

Эмоциональное выгорание педагогов: сущность, диагностика, профилактика

(слайд 1)

На сегодняшний день актуальность темы эмоционального выгорания педагогов обусловлена возрастающими требованиями со стороны общества к личности педагога, т.к. педагогические профессии обладают огромной социальной важностью. Способность к сопереживанию (эмпатии) признается одним из самых важных качеств педагога, однако практическая роль эмоций в профессиональной деятельности оценивается противоречиво. Можно сказать, что педагога не готовят к возможной эмоциональной перегрузке, не формируют у него (целенаправленно) соответствующих знаний, умений, личностных качеств, необходимых для преодоления эмоциональных трудностей профессии. (слайд 2)

Многочисленные исследования показывают, что педагогическая профессия - одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию «выгорания». Это связано с тем, что профессиональный труд педагога отличается очень высокой эмоциональной загруженностью.

Деятельность педагога буквально насыщена факторами, вызывающими профессиональное выгорание: большое количество социальных контактов за рабочий день, предельно высокая ответственность, необходимость быть все время в «форме». Сейчас обществом декларируется образ социально успешного человека, это образ уверенного в себе человека, самостоятельного и решительного, достигшего карьерных успехов. Поэтому многие люди стараются соответствовать этому образу, чтобы быть востребованными в обществе. Но для поддержания соответствующего имиджа педагог должен иметь **внутренние ресурсы**.

Также, профессия педагога является одной из профессий альтруистического типа, что повышает вероятность возникновения выгорания.

Таким образом, психологическая поддержка педагогов в ситуации эмоционального выгорания должна стать одной из приоритетных линий в работе психолога с педагогами дошкольного образовательного учреждения. Ее можно рассматривать в качестве фундамента, над которым потом могут вырастать другие компоненты работы, к примеру, помощь в организации личностно-ориентированного обучения, психологическое просвещение и др. Без такого фундамента все остальные воздействия психологов могут оказаться мало эффективными.

Как уже было сказано, психические перегрузки, которые испытывает педагог ежедневно в своей работе, разрушают его личность. Приходя на работу, переутомленный воспитатель утрачивает состояние стабильности, необходимое для успешной педагогической деятельности. Он становится перевозбужденным, раздражается, переходит к давлению на ребенка, проявляет нетерпение и гнев. А ведь профессиональный долг обязывает педагога принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева, состояния раздражительности, тревожности, отчаяния. Однако внешнее сдерживание эмоций, когда внутри происходит бурный эмоциональный процесс, повышает эмоциональное напряжение и негативно сказывается на здоровье. По причине хронического переутомления педагог становится мало готовым к позитивному принятию нововведений в образовании, повышению собственной профессиональной компетентности, то есть находится в состоянии эмоционального выгорания. Что же это за состояние и как помочь себе выйти из него?

1. Понятие «эмоциональное выгорание»

Сегодня в литературе можно встретить такие понятия, как: «**эмоциональное выгорание**», «**психическое выгорание**», «**профессиональное выгорание**» - всё это разные названия одного и того же явления. Впервые употребил термин «эмоциональное выгорание» психиатр Х.Фрейбергер в связи с анализом требований, предъявляемым к социальным профессиям, основное содержание которых составляет межличностное взаимодействие (слайд 3)

Первоначально под феноменом эмоционального выгорания подразумевалось состояние изнеможения с ощущением собственной бесполезности. К.Маслач, одна из основоположников идеи выгорания, определила это понятие как синдром физического и эмоционального истощения, включая развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе, утрату понимания и сочувствия к окружающим. Сейчас эмоциональное «выгорание» определяют как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Это приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального поведения, проявляющееся в профессиях социальной сферы .

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии (Маслач, 1982):

1 стадия: начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе; исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи; возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

2 стадия: возникают недоразумения с клиентами, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них; неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии клиентов – вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала – это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

3 стадия: притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни; такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

Три аспекта профессионального выгорания: снижение самооценки; одиночество; эмоциональное истощение, соматизация.

