

Елизавета ПАНЬКО,
профессор,
Елена ЧЕСНОВА,
преподаватель, магистр психологии
(кафедра общей и детской психологии БГПУ им. М. Танка)
Елена СЕМЁНОВА,
доцент кафедры туризма и гостеприимства Института
туризма БГУФК, кандидат психологических наук



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

О ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА

Подходит к завершению объявленный в нашей республике Год здоровья. Воплощается целый ряд запланированных мероприятий, нацеленных на совершенствование медицинского обслуживания, укрепление здоровья взрослых и детей, приобщение населения к здоровому образу жизни... Важно, чтобы в том числе особое внимание уделялось здоровью педагога, от которого в огромной степени зависит здоровье подрастающего поколения, будущее страны.

Опросы свидетельствуют: за последние годы изменилось отношение самих педагогов к своему здоровью — оно всё чаще оказывается в числе приоритетов как в городе, так и на селе. Его ценность осознают не только учителя, воспитатели-пенсионеры, педагоги среднего возраста, но и молодые, для которых «быть здоровым» становится престижным. Но как достичь этого?

Профессиональная деятельность педагога дошкольного образования характеризуется значительными нагрузками на психоэмоциональную сферу личности. Большая часть его рабочего дня протекает в напряжённой обстановке: постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за жизнь и здоровье детей... Факторы такого рода оказывают влияние на эмоциональное и физическое самочувствие педагога: появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. Его профессиональный долг обязывает принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева, возмущения, недовольства, отчаяния. Однако внешнее сдерживание эмоций, когда внутри происходит бурный процесс, не приводит к успокоению, а, наоборот, повышает напряжение и негативно сказывается на здоровье.

Исследования Л.М. Митиной, О.А. Прохорова, А.А. Реана, А.А. Баранова и других показывают, что многие педагоги обладают недостаточной сформированностью адекватных способов эмоционального реагирования на трудности непрогнозируемых сложных ситуаций, обнаруживают низкий показатель степени социальной адаптации. Проведённый нами опрос воспитателей дошкольных учреждений подтверждает это. Большинство из них отмечают, что не умеют снимать чрезмерное эмоциональное напряжение, предотвращать его развитие. Это проявляется в разрушительных последствиях для их психоэмоционального и физического самочувствия, а также негативно сказывается на эмоциональном благополучии детей. Данные многих исследований показывают, что даже у молодых педагогов частыми являются обращения в медицинские учреждения в связи с развитием заболеваний сердечно-сосудистой системы, язвенных заболеваний неврогенного характера (В.В. Бойко, Л.М. Митина, Т.В. Форманюк и др.).

Многие представители педагогической профессии не могут, к сожалению, похвастаться своим здоровьем. А между тем требуемые от педагога активность, выдержка, оптимизм, выносливость и ряд других профессионально значимых качеств во многом обусловлены его здоровьем — физическим, психическим и психологическим.

• ГОД ЗДОРОВЬЯ

Об эмоциональном выгорании специалистов дошкольного образования

В последние 20 лет интерес исследователей привлекает специфический вид профессионального заболевания лиц, работающих с людьми, — врачей, учителей, психологов, воспитателей, работников торговли, руководителей, менеджеров и т.д. Выяснилось, что представители данных профессий подвержены симптомам постепенного эмоционального утомления и опустошения — синдрому эмоционального выгорания. Термин был введён американским психиатром Ж.Дж. Фрейденбергом в 1974 году для характеристики психологического состояния здоровья людей, которые постоянно интенсивно общаются с клиентами в эмоционально напряжённой атмосфере. В настоящее время **эмоциональное выгорание понимают как механизм психологической защиты, выработанной личностью в форме полного или частичного исклечения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.**

Этот синдром включает в себя три основные составляющие: *эмоциональную истощённость, деперсонализацию, редукцию профессиональных достижений.*

Эмоциональное истощение проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения и в чувстве опустошённости, усталости, истощённости ресурсов. Происходит потеря интереса к работе, человек чувствует, что уже не может отдаваться ей с таким же воодушевлением, как раньше. Он как бы израсходовал свою психическую энергию без остатка.

Деперсонализация связана с возникновением равнодушного и даже негативного отношения к людям, с которыми работает специалист, циничного отношения к труду и объектам своего труда. В частности, это проявляется в бесчувственном, негуманном отношении к клиентам, сотрудникам. Контакты с ними становятся формальными, обезличенными. Возникающие негативные установки могут иметь поначалу скрытый характер и проявляться во внутреннем сдерживаемом раздражении, которое со временем прорывается наружу и приводит к конфликтам.

Редукция профессиональных достижений — это возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней. Проявляется это в негативном восприятии себя как профессионала, недовольстве собой, негативном отношении к себе как к личности и, главное, формальном выполнении профессиональных обязанностей.

