования. Больше прислушиваться к окружающим, позволять им высказаться, не прерывать их. Важно, хотя это и не просто, осознать необходимость просто быть, чувствовать, испытывать наслаждение, вместо того, чтобы всегда что-то делать, стремиться к обладанию, приобретению.

4.Возможности преодоления стрессов.

Магистральных путей преодоления стресса, выхода из кризиса *принципиально всего 4:* ***любовь, творчество, стремление к достижению глобальной цели*** (обычно связанной со смыслом жизни), ***кардинальное изменение образа жизни и привычек*** (то, что западные социальные психологи советуют делать раз в 5-7 лет для предупреждения психического старения). Они соответствуют основным психологическим сферам: **чувствам, рассудочно – интуитивной деятельности, волевым усилиям, моделям поведения.** Но на их воплощение надо решиться и найти внутренние силы. Надо не забывать, что основные источники возможностей (ресурсов), позволяющих с оптимальным результатом и с наименьшими потерями для здоровья разрешить возникшую проблемную ситуацию, находятся в самом человеке. *Это его мысли, чувства, переживания, состояния, модели поведения*, которыми , в определённой степени, можно (и нужно) управлять. Именно неумение их использовать приводит к самой распространённой стратегической ошибке – попытке убежать от себя как основного источника всех своих проблем.

**Помогают пережить стресс:**

- позитивная позиция – концентрация мыслей и энергии на том, что предстоит сделать, а не на допущенных ошибках и неудачах;

- оптимистическая установка – вера в успех, в неизбежность изменений к лучшему;

- состояние собранности, решимости добиться намеченного результата;

- адекватная оценка ситуации и своего состояния. Именно она бывает затруднительной из-за стрессового состояния. Возникает порочный круг: чем глубже погружение в проблему, тем менее адекватна оценка её и своего состояния, что, в свою очередь, мешает выбрать эффективную модель поведения.

*Существуют различные возможности,* грамотно используя которые можно попытаться помочь себе или другим в стрессовых ситуациях:

- Общение с людьми, с которыми чувствуешь себя комфортно. Особенно необходимо для личностей экстравертированного типа, а также при привычке получать эмоциональную поддержку в трудных ситуациях. Лучше специально обозначить круг людей, на общение с которыми следует активно выходить.

- Уход за домашними животными – традиционно сильное средство психотерапии, особенно при отсутствии близких людей.

- Успокоение и отвлечение путём погружения в релаксирующую среду и деятельность, способные нейтрализовать стрессовые переживания: искусство, музыка, театр, литература, природа и др.

- Подбор и чтение книг, погружение в другую жизнь – библиотерапия. Особенно помогают фантастика, детективы, любовные романы.

- Обретение нового взгляда на окружающую действительность путём погружения в непривычную, эмоционально воздействующую среду пребывания: в больнице, в доме ребёнка, в доме престарелых, на спортивных состязаниях, в церкви и др.

- Путешествие во время отпуска с проверенными друзьями, но можно и в одиночку или с незнакомыми ранее партнёрами.

- Смена места жительства и неизбежные перемены, с этим связанные.

- Смена работы: от кардинального изменения характера работы (переход на административную, хозяйственную должность) до перемены школы, класса, в котором работали ранее.

- Смена профессии.

- Овладение новой специальностью, обучение на многомесячных курсах, получение дополнительного образования.

-Погружение в любимое или новое, увлекающее занятие, например, разведение комнатных растений, строительство дома дачи участие в восстановлении музея, храма и др.

- Активное занятие восстановлением и укреплением своего здоровья – овладение дыхательной гимнастикой, йогой, бегом трусцой, занятия плаванием, теннисом, волейболом и др.

- Приобщение к новым формам проведения досуга, хобби: рыбалка, охота, бильярд, танцы, туристические походы и др.

-Активное участие в общественной или благотворительной деятельности. Помощь другим людям – мощное средство психотерапии.

- Участие в работе групп социально – психологического тренинга – личностного роста (учитывая риск стать постоянным участником таких групп).

- Овладение методами психокоррекции с помощью многочисленных систем, предлагаемых на этом рынке услуг.

- Использование ресурсных состояний: воспоминаний о радостных, победных минутах своей жизни, счастливых событиях.

- Перестройка своего эмоционального отношения к людям и событиям, вызывающим негативные эмоции: злость, агрессию, зависть, раздражение и др.

- Психологическая работа с ситуациями, вызывающими стрессовые переживания: с чувствами, мыслями, психосоматическими и поведенческими реакциями.

