

КАРАНТИН ЯК МОЖЛИВІСТЬ ДЛЯ РОЗДУМІВ ПРО ВЛАСНЕ ЗДОРОВ'Я

ПЕДАГОГАМ ПРО ЗДОРОВИЙ СТИЛЬ ЖИТТЯ

<http://pozitif4ik.ru/> - СВІТ ПОЗИТИВУ

<http://www.positive-spirit.ru/> - ПОЗИТИВНИЙ СЕАНС

<https://resheto.net/> - ДОБРИЙ САЙТ ПОЗИТИВНОГО НАСТРОЮ

СИНДРОМ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Нервово-психічний стан педагога лежить в основі всіх процесів та явищ навчального закладу. Але незважаючи на всю важливість внутрішньої енергетики вчителя, жоден документ школи не опікується даною проблемою. Психічний стан директора школи завжди має прояв у внутрішньому світі учителя школи, відображається на якості його роботи. У свою чергу, нервово-психічний стан учителя має чіткий відбиток на психіці дитини та на її навчальних показниках. Стає очевидним, що мета освіти – побудова гармонійно-розвинутої особистості, прямо залежить від нервово-психічного стану суб'єктів навчально-виховного процесу. Говорячи про постійне перебування вчителя у стані стресу, внутрішньої напруги, ми маємо розуміти неекологічність вимоги ефективної та якісної педагогічної діяльності. Новою мірою культури в освіті має стати володіння особливими методами попередження такого явища як синдрому «професійного вигорання». Це вже має бути не просто декларація щодо здорового способу життя педагога. Це має бути системно-планова робота закладу по психопрофілактиці, яка має бути окремим розділом роботи школи на навчальний рік. У постійному полі зору мають бути *робоче місце* з його особливостями організаційної структури, особливостями організаційних процесів, особливостями управління колективом, особливостями організаційного клімату; *зміст праці*: рольовий баланс, обсяг роботи, особисті прагнення, особливості взаємодії з керівництвом, особливості взаємодії з колегами, особливості взаємодії з дітьми та батьками, особливості роботи педагога; *соціально-економічні та соціально-психологічні фактори*: статус у системі освіти, наявність соціально-психологічної підтримки педагога (сім'я, родина, колектив, друзі). Організація навчально-виховного процесу має ґрунтуватись на трьох підходах щодо виникнення професійного стресу. Згідно екологічного підходу, професійний стрес виникає у результаті невідповідності вимог професійного середовища та індивідуальних ресурсів людини, що працює. У транзакційному підході професійний стрес трактується як індивідуальна пристосувальна реакція людини на ускладнення ситуації. Центральним тут є суб'єктивна значущість ситуації, в якій діє людина, і стратегія подолання труднощів. У рамках регуляторного підходу, стрес розуміється як особливий клас станів, що відображає механізми регуляції діяльності у складних умовах. План роботи навчального закладу, у першу

чергу, має бути максимально антистресовим, ґрунтуючись на психогігієнічних основах працездатності людини.

Стрес – якісно відмінний відносно гомеостазу, фізіологічний стан, викликаний негативним впливом довкілля; будь-які зовнішні або внутрішні стимули, які викликають збудження або напруження; комбінація стресора та фізіологічних змін в організмі під дією стресора; комплекс емоційних станів як наслідок дії негативних факторів; суб'єктивна реакція, що відображає стан напруги і збудження. У розвитку стресу значну роль відіграють такі особистісні якості людини: тривожність, нейротизм, емоційна реактивність, витривалість, негативна ефективність, самоповага, самоефективність, локус контролю, толерантність до ситуації невизначеності, тип подолання стресу (копінгу), гендерні особливості. Таким чином певна складна ситуація для однієї людини може бути стресовою, а для іншої – ні. Це залежить від особистісних якостей людини, що виражається в тому, чи оцінює людина цю ситуацію загрозливою чи ні. Поряд з цим для однієї і тієї ж людини та ж ситуація у певні періоди часу може сприйматися як стресова, а в іншому випадку – не викликати дискомфорту.

Стрес у роботі вчителя проявляється як правило у фрустрованості, підвищеній тривожності, роздратованості, виснаженості. *Суттєвим стресогенним фактором є психологічні та фізичні перевантаження педагогів, які спричиняють виникнення так званого синдрому «професійного вигорання» - виснаження моральних і фізичних сил, що неминуче позначається як на ефективності професійної діяльності, психологічному самопочутті, так і на стосунках у сім'ї.* Педагоги працюють у доволі неспокійній, емоційно напруженій атмосфері, що вимагає постійної уваги та контролю за взаємодією у системі «учитель-учень». З часом енергії на відновлення після багатогодинної роботи не вистачає, змінюється баланс між витратами енергії і її надходженням у сторону витрат. Як наслідок, таке прогресуюче порушення рівноваги призводить до «професійного вигорання». «Вигорання – це не просто результат стресу, а наслідок некерованого стресу».