Г. Селье, основоположник учения о стрессе, рассматривает эмоциональное выгорание как защитную реакцию организма на действие психотравмирующих раздражителей различной природы [25]. Поскольку журнал «Пралеска» уже писал о данном синдроме [28 и др.], позволим здесь лишь напомнить, что профессиональное «выгорание» — динамический процесс, возникающий поэтапно, в соответствии с механизмом развития стресса. Выделяют три основные стадии (фазы) развития «выгорания»:

- 1) *нервное (тревожное) напряжение (лёгкая форма)*, которое создают хроническая психоэмоциональная атмосфера, повышенная ответственность, трудность контингента;
- 2) *резистенция, т.е. сопротивление (затяжная форма)* — человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений;
- 3) *истощение (хроническая форма)* — истощение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным.

Педагоги детских садов — не исключение. Они также подвержены эмоциональному «выгоранию». Как показало проведённое нами исследование [26], на развитие эмоционального выгорания оказывает влияние (наряду с другими факторами) стаж педагогической деятельности.

Так выявлено, в частности, что первая фаза «выгорания» наиболее выражена у специалистов дошкольного образования в период от 6 до 10 лет «нахождения в профессии» (у 37% педагогов находится в стадии формирования, у 14% — является сформированной). Фаза резистенции наиболее представлена у категории педагогов с небольшим педагогическим стажем работы (0–5 лет). Признаки стадии формирования данной фазы отметили 52%, и у 29% из них она является сформированной. Истощение эмоциональных ресурсов, проявляемое на эмоциональном и физиологическом уровнях, наиболее выражено у категории педагогов с небольшим педагогическим стажем, особенно в период от 6 до 10 лет работы (у 32% — формируется, у 13% — уже сформировалось).

Обнаружено, что специализация педагога дошкольного образования также оказывает влияние на становление фаз синдрома эмоционального выгорания. Выявлено, например, что наиболее подвержены данному синдрому воспитатели — у 44% опрошенных наблюдается проявление фазы резистенции, у 27% — признаки фазы истощения.

Наименее подверженными эмоциональному выгоранию оказались заведующие дошкольными учреждениями и их заместители, а также психологи данных образовательных учреждений. Чем объяснить такие различия? Они связаны не только со спецификой профессиональных обязанностей, функций, но в немалой степени и со специальной подготовкой в области психологии, что уменьшает риск частого возникновения напряжённых ситуаций в профессиональной деятельности.

Среди категории «воспитатели» наиболее подверженными «выгоранию» оказались лица с небольшим стажем работы (до 5 лет) — у 55% формируется фаза резистенции, у 31% она уже сформировалась.

Фаза истощения наиболее выражена у педагогов с большим стажем работы (34–35%) — от 21 года и выше, что можно объяснить длительным сроком пребывания в профессии и некоторыми возрастными особенностями.

Наиболее выраженными (сложившимися) симптомами эмоционального выгорания у педагогов детских садов являются: неадекватное избирательное эмоциональное реагирование и редукция профессиональных обязанностей. В стадии формирования находятся такие симптомы, как переживание психотравмирующих обстоятельств, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономики эмоций, психосоматические нарушения. Среди последних большинство опрошенных педагогов (около 80%) отмечает ухудшение физического и психического самочувствия, нарушение сна, усталость и недомогание в конце рабочего дня, у 41% из них ухудшается настроение даже при мыслях о работе. Повышение давления, головные и сердечные боли, ухудшение здоровья, связанное с профессиональной деятельностью, отмечено у 20% педагогов. Без сомнения — здоровье педагогов наших дошкольных учреждений нуждается в сохранении и укреплении.

Основные показатели профессионального здоровья педагога

Рекомендации относительно укрепления своего физического здоровья, борьбы с болезнями, их профилактики педагоги, читатели журнала «Пралеска», получают регулярно. Сегодня мы особо поговорим о профессиональном здоровье педагога. Что под ним понимается? Каковы его основные показатели?

Широкое признание в последние годы находит концепция профессионального здоровья доктора психологических наук Л.М. Митиной, согласно которой основными его показателями являются такие интегральные характеристики, как: педагогическая направленность, компетентность (прежде всего коммуникативная), педагогическая гибкость [17; 18]. Такой подход к здоровью педагога, принятие его (а для этого есть немало оснований) предпо-

лагает усиление мотивации на педагогический труд, сотрудничество с детьми, родителями воспитанников, формирование интереса как к ребёнку, так и к педагогической деятельности не только на этапе подготовки специалистов дошкольного образования, но и на последующих; поддержание, активизацию педагога в период непосредственной профессиональной деятельности.

Что касается компетентности, то нам представляется, что здесь следует иметь в виду не только коммуникативную компетентность, а прежде всего — профессиональную психологическую культуру педагога.

