

Техника безопасности в работе педагогов

Профессия педагога это "работа сердца и нервов" писал Сухомлинский. Тем не менее, современная статистика такова: учительство как профессиональная группа отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья. Практика показывает, что учителю в большей мере нужны не лекарственные препараты, а **социально-психологическая поддержка**, целью которой является помощь в выработке необходимых профессиональных качеств, умений и навыков, направленных на сохранение эмоциональных резервов и повышение адаптации к напряженным ситуациям в работе.

ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ

- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.

Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.

- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.



КАК ИЗБЕЖАТЬ ВСТРЕЧИ С СИНДРОМОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

1. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
2. Проявляйте заботу о своём настроении и положительном жизненном настроении. Полдня в неделю нужно проводить так, как вам нравится: плавайте, танцуйте. Прогуливайтесь или же просто сидите на скамейке в парке. В общем, хватит отдавать себя только работе!

3. Не реже одного раза в день говорите самому дорогому для вас человеку теплые слова. Не сомневайтесь, что он (она) скажет вам в ответ то же самое. В нашем суровом мире одно сознание того, что вас кто-то любит, способно защитить от тяжелых срывов.
4. Старайтесь рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки, учиться переключаться с одного вида деятельности на другой.
5. Используйте "тайм-ауты", что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы). Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
6. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
7. Радуйтесь любому своему достижению. «Ничто не обескураживает больше, чем неудача; ничто не одобряет сильнее, чем не успех». Профессиональное развитие и самосовершенствование (обмен профессиональной информацией с другими (курсы повышения квалификации, конференции и пр.) дает ощущение более широкого мира, нежели тот, который существует внутри отдельного коллектива.
8. Общайтесь! (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным)
9. Два или три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку. Не стоит забывать, что между состоянием тела и разумом существует тесная связь: неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком усугубляют проявления СЭВ
10. Применяйте навыки саморегуляции (релаксация, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию);

Большая мудрость содержится в изречении: «Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить, терпение — принять то, что я не могу изменить, и ум — отличать одно от другого».



ЧЕК-ЛИСТ ПО ПРИЗНАКАМ ВЫГОРАНИЯ

- 1.** Просыпаешься уже усталым
- 2.** Всё время занят, но нет ощущения пользы от сделанного
- 3.** Стал раздражительным
- 4.** Сложно начать что-либо делать
- 5.** Начал часто употреблять фастфуд, алкоголь
- 6.** Перестал заботиться о внешнем виде
- 7.** Здоровье ухудшилось
- 8.** Общение с людьми тяготит
- 9.** Сложно концентрироваться
- 10.** Стал менее продуктивным

Если отметил больше 5 пунктов, обрати внимание на своё состояние, пора помогать себе.