

Условия сохранения и укрепления профессионального здоровья педагога дошкольного образования

Последние годы характеризуются повышенным вниманием общества к проблемам здоровья человека, проводится целый ряд мероприятий, нацеленных на его укрепление. Специалисты в области общественного здоровья высказывают мнение о формировании новой политики в деле охраны здоровья. Фактор здоровья всё чаще оказывается в числе приоритетных ценностей представителей разных профессий, в том числе и педагогической. Его ценность осознают не только педагоги среднего возраста, но и молодые, для которых «быть здоровым» становится престижным. Здоровые педагоги производительно работают, предрасположены к творчеству, обладают способностью самоизвлечения новых резервов эффективности своей жизнедеятельности.

Профессиональная деятельность педагога дошкольного образования характеризуется высокими нагрузками на психоэмоциональную сферу личности. Большая часть его рабочего дня протекает в эмоционально напряженной обстановке: эмоциональной насыщенности деятельности, постоянной концентрации внимания, повышенной ответственности за жизнь и здоровье детей. Факторы такого рода оказывают влияние на физическое самочувствие педагога: появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. В отдельных случаях эмоциональное напряжение достигает критического момента, когда педагог теряет самообладание и проявляет себя в агрессивной форме (окрики, гнев, раздражительность).

Исследователи, опираясь на многолетний опыт изучения человеческих эмоций, признают необходимость их рациональной регуляции и считают, что причины проявления эмоциональной неустойчивости в педагогической деятельности обусловлены рядом объективных и субъективных факторов. К объективным факторам относятся:

- *социальный фактор* (изменения в системе общественных ценностей, повышенные психоэмоциональные нагрузки современной жизни, непрестижность профессии, недооценка общественной значимости дошкольного образования, неудовлетворенность социальным окружением на работе – «чисто женский коллектив»);

- *материально-бытовой фактор* (условия жизни и быта, материально-техническое обеспечение работы, снижение жизненного уровня педагога);

- *фактор ответственности* (повышенная ответственность за жизнь, благополучие, физическое и психическое здоровье детей);

- *фактор взаимодействия* – неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности: конфликтность в системах «руководитель – подчиненный» (отсутствие оптимального руководства, невнимание к личности сотрудника, неудовлетворенность решениями руководства), «коллега – коллега» (недобросовестное отношение к работе, психологическая несовместимость коллег, неблагоприятный психологический микроклимат), «педагог – ребенок» (нарушение дисциплины, непонимание ребенка, особенности современных детей), «педагог – родители» (игнорирование требований детского сада со стороны родителей, отсутствие единства требований в подходе к ребенку со стороны детского сада и семьи, необоснованные претензии к воспитателю);

- *организационно-административный фактор* (перегруженность поручениями, открытые занятия, педсоветы, непродуманное введение новшеств, нечеткая организация и планирование деятельности, завышенные нормы детей в классе, группе детского сада).

Субъективные факторы – психологические особенности личности, которые провоцируют чрезмерную чувствительность человека к определенным трудностям профессиональной деятельности, т.е. личностные (мотивационные, эмоциональные, нравственные и другие) характеристики. В результате воздействия данных факторов педагог прибегает к экономии эмоциональных ресурсов: «не обращать внимания», «беречь нервы», то есть

к эмоциональному игнорированию напряженных ситуаций, что влечет за собой разного рода негативные последствия для его самочувствия и здоровья.

Современная педагогика использует специальный термин «эффективные учителя». К важным особенностям эффективного педагога относятся уверенность в себе и высокая самооценка, эмоциональная стабильность и стремление к максимальной гибкости. Педагог, принимающий себя как личность, индивидуальность, стремится к самореализации, самовыражению в деятельности. Это предполагает определение своих положительных качеств и перспектив, осознание себя творческой индивидуальностью, определение индивидуальных путей профессионального самосовершенствования.

Специальные исследования показывают, что значительная часть педагогов обладает негативной Я-концепцией, низкой самооценкой, неуверенностью в себе (Л.М. Митина, О.А. Прохоров). Недостаточно сформированы у педагогов и адекватные способы эмоционального реагирования на трудности непрогнозируемых сложных ситуаций, возникающих в педагогическом процессе.