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 реакции страха на опасную ситуацию); общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей); 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, потеря внутренних, телесных ощущений).

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 немотивированного гнева или отказы 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; руководитель затрудняется в принятии решений; чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам; невыполнение важных, приоритетных задач и «застывание» 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 сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности; злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

Необходимо отметить, что большое влияние на формирование синдрома выгорания оказывает психологический климат в коллективе.

Рассматривая поведенческие проявления, то есть симптомы выгорания, можно подчеркнуть очевидную связь этого феномена со стрессом. (слайд 4) Стресс в переводе с английского означает «напряжение». В научный оборот термин введен выдающимся канадским физиологом Гансом Селье в 1936 году. **Стресс** – это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование, и этот ответ представляет собой напряжение организма, направленное на преодоление возникающих трудностей и приспособление к возросшим требованиям. В динамике стрессового реагирования Г.Селье выделяет три фазы: реакция тревоги, фаза сопротивления, фаза истощения.

II Диагностика уровня эмоционального выгорания (слайд 5)

При организации психологической диагностики личностных качеств и эмоциональной сферы педагогов можно использовать следующие методы:

- наблюдение за деятельностью воспитателя;
- беседа;
- тестирование;
- анкетирование;
- социометрия.

Проводя диагностическую работу, можно использовать следующие методики:

1. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге (работа с данной методикой даёт возможность воссоздать картину своего стресса, даёт понимание того, что причиной возникновения стрессовой ситуации в жизни явилось комплексное воздействие различных событий в жизни).
2. Торонтская алекситимическая шкала (алекситимия – это сниженная способность или затруднённость в вербализации эмоциональных состояний).
3. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко (методика позволяет оценить, в какой степени у вас сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания – показывает ведущие симптомы «выгорания», в какой фазе формирования стресса относятся симптомы, какими симптомами сопровождается «истощение». Опираясь этими показателями, можно наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции)
4. Методика экспресс - диагностики невроза К.Хека и Х.Хесса.
5. Методика диагностики уровня невротизации Л.И.Вассермана
6. Методика диагностики доминирующей стратегии психологической защиты в общении В.В.Бойко
7. Тест Appelса
8. «Ваш тип личности» по Леонгарду (тип личности предопределяет поведение человека в стрессовой ситуации, исходя из результатов тестирования рекомендуется развивать себя в определённых направлениях, чтобы достигнуть гармонии; новая сторона личности позволит в случае необходимости переключиться на нужный канал

восприятия, выбрать наиболее правильную модель поведения в зависимости от создавшейся ситуации и успешно преодолеть стрессовую ситуацию).

9. «Психологическая атмосфера в коллективе» Жедунова
10. Диагностика профессионального выгорания (Н.К.Смирнов)
11. Определение уровня подверженности стрессу Шкуринская
12. Что мешает вам работать эффективно
13. Экспресс-тестирование самооценки Шкуринская (слайды 6,7)

III Профилактика и психологическая помощь. (слайд 8)

В профилактике эмоционального выгорания и преодолению стрессов на работе ключ к успеху лежит в общей жизненной стратегии педагога, опирающейся на избранные базовые ценности и учитывающей особенности его личности. Работа по профилактике эмоционального выгорания педагогов проводится на нескольких уровнях:

физиологическом
эмоциональном
интеллектуальном
мировоззренческом

Физиологическая регуляция (слайды 9-12)

На данном уровне проводится работа с физиологическими процессами. Мышечные зажимы – это остаточные явления напряжения, появившиеся из-за отрицательных эмоций и нереализованных желаний. Поэтому необходимо научить педагогов правильно расслабляться. На сегодняшний день разработано большое количество методик расслабления «мышечного панциря» (аутогенные тренировки, психомышечные тренировки и др.).