Існує сумна тенденція роботодавців і співробітників негайно покладати відповідальність за «професійне вигорання» на індивіда. Однак, значна частина значущих компонентів стресу притаманна самій професії чи посаді.

Симптоми «професійного вигорання» проявляються у кожної людини по-різному. Але всіх їх можна поділити на три групи – зміни у поведінці, зміни у почуттях, зміни у здоров'ї. Серед симптомів, що виникають першими, можна вирізнити загальне почуття втоми, вороже ставлення роботи, загальне невизначене почуття занепокоєння, сприймання роботи як такої, що постійно ускладнюється та стає менш результативною. Педагог може легко впасти у гнів, дратуватися і почувати себе розбитим, зосереджувати увагу на деталях і бути налаштованим негативно до усіх подій. З часом це призводить до підозрілості. Педагог може думати, що його хочуть позбутися.

Серйозними проявами «професійного вигорання» є поведінкові зміни та ригідність. Балакуча людина раптом стає тихою і відчуженою, або навпаки – тихі

працівники стають говірливими. Ригідність мислення педагога проявляється у тому, що він стає закритим до змін.

Наведемо класифікацію симптомів «професійного вигорання», що розробив російський вчений В.В.Бойко

Перша фаза:

1. Педагог сприймає умови праці та стосунки з колегами та школярами як психотравмуючі.
2. Незадоволеність собою як професіоналом та своєю діяльністю.
3. «Загнаність у кут» - відчуття безвихідності ситуації, бажання змінити роботу.
4. Тривога і депресія – депресивні настрої, підвищена нервовість.

Друга фаза:

5. Неконтрольований вплив настрою на професійні стосунки.
6. Розвиток байдужості у професійних стосунках.
7. Емоційна замкнутість, вітчуженність.
8. Згортання професійної діяльності, прагнення менше часу витратити на професійні обов'язки.

Третя фаза:

9. Розвиток емоційної нечуттєвості, мінімізація емоційного внеску у роботу, спустошення людини при виконанні професійних обов'язків.
10. Створення захисного бар'єру у професійній комунікації.
11. Розвиток цинічного ставлення до колег та учнів, до професійної діяльності.
12. Погіршення фізичного самопочуття, розвиток психосоматичних хвороб та психовегетативних порушень: розлади сну, головні болі, проблеми з артеріальним тиском, шлункові розлади, загострення хронічних хвороб, підвищення рівня холестерину, зміна частоти дихання; зловживання алкоголем, паління тощо.

ЗВ'ЯЗОК МІЖ «ПРОФЕСІЙНИМ ВИГОРАННЯМ» ТА СТАТТЮ

Ученими встановлено, що у стресовій ситуації чоловіки більше схильні до емоційної відстороненості, відчуття загнаності, сприймання ситуації як критичної, що дуже часто впливає на зміну стосунків з оточенням. Чоловіки менш схильні до пошуку соціальної підтримки, ніж жінки, вони часто намагаються наслідувати стереотип поведінки «я мушу бути сильним і вирішувати все сам». Водночас жінки у стресовій ситуації більше схильні до емоційного виснаження, вони більш емоційно відкриті, але, емоційно заглиблюючись у переживання тих, хто поруч, вони ставлять під загрозу своє емоційне здоров'я. Чоловіки більше чутливі до впливу стресорів у тих ситуаціях, в яких від них вимагають демонстрації суто чоловічих якостей, таких, як фізичні дані, чоловіча відвага, емоційна стриманість. Поряд з цим жінки більш чутливі до стресових факторів при виконання тих обов'язків, які потребують від них співчуття, виховних вмінь, підкорення.

ТЕХНОЛОГІЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ СИНДРОМУ «ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ»

Прийоми створення бар'єрів на шляху до стресу та формування резистентності до «професійного вигорання».