Укреплению и восстановлению профессионального здоровья педагога в значительной степени может способствовать формирование положительного самовосприятия, самоуважения, т.е. позитивной оценки себя. С этой целью эффективно использование в педагогической деятельности специальных упражнений. Примерами некоторых из них являются упражнения на развитие самовосприятия:

- «Контраргументы». Педагогу предлагается составить список своих слабых сторон и разместить его на левой половине листа бумаги. На правой стороне против каждого пункта указать то положительное, что этому можно противопоставить.

Например:

Ни одному из тех, кто	Те, кто действительно меня знает, относятся
-----------------------	---

меня знает, я не нравлюсь	ко мне хорошо
Я ленив, мне очень трудно заставить себя готовиться к занятиям	Я могу быть волевым человеком. Я способен, когда это очень необходимо, собраться и выполнить все, что наметил

Далее педагог обосновывает контраргументы, приводит примеры.

- «Восприятие жизни». Лист бумаги делится на 2 колонки. В левой – записываются плохие события жизни, в правой – положительные аспекты тех же событий.

Правила: 1. Не обсуждать и не обдумывать идеи. 2. Записывать все идеи, которые придут в голову. 3. Не оценивать идеи как плохие или хорошие.

Рефлексия: Найти положительные аспекты в любой неприятной ситуации.

- «Все равно ты молодец, потому что...». Упражнение выполняют два педагога. Первый педагог начинает рассказ со слов: «Мне не нравится в себе ...». Второй, выслушав, должен отреагировать, начиная словами: «Все равно ты молодец, потому что ...».

Для укрепления уверенности и жизнерадостного мировосприятия как важнейших ресурсов «антистресса» полезно овладеть техникой позитивного мышления. Мысли, убеждения, внутренний диалог оказывают созидательное влияние на сценарий жизни человека. Они проявляются не только в поведении, переживаниях, но также в установке и готовности преодолевать жизненные стрессы. Полезно провести самоанализ внутреннего диалога и устранить из него все деструктивные речевые обороты, обращения к себе, в которых сквозят обреченность, самообвинения, отсутствие веры и надежды на успех. Например, «я ничего не могу изменить в моей жизни», «меня никто не понимает», «я несчастлив и всегда буду таким». Необходимо заменить их на конструктивные или позитивные, способствующие мобилизации

внутренних психологических ресурсов и укрепляющие уверенность в собственных силах.

Помогут в этом следующие советы:

Подмечайте свои достижения, успехи и хвалите себя за них, радуйтесь достигнутым целям.

➤ Не «пережевывайте» в уме случившиеся конфликты и допущенные ошибки. Осознайте их причину, сделайте выводы и найдите выход.

➤ Если возникла проблема, конфликт, решайте их своевременно и обдуманно.

➤ Рационально распоряжайтесь своим временем. Научитесь делить крупные дела на несколько частей, включать в свой график приятные дела. Возьмите за правило не оставлять дела незавершенными.

➤ Формируйте активную жизненную позицию, особенно по отношению к профессиональным стрессам (стрессы – это «аромат и вкус жизни»).

➤ Определите предел своих возможностей. С уважением относитесь к своему организму, не переутомляйтесь, будьте всегда в хорошей физической форме.

➤ Возьмите за правило: дольше и чаще общаться с людьми, которые приятны. С теми же, кто неприятен, мягко и незаметно ограничивайте общение.

Значительное число стрессовых ситуаций в процессе педагогического взаимодействия порождает консерватизм, стандартность, шаблонность поведения педагога, которые постепенно переходят в черты характера, негативно отражаются на мыслительных процессах. Ригидность мышления, его закостенелость, чрезмерная логичность – это то, что часто мешает педагогу работать творчески, изменять стратегию своего поведения. В поведенческом плане ригидность мышления выступает как недостаточная адаптивность поведения.

Быстро и легко переходить от одного класса явлений к другим

помогает интеллектуальная гибкость педагога. Иными словами умение учитывать многообразие индивидуальных особенностей воспитанников, проявлять подвижность, артистизм, нестандартность мышления в разных видах деятельности, менять тактику поведения в зависимости от сложившейся ситуации. Для обозначения интеллектуальной гибкости используются разные термины: одни ученые называют ее «переключаемостью», другие «подвижностью», третьи «нешаблонностью, нестереотипностью, нестандартностью мышления». Главным элементом интеллектуальной гибкости являются творческие способности. Они определяют способность к импровизации – мгновенному нахождению необычных, новых и наиболее оптимальных способов деятельности. Творческая деятельность оказывает огромное влияние на личность педагога – создает бодрое настроение, формирует уверенность в своих силах, умение отстаивать свою точку зрения, вызывает положительные эмоции, которые закрепляются и становятся свойствами личности.

