**Психологическое здоровье.**

**Профилактика профессионального выгорания педагогов.**

Автор: Иваровская Наталья Владимировна.

Организация: ГБДОУ д/с № 61 Фрунзенского района СПб «Ягодка».

Населенный пункт: г. Санкт-Петербург.

Аннотация. В данной статье описывается актуальность темы «Психологическое здоровье», а также проблемы профессионального выгорания. Приводится опыт применения форм и методов работы педагога-психолога в дошкольном учреждении по данной теме; оговаривается ее важность и востребованность, а также основные понятия темы.

Ключевые слова: психологическое здоровье, стресс, соматические заболевания, управление эмоциями, профессиональное выгорание, истощение психофизиологических ресурсов, арт-терапия, изотерапия, укрепление здоровья, психологическое благополучие педагогов, счастье.

В этой статье мы хотели бы затронуть такую важную тему как «Психологическое здоровье». Почему затронуть? На мой взгляд, эта тема очень объемная, поэтому, мы всего лишь затронем некоторые ее аспекты, направления.

«Здоровье рассматривается не только как физическое состояние и самочувствие, но гораздо шире – и с точки зрения осознания своей телесности как способа контакта с миром, и как эмоциональное, социальное душевное и психологическое благополучие человека».

Плохое самочувствие, сниженный эмоциональный тонус, вегетативные расстройства нервной системы и прочие трудности во многом определяются психологическими причинами.

Важно понимать, что условия жизни, нравственная и эмоциональная атмосфера, в которой мы живем, зависят от нас самих и мы сами несем ответственность как за свое счастье и здоровье, так и за здоровье и психологическое благополучие наших детей.

Психическое напряжение, неудачи, страх, срывы, чувство опасности являются наиболее разрушительными стрессорами для человека. Кроме физиологических изменений, приводящих к соматическим заболеваниям, порождают психические следствия – неврозы.

Чем напряженнее человек, тем меньше его способность к наслаждению и ощущению счастья.

Психологи и психиатры давно установили взаимосвязь между соматическими заболеваниями человека и его личностными особенностями, а также психологическим климатом, в котором он живет и работает.

Человек обычно стремится выбрать для себя по возможности такую деятельность, которая дала бы ему достижимый при данных обстоятельствах максимум счастья в том смысле, как он его понимает.

Раз мы заговорили о деятельности, то здесь встает такая актуальная проблема, связанная с психологическим здоровьем, как профессиональное выгорание.

Особенно часто выгорание происходит у специалистов, вынужденных во время выполнения своих обязанностей тесно общаться с людьми. А работа педагога напрямую относится к общению, причем к общению с людьми большого возрастного диапазона.

Что же такое профессиональное выгорание? Как распознать, увидеть, почувствовать и, главное, по возможности предотвратить? Как сохранить свое психологическое здоровье, улучшить его? И правильно ли отделять профессиональную деятельность от других личных сфер жизни? Да и возможно ли это?

Все эти вопросы натолкнули меня на создание определенных алгоритмов работы в нашем образовательном дошкольном учреждении. Я задумалась, каким образом лучше преподнести для педагогов информацию по теме, как увлечь и заинтересовать данным вопросом, показать важность заботы человека о себе, о своем здоровье. И какое положительное влияние оказывает психологическое благополучие, состояние, самочувствие на любую деятельность, в частности, на профессиональную.

Сама рабочая программа педагога-психолога уже в названии несет в себе базовую цель – программа по сохранению и укреплению психического здоровья детей и созданию благоприятных психолого-педагогических условий для гармоничного развития дошкольников.

Поскольку работа психолога имеет четыре основных направления (диагностическое, коррекционно-развивающее, консультативное и, последнее, просветительское и профилактическое), а по каждому из них включает в себя работу не только с детьми, родителями, но и с педагогами, то мы еще раз убеждаемся в большом объеме темы «Психологическое здоровье» и важности здоровья и психологического благополучия педагогов.

