

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
ЯМАЛО-НЕНЕЦКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ПУРОВСКИЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «СКАЗКА» п.г.т. УРЕНГОЙ ПУРОВСКОГО РАЙОНА

---

629860, Ямало-Ненецкий автономный округ, Пуровский район, п.г.т. Уренгой, 5 мкр. дом 17,  
тел. (34934) 9-18 -54, факс: 9-26-67 E-mail: urengoiskazka@gmail.com

**ДОКЛАД**

**«Как сохранить психическое  
здоровье педагога»**

педагог-психолог:  
Н.А.Овсянникова

Во все времена человеческой истории здоровье было одним из самых больших желаний человека. Некой абсолютной ценностью. «Будьте здоровы!» - говорят люди друг другу. «Желаем Вам самого главного – здоровья!» - говорят наши близкие. По большому счету здоровье было и остаётся дороже власти и богатства!

Педагог в России, всегда был и остаётся особенным, в чем-то иррациональным человеком. Существование современного педагога протекает на фоне жизни его страны, и страдает он от тех же проблем, что и остальные граждане.

Главным болезнеобразующим фактором для педагога является, психическое перенапряжение и профессиональный эмоциональный стресс!

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) понятие, введённое в психологию американским психиатром Фрейденбергом в 1974 году. Одной из профессиональных проблем, связанных со здоровьем педагогов, является так называемое «выгорание». Часто его называют «эмоциональным» или «профессиональным выгоранием». А вызван он может быть неадекватной социальной и материальной оценкой его труда, отличающегося особой спецификой, жестким режимом работы и необходимостью освоения большего количества профессиональных знаний, обилием коммуникативных перегрузок из-за необходимости межличностного общения при значительном числе конфликтных и стрессовых ситуаций.

Что включает в себя понятие **психического здоровья**? Психическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Таким образом, с одной стороны, оно является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, а с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни.

Насколько психическое здоровье взаимосвязано с физическим здоровьем? Психическое здоровье является предпосылкой здоровья физического. В результате исследования Джюэтта, изучавшего психические характеристики людей, благополучно доживших до 85-90 лет, оказалось, что все они обладали оптимизмом, эмоциональным спокойствием, способностью радоваться, самодостаточностью и умением адаптироваться к сложным жизненным обстоятельствам, что полностью вписывается в «портрет» психически здорового человека.

**Психически здоровый человек** – это прежде всего человек спонтанный и творческий, жизнерадостный и весёлый, открытый и познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Психически здоровый человек живёт в гармонии с собой и окружающими.

**ЭМОЦИИ** – наши союзники и слуги! Открыв Энциклопедию на слове «эмоции», читаем: «Эмоции (от лат. *emoveo* – «потрясаю, волную»), субъективные реакции человека ... на воздействие человека внутренних и внешних раздражителей, проявляются в виде удовольствия или неудовольствия». Перегрузки в педагогической деятельности – привычное дело, но после избыточной работы надо полностью восстановиться. Как это сделать в современных условиях? Как вообще поправить и сохранить своё здоровье?

Человек сознательный, культурный, педагог в особенности, должен уметь владеть своими эмоциями и чувствами хотя бы ради двух целей:

- чтобы не болеть;
- чтобы принимать правильные решения

Существует множество эмоций. Преобладание тех или иных эмоций в жизни человека ведёт к здоровью или к болезни. Надо научиться, в сущности, понятным вещам:

- жить с хорошими эмоциями;
- противодействовать негативным эмоциям

Немного об эмоциях:

**Болезнетворные эмоции:** гнев, ярость, уныние, озабоченность, печаль, страх, тревожность, отчаяние, грусть...

Невозможно избавиться от гнева или уныния мгновенным волевым решением. Мол, с завтрашнего дня не буду гневаться или унывать и все! Не тут-то было! Вырваться из власти эмоций непросто.

Есть такая цепочка болезнетворных эмоций, когда одно ведёт к другому: гнев – уныние – отчаяние. Самое страшное здесь – это отчаяние.

Бороться с негативной эмоцией, особенно с унынием, надо с помощью специального тренинга.

**Важнейшая эмоция – страх.**

Страх бывает полезным и вредным, ведущим к болезням. Страх полезный предупреждает о возможной опасности.