Одна из главных формул, с которой знакомлю педагогов: *«тяните голову вверх»*. Это упражнение занимает 5-7 минут.

1. Встаньте прямо, руки свободно висят вдоль туловища.
2. Представьте, что к вашему темени прикреплена ниточка. За которую вас не сильно, но уверенно тянут вверх.
3. Позвольте голове последовать за направлением силы натяжения. Понемногу вытягивайте шею.
4. Затем начинайте вытягивать позвоночник.
5. Когда почувствуете, что позвоночник выпрямился, встаньте на цыпочки.

Это упражнение необходимо проделывать 1-2 раза в день. Упражнение помогает гармонизировать эмоциональный фон, снизить общую усталость.

Падение – это простая техника, которую хорошо применять перед возможной стрессовой ситуацией или после неё:

1. Встаньте прямо, расставьте ноги на ширине плеч. Стойте так, чтобы вес был равномерно распределён между обеими ногами.
2. Вытяните руки к потолку, расправьте пальцы. Поднимитесь на цыпочки, как будто вы тянитесь к чему-то приятному, например, небу или банану на пальме.
3. Постепенно расслабьте ступни, опустите их на пол. Одновременно позвольте рукам расслабиться, но не опускайте их. Только кисти, опустившись, принимают естественное положение.
4. Раздвигая локти в сторону, «уроните» кисти и предплечья так, чтобы тыльные стороны ладоней оказались по обе стороны от лица.
5. Позвольте рукам свободно «упасть» в стороны. Пусть это сделает сила гравитации, а не ваши мышцы. Опустите плечи, но не сутультесь. Почувствуйте вес расслабленных рук.

6. Представьте, что вы перегибаетесь через парапет, и сделайте такое движение: пусть верхняя часть тела «упадёт» вниз. Теперь корпус расслаблен. Руки и голова «висят» свободно. Расслабьте шею.
7. Слегка согните колени. Ваши ноги должны быть расслаблены.
8. Почувствуйте, как растягивается спина. Для этого слегка покачайтесь на полусогнутых ногах.
9. Сконцентрируйтесь на своей спине. Выпрямляйтесь от позвонка к позвонку в новое расслабленное естественное положение.

Релаксирующая поза.

Необходима ровная, не очень жёсткая, но и не мягкая поверхность.

1. Первое, что нужно сделать, - лечь на спину.
2. Раскиньте в стороны руки и ноги так, чтобы не испытывать дискомфорта. Проконтролировать правильность позы несложно. Пятки немного разведены, ноги естественно отклонены в стороны. Руки отведены от тела на удобный угол. Ладони поверните, как захотите, - вверх или вниз.
3. Почувствуйте себя «утонувшим» на полу. Если чувствуете, что неудобно, поищите более удобное положение.

Полежите в таком положении 5 минут. Почувствуйте, какие мышцы напряжены. Именно они создают неудобства. Человек, умеющий расслабляться, может пролежать в такой позе очень долго. Если педагог начинает жаловаться, что у него затекает спина или шея, болит копчик, гудят ноги и руки, то это говорит об искривлении позвоночника, хроническом напряжении мышц.

Правильное дыхание значительно усиливает расслабляющий эффект. Для релаксации наиболее приемлемым является полное дыхание, которое включает три вида дыхания – грудное, межрёберное и диафрагмальное.

1. Сядьте на стул или примите релаксирующую позу. Медленно через нос начинайте вдох.
2. Пусть сначала воздухом наполнится нижняя часть лёгких. Она находится в районе диафрагмы. Внешне это выглядит как небольшое вздутие живота.
3. Потом воздухом наполняется средняя грудная часть. В этот момент грудная клетка расправляется, раздвигаются плечи.
4. Последняя фаза вдоха – наполнение воздухом верхней части лёгких. Можно почувствовать, как слегка приподнимаются плечи.
5. Теперь на некоторое время необходимо задержать дыхание. Это всего лишь 2-4 секунды.
6. Выдох производится в обратной последовательности: плечи, грудь, живот. Выдыхать необходимо примерно в полтора раза дольше, чем вдыхать.
7. Опять необходимо задержать дыхание. Пауза после выдоха должна быть в полтора раза длиннее паузы после вдоха.

