



ОТВЕЧАЕТ
ПСИХОЛОГ

Психологический иммунитет.

Как сохранить психологические ресурсы педагога?

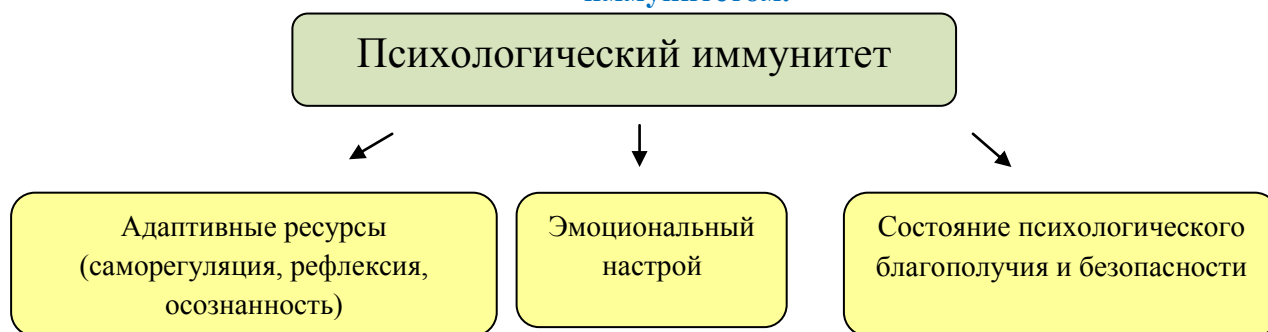


Профессиональная деятельность занимает существенное место в жизни человека. Психологи подсчитали, что 60% времени нашей жизни мы проводим на работе! Профессия оказывает не только позитивное, но и негативное, разрушительное воздействие на человека. В этом смысле педагогическая профессия является одной из самых уязвимых. Высокая самоотдача,

эмоциональная вовлеченность в процесс, ответственность за учеников, необходимость творческого подхода к решению многих задач часто приводит педагогов к профессиональному выгоранию. Педагогическая деятельность - один из самых «эмоционально затратных» видов труда.

Как сохранить свои ресурсы? Как поддерживать «рабочую» форму? Ведь творить может только здоровая, психологически сохранная личность!

Способность защищать себя от различного рода ментальных угроз, противостоять чужеродным идеям, эмоциям, общению, различной информации, внешнему негативному воздействию разного рода — называется психологическим иммунитетом.



Итак, как сохранить и поддержать свой психологический иммунитет?

1. Умение адаптироваться к изменяющимся условиям во многом связано с такой личностной характеристикой как **ГИБКОСТЬ**. Быть гибким – значит уметь лавировать, видеть новые возможности, уметь посмотреть на ситуацию под другим углом.



Пример: сломался компьютер, а Вам нужно работать. Если решить этот вопрос в ближайшее время не получается, подумайте, для чего Вам эта ситуация. Может, это как раз удобный случай сделать то, что давно хотели, или просто подумать о своих целях и, возможно, пересмотреть их в спокойной обстановке, пока решается проблема с компьютером.

Идея в том, что Вы НЕ впадаете в состояние жертвы: “Как же так? Что же теперь делать?”. Вы принимаете необходимые меры в сложившейся ситуации, делаете все, что от Вас зависит, и переключаетесь на другую задачу, пока ждете разрешения вопроса.

Быть гибким – значит быть устойчивым!

2. Осознанность – это постоянная оценка происходящего с точки зрения: что именно сейчас происходит и насколько происходящее нужно и важно именно для меня. Ответ на эти вопросы поможет отказаться от бессмысленных переживаний и ненужных действий. А ведь именно они и забирают наши ресурсы!

Полезные вопросы:

«Что происходит? (с позиции «Здесь и сейчас».

«Насколько происходящее важно именно для меня?».



3. Позитивный эмоциональный настрой.

О пользе оптимистического взгляда на жизнь знают все. Но как сохранять оптимизм, когда вокруг всё далеко не радужно?

Помните! Вы сами определяете свою реальность

Важно понимать, что Ваша психологическая реальность (самочувствие) определяется тем как Вы реагируете на внешний мир. Известный психолог Аарон Бэк говорил так: чтобы изменить жизнь, не надо ничего менять... кроме своего восприятия жизни.

Начинайте свой день уверенно! Заводите полезные ритуалы.

Часто мы поднимаемся с постели, создавая негативную рамку для всего дня. Позитивные люди создают утренний ритуал, который усиливает то, **насколько велика жизнь и насколько они счастливы быть живыми. Найдите утром возможность поблагодарить жизнь за то, что она Вам даёт.**

Найдите песню, которая заряжает вас энергией и позитивом. Начиная утро именно с этой песни.

Физические упражнения — естественный препарат для хорошего самочувствия.

Физические упражнения — это отличный способ поддерживать позитивный настрой на жизнь. Тренируйтесь по утрам! Это мощно заряжает на день. Найдите комплекс упражнений, который будет подходить именно Вам. Проснитесь на 15 минут раньше и дайте заряд бодрости своему организму на весь день.

4. Психологическое благополучие

Психологическое благополучие – залог долголетия. Предлагаю посмотреть замечательный фильм «Правила жизни столетнего человека». Этот фильм рассказывает о проекте, цель которого состояла в том, чтобы изучить *обстоятельства жизни долгожителей*, живущих в разных уголках планеты. Итоги проекта таковы:

1. **Икигай** – у японцев означает – **занимайся тем, что нравится, что приносит ощущение радости жизни**. Найдите свой икигай! Это могут быть прогулки в улицам города или за городом. Для кого то выращивание фиалок... Икигай – это занятие, от которого вы светитесь изнутри.
2. **Размеренная жизнь** без суеты. Древняя мудрость гласит: «Кто жизнь познал, тот не спешит». Внутреннее спокойствие дает ощущение гармонии.
3. **Интеллектуальная и физическая нагрузка**. Изучайте каждый год какую то новую область знаний. Ходите пешком не менее 4 километров.
4. **Крепкие социальные связи**.
5. **Своевременное решение проблем**, в том числе и психологических.



И в завершение...

Мы – хозяева собственной жизни! Никто за нас не сможет преодолеть преграды, ведущие к счастью. А значит, только мы сами должны начать меняться и менять свои установки и мысли. Никакие советы специалистов и умные статьи не принесут Вам пользы, если Вы не начнёте реализовывать их в своей жизни.

Начинайте с малого! Выберите самый простой совет или тот, на который вы внутренне отозвались и вперед, начиная прямо сейчас. Со временем начните реализовывать и другие советы и наблюдайте, как меняется ваше ощущение жизни. А ведь именно с этим ощущением и связан психологический иммунитет.

Применяйте полученные знания, практикуйте новые полезные привычки, **меняйте свой мир к лучшему!**

Ваш психолог Гусева Лариса Владимировна