ПРОФСПІЛКА
ПРАЦІВНИКІВ ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Одеська обласна організація

Інформаційний бюлетень

№ 37

жовтень 2020 року

Як зберегти психічне здоров'я педагогів в умовах роботи під час карантину

Забезпечуємо психологічний комфорт

Що таке психічне здоров'я? Це стан добробуту, у якому людина здатна реалізувати свій потенціал, долати щоденні стреси, ефективно працювати. Таке визначення пропонує Всесвітня організація об'єднаних націй.

Як зберегти психічне здоров'я педагогів в умовах роботи під час карантину: 7 порад керівникам закладів освіти та головам первинних профспілкових організацій

Психологи та психотепевти відзначають у вчителів високий рівень емоційного вигорання. Для початку навчального року це не характерно. Причини цього:

- тривалий період **фрустрації** * призвів до масового прояву синдрому набутої безпорадності;
- високий рівень загальної тривожності поєднався із занепокоєнням, спричиненим невизначеним майбутнім освітнього процесу;
- не сформовані навички екологічно проявляти емоції, почуття та різні дискомфортні стани.

На цьому етапі невротичні прояви плавно перетікають у психосоматичні захворювання. У поєднанні з високою емоційною напругою, притаманною для педагогів, це може призвести до масових лікарняних…

Тільки здоровий педагог може ефективно навчати дітей, підставити їм своє плече в скрутну хвилину. Щоб «було кому проводити уроки», скористайтеся простими порадами.

Піклуйтеся про себе.

Пам'ятайте про правило безпеки в літаку: спочатку одягніть кисневу маску на себе, а тільки потім допомагайте іншим. У нашій ситуації це означає: докладаючи зусиль до збереження психічного здоров'я членів колективу, вам потрібно піклуватися насамперед про себе. Тож ці поради сміливо використовуйте самі.

Не забувайте , що почуття й емоції – це нормально, їх необхідно проживати, а не уникати чи придушувати.

** **Фрустрація** — негативний психічний стан людини, що виникає, коли вона не змогла досягти якоїсь значущої цілі чи не змогла задовольнити важливу потребу. Проявляється фрустрація насамперед у почутті незадоволення, розчарування і супроводжується напруженістю, тривожністю, інколи навіть відчаєм, почуттям безвиході.*

Для цивілізованих емоційних проявів характерні:

- адекватність ситуації;
- екологічність — не спричиняти шкоду собі й тим, хто поруч;
- здатність збалансувати свій стан після завершення емоційної реакції.

Звісно, варто завжди пам'ятати про етику!

Забезпечте умови для фізичної активності та творчості.

Найкращі способи зняти психоемоційну напругу, знизити рівень тривожності — фізична активність (в ідеалі — на свіжому повітрі) та заняття творчими видами діяльності.

Якщо забезпечите вчителям можливість «розвантажитися» у процесі виконання професійних обов'язків та після уроків, збережете здоров'я колег. Як організувати? Винесіть це питання на обговорення, проведіть мозковий штурм під час наради. Будете приємно здивовані кількістю і якістю ідей.

Для прикладу: створіть куточок творчості в ресурсній кімнаті, учительській або в коридорі. Забезпечте його папером, олівцями, фарбами.

Ще можна використовувати глину — чудовий інструмент, що допоможе зняти психоемоційну напругу. Окрім позитивного впливу на психіку, заняття об'єднають у процесі Творення вас, учителів та учнів.

Не перевантажуйте вчителів додатковими обов'язками.

Узявся за гуж — не кажи, що не дуж. Так, але «віз» має бути по силах педагогам (а в кожного вони різні), щоб вони не були в школі зранку до ночі. Не перевантажуйте їх додатковими вимогами, активностями. Пам'ятайте: до дітей має прийти «ресурсний дорослий». Учні не менш травмовані тривожними, емоційно виснаженими батьками, а вчителю потрібні сили, щоб і їх підтримати.

Дайте можливість учителю йти з роботи якомога раніше. Є вчителі, яким подобається готуватися до наступного робочого дня, перевіряти зошити вдома.