Получается «волна»: сначала снизу вверх, потом сверху вниз. Дышать необходимо естественно, не затягивая и не увеличивая искусственно продолжительность фаз дыхания. Дыхание должно быть ритмичным, сочетаться с позой. За основу можно взять ритм биения сердца или просто считать про себя секунды. Дышать надо носом, а не ртом.

Эмоциональная регуляция (слайды 13-14)

Чтобы процесс эмоциональной саморегуляции шёл правильно, необходимо параллельно с работой над мышечными зажимами работать с эмоциями.

Образ позитивной эмоции.

Мечты. Много ли у вас внутри светлого? Помечтайте о том, что вам больше всего хочется. Мечтать полезно. Представьте себе то, что вам хочется, во всех подробностях, в мельчайших деталях. Перенеситесь в эту мечту. Перестаньте быть сторонним наблюдателем. Почувствуйте себя внутри своей сказки. Помните о том, что мечты сбываются, но для этого они должны быть. Чем реальнее вы себе её представляете, тем реальнее она становится в действительности.

Положительные эмоции.

Положительные эмоции от работы можно испытывать в двух случаях:

- когда цель работы достигнута;
- когда работа сама по себе приятна и интересна.

Необходимо научиться радоваться процессу, научиться спонтанному чувству радости.

1. Занять расслабленную позу. Дыхание полное, осознанное. Общее физическое расслабление.
2. Вспомните: когда вы просто радовались какой-либо деятельности?
3. Перенеситесь в эту ситуацию мысленно.
4. Начните вдыхать это ощущение. Представьте, что с каждым вдохом вы наполняетесь радостью.
5. Перенеситесь обратно в реальность.

Периодически заходите в это воспоминание.

Интеллектуальная регуляция (слайды 15-16)

Необходимо провести работу с негативными стрессовыми мыслями.

Гармонизация работы полушарий мозга. Практика, гармонизирующая работу полушарий, заключается в поочерёдном дыхании через правую и левую ноздрю.

1. Примите расслабляющую позу.
2. Сделайте несколько циклов полного дыхания.
3. Теперь зажмите мизинцем правой руки левую ноздрю.
4. Сделайте полный вдох, потом задержите дыхание на 2-4 секунды.
5. Выдохните через левую ноздрю, задержите дыхание на 4-6 секунд.
6. Вдохните через левую ноздрю, зажимая большим пальцем правую.
7. Зажмите левую ноздрю, выдыхая через правую.
8. Сделайте не больше пяти вышеописанных циклов полного дыхания.

Эта практика может использоваться как вспомогательное средство при насморке и простудах.

Метод принятия решений.

1. Решая проблему, сначала используйте аналитические методы.
2. Затем представьте себе то, что получилось. Увидьте образ результата, принятого на основе логики решения.
3. Если вы увидели недостатки, искорените их, посмотрите. Нет ли ошибок в логической модели. Потом опять представьте.
4. Теперь соедините логическую и образную части.

Этот метод помогает научиться принимать более обоснованные решения.

Гармонизация уровней сознания.

Чтобы избавиться от стресса, надо вернуть гармонию между Ребёнком, Родителем и Взрослым (по Эрику Бёрну). Для этого нужно выбрать такие принципы, идеи, методы, которые устроят и ребёнка, и родителя, и взрослого. Гармония во всех отношениях: методы, мораль, удовольствие. Делать (взрослый) то, что приносит радость (ребёнок), за что не будет стыдно (родитель). Необходимо составить список, в который вносится всё, что этому мешает. Наиболее распространённые проблемы:

- мы часто не умеем качественно что-то делать – не умеем быть взрослыми;
- не умеем радоваться, даже если в своём деле мы мастера;
- часто, если мы умеем радоваться, потом начинаем осуждать себя за это.