Психологическая культура как важный компонент профессионального здоровья педагога

Аналогично структуре базисной психологической культуры (о ней говорилось ранее, см. № 10 за 2008 г., с. 48–51) профессиональная психологическая культура специалистов дошкольного образования включает в себя теоретическую («знаниевую») и практическую («деятельностную») подструктуры (Я.Л. Коломинский) [13 и др.].

Теоретическая подструктура профессиональной психологической культуры — это система сформированных теоретических и эмпирических знаний, содержащих понятия, суждения, представления педагогов о закономерностях развития познавательных психических процессов, формировании личности на разных возрастных этапах, многообразии индивидуальных различий, развитии способностей, одарённости; закономерностях взаимодействия личности и группы и др.

Приобщение к детской, возрастной психологии, психологии развития и акмеологии, социальной, педагогической психологии, дифференциальной, психологии одарённости, творчества способствует формированию, созданию фундамента, основы теоретической подструктуры профессиональной психологической культуры педагога.

Профессиональная психологическая культура педагога включает в себя и практическую подструктуру — навыки применения психологических знаний в процессе реализации педагогических функций. Они воплощены в умении видеть проявления психологических закономерностей в конкретной педагогической ситуации, выстроить любое педагогическое действие психологически грамотно, на научной основе. В процессе укрепления психологического здоровья актуализированы следующие группы умений педагога: *перцептивные и диагностические, рефлексивные, прогностические, коммуникативные и особенно значимые в работе данного направления — психотерапевтические и психокоррекционные*. Остановимся на некоторых из них.

Перцептивные и диагностические умения педагога проявляются, например, в определении им структуры межличностных отношений в группе, темперамента, одарённости своих воспитанников, выявлении детей, занимающих неблагоприятное положение среди сверстников. Они помогают также определить настроение окружающих, реакции детей, родителей, коллег на свои воздействия. Полученная с помощью диагностических и перцептивных умений информация даёт возможность скорее отыскать ключик к внутреннему миру ребёнка, индивидуальный подход к каждому, тропу к укреплению психологического здоровья воспитанников. Она облегчает поиск наиболее верных, эффективных способов общения не только с детьми, но и с родителями. Всё это позволяет предотвратить возможные конфликты; скорее и чаще достигать желаемого в педагогической деятельности, результатов, радость от которых «заряжает» не только детей, но и самого педагога, а тем самым содействует и поддержанию психологического здоровья субъектов педагогического взаимодействия.

Тесно связаны с диагностическими и перцептивными умениями **рефлексивные**. Напомним, рефлексия (англ.

reflection) — «мыслительный (рациональный) процесс, направленный на анализ, понимание, осознание себя: собственных действий, поведения, речи, опыта, чувств, состояний, способностей, характера, отношений к себе и другим, своих задач, назначения и т.д.» [4, с. 469]. Рефлексивные умения, с помощью которых в значительной степени и осуществляется рефлексия, играют важную роль в самопознании, самосовершенствовании человека. Существенна их роль в педагогической деятельности (С.Л. Рубинштейн, А.А. Бодалёв, Р. Бернс, С.В. Кондратьева и др.), что обусловлено прежде всего рефлексивным характером такого труда. Успех в творческой педагогической деятельности воспитателя, музыкального руководителя, других специалистов дошкольного образования, их профессиональный рост практически невозможны без анализа слагаемых успеха, рефлексивных умений. Назовём некоторые из них:

- умение самонаблюдения;
- умение объективно оценить свои педагогические возможности в обучении и стимулировании интеллектуального развития дошкольников;
- умение объективно оценить свои педагогические возможности в воспитании, развитии личности детей;
- умение верно оценить успешность своей профессиональной деятельности;
- умение проанализировать и адекватно оценить свои профессионально значимые личностные качества, педагогические способности;
- умение проанализировать и верно оценить своё общение с детьми, родителями, коллегами;
- умение видеть себя глазами дошкольников, объективно оценивать их отношение к себе;
- умение видеть себя глазами родителей воспитанников, объективно оценивать их отношение;
- умение видеть себя глазами коллег, руководства детского сада, адекватно оценивать их отношение к себе;
- умение адекватно оценивать возможности и ограничения своего профессионального и личностного развития;
- умение верно оценить свои сильные и слабые стороны в профессиональной деятельности [20].

Для сохранения и укрепления психологического здоровья педагога важно, чтобы сформированная установка к самонаблюдению и самоанализу сочеталась с его позитивной «Я-концепцией», верой в себя.

В овладении рефлексивными умениями значим личный опыт рефлексивной деятельности, упражнения. Предлагаем воспользоваться с этой целью и предложенным ниже опросником.

УДОБНО ЛИ У ВАС НА ДУШЕ? [21]

Выберите один из четырёх вариантов ответа на каждый из приведённых ниже вопросов: «никогда», «редко», «иногда», «часто».