1. Навчіться розпізнавати стрес. Його ознаки: ви не виконуєте вчасно свою роботу, обіцянки; припускаєтеся помилок через неуважність; знижена якість роботи; важкість у прийнятті рішень; довго затримуєтесь на роботі; з вами почали траплятися нещасні випадки; неадекватно реагуєте на гумор; більше дратуєтесь ніж зазвичай; ускладнились стосунки з колегами, байдужість до життя.
2. Якщо знайшли в собі ознаки стресу, то з'ясуйте основні стрес-фактори у вашій ситуації і спробуйте їх усунути.
3. Спробуйте вести «Щоденник стресових подій». Вказуйте у ньому стреси цього дня, ваші реакції на стрес, способи пристосування до стресора. Термін ведення щоденника – три тижні.
4. Звертайте увагу на глобальні професійні та життєві ситуації вашого життя. Проаналізуйте зони напруги та негативного впливу на вас. Зробіть зупинку у своєму житті, оцініть ситуацію, у якій ви знаходитесь.
5. Виявивши стрес-фактори, укладіть контракт із самим собою про ваші зобов'язання щодо подолання стресу.
6. Обміркуйте мотиви здійснення вами професійної діяльності.
7. Якщо Ви зрозумієте, що робота не є для вас значущою, то прийміть мужнє рішення – змініть роботу.
8. Якщо педагогічна діяльність для вас є важливою і ви відчуваєте що «вигораєте», то зробіть такі кроки:
 - не беріть роботу до дому;
 - попросіть керівництво про зміну умов праці;
 - не розмовляйте про справи під час обіду та у вільний час.
9. Навчіться управляти своїм часом. При цьому навчіться говорити «ні!».
10. Якщо ви визначили, що стресом є великі обсяги роботи, яку ви виконуєте, то спробуйте змінити свій імідж «трудоголіка». Перегляньте всю свою діяльність і зробіть кардинальні корективи.
11. Визначте ті речі, якими Ви хотіли б займатися, окрім роботи. Виконайте своє бажання.
12. Станьте поводитися впевнено у професійній діяльності.
13. Сформулюйте для себе своє розуміння успіху у житті. Встановіть все, що буде наближувати Вас до успіху.
14. Створіть групу соціальної підтримки. Такою групою можуть бути ваші колеги, друзі.

15. Потурбуйтеся про правильне харчування.

Дані прийоми можна використовувати як в індивідуальному плані, так і груповому, у вигляді обговорення-сповіді.

ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ УЧИТЕЛЯМ, ЯКІ ХОЧУТЬ УБЕРЕГТИСЯ ВІД СИНДРОМУ «ВИГОРАННЯ»

- Сформулюйте і пропишіть на папері ваші особисті цілі (відмінні від професійних) – і досягайте їх. Пам'ятайте, робота – це засіб, а не мета.
- Спілкуйтесь поза роботою! Знайдіть собі хобі, яке може об'єднати вас з іншими.
- Займайтесь спортом.
- Ходіть у відпустки! Відпочивайте на вихідних!
- Правильно плануйте робочий час (читайте літературу по тайм-менеджменту, можете навіть сходити на тренінг) – не «беріть» роботу додому.
- Прийміть відповідальність за свій хороший настрій (дивіться, читайте, говоріть, думайте – позитивно).
- Спробуйте поставитись до роботи, як до гри.
- Візьміть тайм-аут – максимально змініть обстановку.
- Пропишіть плюси й мінуси теперішньої роботи, це допоможе більш відсторонено і об'єктивно оцінити ситуацію.
- Зберіть гумористичні чи філософські вислови щодо роботи і зробіть з ними плакати (наприклад, «Працювати, щоб їсти, а не їсти, щоб працювати», «Робота не вовк – в ліс не утече», «Від роботи коні мруть!», «Якщо старанно працювати 8 годин на день, можна стати керівником і працювати 12 годин на день»).
- Якщо у вас симптоми такі як депресія, синдром нав'язливих станів, психосоматичні захворювання – зверніться по кваліфіковану допомогу, оскільки зміна місця праці навряд чи буде ефективною.

Окрім внутрішніх резервів, які ще існують джерела відновлення життєвих сил та насаги? Як довго може тривати ефект самолікування?

Відновити людину допомагає сама природа. Саме тому відпочивати люди їздять поближче до неї – у гори, на море-річки, до лісу. Особи, які на вихідних клопочуться на присадибних ділянках і городах також менше «вигорають». Цікаво, що метод, який використовують в психотерапії – символдрама – дозволяє набратися ресурсу природи, використовуючи можливості активної уяви, розслабляючись у кріслі, не виїжджаючи з міста. Ефект «самолікування» залежить від регулярності і від правильного способу життя, пріоритетів і цінностей, про які йшлося вище.

Чи можливо уникнути рецидивних проявів «вигорання», чи цей процес рано чи пізно знову почнеться за циклічним природним законом?

Все може бути. На жаль чи на щастя, щеплень від «вигорання» нема. Всі ці симптоми з'являються тоді, коли людина не слухає себе, залишається сліпою до того, що живе не у балансі із Собою.

ЯК НЕ ЗГОРІТИ НА РОБОТІ

Природні способи регуляції :

- сон,
- смачна їжа,
- спілкування із друзями, природою і тваринами,
- сауна, баня,
- масаж,
- рух,
- танці,
- музика.

ПРИЙОМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ, ЯКІ МОЖНА ВИКОРИСТОВУВАТИ НА РОБОТІ

- посмішка,
- гумор,
- роздуми про хороше, приємне,
- різні рухи на кшталт потягування,
- розслаблення м'язів,
- спостереження за пейзажем за вікном,
- розглядання квітів у приміщенні,
- розглядання фотографій,
- мисленнєве звернення до Бога,
- “купання” в сонячних променях,
- вдихання свіжого повітря,
- читання віршів,
- висловлювання похвали,
- висловлювання компліментів.

ДИХАЛЬНІ ПСИХОТЕХНІКИ У ПОДОЛАННІ «ВИГОРЯННЯ»

Керування диханням – це ефективний засіб впливу на тонус м'язів. Повільне і глибоке дихання (за участю м'язів живота) знижує збудливість нервових центрів, сприяє м'язовому розслабленню, тобто релаксації. Часте грудне, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічну напруженість.

Спосіб 1

- Сидячи або стоячи, постарайтеся, по можливості, розслабити м'язи тіла й зосередьте увагу на диханні.
 - На рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітка нерухома);
 - На наступні чотири рахунки проводиться затримка подиху;
 - Потім плавний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6;
 - Знову затримка перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4.
- Вже через 3-5 хвилин такого дихання ви помітите, що стали спокійнішими та врівноваженішими.

Спосіб 2

Уявіть, що перед вашим носом на відстані 10-15 см висить пушинка. Дихайте тільки носом так, щоб пушинка не колихалася.

Спосіб 3

- скільки в ситуації роздратування, гніву ми забуваємо робити повноцінний видих, то спробуємо цього навчитися:
- глибоко видихніть;
- затримайте подих так довго, як зможете;
- зробіть кілька глибоких вдихів; знову затримайте подих.

М'ЯЗОВІ ПСИХОТЕХНІКИ

Під впливом психічних навантажень виникають м'язові затиски, напруга. Вміння їх розслаблювати дозволяє зняти нервово-психічну напруженість, швидко відновити сили.

Спосіб 4

- Сядьте зручно, якщо є можливість, заплющте очі;
- дихайте глибоко й повільно;
- Пройдіться внутрішнім поглядом по всьому вашому тілу, починаючи від голови до кінчиків пальців ніг (або у зворотній послідовності) і знайдіть місця найбільшої напруги (часто це рот, губи, щелепи, шия, потилиця, плечі, живіт);
- Постарайтеся ще сильніше напружити місця затисків (до тремтіння м'язів), робіть це на вдиху;
- Відчуйте цю напругу;
- Різко скиньте напругу – робіть це на видиху;
- Зробіть так декілька разів.

Спосіб 5

У вільні хвилини, паузах відпочинку, освоюйте послідовне розслаблення різних груп м'язів, дотримуючись наступних правил:

- усвідомлюйте й запам'ятовуйте відчуття розслабленого м'яза по контрасту з перенапругою;
- кожна вправа складається з трьох фаз: “напружити-відчути-розслабити”;
- напрузі відповідає вдих, розслабленню – видих.

Можна працювати з наступними групами м'язів: лице (чоло, повіки, губи, зуби); потилиця та плечі; грудна клітка; стегна і живіт; кисті рук; нижня частина ніг. Щоб навчитися розслаблювати м'язи, треба їх мати, тому щоденні фізичні навантаження підвищують ефективність вправ на розслаблення м'язів.

Спосіб 6

Спробуйте задати ритм всьому організму за допомогою монотонних ритмічних рухів:

- рух великими пальцями рук в “напівзамку”;
- перебирання намистинок, вирвиці;
- пройдіться по кабінету (коридору) декілька разів, роблячи на два кроки вдих, і на п’ять кроків – видих.

ВЕРБАЛЬНІ ПСИХОТЕХНІКИ

Вербальні самовпливи – самоорганізація, самопідбадьорення, самонаказ, самонавіювання, самоопанування, самопрограмування, самообмеження, самокорекція, самозаспокоєння, самосхвалення, самозобов’язання

Вербальний вплив запускає свідомий механізм самонавіювання, йде безпосередній вплив на психофізіологічні функції організму. Формулювання самонавіювань будуються у вигляді простих і коротких тверджень, з позитивною спрямованістю (без частки “не”).

Спосіб 7. Самонаказ

Застосовуйте самонаказ, коли переконані в тому, що треба поводитися певним чином, але зазнаєте труднощів з виконанням. Наприклад, “Розмовляти спокійно!”, “Мовчати, мовчати!”, “Не піддаватися на провокацію!”, “Тримати себе в руках” – це допомагає стримувати емоції, поводитися гідно, дотримуватися вимог етики.

-Сформулюйте самонаказ.