Когда список проблем, связанных с каждой личностью внутри вас, составлен, необходимо решить, что нужно сделать, чтобы достичь гармонии.

Аффирмации – это положительное словесное убеждение, некая формула качества, которое вы хотите приобрести. Работа с аффирмациями – это создание базовых положительных эмоций. Для повышения стрессоустойчивости можно использовать такие фразы: Я здоров. Я спокоен. Я расслаблен. Я одобряю себя.

Если вы говорите: «Я спокоен», то необходимо ощутить спокойствие, если: «Я расслаблен», то необходимо ощутить расслабление. Аффирмация должна строиться без частицы «не». Составьте таким образом себе девиз, состоящий из одного, двух-трёх слов.

Мировоззренческая регуляция (слайд 17)

Выбор цели. Необходимо проследить правильность выбора всех целей. Если какие-то цели ведут к стрессам, необходимо сделать соответствующие выводы: либо отказаться от них, либо максимально снизить их вредные воздействия. Помните: цель нужна только для того, чтобы сделать свою дальнейшую жизнь лучше.

Дифференциация цели. Цели бывают краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные. Если человек представляет, чего он хочет добиться в результате, то необходимо подумать над тем, как это можно сделать. В этом случае необходимо планирование.

Перед началом любой деятельности продлевается следующая процедура:

- составляется список промежуточных целей;
- решается, какие средства, внутренние и внешние ресурсы необходимы;
- выбираются наиболее приемлемые.

Позитивное мышление. Основной тезис – «мысль порождает событие». Негативное мышление притягивает неудачи. Человек, мыслящий негативно, односторонне воспринимает информацию и окружающий мир. А разве можно на основе искажённой информации принять правильное решение?

Цели программы по профилактике эмоциональных нагрузок в педколлективе:

(слайд 18)

1. Гармоничное развитие личности через раскрытие творческого потенциала и ресурсов (телесных и психических).
2. Способствование сохранению физического, психологического, социального здоровья нации, формированию позитивного мышления.
3. Содействие приобретению позитивного опыта взаимодействия в различных кризисных ситуациях.

Задачи:

1. Знакомство с теоретическими и практическими подходами в области здоровьесбережения, стрессоустойчивости.
2. Отработка на практике технологий снятия психоэмоционального напряжения, общее оздоровление организма.
3. Формирование позитивной «Я»-концепции.
4. Развитие и совершенствование ресурсов личности.
5. Актуализация поиска своего индивидуального стиля жизни.
6. Стимуляция интереса к самопознанию, самоизменению, самосовершенствованию.

Реализация программы. **(слайд 19)**

Программа реализуется по 3 направлениям: теоретическое, диагностическое, практическое.

Теоретическое направление позволяет ввести участников в смысловое поле проблемы. Происходит информирование по данной теме. Диагностическое направление необходимо для самодиагностики психических состояний, свойств личности, ценностей, направленности личности и т. п. В процессе анализа собственной личности у клиента появляется мотивация к самопознанию и самоизменению, что ведет к расширению ресурсных возможностей человека.

В практическом направлении идет знакомство с методами и технологиями снятия психоэмоционального напряжения, обучение на практике конкретным приемам работы с различными состояниями психики.

Занятия проводятся в форме тренинга с использованием методов: телесно-ориентированной терапии, арт-терапии, рациональной терапии, техник визуализации, релаксации, дыхания, НЛП, обучающей кинестезиологии, а также проводятся дискуссии, беседы, лекции, ролевые игры, психогимнастика, с использованием элементов индивидуальной и групповой психотерапии. Данные методы могут варьироваться в зависимости от требований ситуации.

