

## **Теоретические аспекты сохранения профессионального здоровья будущих педагогов**

Самусева Н.В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики  
Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка

Проблему профессионального здоровья учителя необходимо рассматривать в контексте общей концепции охраны здоровья человека. В нашем представлении здоровье выступает как мера качества жизни, дающего возможность каждому относиться к своему здоровью как к непреходящей ценности, как к основе совершенствования трудового потенциала, как к развитию творчества и духовности человека.

Исследуя вопросы профессионального здоровья учителя, мы исходим из многоуровневости этого феномена, в соответствии с которым высший уровень личностного здоровья оказывает регулирующее воздействие на другие уровни, и при этом все уровни взаимосвязаны между собой. Вместе с тем можно определить, что профессиональное здоровье учителя – это способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности учителя в различных условиях протекания профессиональной деятельности [2].

Концепция «профессиональное здоровье», как процесс научного осмысления труда учителей, предусматривает разработку комплексной программы по охране и управлению их здоровьем. Можно назвать основные приоритеты, на которых основывается эта концепция:

во-первых, заниженное самосознание учителей о ценности своего здоровья. В этом аспекте необходимо анализировать причины его снижения, а также предполагаемые средства и формы его укрепления;

во-вторых, учителя – это представители стрессогенной профессии, которых необходимо обучать методикам релаксации, организовывать отделения восстановительной медицины и использовать новые технологии диагностики здоровья;

в-третьих, профессиональное долголетие учителя достигается путем гармонизации личности, понимаемой как процесс постепенного преодоления и изживания невротических компонентов собственного внутреннего мира.

По мнению известного психолога Л. Митиной и разработанной ею концепцией профессионального развития учителя выявлены три интегральные характеристики: педагогическая направленность, педагогическая компетентность и эмоциональная (поведенческая) гибкость – это показатели профессионального здоровья и профессионального долголетия учителя.

Первое направление состоит в решении проблемы гармонизации и гуманизации личности будущего учителя – воспитывать и поддерживать мотивацию на педагогическую деятельность и сотрудничество с детьми.

Второе – обеспечивать социально-психологические условия для повышения уровня педагогической компетентности, прежде всего, культуры общения будущего педагога как с учащимися, так и с коллегами.

Третье направление можно определить так: психологически обеспечить культуру эмоциональной жизни учителя. Это, с одной стороны, психологическая готовность учителя к адекватному эмоциональному реагированию в нестандартной ситуации (конфликт, фрустрация и т.п.), с другой – способность учителя ценить, правильно понимать и принимать переживания учащихся и уметь экспрессивно выражать свои собственные переживания. Эмоциональная, поведенческая, интеллектуальная гибкость дает учителю возможность учитывать многообразие индивидуальных характеров, мнений и позиций. Косность, упрощенчество, заорганизованность – прямая угроза профессиональному здоровью и долголетию педагога.

Четвертое направление состоит в решении проблемы гармонизации личности – повышение профессионального самосознания будущего учителя: осознание себя личностью, способной проектировать свое будущее.

Низкий уровень профессионального самосознания учителя (низкий уровень самоотношения, самоуважения, самопринятия, аутосимпатии, низкая самооценка и др.) – это показатель некоторой моральной апатии и нравственной депрессии. Поэтому повышение уровня профессионального самосознания, которое необходимо начинать в педагогическом вузе, является фундаментальным условием профессионального развития и профессионального здоровья будущего учителя.

Концепция «профессионального здоровья» в становлении учителя профессионала основывается на следующих принципах:

- принцип эффективности является главным в создании здоровьесберегающего пространства личности и грамотной заботы о своем здоровье;
- принцип успешности, предполагает умение находить поводы и причины для жизнестойкости и радости бытия;
- принцип перспективности дает основание разработать несколько программ действий, руководствуясь которыми будущий учитель может выбрать конструктивную работу над собой, над совершенствованием многих черт характера и собственного мироощущения;
- принцип результативности предполагает целенаправленное воспитание культуры здоровья, способности и умения заботиться о собственном духовном и телесном здоровье;
- принцип технологичности, основывается на том, что создание работающей технологии из суммы разрозненных программ и методик возможен только при наличии единства целей и задач, направленных на получение запрограммированных результатов.

На основе анализа психолого-педагогической литературы можно отметить, что многими авторами разработаны технологии конструктивного изменения поведения будущего учителя, включающие различные виды тренингов личностного роста, психотехник, деловых игр, а также

традиционные формы работы с группами – лекции, беседы, дискуссии, практикумы[1, 3].

Таким образом, представленная концепция профессионального здоровья будущего учителя даст возможность педагогу корректировать собственный образ жизни и руководствоваться названными принципами в сохранении и приумножении своего здоровья.

#### **Список литературы**

1. Колбанов В.В. Валеологический практикум: Учебное пособие. 3-е изд., испр. и дополн. – СПб.: ЭЛБИ-СПб, 2011. – 224 с.
2. Л.Митина. Профессиональное здоровье учителя: стратегия, концепция, технология. Народное образование №9-10., 1998.- С166-170.
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