

# Здоровьесберегающая профессиональная позиция педагога

*Будьте добрыми, если захотите;  
Будьте мудрыми, если сможете;  
Но здоровыми вы должны быть всегда.  
Конфуций*

# Профессиональные риски педагогического труда

- коммуникативная перегрузка,
- сложная модель деятельности,
- жесткий характер труда,
- низкая экономическая защищенность и престиж профессии

Следствие - профессиональный дистресс →  
нарушение здоровья педагога.

# Болезни «платы за сочувствие»

- Синдром хронической усталости
- Синдром эмоционального сгорания

*В системе «человек – человек»: врачи, учителя, чиновники, менеджеры, милиционеры, журналисты, продавцы*

## Мировоззренческие причины, разрушающие здоровье:

- 1. Неумение принимать жизнь такой, как она есть, без критики и протеста.**
- 2. Неумение жить в данный момент, считая его самым важным в жизни.**
- 3. Наличие высоких жизненных притязаний, не соответствующих возможностям человека.**
- 4. Неумение найти свое место в жизни, которое позволяло бы получать удовлетворение от факта существования, от своей профессии, от любой работы ... и тем самым сохранить свое здоровье.**
- 5. Неумение принимать свой социальный статус и достойно пребывать в нем.**
- 6. Незнание того, что каждый из нас очень нужен на своем месте.**

# Постоянные симптомы СИНДРОМА ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

- выраженная усталость,
- желание прилечь отдохнуть в дневное время,
- чувство разбитости, которое не проходит после ночного сна,
- поверхностный сон с кошмарными сновидениями,
- эмоциональная нестабильность,
- плохое неустойчивое настроение с периодической депрессией,
- частые простудные заболевания.

*За рубежом не исключается инфекционная природа синдрома хронической усталости.*

# Синдром эмоционального сгорания

СЭС - это ответ организма (в форме психологической защиты) на ситуации продолжительного или постоянного стресса, чаще связанный с профессиональной деятельностью человека.

*В отличие от синдрома хронической усталости рассматривается в международной классификации болезней, используется в РФ в рубрике «Стресс, связанный с трудностями поддержания нормального образа жизни».*

# Симптомы СЭС

- эмоциональное истощение с чувством усталости, не проходящей после ночного сна,
- личностная отстраненность,
- утрата эффективности и работоспособности,
- тревога, беспокойство,
- колебаниями настроения вплоть до состояния депрессии,
- обострение хронических заболеваний.

# Три стадии СЭС - три шага в глубины профессиональной непригодности

- 1) Чувства становятся приглушенными, человека одолевает депрессия, все воспринимается будто через сероватую пелену.
- 2) Раздражение ко всем, с кем приходится часто общаться. Сначала человек сдерживается и лишь язвит в их адрес. Однако внутреннее напряжение растет и в конце концов выплескивается на ни в чем не повинных людей.  
После срыва приходят невыносимый стыд и чувство вины, однако понять причины своего раздражения "сгорающий" не может.
- 3) Полный крах специалиста (утрата профессиональных ценностей; циничное отношение к людям ; безразличие к людям, работе, себе;). При большом количестве общения может возникнуть тошнота, головная боль, а после работы - апатия и бессонница. От постоянного стресса человек плохо выглядит. У одних появляется отвращение к пище, другие, наоборот, все время жуют, третьи снимают напряжение при помощи алкоголя, четвертые ищут расслабления в казино. Однако улучшение не наступает.

•

# Четыре распространенных и очень вредных мифа

- «Жить надо для людей!»
- «Если не я, то кто же?»
- «Я должен быть для всех хорошим!»
- «Работа превыше всего!»

# Типы людей, подверженных СЭС

- Светочи
- Спасатели
- Червонцы
- Трудоголики

# «Свечки»

*(«Жить надо для людей»)*

- Отказ от собственных интересов сочетается с отрицанием самой возможности быть слабым, просить о помощи.
- В глубине души считают себя лучше всех и никому не доверяют. Их душа стонет от нехватки нежности, заботы, любви, но признаться в этом - выше их сил.