Банк способов саморегуляции (слайд 20)

Способы, связанные с управлением мышления

Давно, еще в работах древнегреческих философов, было выявлено, что самочувствие человека во многом зависит от того, каким образом он мыслит.

Многие люди сами себя вгоняют в нездоровое невротическое состояние только потому, что обладают неправильным мышлением. Неправильное мышление патогенно, то есть приводит к заболеванию.

Психолог Аарон Бек выявил, что проблемы возникают у людей из-за искажения восприятия реальности.

Сознание невротика характеризуется наличием в нем так называемых автоматических мыслей, которые возникают на основе некоторых бессознательных базовых убеждений. Эти базовые убеждения связаны с повышенной зависимостью, низкой самооценкой, неверием в свои силы перед необходимостью преодолеть препятствия окружающего социального мира, убеждение в собственной неспособности и неспособности справиться с жизненными событиями или контролировать их.

В своих автоматических мыслях, как правило, человек делает следующие ошибки:

1. **Сверхообобщение.** Неоправданное обобщение на основе единичного случая. Боясь, что ему откажут, человек ничего не предпринимает. В конце концов, он сам питает свою депрессию.
2. **Катастрофизация событий.** Уменьшение положительной стороны события и усиление негативной. Такие люди из газет и из телевизионных сообщений воспринимают только катастрофы и убийства. В результате возникает базовое убеждение – «этот мир опасен».
3. **Персонализация.** Склонность считать именно себя виновником каких-либо событий. Встретив недовольный взгляд, человек думает, что это именно он вызвал у постороннего человека эту хмурость. Базовое убеждение – «я отвечаю за все».
4. **Дихотомическое мышление** – черно-белое мышление. Такое мышление характерно для людей, страдающих максимализмом. Базовое убеждение – «в жизни все или очень хорошо, или очень плохо».
5. **Тоннельное зрение.** Человек воспринимает только то, что соответствует его настроению. В хорошем настроении дети и жена – хорошие, а в плохом – они плохие. Базовое убеждение – «я здесь самый главный, и все должны мне угождать».

6. Пристрастные объяснения. Люди склонны приписывать друг другу негативные чувства, мысли и действия. Часто в таких случаях имеет место защитный механизм по типу проекции – приписывание другому партнеру своих собственных недостатков, которых у себя не замечаешь.

Чтобы поставить свое мышление на правильные рельсы, надо научиться находить свои базовые убеждения, которые говорят человеку о его слабости и неспособности, а затем пытаться отучать себя от автоматических мыслей, не рассматривать возникающую трудность или проблему как конец света.

Для того чтобы человек научился позитивно мыслить, ему необходимо, говорил А.Эллис, понять три важные вещи:

1. Причина плохого настроения – не в том, что произошло, а в том, как человек объяснил самому себе и оценил возникшую ситуацию.
2. Эмоции, которые человек испытывает в данный момент, основаны на догматических иррациональных установках долженствования, которые, если провести логический эксперимент, окажутся необоснованными.
3. Все можно исправить и вернуться в нормальное эмоциональное состояние только в том случае, если человек сам согласен на тяжелую и упорную работу по перестройке своего мышления.

Принципы психологии здоровья («Раздумья о здоровье» Н.М.Амосов)

1. В большинстве болезней виновата не природа и не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности.
2. Не надейтесь на медицину. Она неплохо лечит многие болезни, но не может сделать человека здоровым. Больше того – бойтесь попасть в плен к врачам! Порой они склонны преувеличивать слабости человека и могущество своей науки. Как следствие они создают у людей мнимые болезни.
3. Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя. Человек, к счастью, столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти всегда. Необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезней.
4. Величина любых усилий определяется стимулами, стимулы – значимостью цели, временем и вероятностью ее достижения. К сожалению, здоровье как важная цель встает перед человеком, когда смерть становится близкой реальностью.
5. Для здоровья одинаково необходимы четыре условия – физические нагрузки, ограничения в питании, закаливание, время и умение отдыхать. И еще – счастливая жизнь! К сожалению, без первых четырех она здоровье не обеспечивает.
6. Природа милостива – достаточно 20-30 минут физкультуры в день, но такой, чтобы задохнуться, вспотеть и чтобы пульс участился вдвое. Если это время удвоить, то будет вообще отлично.
7. Нужно ограничивать себя в пище. Поддерживайте вес как минимум рост в см. минус 100.
8. Уметь расслабляться – наука, но к ней нужен еще и характер. Если бы он был.
9. Говорят, что здоровье – счастье уже само по себе. Это неверно: к здоровью так легко привыкнуть и перестать его замечать. Однако оно помогает добиться счастья в семье и в работе. Помогает, но не определяет. Правда, болезнь – она уж точно – несчастье.