Страх вредный проявляется, как постоянное чувство опасности. Такой страх медленно убивает. Охваченный таким страхом человек теряет свою личность и превращается в раба своего страха, стремится к самоизоляции. Люди делятся на уверенных в себе и неуверенных. Первые свободны от «вредного» страха, вторых постоянно мучает «вредный» страх.

**Здоровьесоздающие эмоции:** интерес, радость, нежность, удовлетворение, спокойствие, сочувствие, удивление, восторг, умиление, восхищение... Вот если бы создать такой эмоциональный климат на работе, чтобы все эти эмоции присутствовали у сотрудников. Какая бы это была замечательная работа, какая бы это была вообще жизнь!!!

**Эмоции и чувства нравственного роста:** стыд, угрызения совести, раскаяние, сочувствие, благоговение, уважение, жалость. Психология в самом общем виде все чувства и эмоции сводит к двум главным критериям: удовольствию и неудовольствию.

### **Приручение эмоций.**

Самое сложное – работа с эмоциями. Учёные выдвигают главный тезис: свои **эмоции подавлять нельзя!** Подавленная эмоция мстит и может стать началом психосоматического заболевания.

Эпизод за эпизодом, кирпичик за кирпичиком, укрепляется или разрушается здоровье педагога. Чтобы сделать из себя здорового человека, нужно быть сильнее своих эмоций, уметь работать над преобразованием своих эмоций.

### **Метод саморегуляции психического состояния**

*Упражнение:* « **Определение спектра своих эмоций**»

➤ Выясните, какие эмоции живут в вашем психическом мире. Составьте список эмоций, которые вас посещают, точно установив весь спектр своих эмоций и чувств.

*Упражнение:* « **Научитесь точно узнавать свои эмоции**»

➤ Мы обязаны научиться совершенно безошибочно узнавать свою эмоцию! Только одно осознание эмоций уже дает значительный контроль над собой, и кстати и над своим здоровьем.

Примеры:

- вы едете в общественном транспорте и вам несколько раз один и тот же человек наступает на ногу. Нахлынула буря эмоций: гнев, презрение.

- Вы гладите ребёнка по головке и тут мелькает мысль: «Какая эмоция меня посетила?» И сами себе отвечаете: «Нежность»
- Вы смотрите на своего коллегу и думаете : «Какую я испытываю при этом эмоцию?»
- В списке эмоций поставьте галочки ( ага на этой неделе меня посетил гнев уже 15 раз, а нежность всего 1 раз (есть повод задуматься: почему?)

### **Метод ассертивности (уверенности в себе)**

#### *Упражнение: «Распределение эмоций»*

- Распределить свои эмоции на «светлые» (здоровьесоздающие) и «тёмные» (эмоции болезни)
- Каких в вашей жизни больше «светлых» или «тёмных»
- Какие эмоции несут самые тяжелые последствия для вас (ухудшается самочувствие, болит голова, желудок, возникает сильное нервное расстройство, чувство усталости, разбитости, депрессии..) Какие события этому сопутствуют?
- С какими из «светлых» эмоций вам более всего комфортно?
- Всё это надо выяснить и собрать полный «компромат» на себя, лучше узнать о себе.

### **Метод психологической терапии**

#### *Упражнение «Вызывание» эмоций.*

- Итак у вас есть список эмоций и чувств, поддерживающих здоровье и вызывающих болезни. И вы полны решимости управлять ими сознательно, не позволяя им руководить вами. Пойдём путём тренинга
- Тренинг: *«Погружение в детство – визуализация»*  
 Ведущий: Сядьте поудобней, ноги поставьте на пол так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию: оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, ногах. Поток времени уносит вас в детство – в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день, вам 3-4 года. Представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше себя помните. Вы идёте по улице. Посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идёте по улице, а рядом с вами близкий человек. Посмотрите, кто это. Вы берёте его за руку и чувствуете его тепло и надёжность. Затем вы отпускаете руку и убегаете весело вперёд, но недалеко, ждёте своего близкого человека и снова берёте его за руку. Вдруг вы слышите смех, поднимаете глаза и видите, что держите за руку

совсем другого, незнакомого вам человека. Вы оборачиваетесь и видите, что ваш близкий человек стоит сзади и улыбается. Вы бежите к нему, снова берёте за руку, идёте дальше и вместе с ним смеётесь над тем, что произошло. И он говорит вам слова поддержки, любви... Эти слова вы до сих пор помните. Скажите еще раз эти слова себе.