1. Захлёстывают ли вас эмоции?
2. Пытаетесь ли вы избегать неловких ситуаций и людей, при общении с которыми испытываете дискомфорт?
3. Спрашиваете ли вы одобрения ваших поступков у всех знакомых?
4. Обладаете ли вы способностью посмотреть на себя со стороны?
5. Бойтесь ли вы оставаться в одиночестве?
6. Не возникает ли у вас ощущение, что вы больше не контролируете ход вашей жизни?
7. Не считаете ли вы, что ощущение подавленности — признак слабости?
8. Не кажется ли вам, что стопроцентно хорошие взаимоотношения в принципе невозможны?
9. Не возникает ли у вас чувство изолированности от окружающего мира?
10. Бывает ли так, что вы себе не нравитесь?
11. Впадаете ли вы в депрессию?

12. Бывает ли у вас такое чувство, что вы уже никому ничего не можете дать?

13. Не кажется ли вам, что ваши знакомые не очень хорошо о вас отзываются?

14. Избегаете ли вы контактов с людьми?

15. Испытываете ли вы недовольство собой и затаиваете ли злобу?

Обработка результатов:

«никогда» — 1 очко,

«редко» — 2 очка,

«иногда» — 3 очка,

«часто» — 4 очка.

Подсчитайте очки:

20 очков и менее. Вы — человек рациональный, но вам, возможно, не хватает некоторой оригинальности и блеска.

20–30. Вы — человек здоровый и уравновешенный, но, возможно, негибкий.

30–45. Вы страдаете от сомнений и неудовлетворённости жизнью. Смиритесь с тем, что совершенных людей на свете нет и старайтесь показать себя с лучшей стороны.

45–60. Вы слишком близко принимаете всё к сердцу. Наступил момент, когда вам следует полностью пересмотреть ваш образ жизни.

В числе профессионально значимых для педагога качеств — *эмпатия* (сопереживание, вчувствование), которая является предпосылкой не только проницательности, но и открытости, терпимости — свойств важных и для психологического здоровья. Есть и другие основания обратить особое внимание на её развитие. Изучая взаимосвязь эмпатии и «выгорания» у специалистов различных социомических профессий («человек — человек»), учёные обнаружили, что способность сопереживания выступает в качестве своеобразного буфера, препятствующего «выгоранию».

КАК ЧАСТО ВЫ ЭМПАТИЙНЫ? [11]

Оцените себя. Что свойственно вам?

1. Я знаю о личных проблемах моих коллег.
2. Окружающие люди доверяют мне.
3. Я с удовольствием успокаиваю других.
4. На работе я делюсь своими чувствами с другими.
5. Мне легко понять невербальные сигналы моих близких.
6. Я могу понять эмоции других людей по выражению лица.
7. Мне легко понять мысли других и посмотреть на мир их глазами.
8. Я умею сочувствовать.
9. Я чаще задаю вопросы и больше слушаю, чем говорю сам(а).

Чем больше положительных ответов вы дали, тем больше развита ваша способность к эмпатии.

Развитые рефлексивные умения, информация, полученная с их помощью о себе как личности и профессионале, помогут скорее выработать индивидуальный стиль деятельности, успешно, грамотно проектировать (с помощью конструктивных умений) свой личностный и профессиональный рост. Это, в свою очередь, позволит с большей полнотой самореализоваться, укрепить веру в себя, что так значимо для психологического здоровья.

Велико значение и *коммуникативных умений*, направленных на построение благоприятных межличностных отношений с воспитанниками, их родителями, создание позитивного психологического климата в группе, выбор оптимального стиля педагогического взаимодействия в зависимости от особенностей ребёнка, конкретной ситуации общения и др. К наиболее важным для сохра-

нения и укрепления психологического здоровья относятся следующие умения: строить общение на гуманной, демократической основе, утверждать личное достоинство воспитанника, осуществлять индивидуальный подход в общении, проявлять такт, слушать и слышать собеседника, создавать атмосферу доверительности и взаимопонимания, проявлять гибкость в общении, эффективно оценивать результаты деятельности детей, не унижая при указывании на просчёты (оценка такого педагога выполняет стимулирующую и ориентирующую функции (Б.Г. Ананьев), отказ от стереотипа «педагог всегда прав» и др. В числе коммуникативных умений воспитателя, значимых для психологического здоровья (как его, так и детей), — умение занять в общении игровую позицию, использовать шутку, юмор, искусство как средство общения, вступать в диалогическое общение, вести диалог.

Заметим, диалогическое общение, основанное на равенстве позиций партнёров по взаимодействию, доверии к человеку, принятии его как ценности позволяет глубже познать, принять собеседника. Трудно не согласиться с мнением М.М. Бахтина. *«Овладесть внутренним миром человека, увидеть и понять его нельзя, делая его объектом безучастного и нейтрального анализа, нельзя овладеть им путём слияния с ним, вычувствования в него, — писал известный философ и литературовед. — Нет, к нему можно подойти и его можно раскрыть — точнее, заставить его самого раскрыться — лишь путём общения с ним, диалогически».*

Владеющему высоким уровнем коммуникативных умений педагогу нетрудно найти общий язык с собеседником, сгладить острые углы в процессе общения, урегулировать, смягчить взаимоотношения, погасить назревающий конфликт, разрядить напряжённую обстановку. Всё это важно не только для успеха в педагогической работе, но и для психологического здоровья самого педагога (и других участников взаимодействия также!).