Стиль жизни здоровых людей – усиление радости и расширение репертуара положительных переживаний. Стиль жизни невротика – жить так, чтобы не было хуже того, что есть сейчас.

Если заболевший неврозом человек захочет сделать свою жизнь более радостной,

то ему необходимо поменять стиль всей своей жизни. (слайд 21)

Литература

1. Водопьянова Н.Е., Старченко Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005.
2. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Издательство «Речь», 2004.
3. Иванова Г.В. Игротерапия для взрослых // Психология зрелости и старения. -1999,-Весна.
4. Кандыбович Л.В. Психологическое сопровождение становления профессионального самосознания молодых педагогов // Мир психологии. – 1999. - №2.
5. Качюнас Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия. – М.: Академический проект; Трикста, 2004.
6. Осухова Н., Кожевникова В. Профилактика профессионального выгорания // Школьный психолог, 2006, №16.
7. Петрушин В.И. Практическая психотерапия выживания в большом городе // Классный руководитель, 2004, № 4-7, 2005. № 2,3
8. Психология. Возрастная и педагогическая психология. Личность учителя в педагогической деятельности: Методические указания для студентов 4 курса ППФ / Составители: Никольская О.Л., Владимирова Л.В. Томск: Центр Учебно-методической литературы ТГПУ, 2004.
9. Руденский Е.В. Социально-психологические деформации личности учителя // Мир психологии. – 1999. -№2.
10. Самоукина Н.В. Игры в которые играют...Психологический практикум- г.Дубна, Издательский центр «Феникс», 1996.
11. Самоукина Н.В. Карьера без стресса.- СПб.: Питер, 2003.
12. Тарасов Е.А., Ковалева Н.И. Прикажите себе выжить: Тесты, советы психологов, смехотерапия, приемы саморегуляции. – М.: «Звонница-МГ», 1996.
13. Тихонова Н. Стрессоустойчивы ли вы?
14. Филина С. О «синдроме профессионального выгорания» и технике безопасности // Школьный психолог, 2003, №7.
15. Форманюк Т.В. Синдром эмоционального сгорания как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. -1994.- №6.
16. Профилактика эмоциональных нагрузок в педагогическом коллективе/ авт.-сост. Е.А. Шкуринская. - Волгоград: Учитель, 2008. – 158 с.
17. Резниченко И.М. Долгожительство как условие личной самореализации // Социальное здоровье нации и будущее национальной медицины / Материалы I Всероссийской научно-практической конференции. – Белгород: Константа, 2006.
18. Сушенцова Л.В./Профессиональное выгорание педагога: сущность, диагностика, профилактика [Текст] / Л. В. Сушенцова // Инновационная сельская школа: от идеи к результату : сб. ст. / Федер. агентство по образованию, ГОУ ВПО "Мар. гос. ун-т", Администрация муницип. образования "Медведев. муницип. р-н" Респ. Марий Эл. - Йошкар-Ола : ГОУВПО "Мар. гос. ун-т" , 2006. - С. 190-198 .
19. Сытин Г.Н. Животворящая сила. Помогите себе сам. – СПб.: ТОО «Лейла», 1993. – 416 с.: ил.