- Подумки повторіть його декілька разів, а якщо це можливо то вголос.

Спосіб 8. Самопрограмування

У багатьох ситуаціях доцільно “оглянутися назад”, згадати про свої успіхи в подібній ситуації. Минулі успіхи нагадують людині про її можливості, приховані резерви в духовній, інтелектуальній, вольовій сферах і вселяють упевненість у своїх силах.

- Згадайте ситуацію, коли ви впоралися з аналогічними труднощами;

-Сформулюйте текст афірмації, для посилення ефекту можна використати слова “саме сьогодні”: “Саме сьогодні в мене все вийде”, “Саме сьогодні я буду найспокійнішою, найстриманішою”, “Саме сьогодні я буду впевненою в собі”, “Мені приємно розмовляти спокійним й упевненим голосом, демонструвати витримку й самовладання”.

- Подумки або вголос повторіть його декілька разів.

Спосіб 9. Самосхвалення (самозаохочення)

Люди часто не отримують позитивної оцінки своєї поведінки чи діяльності, що може стати причиною “професійного вигорання”. Саме тому важливо самому заохочувати себе.

- Згадайте своє останнє, навіть незначне досягнення;

- Похваліть за це себе, подумки або вголос говорячи: “Молодець!”, “Розумник!”, “Це мені вдалося!”;

- Знаходьте можливість для похвали протягом робочого дня не менш 3-5 разів

Образні психотехніки (візуальні, аудіальні, кінестетичні)

Використання образів пов'язане з активним впливом на центральну нервову систему. Багато наших позитивних відчуттів, спостережень, вражень ми не запам'ятовуємо, але якщо розбудити спогади й образи, з ними пов'язані, то можна пережити їх знову й навіть підсилити. Якщо словом можемо впливати на свідомість, то образи уяви відкривають доступ до потужних підсвідомих резервів психіки.

Спосіб 10.

Для того, щоб використати образи для саморегуляції: спеціально запам'ятовуйте ситуації, події, в яких ви почували себе комфортно, розслаблено, спокійно – це ваші ресурсні ситуації; робіть це в трьох основних модальностях (аудіальній, візуальній, кінестетичній). Фіксуйте: зорові образи подій (що ви бачите: хмари, квіти, ліс); слухові образи (які звуки ви чуєте: спів птахів, дзюркіт струмка, шум дощу, музику); відчуття в тілі (що ви відчуваєте: тепло сонячних променів, бризи води, запах квітучих яблунь, смак полуниці);

- Сядьте зручно, заплющіть очі;
- Дихайте повільно й глибоко;
- Згадайте одну з ваших ресурсних ситуацій;
- Проживіть її заново, згадуючи зорові, слухові й тілесні відчуття;
- Побудьте усередині цієї ситуації декілька хвилин;

Відкрийте очі й поверніться до роботи.

ПОДУМАЄМО ПРО СПОКІЙ

"Спокій, тільки спокій!" - саме така формула емоційного життя має нас супроводжувати щодня: і вдома, і на роботі. Саме спокій може забезпечити нам повний розквіт сил, здатність ефективно працювати і отримувати від досягнутих успіхів радість.

Напевно, усі пам'ятають старий, ще радянський мультик про Карлсона, що живе на даху. На будь-яку проблему, заперечення оточення і взагалі... він відповідав: «Главное — спокойствие, малыш!» І постійно перетворював будь-які проблеми в... ну, ви пам'ятаєте у що: ... у привід побешкетувати і повеселитися! Так, погляд на життя з гумором - великий дар, але досягнути цього дуже важко і не кожному під силу.

Життя чомусь завжди йде не так, як нам хочеться (хоч на підсвідомому рівні, воно саме таке, як ми хочемо). І директор не співчуває, й учні у класі не слухають, і колеги не звертають на вас уваги, і це все саме тоді, коли вам нездоровиться і все довкола не мило.

Дивлячись на обличчя наших педагогів, невимушено ловиш себе на думці про те, що ніяка косметика не здатна приховати внутрішньої повсякденної напруги. В учителів, як і у більшості людей, вже склався стереотип стосовно того, що негативні переживання та емоції це те, чим не можна управляти і те, що саме по собі виникає і робить свою руйнівну справу.

А як було б добре сприймати і вирішувати все спокійно і холоднокривно. Той, хто вміє холоднокривно продумувати кроки своїх дій, завжди має можливість вирішити проблему найкращим чином.

Психологи, фахівці з нейролінгвістичного програмування, доводять, що досвід виходження у стан абсолютного спокою є в будь-якої дорослої людини. Просто користуватися цим досвідом вміють одиниці. Та й чи досяжний цей абсолютний спокій у реальній життєвій ситуації?

