

ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА

Шебеко В.Н., канд. пед. наук,
доцент кафедры методик дошкольного
образования УО «БГПУ им. М.Танка» г. Минск, Беларусь

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 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 факторов. Среди них: *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* (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). 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 педагоги». 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. Однако 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. Для укрепления уверенности и жизнерадостного мировосприятия как важнейших ресурсов «антистресса» полезно овладеть техникой позитивного мышления. Мысли, убеждения, внутренний диалог оказывают созидающее 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. 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 - умение учитывать многообразие индивидуальных особенностей воспитанников, проявлять подвижность, артистизм, нестандартность мышления в разных видах деятельности, менять

тактику поведения в зависимости от сложившейся ситуации. 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. Важный аспект работы по сохранению 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. В жизни нужно быть оптимистом, игнорировать мрачные стороны жизни, позитивно оценивать события и ситуации. А для этого следует: воспринимать неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытаться изменить их к лучшему; подмечать свои достижения, успехи и хвалить себя за них; радоваться достигнутым целям; не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты и допущенные ошибки, осознав их причину, сделать выводы и найти выход. Педагог с большим набором гибких установок и достаточно большим количеством разных способов решения проблем, обладающий способностью их заменять в случае неудачи, защищен от негативных стрессов

лучше, чем тот, кто ориентирован на достижение единственного, главного конкретного результата.

Список литературы:

1. Митина Л.М. Психология профессионального развития учителя. - М., 1998.
2. Сандомирский М.Е. Защита от стресса. Физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем (Метод РЕТРИ). – М., 2001.
3. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учеб. пособие. – М.: Психотерапия, 2006. – 256 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