Упражнения на развитие интеллектуальной гибкости

1. Найти максимум свойств, объединяющих: солнце и электричку, осень и балет, мужчину и кофе, авторучку и ракету.
2. Назвать слова, к которым приложимы три определения одновременно: «мягкий», «белый», «съедобный».
3. Перефразировать следующие предложения, т.е. высказать идею другими словами, и как можно более близко к оригинальному тексту (дать максимально возможное количество вариантов): «Любви все возрасты покорны», «Не было бы счастья, да несчастье помогло», «Я так хочу, чтобы лето не кончалось!».
4. Собрать рассыпанные стихи: с, виду, обиду, из, теряю, высоты, гляжу, обиду, на; учу, я, сказал, горланю, свою, новой, кто, я, что, песенке, кричу, Таню, что, кто, я, сестренку, сказал; небо, колбаса, приятнее, может, глядит, даже, чем, мурка, в, чудеса, еще, пролетит, мысль, быть, там, что, задумчиво, бывают.

5. Дописать фразы: «Упало мыло в суп с лапшой, в котле возник пузырь большой...», «Тонет муха в сладости, в банке на окне...», «Я сам себя в пальто одел и рукавом за нос задел...».

6. Игра «Что ты об этом думаешь?» Педагог отвечает на поставленные вопросы. Очки начисляются за полноту и скорость ответа, творческий подход, оригинальность. Примеры вопросов: «Как быть, если нельзя, но очень хочется?», «Почему некоторые люди любят себя несчастными?», «Как стать счастливым?», «Что лучше: быть лучшим из худших или худшим из лучших?».

Важный аспект работы по сохранению и укреплению профессионального здоровья педагога - овладение приемами саморегуляции. Ее необходимость возникает, когда профессионал сталкивается с новой, необычной, трудноразрешимой для него проблемой, которая не имеет однозначного решения или предполагает несколько альтернативных вариантов; находится в состоянии повышенного эмоционального и физического напряжения, что побуждает его к импульсивным действиям, находится в ситуации оценивания со стороны коллег, других людей, администрации. В настоящее время для саморегуляции психических состояний используются разнообразные методы: дыхательная гимнастика, концентрация и визуализация, релаксация, аутогенная тренировка и др. Овладев ими, человек может более эффективно, рационально распределять свои силы в течение каждого дня, адекватно управлять собой в соответствии со сложившейся ситуацией.

Между дыханием и эмоциональным состоянием человека существует тесная связь. При эмоциональном напряжении, волнении происходит задержка дыхания, оно становится прерывистым и частым. В свою очередь ритм и глубина дыхания могут вызывать определенные эмоциональные состояния. Разные типы ритмичного дыхания включают задержки дыхания разной продолжительности и варьирование вдоха и выдоха. На всем протяжении дыхательные пути обильно снабжены окончаниями

вегетативной нервной системы. Установлено, что фаза вдоха: возбуждает окончания симпатического нерва, активизирующего деятельность внутренних органов, а фаза выдоха – блуждающего нерва, как правило, оказывающего тормозящее влияние. В дыхательной гимнастике это используется в виде так называемого «вечернего» – успокаивающего или «утреннего» – мобилизующего дыхания. Успокаивающий тип дыхания характеризуется постепенным удлинением выдоха до продолжительности удвоенного вдоха. В дальнейшем удлиняются уже вдохи, пока не сравняются с выдохами. Затем все фазы дыхательного цикла вновь укорачиваются.

Успокаивающее дыхание полезно использовать, чтобы погасить избыточное возбуждение и нервное напряжение. Этот тип дыхания может нейтрализовать нервно-психические последствия конфликта, снять «предстартовое» волнение и помочь расслабиться перед сном, являясь в этом случае простым, но эффективным средством против бессонницы.

Мобилизующее дыхание – это как бы зеркальное отражение успокаивающего дыхания: изменяются не выдохи, а вдохи, дыхание задерживается не после выдоха, а после вдоха. Мобилизующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому и безболезненному переходу от сна к бодрствованию, мобилизации внимания.