Намагайтеся робити незрозуміле зрозумілим.

Ви несете відповідальність за організацію освітнього процесу, реалізацію вказівок, рекомендацій. Об'єднайтеся з колегами: створіть робочі групи, на яких зможете ухвалювати колегіальні рішення.

Такий підхід працює найкраще.

Якщо складно ухвалити рішення, шукайте відповіді в мудрій природі. Як рослина використовує для виживання природні ресурси? Чудові моделі

поведінки можна запозичити у тварин, комах. Відповідь на завдання має містити очевидний ресурс. Правильне рішення — просте й легке у виконанні.

Підтримайте вчителів. Дотримуйтеся позиції: «Не хвилюйтеся. Що б не сталося — я поряд». Учителям потрібні зрозумілі правила, алгоритми діяльності. Адже зайве занепокоєння не допомагає вирішити завдання, а створює нові проблеми. Ба більше: намагаючись розв'язати надскладні або надумані проблеми, нервова система виснажується, організм втрачає сили й енергію.

Організуйте групу взаємопідтримки.

Людині потрібна людина. Створіть у школі групу взаємопідтримки для педагогів. Це може бути формат «посиденьок за чаєм», де діятиме правило: «Ми говоримо тільки про хороше, веселе». Учителі приходимуть туди за позитивом. Курувати групою може працівник психологічної служби або хтось із профкому.

Будьте позитивними.

Даруйте своїм колегам якомога більше позитивних вражень.

Використовуйте гумор — чистий і світлий — несарказм! Поступово й себе привчатимете жити в радості. Дозвольте собі радіти — і цей навчальний рік подарує цікавий досвід усім учасникам освітнього процесу, напов нить новими ресурсами, ідеями.

Нагадуйте педагогам про відпочинок.

Піклуватися про себе означає відпочивати. Саме доступність відпочинку, вдала його організація подарує гарне самопочуття сили для роботи. Важливо, щоб і ви, і вчителі розуміли свої ресурси і те, як їх відновити. Комусь принесе задоволення приготування пирога й смачна вечеря з сім'єю. Хтось відновлює сили в душевній бесіді з другом чи подругою або під час прогулянки на природі. Для когось найкращий антистресовий відпочинок — попрацювати на дачі. Варто запитати себе: «Що мені потрібно, щоб відпочити?». Пробуйте різні варіанти!

Дбайте про ваше здоров'я та здоров'я колег, знаходьте позитив у тій ситуації, що склалася. Адже у світі не існує нічого стабільного, не існує ідеальних умов та ідеального середовища. Усе змінюється постійно — це аксіома. Приймете цю аксіому — навчитеся бути гнучкими і підлаштовуватися під ситуацію. Легкого й продуктивного року нам усім!

Увага!

Основна характеристика здорової людини — життєрадісність і оптимізм!

Статистика каже: близько 45% дорослих протягом життя мають ускладнення, пов'язані зі станом психічного здоров'я. У дітей і підлітків

психічні проблеми (не психіатричні!) найчастіше виражаються в порушеннях поведінки, зокрема харчової.

Психічно здорова людина здатна:

- самостійно приймати рішення й нести за них відповідальність
- керувати власним життям;
- адекватно реагувати на життєві труднощі й вирішувати поточні проблеми, не ускладнюючи їх.

Реакції на життєві події — найрізноманітніші. Ми можемо відчувати страх, сумувати, проявляти агресію. І це нормально. Проблеми починаються тоді, коли почуття й відчуття з негативним знаком починають домінувати, виникають без причини і заважають отримувати задоволення від життя.

Проблему, на яку звернули увагу на ранньому етапі, можна досить легко вирішити. Іноді достатньо гарно відпочити, змінити вид діяльності, поспілкуватися з близькими, друзями. Якщо проблема задавнена й емоційна напруга не знімається, потрібно звернутися по допомогу до спеціаліста.

Підготувала завідувач відділу соціально-економічного захисту працівників Подгорець В.В.