

Профилактика эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов

Памятка для педагогов

«Профилактика здоровья педагогов»

Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Качества, помогающие педагогу избежать профессионального выгорания

Во-первых:

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во-вторых:

- опыт успешного преодоления профессионального стресса;

- 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.

Как избежать встречи

с эмоциональным выгоранием

1. Относитесь к жизни позитивно. Помните правило: если можешь изменить ситуацию – измени ее, не можешь изменить обстоятельства – измени к ним отношение.
2. Ведите разумный образ жизни.

3. Будьте внимательны к себе.
4. Почаще прислушивайтесь к своему внутреннему голосу. Он может подсказать вам, в каких мероприятиях не следует участвовать, чтобы предупредить стресс.
5. Заботьтесь о себе: ведите здоровый образ жизни, удовлетворяйте свои потребности в общении. Любите себя или старайтесь себе нравиться.
6. Высыпайтесь! Стресс провоцирует бессонницу, а бессонница еще больше усиливает стресс.
7. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
8. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она – не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
9. Перестаньте жить за других - их жизнью. Живите своей жизнью.



10. Находите время для себя, вы имеете право не только на работу, но и на частную жизнь.
11. «Свободное время педагога – это корень, питающий ветви педагогического творчества».
12. У вас нет хобби? Обязательно найдите себе занятие по душе.

13. Время от времени вносите в вашу жизнь что-то новое: переставляйте мебель в квартире, изменяйте прическу, ходите на работу другим маршрутом... Тогда стресс будет «приставать» к вам реже.



14. Умейте отвлекаться от переживаний, связанных с работой.
15. Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.

16. Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? **А может, он справится сам?**

17. Дни, проведенные вдали от дома, помогут отвлечься, взглянуть на свои проблемы со стороны.

18. Многие пытаются всюду успеть, делать больше, чем в их силах. Снизьте темп жизни! Разумнее делать меньше, но лучше, чем много, но плохо, а потом еще и переживать из-за этого «плохо».

19. Проблемы и трудности могут коснуться каждого, это норма жизни. Помните: жизнь ритмична, спады чередуются с подъемами.

20. Научитесь жить с юмором. Смех – это отдушина. Посмеявшись над чем-то, человек чувствует себя свободнее.



КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ УЧИТЕЛЮ



Как учителю сохранить здоровье — Учитель – профессия, которая связана с большим психоэмоциональным напряжением, повышенными нагрузками на дыхательную, опорно-двигательную, зрительную системы, высоким риском респираторных инфекций, — отметил руководитель Центра профессиональной патологии Сеченовского Университета Минздрава России Леонид Стрижаков. Знаете, профилактике каких заболеваний учителям следует уделить внимание в первую очередь? Профпатолог указывает на такие профессиональные заболевания учителей, как: Нарушение зрения; Поражения верхних дыхательных путей; Заболевания нервно-психической сферы; Заболевания опорно-двигательного аппарата; Сердечно-сосудистые патологии. Учитель говорит много и громко, что приводит к постоянной нагрузке на голосовой аппарат.

Уже через пару месяцев после начала занятий в школе у 40% учителей голос становится сиплым или вовсе пропадает. Низкая физическая активность, длительное нахождение за рабочим столом и у доски могут приводить к сколиозу и варикозному расширению вен; Длительное напряжение при проверке тетрадей увеличивает вероятность проблем со зрением. С различными патологиями зрения сталкивается около 70% учителей; Высокий уровень психоэмоциональной нагрузки ассоциирован с более высокой частотой развития артериальной гипертензии, а это один из самых значимых факторов риска сердечно-сосудистых осложнений. Дорогие ученики, берегите ваших учителей. Многих из них вы будете вспоминать с теплотой и благодарностью. Дорогие учителя, берегите себя и придерживайтесь простых рекомендаций, которые помогут сохранить ваше здоровье и хорошее настроение.

Старайтесь высыпаться

Если не успеваете проверить тетради вечером, лучше встаньте пораньше и проверьте их с утра. Не сидите за работой по ночам!



Питайтесь правильно

Берите на работу полезные перекусы – фрукты, зелёный салат, сухофрукты, орехи.



Гиповитаминоз – нередкий спутник учителей. Старайтесь не злоупотреблять солью, избыточное её потребление приводит к повышению артериального давления.

Контролируйте стресс

Справиться со стрессом помогут такие полезные привычки как контрастный душ, дыхательная гимнастика, упражнения на расслабление и растяжку.



Больше двигайтесь

- Начните по утрам делать зарядку;
- Спускайтесь и поднимайтесь домой по лестнице, а не на лифте;
- Устраивайте физкультминутки на уроках;



Даже небольшая разминка, например, прыжки на месте, наклоны, повороты головы позволяют снять напряжение и улучшить кровообращение, стимулируя мозговую активность.

Делайте гимнастику для глаз

- Крепко закройте оба глаза на 3 секунды, затем широко откройте их. Повторите 5-7 раз;
- Переведите взор с близко расположенного предмета на дальний, фиксируя взгляд на 3-5 секунд. Повторите 5-7 раз.



Сидите правильно

- Голову держите прямо, глаза должны быть расположены на уровне монитора, запястья – на одном уровне с кистями, плечи опущены вниз, руки расслаблены;



- Для профилактики венозного застоя в нижних конечностях во время отдыха держите ноги в приподнятом положении.

Контролируйте артериальное давление

- При неоднократном повышении давления выше 140 и 90 мм рт.ст. необходимо обратиться к врачу;
- При повышенном артериальном давлении жалоб может не быть, но риск сердечно-сосудистых осложнений (инсульта, инфаркта миокарда и сердечной недостаточности) существенно увеличивается.