Эффективность влияния дыхательных упражнений на эмоциональное состояние увеличивается, если они используются в комплексе с другими способами эмоциональной саморегуляции. Одним из таких способов является использование приемов воображения или визуализации.

Визуализация – это создание внутренних образов в сознании человека, т.е. активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций. Визуализация помогает человеку активизировать его эмоциональную память, воссоздать те ощущения, которые он испытал когда-то. Воспроизведя в своем сознании образы внешнего мира можно быстро отвлечься от

напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие.

При отчетливом мысленном представлении человеком различных своих состояний или раздражителей, вызывающих эти состояния, в его организме происходят соответствующие этим представлениям изменения: представление о духоте, зное вызывает учащение дыхания, пульса; мысленное представление гнева приводит к преобладанию в крови адреналина. Эмоциональная составляющая образной мысли вызывает реальные сдвиги в физиологических системах.

Можно поверить в способность своего сознания влиять на вегетативные функции, работу внутренних органов, проведя следующий опыт: *представить, что на столе лежит лимон, от которого следует отрезать ножом дольку, отправить себе в рот и прижать дольку лимона языком к небу.*

Исследования биохимического состава слюны, выделяемой на виртуальный лимон и на настоящий, показали ее идентичность. С помощью механизма визуализации реализуются заложенные в человеке способности самонастройки организма, что дает возможность избавиться от психоэмоциональных нарушений, подключить скрытые резервы организма для саморегуляции.

Упражнения на визуализацию

1. Рассмотреть в течение нескольких мгновений какой-либо предмет: апельсин, стакан воды, настольную лампу. Закрыть глаза и представить себе этот предмет.

2. Закрыть глаза и вообразить яркую, живую фиалку. Взять ее в руки, поднести к лицу, почувствовать аромат.

3. Представить спичечный коробок. Достать из него спичку, зажечь ее. Добиться полной реальности ощущений.

4. Упражнение «Поплавок в океане». Сесть удобно. Дыхание ровное. Закрыть глаза и расслабиться. Вообразить себя маленьким поплавком в океане. У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел. Вы двигаетесь туда, куда

несет вас ветер и океанские волны. Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попробуйте ощутить эти толчки и выныривания... Ощутить движения волны, тепло солнца, капли дождя... подушку моря под вами. Прислушаться к своему телу, какие ощущения возникают, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.

У каждого человека при напряженных эмоциональных состояниях меняется мимика, повышается тонус скелетной мускулатуры, темп речи, появляется суетливость, приводящая к ошибкам в деятельности, изменяются дыхание, пульс, цвет лица, могут появиться слезы. Но эмоциональное напряжение может пойти на убыль, если внимание человека переключается от причины гнева, печали или радости на их внешние проявления – выражение лица, слезы или смех и т. д. Это говорит о том, что эмоциональные и физические состояния человека взаимосвязаны, а потому обладают способностью взаимовлияния.

Самый простой, но достаточно эффективный способ эмоциональной саморегуляции – расслабление мимической мускулатуры. Научившись расслаблять лицевые мышцы, а также и произвольно сознательно контролировать их состояние, можно научиться управлять и соответствующими эмоциями. Чем раньше (по времени возникновения эмоций) включается сознательный контроль, тем более эффективным он оказывается. Так, в гневе сжимаются зубы, меняется выражение лица. Возникает это автоматически, рефлекторно. Однако стоит «запустить» вопросы самоконтроля («Не сжаты ли зубы?», «Как выглядит мое лицо»), и мимические мышцы начинают расслабляться. Только необходима предварительная тренировка в расслаблении определенных мышечных групп на основе словесных самоприказов.

Сдерживание внешних проявлений негативных эмоций в педагогической деятельности приводит к тому, что у педагогов утрачивается навык расслабления мышц после эмоциональных перегрузок, появляется

стойкий гипертонус мускулатуры, возникают «мышечные зажимы». Состояние напряженности длится до тех пор, пока сохраняются силы, когда же они истощаются, организм ослабевает и появляется целая серия психосоматических проявлений.

