

Личностный аспект компетентности учителя

Что должен знать учитель, чтобы сохранить свое психологическое здоровье? Выделяют пять ключевых групп симптомов, характерных для синдрома профессионального выгорания:

1. Физические симптомы

Усталость, физическое утомление, истощение

Уменьшенный или увеличенный вес

Недостаточный сон, бессонница

Плохое общее состояние здоровья (в том числе по ощущениям)

Затрудненное дыхание, одышка

Тошнота, головокружение, чрезмерная потливость, дрожание

Гипертензия (повышенное давление)

Язвы, нарывы

Сердечные болезни

2. Эмоциональные симптомы

Недостаток эмоций, неэмоциональность

Пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни

Безразличие и усталость

Ощущения фрустрации и беспомощности, безнадежность

Раздражительность, агрессивность

Тревога, усиление иррационального беспокойства, неспособность сосредоточиться

Депрессия, чувство вины

Нервные рыдания. Истерики. Душевные страдания

Потеря идеалов или надежд или профессиональных перспектив

Увеличение деперсонализации своей или других. (Люди становятся безликими, как манекены.)

Преобладает чувство одиночества

3. Поведенческие симптомы

Рабочее время больше 45 часов в неделю

Во время рабочего дня появляется усталость и желание прерваться, отдохнуть

Безразличие к еде; стол скудный, без изысков.

Малая физическая нагрузка

Оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств

Несчастные случаи (например, травмы, падения, аварии и т.д.)

Импульсивное эмоциональное поведение.

4. Интеллектуальное состояние

Уменьшение интереса к новым теориям и идеям в работе

Уменьшение интереса к альтернативным подходам в решении проблем (например, в работе)

Увеличение скуки, тоски, апатии или недостаток куража, вкуса и интереса к жизни

Увеличение предпочтения стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу

Цинизм или безразличие к новшествам, нововведениям
Малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах (тренингах, образовании)
Формальное выполнение работы

5. Социальные симптомы.

Нет времени или энергии для социальной активности
Уменьшение активности и интереса к досугу, хобби
Социальные контакты ограничиваются работой
Скудные взаимоотношения с другими, как дома, так и на работе
Ощущение изоляции, непонимания других и другими
Ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег



Как позаботиться о себе

Существует много разнообразных способов, как можно позаботиться о себе. Это могут быть групповые и индивидуальные занятия с психотерапевтом, музыкальная релаксация, аутотренинг, арттерапия.

Один из приемов, с которым мы хотим Вас познакомить - это упражнение «Забота о себе».

Для работы понадобится чистый лист бумаги. Разделите его на четыре части. Получится четыре «окошка». Для начала подумайте, о чем же вам предстоит заботиться, и обозначьте каждое из окошек.

- Во-первых, это – ваше тело, физическая оболочка. Поэтому в одном из «окошек» запишите: «Тело».
- Во-вторых, у человека есть разум, который управляет телом. Внесите это слово во второе «окошко».
- В-третьих, самое главное, пожалуй, что у человека есть, – это душа. О ней мы тоже будем заботиться!

И четвертое, про что ни в коем случае нельзя забыть, – это чувства. Они также нуждаются в самой нежной заботе. Вот что у вас получилось.

Тело	Душа
Разум	Чувства

2. Теперь заполните эту таблицу. Нужно придумать максимальное количество вариантов заботы о каждом из этих составляющих вас. Не ограничивайте свою фантазию и желания, важно только, чтобы ваши идеи подходили лично вам. Постоянно задавайте себе вопрос: «Как я могу позаботиться о своем теле?», «В чем

нуждается моя душа?», «Как я смогу выразить заботу о своих чувствах?», «Что мне поможет позаботиться о разуме?»

Приведём несколько примеров.

<u>Тело</u> питаться (желательно вкусно и разнообразно) высыпаться, отдыхать плавать, не мерзнуть заниматься в тренажерном зале делать массаж, маникюр ходить в сауну, загорать	<u>Душа</u> не совершать плохих поступков встретиться с давним другом побывать на интересной выставке простить своих близких делать то, что подсказывает душа петь, танцевать гладить любимую кошку валяться на пляже или на диване
<u>Разум</u> читать научиться чему-то новому размышлять общаться прислушиваться к мнению разных людей посещать музеи научиться решать задачи	<u>Чувства</u> общаться с друзьями прислушиваться к своим чувствам не вступать в отношения с людьми, которые не нравятся выражать свои чувства, а не накапливать их слушать свою любимую музыку сказать N, что я о ней думаю купить ту прекрасную кофточку сходить с ... погулять в парк

3. После того как заполните табличку, начинайте следовать тому, что написано. Включите красивую и любимую музыку – для настроения, возьмите обычный конвертик и на нем старательно напишите свое имя. Раскрасьте и разрисуйте конвертик, чтобы получилось очень красиво. Выберите из своей таблички по одному-два самых лучших, на Ваш взгляд, варианта заботы о своем теле, о своей душе, разуме и чувствах. Получится своеобразный меганабор способов порадовать себя. Напишите эти способы на отдельных маленьких бумажках и положи их внутрь конверта.

В любой момент Вы можете открыть этот волшебный конвертик... А там! Чудесные способы сделать свою жизнь лучше – проявить любовь и заботу о себе!