Необходимы в укреплении психологического здоровья **психокоррекционные и психотерапевтические умения**, проявляющиеся в сопереживании, помощи в преодолении трудностей личностного становления и развития, взаимоотношений со сверстниками, ослаблении или нейтрализации психотравмирующих ситуаций и др. С целью укрепления психологического здоровья, создания условий для самоактуализации детей педагог реализует свои психокоррекционные и психотерапевтические умения в процессе осуществления системы работы по оптимизации межличностного взаимодействия в группе, эмоционального состояния воспитанников, формированию у них позитивной «Я-концепции» [10; 12 и др.].

Гармонизация взаимоотношений в «детском обществе» (А.П. Усова), благоприятный психологический климат в группе, обретение воспитанниками веры в себя, чувства безопасности в результате психокоррекционной и психотерапевтической деятельности педагога благотворно сказываются не только на психологическом здоровье детей, но и его самого.

Владение психокоррекционными и психотерапевтическими умениями значимо и для коррекции эмоционального состояния педагога, профессионально важных качеств и умений, связанных с его психологическим здоровьем. Умения данной группы воспитатель реализует путём организации здорового образа жизни, активного использования арт-, ландшафто-, фито-, игротерапии, аутотренинга для снятия, например, последствий стресса, психического перенапряжения [2; 6; 9; 20; 24; 27; 29 и др.].

Арттерапия — коррекционное воздействие средствами искусства. Так, например, рисование можно успешно использовать для снятия психического напряжения, стрессового состояния у педагогов. В процессе рисования человек имеет возможность выпустить пар, дать выход эмоциям, что позволяет перестроить отношение к некоторым ситуациям. Примером использования рисования в целях оптимизации эмоционального состояния может быть создание

педагогом серии рисунков на следующие последовательно сменяющие друг друга темы: «Моя проблема», «Помощники в решении моей проблемы» (кто или что может помочь решить эту проблему), «Как я могу решить мою проблему», «После решения моей проблемы».

Оптимизировать эмоциональное состояние также помогает музыка. Слушание и особенно собственное исполнение музыкального произведения, отвечающего переживаемым чувствам, помогает снизить психическое напряжение, избавиться от сильных отрицательных эмоций. Важно, чтобы музыкальное произведение соответствовало настроению. Так, например, в состоянии стресса желательно слушать не контрастную, весёлую музыку, а тихую, мелодичную; в состоянии возбуждения — мелодии с подчёркнутым ритмом. Постепенно, в соответствии с изменяющимся под воздействием музыки настроением, меняется и характер последующих произведений, что позволяет оптимизировать эмоциональное состояние.

В целях укрепления здоровья целесообразно обратиться и к **библиотерапии**. Принцип подбора литературных произведений сохраняется тот же, что и при выборе музыкальных произведений: главное — соответствие переживаемым чувствам с последовательным изменением характера произведения. Можно использовать с этой целью и специальные психотерапевтические и медитативные сказки [12 и др.].

Ландшафтотерапия — общение с природой. Влияние пейзажа на психику различно: оно может быть как полезно возбуждающим, способствующим бодрости и оптимизму, так и расслабляющим, вызывающим мечтательность и самоуглубленность, состояние покоя. Важно правильно определить свою потребность, своё эмоциональное состояние и отправиться в знакомое и любимое место, которое созвучно вашему настроению.

Известно, что энергия деревьев влияет на наше эмоциональное состояние, причём каждая порода имеет свой собственный, только ей присущий характер влияния. Кроме того, свою энергию деревья «излучают» неравномерно: у каждого свой период покоя и бодрствования. В состоянии переутомления, депрессии подзарядиться можно от деревьев-доноров, обладающих большими запасами биоэнергии, способных быстро её восстанавливать: берёзы, вишни, клёна, липы, рябины и др. Так, например, энергия берёзы успокаивающая, сильная, мягкая, постоянный поток её способствует заживлению язв и ран (в том числе душевных); наивысшая активность энергетического потока берёзы приходится на период 5—9 часов. Мягкая энергия клёна бодрит, способствует снятию стресса, наибольшая активность проявляется в период 7—8 часов.

Фитотерапия (терапия лекарственными растениями), **ароматерапия** (использование запахов как средства оптимизации эмоционального состояния) также оказывают эффективное влияние на психику человека.

