**Психологическое благополучие педагога**

Надо знать секрет жизни: «Лечите

душу ощущениями, а ощущения

пусть врачует душа».

Б. Пруст

Что же такое психологическое здоровье?

**Психологическое здоровье** – это субъективное состояние собственного гармоничного благополучия, ощущения «своего пути» (А. И. Аверьянов).

**Критерии психологического здоровья.**

1. Гармония человека с окружающей средой.
2. Гармония человека с самим собой.
3. Способность к самореализации.

Современный мир предъявляет к человеку довольно жёсткие требования. Качественный уровень жизни сегодня невозможен без стрессоустойчивости, высокой личной эффективности, грамотного распределения времени и сил.

Быть счастливым, а не казаться; удовлетворять свои потребность одновременно в карьере, в личной жизни и других сферах на фоне всеобщей усталости и повышенной невротизации бывает очень трудно.

Продуктивные оптимисты кажутся сверхлюдьми. А порой вызывают зависть, усугубляя и без того невесёлое настроение.

На самом деле, секрет счастливой жизни доступен каждому. Нужно всего лишь немного себя перенаправить, знать секреты успеха и побороть свои страхи.

Профессия педагога относится к духовно опасным. Взгляд на педагога как на человека, не имеющего права на ошибку, затрудняет профессиональный и личностный рост, ведёт педагога к эмоциональному выгоранию. Противопоставить этому можно только осознание несовершенства и готовность к изменениям.

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

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека.

**Стадии профессионального выгорания**

***Первая стадия:***

* *приглушаются эмоции, сглаживаются острота чувств и свежесть переживаний;*
* *исчезают положительные эмоции, появляется отстраненность в отношениях с членами семьи;*
* *возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.*

***Вторая стадия:***

* *возникают недоразумения с коллегами;*
* *появляются антипатия, а затем и вспышки раздражения по отношению к коллегам.*

***Третья стадия:***

* *притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру, человек становится равнодушным;*
* *безразличие ко всему.*

**Симптомы профессионального выгорания**

**ПЕРВАЯ ГРУППА**

**Психофизические симптомы:**

* чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
* ощущение эмоционального и физического истощения;
* снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакция страха на опасную ситуацию);
* общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии);
* частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
* резкая потеря или резкое увеличение веса;
* полная или частичная бессонница;
* постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
* одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
* заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания.

**ВТОРАЯ ГРУППА**

**Социально-психологические симптомы:**

* безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
* повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
* частые нервные срывы (вспышки гнева, злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств);
* немотивированный гнев или отказ от общения, уход в себя;
* постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
* чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
* чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;
* общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

**ТРЕТЬЯ ГРУППА**

**Поведенческие симптомы:**

* ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее все труднее и труднее;
* сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
* постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
* чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
* невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
* дистанцированность от коллег, повышение неадекватной критичности.

**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.**

**Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания**

1. Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.

2. Думайте о чем-то хорошем отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и оптимизм – это залог здоровья и благополучия.

3.Откажитесь от перфекционизма. Не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Совершенство не всегда достижимо, а если даже достижимо, то оно не всегда этого стоит.

4. Каждое утро, поднимаясь из кровати, думайте о чем-то хорошем, улыбнитесь, напомните себе, что все будет хорошо, а вы обворожительны и прекрасны, у вас замечательное настроение.

5. Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты.

6. Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов. Перед сном можно приготовить успокаивающую ванну с аромамаслами.

7. Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления.

8. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и, проговаривая события прошедшего дня, "смывайте" их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

 9. Не сгущайте тучи! Не делайте из мухи слона!

10. Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы.

11. Отдыхайте вместе с семьей, близкими друзьями, коллегами.

12. Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни. Когда у вас плохое настроение, посмотрите кинокомедию, посетите цирк, почитайте анекдоты.

 13. Не забывайте хвалить себя!

 14. Улыбайтесь! Даже если не хочется.

15. Находите время для себя: примите расслабляющую ванну, почитайте любимую книгу, сделайте косметические процедуры и тому подобное!

16. Проблемы не нужно переживать, их нужно решать!

17. Уделяйте надлежащее внимание собственному здоровью!

18. Наилучшим средством для снятия нервного напряжения являются физические нагрузки – физическая культура и физический труд.

19. Прощайте и забывайте. Примите тот факт, что люди вокруг нас и мир, несовершенны.

20. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом!

**Помните: работа - всего лишь часть жизни!**