Давайте трошки повчимося. Насамперед, фізіологія. Умовний рефлекс, звичка, (вироблена роками), так просто не здаватися, є у кожного з нас. При впливі якогось важливого для вас зовнішнього подразника, програма запускається автоматично! І, головне це збити виконання цієї програми.

Згадаємо досліди із собакою Павлова. Пояснюю дію механізму для тих, хто не пам'ятає деталей. Собаці давали їжу і при цьому дзвонив дзвінок. Організм собаки через якийсь час чітко асоціював звук дзвінка із видачею їжі. Навіть коли їжу не давали, дзвінок щоразу викликав ту саму звичну реакцію - виділення шлункового соку. Відзначте, тепер для собаки це була не користь, а тільки шкода. Далі рефлекс поступово затихав, але (увага, зараз буде саме цікаве!) достатньо було всього-навсього одного, лише одного разу підтвердити правильність очікувань, як рефлекс відроджувався з новою силою! Іноді навіть сильніше! От чому багато звичок, начебто, і сплять роками, але досить одного такого "спуску курка" - і процес запускається з новою силою!

Отже, що робити, якщо "дзвінок" раптово (чи навіть не раптово) задзвонив?

1. Не реагуйте на подразник відразу, негайно.
2. Дихаєте спокійно (тут корисною буде йога), реагуйте в уповільненому темпі.
3. Заздалегідь знайдіть образ, що викликає у вас спокій, і викличіть його у свідомості відразу, як тільки запускається механізм порушення.
4. Дійте або хоча б намагайтеся діяти осмислено! Постійно задавайте собі питання: "Навіщо я це роблю?", «Що я цим хочу досягнути?», «Чому мною керують обставини?», «У мене є воля чи я маріонетка в руках зовнішніх подій?».
5. Якщо все це у Вас вийшло (хоча б частково), похваліть себе.

А щоб запобігти виникненню більшості негативних емоцій на ті чи інші ситуації – робіть такі кроки:

1. Частіше уявляйте себе у різних ситуаціях вашого минулого, що раніше виводили вас із себе. Тільки тепер уже без тривоги, зберігаючи спокій і почуття впевненості у тому, що "усе піде, як треба".
 2. Плануйте кожний наступний день, "прикидаючи" можливі дратівні для вас ситуації. Постарайтесь врахувати більшість факторів, що можуть виникнути у процесі вашої роботи та в уяві змодельуйте свою спокійну поведінку.
 3. Дозволяйте собі робити помилки. Говоріть собі подумки: «Я ж не робот!»
 4. Не чекайте від життя ідеалів, не створюйте собі кумирів. Життя всеодно піде не так, як Ви собі це придумали. Просто враховуйте це.
 5. Вас не зобов'язані "розуміти". Навіть рідні і близькі. Вчіться чітко і конкретно висловлювати свої думки.
 6. Продумуйте можливі сценарії дій у будь-яких ситуаціях, що виводять вас із себе.
 7. Продумуйте сценарії своїх дій в інших надзвичайних ситуаціях.
 8. Хваліть себе. І частіше!
 9. Не намагайтеся довести свою правоту будь-якою ціною.
 10. Більше часу проводьте, спілкуючись зі спокійними, упевненими в собі людьми.
- І головне - ставайте самі такою людиною якнайшвидше!

У ДОРОЗІ ДО ПРАЦІ

Намагайтеся йти до роботи пішки. Добре проходити хоч би два кілометри. Тому, хто для цього не знаходить часу, варто пам'ятати слова М.А.Булгакова: "Встигає всюди той, хто нікуди не поспішає". Йдучи вулицею міста, вчіться шукати "шматочки" природи. Дивлячись на верхівки дерев, уявляйте, що ви йдете через ліс. Або до впертого струмочка, який пробиває дорогу в танучому снігу, „прив'язуйте" узлісся, луг або пагорб поля. Учіться під час ходьби уявляти. Думкам же дозвольте, як хмаркам у небі, вільно пливти у вашій свідомості. Відчуйте пружність своєї ходьби. Дорога до праці - це ваша міні-відпустка, упродовж якої ви прислухаєтеся до своєї розмови з вічною природою. Намагайтеся злитися з плином хмар у небі, шумом вітру в листі дерев, летом птаха у височині. Частіше дивіться на небо. Воно - океан життя і поезії, джерело найвищих устремлінь людини.

Прийшовши на роботу, відшукайте можливість подарувати колегам по роботі радість, а жінкам зробіть комплімент.

Дотримуйтеся "формули", яку "вивів" індійський філософ Маулана Абул Калам Азад: радіючи самі, ми радуємо інших, спостерігаючи радість інших, у нас стає легко на серці. Живіть у світі з легкістю на серці. У цьому ваше здоров'я і довголіття.