Так, например, в состоянии перевозбуждения, при расстройствах сна целесообразно использовать такие растения, как мята, Melissa, валериана, пустырник, хмель (шишки) и др. В ситуации же необходимости «подпитки» энергией, стимулирования активности помощниками будут элеутерококк, женьшень, аромат цитрусовых (кроме того, аромат лимона позволяет избавиться в значительной степени от мигрени, аромат апельсина является эффективным стимулятором мыслительной активности).

Ещё одно средство для коррекции эмоционального состояния — **цветотерапия**. Цвет — фактор упорядочивания, гармонизации. Установлено, что к цвету чувствителен не только глаз, но и все клетки человеческого тела. Известный психиатр В.М. Бехтерев утверждал, что умело подобранная гамма цветов способна благотворнее воздействовать на нервную систему, чем иные микстуры. Конкретный цвет оказывает определённое воздействие на человека, его эмоциональное состояние. Светлые тона вызывают обычно лирическое настроение, яркие — при-

поднятое, тёмные и тусклые — угнетают, пестрота и дисгармония красок раздражают. Наиболее благоприятны для зрения человека зелёно-голубые и зелёно-жёлтые цвета различных оттенков.

Зелёный цвет успокаивает, гармонизирует, помогает дисциплинировать ум и тело, способствует саморегуляции, формированию уверенности в себе, чувства стабильности. Синий (особенно тёмно-синий) цвет успокаивает, создаёт у человека чувство безопасности, защищённости. Голубой гармонизирует, охлаждает, освобождает от тяжёлых мыслей. Красный возбуждает, стимулирует активность, повышает настроение. Жёлтый цвет также стимулирует активность (особенно мыслительную), вселяет надежды на лучшее, способствует проявлениям воображения. Оранжевый наилучшим образом активизирует мыслительную деятельность.

Знание педагогом закономерностей воздействия конкретных цветов и их сочетаний позволит грамотно организовать интерьер, подобрать одежду, аксессуары с тем, чтобы оптимизировать эмоциональное состояние своё и детей. Кроме того, с этой целью можно использовать специально подготовленный цветовой ряд. Так, например, в ситуации необходимости мобилизации сил, стимулирования активности следует ориентироваться на постепенное восприятие цветов от зелёного к жёлтому и красному. И, наоборот, при ярко выраженной потребности в расслаблении, покое сперва нужно ориентироваться на цвет, соответствующий возбуждённому состоянию, — красный, а затем последовательно перейти к восприятию успокаивающих цветов — зелёного и синего.

Общение с близким человеком также эффективно помогает выйти из негативного эмоционального состояния. Процесс взаимодействия с человеком, готовым и умеющим выслушать, понять, разделить переживания, помочь словом и делом, даёт возможность погасить очаг возбуждения, совместно разработать пути решения проблемы, а также переключиться на другую тему, сопряжённую преимущественно с положительными эмоциями. Общение со счастливыми людьми также насыщает нас позитивными эмоциями, так как их чувство радости передаётся окружающим.

Аутотренинг, включающий в себя релаксацию и самовнушение, использование дыхательной гимнастики также позволяют оптимизировать эмоциональное состояние. Ритмическое дыхание ведёт к понижению возбудимости дыхательного и других центров головного мозга. Для снятия волнения, возбуждения, уменьшения эмоционального напряжения используется успокаивающее дыхание с постепенным удлинением выдоха. И, наоборот, мобилизирующее дыхание, при котором длительность вдоха увеличена, помогает снять вялость, сонливость, мобилизовать силы.

Предлагаемые ниже упражнения помогут обогатить арсенал коррекционных средств педагога.

Упражнение

«МИНИСТРЕССОВАЯ РЕЛАКСАЦИЯ»

(рекомендовано Всемирной организацией здравоохранения).

Упражнение необходимо выполнять поэтапно:

1. Лечь или сесть поудобнее в тихом, слабо освещённом помещении (одежда не должна стеснять движений).

2. Закрывать глаза, дышать медленно и глубоко. Сделать вдох и примерно на 10 секунд задержать дыхание. Выдыхать не торопясь, следить за расслаблением и мысленно говорить себе: «Вдох и выдох как прилив и отлив». Повторить 5–6 раз, затем отдохнуть около 20 секунд.

3. Волевым усилием сокращать отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживать до 10 секунд, потом расслабить мышцы. Таким образом пройти по всему телу. Повторить данную процедуру трижды, отделиться от всего, думать о расслаблении мышц тела.

4. Попробовать как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее от пальцев ног, через икры, бедра, туловище до головы. Повторять про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно».

5. Представить себе, что ощущение расслабленности проникает во все части тела. Почувствовать, как напряжение покидает тело, как расслабляются плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Наслаждаться испытываемым ощущением около 30 секунд.

6. Сосчитать до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой мышцы всё более расслабляются.

7. Наступает «пробуждение». Сосчитать до 20. Говорите себе: «Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым».

Это упражнение рекомендуется выполнять 2–3 раза в неделю.