А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату. Когда будете готовы, вы откроете глаза.

*Обсуждение:*

- Удалось ли окунуться в детство?
- Почувствовали вы надёжное плечо, сопровождающее вас в детстве?
- Какие чувства вы испытали, когда потеряли поддержку?
- Какие слова самого близкого человека для вас важны?
- Какие «светлые» вас посетили?

➤ Этот тренинг основан на том, что различные эмоции не могут проявляться вместе, в каждое мгновение может возникнуть только одна. Тот факт, что мы иногда испытываем множество эмоций одновременно, говорит о том, что сознание быстро «сканирует» одну эмоцию за другой. Заменяв одну эмоцию на другую, вы не дали развиваться в организме болезнетворному процессу.

### **Метод позитивной терапии**

*Упражнение:* **«Жизнь с комфортной эмоцией, эмоцией радости»**

➤ В процессе работы над собой вы определили, что есть «светлая эмоция», в которой вам легко и комфортно. Научитесь «включать», вызывать светлую эмоцию тихой лёгкой радости. Это основная эмоция для счастья и здоровья! Её очень важно научиться вызывать и «держат» постоянно!

*Упражнение :* **«Эмоция «постоянства», спокойствия.**

➤ После практики с эмоциями вы должны определиться, какая эмоция, после эмоции радости у вас «рабочая». У каждого из нас есть эмоциональное состояние, которое ему нравится. Например пусть это будет состояние великодушия или благородства. Постарайтесь быть в нем постоянно, не впадая спонтанно в уныние, тоску, депрессию, страх.

*Советы:* **как стать психологически стабильным человеком.**

- *Психологическая отстранённость.* Очевидно, проявлением если не мудрости, то здравого смысла будет, если мы станем заниматься своими делами, а не полезем в чужие, даже если эти «чужие» нам совсем не чужие, а родственники.
- *Пребывание в крепости.* Для того, чтобы чувствовать себя психологически уверенно, надо стараться почаще пребывать в «крепости своего состояния». Что это значит? Педагог должен хорошо всегда выглядеть, быть вообще приличным человеком, не впадающим в истерики, жалобы, уныние, обладать при общении с детьми, родителями, коллегами определёнными коммуникативными навыками, тембром голоса. Человеком, который мудр, спокоен и рассудителен. Это вы!!! Проиграйте этот образ а затем перенесите его в реальную жизнь и постарайтесь реже выходить из своей «крепости»!

### **Метод НЛП (нейролингвистического программирования)**

#### *Упражнение «Птица Благодарности»*

Ведущий: Представьте, что к нам на Землю прилетела необычная птица. Это птица Благодарности. Она залетает в окно к тем, кто забыл поблагодарить за что-то своих родителей, друзей, знакомых, детей... Сегодня она залетела к нам. Вспомните всех. Кого вы хотели поблагодарить. Передавая её по кругу, скажите слова благодарности... Если вы хотите, чтобы эти слова никто не слышал, то произнесите их мысленно и передайте другому...

#### **Рефлексия : «Самоисцеление»**

Вы когда-нибудь замечали, как растение, цветок, листок благодарят нас за полив? Они кивают нам, словно говорят: «Спасибо». Глядя на цветок, который вдруг распустился, мы не можем глаз оторвать от его красоты. Природа даёт нам красоту, мы должны об этом знать и платить ей взаимностью. Когда проходишь в лес, душа ликует! А от цветов, деревьев, травы, грибов и ягод, исходит такое благоухание, что хочется дышать этим ароматом весь день! Это и есть настрой на исцеление души! Когда душа поёт – тело поет тоже. Душа здорова – и тело исцелится. Чтобы исцелиться, нужен настрой души, а это радость, оптимизм, весёлость, положительные эмоции. Когда в душе светло и хорошо, мы становимся красивыми. Нас словно поднимает и несёт по лугам, где так хорошо дышится. Попробуйте, растворитесь в природе. Любите мир, любите себя и Бога в себе, творите чудеса, дарите доброту и хорошие слова. Часто говорите людям комплименты, они этого ждут и любят. Они от добрых слов сами становятся лучше, добрее и красивее.

Будьте здоровыми, молодыми и счастливыми!