Важными задачами работы на наш взгляд являются:

1. Развитие благоприятного психологического климата в учреждении.
2. Развитие групповой сплоченности, командного взаимодействия членов педагогического коллектива.
3. Создание условий в учреждении для профилактики психоэмоционального напряжения, психологического неблагополучия.
4. Профилактика профессиональных стрессов.
5. Помощь педагогам в овладении средствами самопознания и саморегуляции; осознанию себя и своих возможностей.
6. Обучение рефлексии эмоционально-личностной сферы; профессиональной деятельности.
7. Содействие личностному росту педагогов.

Мною была подготовлена презентация на тему «Психологическое здоровье». Надо сказать, что высказывались разные спорные мнения на счет того, нужно ли освещать теорию по данной теме. Некоторые выражали мнение, что теория скучна для педагогов, отнимает много времени, все и так всё знают и про себя в том числе…

Но всё же, я посчитала нужным затронуть некоторые теоретические вопросы по данной теме, сопровождая интересными примерами и упражнениями. Готовя презентацию, уделила внимание вопросам физиологии, характерным признакам физиологических проявлений эмоций, чувств, состояний. Более подробно рассказала о стрессе и его особенностях, об управлении эмоциями, познакомила с разными способами саморегуляции.

Следующая моя презентация была посвящена теме профессионального выгорания и арт-терапии как способу профилактики эмоционального выгорания.

«Использование изотерапии для профилактики профессионального выгорания педагогов».

Профессиональное выгорание — совокупность негативных переживаний, связанных с работой, коллективом и всей организацией в целом. Проявляется в истощении психофизиологических ресурсов, необходимых для успешного выполнения профессиональной деятельности.

Основной целью Арт-терапии является гармонизация внутреннего состояния клиента, то есть восстановление способности человека находить оптимальное, способствующее активному продолжению жизни состояние равновесия.

В презентации мною были предложены упражнения, целью которых было:

1. Акцентировать внимание педагога на своих ощущениях и чувствах;
2. Создать оптимальные для него условия, способствующие наиболее четкой вербализации и проработке тех мыслей и чувств, которые он привык подавлять;
3. Помочь педагогу найти социально приемлемый выход как позитивным, так и негативным чувствам.
4. Развитие групповой сплоченности, командного взаимодействия членов педагогического коллектива.
5. Развитие благоприятного психологического климата в учреждении.

Таким образом, данные формы и методы работы (выступления на педагогических советах, проведение семинаров, тренингов; знакомство с психологической литературой; проведение упражнений для психогигиены (упражнений для саморегуляции, для быстрого выхода из стресса и др.); проведение диагностики для развития самопознания и рефлексии педагогов, а также использование проективных методик, арт-терапии, в частности изотерапии) отвечают поставленным задачам, что способствует укреплению здоровья, психологическому благополучию педагогов и созданию благоприятных психолого-педагогических условий для гармоничного развития всего педагогического процесса.

Предлагаю вашему вниманию материал, подготовленный по данной теме для более подробного ознакомления:

[Психологическое здоровье](https://docs.google.com/presentation/d/1c7Zsqd9sA6T_RQ1zjnuk30MI8cEDThhx5vmnsdHcs0A/edit?usp=sharing)

[Использование изотерапии для профилактики профессионального выгорания педагогов](https://docs.google.com/presentation/d/12ld8_4I8sH1qbjmL5Fl5bc1OclzS1JWI7_jETzna-8g/edit?usp=sharing)

[Упражнения для саморегуляции](https://docs.google.com/document/d/1ms9jdvzB41CCkeRZFe0NT11xtSuVqDs1/edit?usp=sharing&ouid=110869308278425477114&rtpof=true&sd=true)

[Упражнения для быстрого выхода из стресса](https://docs.google.com/document/d/1Smt1U1uztOxcSvBfJRsikFH5HymJfwWb77Fh7fq7Py4/edit?usp=sharing)