Развитые коррекционные умения педагога могут помочь ему и в предотвращении синдрома «выгорания», в поддержании у себя, в частности, позитивной «Я-концепции». Предлагаем несколько упражнений, которые могут быть использованы для развития таких умений.

Упражнения на развитие позитивного самовосприятия [7; 8]

Для самостоятельного выполнения

● «Контраргументы»

Составьте список ваших слабых сторон. Разместите его на левой половине листа. На правой стороне напротив каждого пункта укажите то положительное, что этому можно противопоставить. Например:

Мои минусы	Мои плюсы
1. Ни одному из тех, кто меня знает, я не нравлюсь.	1. Те, кто действительно меня знает, относятся ко мне хорошо.
2. Я ленив, мне очень трудно заставить себя готовиться к занятиям.	2. Я могу быть волевым человеком. Я способен, когда это очень необходимо, собраться и выполнить всё, что наметил.
3. ...	3. ...

Разверните и обоснуйте контраргументы. Найдите им подходящие примеры.

● «Кто я?»

Вам предлагается честно и откровенно закончить предложения:

- Я горжусь собой, когда я...
- Я симпатичный человек, потому что...
- У меня есть такие два замечательных качества, как...
- Одна из самых лучших вещей, которые я сделал(а) в своей жизни...

Для выполнения в группе

● «Всё равно ты молодец, потому что...»

Упражнение выполняется в парах. Первый участник пары начинает рассказ со слов: «Мне не нравится в себе...» Второй, выслушав, должен отреагировать, начиная словами: «Всё равно ты молодец, потому что...» Затем участники меняются ролями.

Обсуждение:

- ✓ Кто не смог выполнить задание? Почему?
- ✓ Что чувствовал тот, к кому была обращена поддержка?

Итак, овладение психологической культурой позволяет педагогу опознать в реальном явлении психологическую проблему, «поставить диагноз» своему «начинающемуся заболеванию» и, используя специальные психологические умения, стать в определённой степени самому себе «доктором». Более того, высокий уровень развития профессиональной психологической культуры может значительно «отодвинуть болезнь», стать своеобразной «баррикадой» перед её появлением.

Значение педагогической гибкости

Профессиональное здоровье включает в себя, как мы уже отмечали выше, и *педагогическую гибкость*. Остановимся особо на этом важном качестве. Вначале — о гибкости. Понятие «гибкость» рассматривается во многих исследованиях как отечественных, так и зарубежных психологов, однако нет единого подхода в объяснении его содержания. В психологических исследованиях многих авторов, употребляющих данное понятие, гибкость определяется как свойство, противоположное ригидности: *«Гибкость мышления означает способность быстро и легко переходить от одного класса явлений к другим»*. *Отсутствие такой гибкости называют ригидностью, закостенелостью, «застыванием мышления»* [14, с.150].

Слово «ригидность» (от лат. rigidus — жёсткий, твёрдый) означает затруднённость в изменении субъективной программы деятельности человека в условиях, объективно требующих её перестройки. Ригидность мышления, его закостенелость, чрезмерная логичность — это то, что мешает педагогу изменять стратегию своего поведения в зависимости от ситуации, находить нестандартные, нестандартные решения сложных педагогических ситуаций.

Исследователи ригидности выделяют такую её существенную черту, как неспособность к новой деятельности, стереотипность применения сформированных операций. В ситуации решения мыслительных задач ригидность проявляется в привязанности к привычному (отработанному) способу действия, в неспособности изменить установку. В поведенческом плане ригидность выступает как недостаточная адаптивность поведения.

Гибкость (пластичность) в отличие от ригидности предполагает лёгкость перестройки поведения, своевременное и адекватное принятие решения, оперативное реагирование на изменение ситуации. Она предполагает способность личности адаптироваться к изменениям, которые могут произойти неожиданно.

Для обозначения интеллектуальной гибкости используются разные термины: одни называют её «переключаемостью», другие — «подвижностью», третьи — «нешаблонностью», «нестереотипностью», «нестандартностью мышления». Понять сущность интеллектуальной гибкости поможет обращение к термину «нешаблонное мышление», используемому специалистами в области творчества. Так, по мнению Э. Боно, шаблонно мыслящие люди избирают для решения проблемы с их точки зрения одну самую разумную позицию, а затем, развивая её логически, пытаются разрешить проблему. Нешаблонное же мышление позволяет по-новому взглянуть на проблему и исследовать её с разных точек зрения, вместо того, чтобы придерживаться однажды избранной позиции. Такое мышление можно развивать. Вот некоторые из приёмов, которые могут способствовать этому: поиск альтернативных способов подхода к одной ситуации; переворачивание явления «с ног на голову» с сознательным изменением некоторых соотношений; умышленный перенос акцента (центра внимания) с одной части проблемы на другую [5]. Для преодоления инерции мышления, ригидности продуктивно использование и приёмов умственного тренинга, развивающего гибкость мышления. Специалисты при этом указывают и на то, что для развития нешаблонного мышления важна не только заинтересованность в получении новых идей, но и... развитое чувство юмора. *«Всякий, кто обладает... развитым чувством юмора, — замечает по этому поводу Э. Боно, — гораздо лучше поймёт природу нешаблонного мышления, нежели тот, кого природа не одарила этим чувством»*.