ПЕДАГОГАМ ПРО ЗДОРОВИЙ СТИЛЬ ЖИТТЯ

Проблемами довголіття займається геронтологія. Висновки даної науки мають велике значення для створення стратегій довго тривалості акме-періоду у житті людини. Відомий мікробіолог та імунолог І.І.Мечніков стверджував, *що старість – це хвороба, яку слід лікувати, як і всяку іншу*. Ті, хто бажає найдовше зберегти свої розумові та фізичні сили і здійснити найповніший цикл життя, повинні вести надзвичайно *обмежений спосіб життя і дотримуватися правил раціональної гігієни*.

На велике значення сфери почуттів, яка, наче музика в кінофільмі, супроводжує наше життя, звертав увагу вчений-геронтолог Франсуа Марі Бурльєр. « *Старіти – писав він, - це поступово переходити від почуттів до співчуттів*».

Найефективнішим засобом боротьби з старінням відомий гігієніст В.В.Гориневський вважав рух. « *Рух – це життя, - писав він*». Якщо ви у 30, 40, 50 років не займаєтеся фізкультурою, то це пережиток тих часів, коли неробське життя вважалось ідеалом благополуччя.

Російський патофізіолог О.О.Богомолець, обговорюючи шляхи довголіття, попереджав: «*Слід уникати перенасичення. Головне берегти бажання*. Вони – могутній стимул любові, творчості, довгого життя. Життя ж скорочує надмірна роздратованість, яка призводить до сварок». Невміння, небажання організовувати своє життя таким чином, щоб максимально продовжити його, призводять до тих втрат, глибоке усвідомлення яких приходить в останні роки життя.

Російський вчений І.Р.Тарханов говорив: «*Треба твердо вірити в те, що настане, зрештою, такий час, коли соромно буде помирати людині раніше ста років*». Уже з наведених висловлювань помітне важливе значення психологічної складової у розв'язанні проблем здоров'я, довголіття та тривалості акме-періоду (періоду максимального розквіту власних здібностей та працездатності).

Скориставшись цією порадою, пропонуємо вам сценарій одного дня вашого буденного життя.

«Дивитись на кожну ранкову зорю, - писав у дев'ятнадцятому столітті відомий англійський філософ Д.Рескін, - як на початок твого життя, і на кожний захід сонця, як на кінець його. Нехай кожне із цих коротких життів буде відзначене яким – небудь добрим вчинком, якою-небудь перемогою над собою чи здобутим знанням».

Просинання. Позаду ніч. Не поспішайте прощатися з нею. Адже вона могла подарувати чудові сновидіння, які інколи залишають після себе незвичайні відтінки почуттів, будучи, як довів І.П.Павлов, відживленням первинних сигналів із їхньою образністю і конкретністю. З.Фрейд вважав, що сни – це «царський шлях до підсвідомого». З його глибин, як із дна океану на поверхню, піднімаються уявлення, образи, ідеї, які нерідко втілюються у ваших творчих досягненнях. Пригадайте своє сновидіння. Можливо образи і почуття, які воно розбудило, знадобляться для вас у вашій роботі чи власному житті. **А можливо просто залишаться першим мажорним акордом внутрішньої симфонії радості вашого буття.** Пам'ятайте, що ця радість потрібна не лише вам, а й вашим рідним, колегам, друзям.

Як провести день. Якщо ви вагаєтеся з чого розпочати день, скористайтесь порадами письменника С.Смайлза і його російського колеги Л.М.Толстого. Перший радив жити так, **начебто завтра суджено померти.** Другий настановлював таким чином: **«Май ціль для всього життя, ціль для певного часу, ціль для року, для місяця, для тижня, для дня, для години і для хвилини, жертвуй нижчі цілі заради вищих».** Отже, головну увагу слід приділити передньому плану. Вивіріть, чи дійсно для вас головне є головним, а другорядне другорядним. Прокрутіть сценарій вашого життя протягом дня і тільки після цього піднімайтеся з ліжка.

Підйом. Підйом з ліжка – це початок підготовки до успішного проживання дня. Вам знайома фраза: «Встав не з тієї ноги»? Тому, щоб цього не трапилось, слід підготувати свої фізичне і духовне «Я» до проживання дня на оптимістичній ноті, незважаючи на те, що доведеться зустрітись і з неприємностями. «Неприємності нас роблять сильнішими». **Природа дала нам добро для звершень, а зло – щоб стати добрішими.** Піднімайтеся із відчуттям чистоти, порядку і гармонії. Людський організм – це своєрідна річка, яка сяє чистотою здоров'я до того часу, поки її течії нічого не заважає і вона плине повільно. Для того, щоб зберегти цю течію, потрібні не тільки вода і їжа, а й те, про що прийнято говорити: «Не хлібом єдиним». Важливо подумати про хороше, зрозуміти, що плин життя закономірний і як говориться: «Буде день, буде їжа».