## Советы для "свечек":

- **Помните: вы не монумент, а живой человек, а значит, имеете право позаботиться о себе. Начните с того, что разделите время для работы и для личной жизни и больше никогда не путайте их.**
- **На работе четко распределите, за что отвечаете вы, а за что - коллеги. Гордитесь тем, как здорово вы выполняете свой круг обязанностей, пусть и небольшой.**
- **Больше всего вы нуждаетесь в поддержке близких. Впустите в свою жизнь несколько доверенных людей, которые не связаны с вами рабочими отношениями. Скажите себе: с этими людьми я буду делиться чувствами, шутить, а если нужно, попрошу о помощи.**

# «Спасатели»

*(«Если не я, то кто же?»)*

Такой человек чувствует себя в своей тарелке, лишь когда кого-то спасает. Одни делают это профессионально, выбрав профессию сотрудника МЧС, медсестры, социального работника. Другие спасают "на общественных началах". Но если заглянуть поглубже, окажется, что "спасение утопающих" для них - единственно доступный способ почувствовать себя нужным и обрести некоторую власть над другими.

## Советы для "спасателей":

- **Уясните раз и навсегда: если вы живете только жизнью других, то рискуете никогда не прожить свою собственную.**
- **Возьмите за правило давать советы и опекать людей только на работе.**
- **Лучший способ позаботиться о человеке - помочь ему понять, что он может действовать самостоятельно, и научить его необходимым для этого умениям.**
- **Каждый раз, когда вам хочется кого-нибудь спасти, задавайте себе два вопроса: "Так ли уж это нужно?" и "Может, он справится сам?".**

# «Червонцы»

(«Я должен быть для всех хорошим»)

Мяжки и податливы, подстраиваются к каждому вплоть до полного растворения в других. Для них трудно, почти невозможно отказать кому-нибудь в просьбе!

## Советы для "червонцев":

- **Есть замечательный афоризм: "Ты не можешь быть лицом ко всем, кому-то достаются и другие стороны!" Крупными буквами напишите его на листе и повесьте на стенке.**
- **Хорошо изучите не только свои обязанности, но и права. Помните: у вас есть право быть собой и действовать в своих интересах, право говорить и быть услышанным и еще множество других прав.**
- **Научитесь говорить "нет!", не испытывая ни раздражения, ни вины. Если сделать это самостоятельно не получается, обратитесь к психологу.**
- **Не бойтесь, что на вас обидятся: обижается тот, кому выгодно, - таким образом человек манипулирует вами.**

# «Трудоголики»

(«Работа превыше всего!»)

Завершив одно дело, не дают себе возможности остановиться, оглянуться, порадоваться, а без передышки отыскивают и штурмуют еще более высокую гору. Особая примета: подолгу задерживаются в офисе и боятся уйти в отпуск, если же уходят, то не знают, чем заняться.

## Советы для трудоголиков:

- **Помните: "Бессердечье к себе - это тоже увечье". Вы имеете право на свободное время! Научитесь отдыхать!**
- **Уходя с работы, не только гасите свет, но и оставляйте все деловые бумаги и мысли.**
- **Придя домой, сразу примите душ и переоденьтесь. Так вы психологически разграничите две разные сферы жизни: работу и отдых.**
- **Найдите себе увлечение и жестко забейте время на него в органайзер. Например: "Суббота, 19.00 - театр (или фитнес-клуб, или пешая прогулка)". Строго контролируйте выполнение.**
- **Если вы женщина, перед выходом из офиса пользуйтесь другими, более легкомысленными, чем обычные, духами: они придадут соответствующий внутренний настрой.**

# Боремся с синдромом эмоционального сгорания

- Жесткое разграничение работы и остальной жизни
- Новые впечатления
- Терапия радостью

# **Здоровьесберегающая профессиональная позиция педагога**

- осознание им проблем собственного здоровья,
- понимание зависимости здоровья от образа жизни,
- наличие знаний о формировании здорового образа жизни и деятельности по его осуществлению.



## ОПТИМИСТ ВИДИТ

возможности в каждой трудности. У.Черчилль