



«Здоровье является высшей ценностью общества, чем выше ценится здоровье человека в коллективном сознании общества, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества».

Здоровье педагога – это союз физического и эмоционального

благополучия.

Однако между здоровьем детей и здоровьем педагогов существует непосредственная связь и взаимозависимость. И прежде всего речь должна идти об обеспечении психологического здоровья.

Неблагополучие психологического здоровья, деформация личности педагога, проявления у него синдрома выгорания самым непосредственным образом влияют на здоровье дошкольников[1].

Нездоровый, неблагополучный педагог не может обеспечить ребёнку необходимый уровень внимания, индивидуальный подход. Он не может заниматься и воспитанием культуры здоровья ребёнка дошкольного возраста, так как в этом вопросе необходим личный пример.

Под профессиональным здоровьем понимается способность организма сохранять и активизировать защитные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность педагогической деятельности и развитие личности педагога.

Педагог должен уметь владеть своими эмоциями и чувствами хотя бы ради двух целей: чтобы не болеть; чтобы принимать правильное решение. Надо научиться жить с хорошими эмоциями, противодействовать негативным эмоциям. Выделяют следующие виды эмоций:

1. Здоровьеразрушающие эмоции: гнев, ярость, уныние, озабоченность, печаль, страх, тревожность, грусть, отчаяние.

2. Здоровьесоздающие: интерес, радость, нежность, удовлетворение, спокойствие, сочувствие, удивление, восторг, умиление, восхищение.

Психологическое самочувствие воспитателя оказывает непосредственное влияние на всю атмосферу учреждения дошкольного образования. Не стоит забывать, что отрицательно окрашенное психологическое состояние педагога снижает эффективность воспитания и обучения детей, повышает конфликтность во взаимоотношениях не только с воспитанниками, но и родителями, коллегами по работе. А также способствует возникновению и

закреплению в структуре характера и профессиональных качеств педагога негативных черт, разрушает его психическое здоровье, обуславливает высокую напряжённость, агрессивную самозащиту, подавляет творческую активность.

Принципиально важно, что значительное ухудшение здоровья и физической работоспособности приходится на самый продуктивный для педагога период - 35-45 лет. С возрастом существенно уменьшается число лиц с удовлетворительной адаптацией и увеличивается процент педагогов со срывом механизмов вегетативной регуляции. Большинство педагогов, даже начинающих, постоянно пребывая в своей профессиональной роли, распространяют её на все другие сферы своей жизни, не могут выйти из неё, что отрицательно сказывается на их физическом и эмоциональном самочувствии.

Многие жалуются на плохой сон, не проходящую усталость, головные боли, повышенную раздражительность не только с воспитанниками, коллегами по работе, но и со своими домашними. Все чаще они начинают говорить о том, что у них нет больше сил так работать, не осталось никаких чувств.

Именно педагоги относятся к той категорией, которая наиболее подвержена выгоранию. Одним из показателей профессиональной дезадаптации педагога является так называемый «синдром эмоционального выгорания».



Эмоциональное выгорание - эмоциональное, умственное и физическое истощение, которому способствует продолжительная эмоциональная нагрузка. Выражается в депрессивном состоянии, чувстве усталости, опустошённости, недостатке энергии и энтузиазма, утрате способности видеть положительный результат своего труда.

Причины «синдрома эмоционального выгорания:

- чрезмерная эмоциональная вовлеченность в работу, вкладывание в неё больших ресурсов;
- восприятие работы как рутинной, особенно если её смысл кажется сомнительным;
- недостаточность признания и положительной оценки работы;
- строгая временная регламентация работы, особенно при нереальных сроках её исполнения;
- напряжённость и конфликтность в профессиональной среде, недостаточная поддержка коллег и их излишний критицизм;

- отсутствие условий для самовыражения личности на работе;
- работа без возможностей дальнейшего обучения и профессионального совершенствования;
- неразрешённые личностные конфликты педагога;
- высокая психоэмоциональная нагрузка, эмоциональная энергия расходуется постоянно, дети – родители – коллеги;
- сопереживание, сочувствие, сострадание, принятие решений;
- чем больше детей в группе – тем больше нагрузка – ответственность за жизнь и здоровье ребёнка;
- есть «особенные родители», а это дополнительные эмоциональные затраты.

Надо отметить, что эмоциональное выгорание – процесс довольно коварный, поскольку человек, подверженный этому синдрому, часто мало осознает его симптомы. Он не может увидеть себя со стороны и понять, что происходит, поэтому нуждается в поддержке и внимании, а не конфронтации и обвинении.

Результаты исследований показывают, что примерно после 12 лет работы становится менее критичным отношение к профессии. После этого срока профессионал часто перестаёт беспристрастно анализировать свою работу. Но после этих же 12 лет набирается самый ценный опыт, человек находится в расцвете своих профессиональных возможностей. Перегрузки в педагогической деятельности – привычное дело. Как вообще поправить и сохранить своё здоровье?

Будем реалистами – в ближайшие двадцать лет вряд ли можно ожидать значительных благоприятных изменений в нашей жизни. Нас не будут бесплатно посылать в дома отдыха, не увеличат зарплату настолько, чтобы мы могли позволить себе лучшее питание и абонементы в бассейн. Не снизят нагрузку настолько, что мы могли полноценно восстановиться после рабочего дня. Следовательно, никто, кроме нас самих, не решит этих проблем (привлекая к этому, по возможности, врачей). Но и врачи не будут заставлять делать по утрам зарядку, следить за соблюдением режима дня.

Если человек воспринимает своё здоровье как «долг» перед кем-то, если смысл своего здоровья он видит в возможности осуществить какое-то важное дело, он сможет стать здоровее, чем тот, для кого здоровье – его «личное дело».

Здоровье педагога, оно необходимо не только для его профессионального долголетия, но и здоровья детей, наших воспитанников.

Использованные источники:

1. Лободин В.Т., Лавреченова Г.В. Лободина С.В. “Как сохранить здоровье педагога”.
2. Стрельникова А. Н. “Техники оздоровительного дыхания”. М., 2005.

Интернет-ресурсы:

3. Интересные высказывания и цитаты о медицине и врачах. <http://brusentsov.com/2010/06/24/6915>
4. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / Автор-сост. О.И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009.
5. Психология здоровья: учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: Питер, 2003.
6. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения. – СПб., КАРО, 2003.