**Отпуск – время дополнительных возможностей.**

Законодательством не случайно предусмотрен для педагогов длительный отпуск. Зарубежные учёные считают, что для поддержания высокой работоспособности и предотвращения профессиональных деформаций до выхода на пенсию учителю, кроме длительного ежегодного отпуска, надо раз в 6-7 лет отдыхать от школы не менее полугода. В современных условиях это трудновыполнимо, а вот отпуск надо провести эффективно, чтобы восстановить силы. Во время отпуска надо восстановить свои психологические ресурсы, которые интенсивно истощаются за время учебного года. Очень полезно провести хотя бы часть отпуска в путешествиях, пожить в новом для себя месте. Это та смена впечатлений, радостных событий, новый круг общения, которых так не хватает многим учителям.

5.Как поддержать и укрепить своё здоровье (советы учителю).

**Питание для мозга.**

Педагогическая деятельность относится к умственной, а значит, особое внимание учитель должен уделять работе нервной системы, мозга. Для этого учёные рекомендуют витамины, действующие как биостимуляторы мозга, а также помогающие уменьшить вредное воздействие избыточной солнечной радиации, электромагнитного облучения, табачного дыма и выхлопных газов. В первую очередь это витамины *В1, В6 и В12,* обеспечивающие быстрое *включение психики.* Они содержатся в большом количестве в *дрожжах, молоке, злаках и печени.* Некоторые необходимые витамины – *С, Е и бета-каротин,* из которых образуется витамин *А,* относятся к антиоксидантам – регуляторам окислительных процессов, предупреждающих преждевременное старение организма. Мощной антиоксидантной активностью обладают *свежевыжатые соки фруктов и ягод,* особенно из *граната, винограда и цитрусовых.* Значительное количество их, помимо сока, обнаружено в белом слое под кожурой цитрусовых. С соками граната и цитрусовых вполне могут соперничать отечественные соки из *черноплодной рябины и яблок зимних сортов,* а также *чеснок, лук, капуста, свёкла, морковь.* К чесноку приближается *редька, репа, редис,* в которых обнаружены, кроме антиоксидантов, серосодержащие гликозиды. Источником полезных для организма веществ является *чай,* который содержит многие биологически активные вещества – белки, сахара, танины, алкалоиды, витамины, эфирное масло. Чай полезен при отравлениях, ослаблении сердечной деятельности и дыхания. Более высокой антиокислительной активностью отличается зелёный чай высших сортов – элитный. Зелёный чай обладает антимикробным действием, его рекомендуют пить при колитах и диспепсии. Такой чай улучшает терморегуляцию организма, освежает в жару, повышает работоспособность, снижает давление и уровень холестерина в крови. Для полноценного процесса мышления организму также требуются другие вещества и микроэлементы. *Лецитин* улучшает *память* и способность *к концентрации,* содержится в *орехах, яйцах, сливочном масле, макрели и сельди. Железо,* необходимое для того, чтобы кровь поставляла с помощью эритроцитов в головной мозг кислород, содержится в *нежирном мясе, овощах, фруктах, особенно яблоках. Цинк и медь* активизируют процесс мышления; организм извлекает его из *картофеля, ржи, цветной капусты. Кальций и магний* укрепляют нервы. Источниками этих элементов являются *куриное яйцо, йогурт и сыр,* а также, *авокадо и манго.* Заслуженное распространение среди представителей умственных профессий получила аминокислота *глицин.* Её приём (в таблетках) взрослыми и школьниками стимулирует работу мозга, улучшает память. Необходимо *пить побольше жидкости,* чтобы вывести накопившиеся токсины.

Как уберечь свой позвоночник от деформаций.

У современного педагога одна из болевых точек – позвоночник. *При работе за письменным столом* необходимо сидеть прямо, не наклоняя вперёд голову или верхнюю часть туловища, чтобы не напрягать мышцы. Высоту стула надо отрегулировать так, чтобы сиденье находилось на уровне коленных суставов. *В положении стоя,* особенно когда приходится находиться в нём долго (например, на уроке), человек ощущает усталость в спине, плечевом поясе и затылке. Для предупреждения этого следует время от времени вытягивать руки вверх, прогибаться назад и делать глубокий вдох. При потягивании уменьшается чувство усталости и ощущается прилив энергии. При долгом стоянии рекомендуется менять позу не реже, чем каждые 5 минут. Всегда помните: не надо накапливать дискомфортные ощущения. Любите своё тело, заботьтесь о нём!

**Учитель не имеет права беспечно относиться к своему здоровью: он – пример для подражания и несёт ответственность за последствия копирования своего опыта.**

Литература:

Н.К.Смирнов. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе.- М.: АРКТИ,2006

Э.Берн. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений.

В.Я. Ляудис. Новая парадигма педагогической психологии и практика образования.

В.И. Журавлёв. К понятию конфликта в педагогике.