Определенным эмоциональным реакциям соответствует напряжение вполне определенных мышечных групп. Например, эмоции страха в наибольшей мере напрягают артикуляционные и затылочные мышцы. Поскольку эта закономерность дополняется еще и индивидуальными особенностями, каждый человек в ходе систематических наблюдений за самим собой должен обнаружить те мышечные группы, которые в большей мере реагируют на эмоциональное возбуждение. Кроме того, полезным может оказаться простейший тест. Максимально расслабившись, необходимо как можно более четко воссоздать в сознании эмоциональную ситуацию. Периодически переключая внимание на состояние мышечной системы, нетрудно обнаружить группы мышц, первыми увеличившими тонус. Эти мышцы и становятся объектом наибольшего внимания, как при тренировке расслабления, так и в условиях эмоционального возбуждения.

Упражнения для расслабления мышц лица

Общие правила таких упражнений: дать возможность осознать и запомнить ощущение расслабленной мышцы по контрасту с ее напряжением; каждое из упражнений состоит из двух фаз: начальной (напряжения) и последующей (расслабления); в начальной фазе напряжение избранной мышцы или группы мышц должно нарастать плавно, завершающее расслабление («сбрасывание» напряжения) осуществляется резко; медленному напряжению мышц сопутствует медленный глубокий вдох; упражнения не следует выполнять непосредственно перед сном, так как мышечное напряжение обладает возбуждающим действием; каждое из упражнений повторяется 2 – 3 раза.

- «*Маска удивления*». Закрывать глаза. Одновременно с медленным вдохом максимально высоко поднять брови, произнести про себя: «Мышцы

лба напряжены». Задержать на секунду дыхание и с выдохом опустить брови. Пауза 15 сек.

- *«Жмурки»*. С медленным выдохом мягко опустить веки. Вдыхая воздух, постепенно наращивать напряжение мышц глаз и, наконец, зажмурить их так, как будто в них попал шампунь, жмуриться как можно сильнее. Произнести про себя: «Веки напряжены». Затем секундная задержка дыхания, свободный выдох и расслабление мышц век. Оставляя веки опущенными, произнести про себя: «Веки расслаблены».

- *«Возмущение»*. Округлить крылья носа и напрячь их, как будто вы очень сильно чем-то возмущены, сделать вдох и выдох. Произнести про себя: «Крылья носа напряжены». Сделать вдох, на выдохе расслабить крылья носа. Произнести про себя: «Крылья носа расслаблены».

- *«Маска поцелуя»*. Одновременно с вдохом постепенно сжимать губы, как будто для поцелуя, довести это усилие до предела и зафиксировать усилие повторяя: «Мышцы рта напряжены». На секунду задержать дыхание, со свободным выдохом расслабить мышцы. Произнести: «Мышцы рта расслаблены».

- *«Маска смеха»*. Чуть прищурить глаза, с вдохом постепенно улыбнуться настолько широко, насколько это возможно. С выдохом расслабить напряженные мышцы лица. Повторить упражнение несколько раз.

Каждому педагогу вполне реально построить свою индивидуальную программу профессионального самосохранения. Базироваться она может на следующих положениях (В.В.Бойко, А.К.Маркова):

- Активная позиция в профессиональной жизни (перестать чувствовать себя жертвой обстоятельств).

- Готовность к постоянному самоизменению, лабильность установок, которая наблюдается у многих долгожителей.

- Укрепление в своей личности тех качеств, которые особенно необходимы и востребованы в современном обществе (готовность к

включению в новые проекты, укрепление у себя ресурса «успеха» и уверенности в своих силах).

- Создание оптимистической профессиональной перспективы, усиление авторства своей жизни даже в сложных обстоятельствах.

- Поддержание позитивной Я-концепции, усиление своих положительных качеств.

- Внутренняя личностная ответственность за свое психическое и физическое здоровье.

- Способность жить в ладу с самим собой, внутренняя гармония, принятие реальных факторов своей профессиональной жизни.

- Установка на творчество даже в малоподходящих для этого условиях («выживание через творчество»).

- Владение приемами самовосстановления (физического и психического) после перегрузок, нормализации уровня работоспособности.

- Исключение из своей жизни саморазрушающих и самопоражающих стратегий поведения, усиление своего жизненного потенциала и жизнестойкости.

Результатом и показателем эффективности программы самосохранения будет физическое и профессиональное долголетие педагога.

Использование предложенных упражнений и рекомендаций в повседневной деятельности педагога дошкольного учреждения поможет сохранить ему «рабочее» самочувствие, снизит вероятность развития профессионального «выгорания».