Фізарядка. Справжня фізарядка це не спорт, де є показники, нормативи і групові змагання. Це не набір механічних вправ, які бездумно виконуються. Фізарядка – це зустріч вашого тіла і душі із величною стихією природи – повітрям. У цьому миловидному, блакитному океані розсіяне те «не хлібом єдиним», чим необхідно зранку зарядитися. Дихайте через ніс і обов'язково уявляйте як воно, живильно входить у ваші легені, даруючи при цьому вам здоров'я та сили для успіху. Відчуйте гармонію із Всесвітом.

Ритм. Фізіолог І.П.Павлов говорив: «Немає нічого владнішого від ритму в житті людського організму». Саме ритм єднає нас із природою і з її законами. Ритм полегшує організацію життя, побуту, відпочинку. У певному ритмі легше працювати, іти, вести бесіду. Під час зарядки теж встановіть свій власний ритм заняття.

Вода і водні процедури. Вода – незвичайна перлина буття, яка складає наш мозок на 95%, а весь організм – приблизно на 75%. Її називають колискою життя. Вода – це простір, який вказує всім атомам і молекулам, біологічним мікроструктурам напрямок їх подальшої взаємодії, приводячи в кінцевому результаті до появи живих систем. Пам'ять води формує образ та матеріально-духовну структуру живого організму. Доктор геологічних наук Ю.В.Кононов доводить, що для води, як і для кварцу, головною структурною одиницею є тетраedr, який у мініатюрі нагадує Єгипетську піраміду. Як і Єгипетські піраміди, «пірамідки» води приховують багато таємниць. Кожний дотик до води – це акт спілкування. Обливання холодною водою зранку – найкращий спосіб зарядки енергією космосу, зміцнення імунної системи. Важливо перед обливанням промовити або подумки сказати щось позитивне. **Вода – єдиний об'єкт у природі, який має реакцію-відповідь на ваш емоційний стан.** Готуючи обід для своєї дитини у поганому настрої ви згубним чином вплинете на її здоров'я. Вона може захворіти, або страждати від різних болів без видимих на те причин. Не слід

також купувати воду у злих та неприємних людей, якщо про це ви знаєте напевне. Кожна ваша сварка робить агресивний відбиток у пам'яті вашого організму (бо він і є в основному вода) та у пам'яті організму ваших рідних та близьких. Учитель, що криком і залякуваннями спілкується з учнями - виступає фактором, що прямо сіє захворювання у дітей. **Вода очищає – найвища істина життя.**

Ваша постіль, білизна, одяг, взуття, речі. Дані речі треба любити. Вони просякнуті вашою енергетикою. Адже згідно твердження академіка Вернадського В.І. не тільки живі істоти, а й неживі предмети не закінчуються там, де ми їх бачимо, а продовжуються далі вперед тонкими польовими структурами, які взаємодіють між собою. На тонкому рівні ми об'єднані з нашим одягом та особистими речами. Недаремно колись у народі вважалося за гріх носити без дозволу чужий одяг. Дивіться на світ ваших речей «теплыми очима». **Помічено, що ті речі, яких люблять, слугують людині довше.**

Праця. Ви відкрили двері і зайшли у світ праці. Декого він лякає. Учитель часто вже з першого вересня чекає закінчення навчального року. Нічого хорошого з такими настроями вас у житті не чекає. Тим більше, що це одна із ознак глибокого професійного вигорання. Причини різні: ви дійсно не любите свою працю; ви не маєте здібностей до роботи; у вас поганий колектив; ви просто хворі; у вас поганий керівник, що не вміє організувати належним чином роботу колективу; відсутність спільності у колективі тощо. Слід визнати, що все частіше поряд з непрофесійністю працівників спостерігається непрофесійність управлінської діяльності керівника, що разом взятє призводить до елементарної відбувальщини на роботі багатьох працівників. Настає виробниче катаболе (занепад). Робота стала виключно прагматичним, приземленим явищем. Головне - отримати гроші. На жаль, все менше серед працівників всіх професій є ті, хто цікавиться своєю справою, хто творить своє робоче місце, хто мріє про удосконалення свого робочого місця. Нам вкрай необхідні мрійники. Багато людей не вміють мріяти, і, можливо, через це, вони не можуть бути на одному рівні з часом. **Мрії надають життю інтерес і смисл.** Саме мрія дає наснагу працювати, не чекаючи заохочень та підтримки збоку. Вона робить нас опорою для самих себе, дає енергію для творчості та здоров'я. Мрійте і робота вас полюбить. **Робіть напрацювання на душу, а не тільки на шлунок.**