Позволим себе здесь поделиться интересной, на наш взгляд, информацией. Опираясь на особый, целитель-

ный эффект юмора, индийский врач Мадан Катария в 1995 году разработал йогосмехотехнику как терапевтическую форму лечения. Думается, не за горами время, когда курсы по развитию юмора и смехотерапии станут обязательными не только для врачей, но и для наших педагогов.

Педагогическая гибкость предполагает не только интеллектуальную, но и поведенческую эмоциональную гибкость. Она даёт возможность воспитателю (другому специалисту дошкольного образования) учесть при решении возникающей проблемы, педагогической задачи многообразие не только возрастных, но и индивидуальных особенностей своих малышей, позиций, мнений, взглядов лиц, с которыми он вступает в профессиональное взаимодействие (родителей, воспитанников, коллег и др.). И в значительной степени благодаря этому проявлять нестандартность своего педагогического мышления, менять тактику поведения в зависимости от специфики сложившейся (изменившейся) ситуации. Это позволяет избегать многих ошибок в общении, скорее достигать успеха в профессиональной деятельности, а значит, и чаще переживать радость, удовлетворённость результатами своего труда, что немаловажно для психологического здоровья.

«Отсутствие гибкости, костность, заорганизованность — прямая угроза профессиональному здоровью и долголетию педагога», — приходит к выводу Л.М. Митина, изучив здоровье учителей [18, с.120].

Такая угроза существует и для воспитателей. Не секрет, многие теряются в сложных ситуациях, им нелегко менять своё мнение и поведение в новых непредсказуемых, нестандартных ситуациях. Специальными исследованиями (в том числе проведёнными авторами) выявлено также, что с увеличением стажа работы у педагога возрастают стереотипность, шаблонность мышления, закрепляются защитные психологические механизмы, ведущие к повышению авторитарности, неспособности принять другую точку зрения, ригидности мышления и поведения. Всё это препятствует взаимопониманию его и ребёнка, ведёт к возрастанию, увеличению трудностей в педагогической деятельности, негативно сказывается на эмоциональном состоянии, может привести также к ранним профессиональным кризисам.

Существует немало приёмов, которые целесообразно использовать для развития педагогической гибкости. Вот некоторые из них:

- *при обсуждении педагогических проблем стремиться высказывать нестереотипные подходы, сознательно противопоставляя их проблеме, изменяя шаблонные взгляды на явления;*

- *применять в дискуссиях с коллегами приёмы мозгового штурма; при разборе педагогических ситуаций и обмене мнениями отказываться от критики высказываний других, постараться предложить в короткий срок как можно большее число идей, затем оценить реальность предложенных и переходить к их реализации;*

- *подобрать несколько решений к определённой ситуации, затем придумать ряд новых педагогических ситуаций к самому нестандартному решению; специально тренировать у себя вариативность педагогического мышления.*

О творчестве и других способах укрепления здоровья и сохранения профессионального долголетия

Говорить о педагогической гибкости и не коснуться творчества — значит, обойти стороной чрезвычайно важное. Ведь в процессе *педагогического творчества* проявляется и развивается гибкость педагога — как интеллектуальная, так и эмоциональная, поведенческая. В процессе творчества, импровизации педагог находит новые необычные, нестандартные способы, приёмы работы,

которые часто оказываются оптимальными. Творческая работа требует гибкой личности, способной осознать трудности педагогического процесса и конструктивно, оригинально, нетрафаретно разрешать их. Возникающие сложные ситуации для творческого педагога выступают своеобразными стимулами дальнейшего развития и самосовершенствования. Важно и то влияние, которое оказывает творческая деятельность на личность педагога — создаёт бодрое настроение, уверенность в своих силах, вызывает положительные эмоции, что так значимо для психологического здоровья. И не случайно всё более широкое признание получают в настоящее время идеи о роли творчества, реализации творческого потенциала личности как условия излечения неврозов, как средства коррекции эмоциональной сферы, профессионального самосохранения [6; 16; 23 и др.].

В укреплении здоровья педагога, полагаем, могут помочь и стратегии, приёмы, способы сохранения профессионального долголетия, рекомендуемые специалистами в этой области для каждого, проявляющего заинтересованность в нём [15; 19; 22]. Назовём некоторые из них:

- *мыслотворчество — изыскание новых смыслов своей трудовой и профессиональной деятельности;*
- *внутренняя гармония — способность жить в согласии с самим собой;*
- *понимание себя как индивидуальности, видение самобытности своей личности и действие не вопреки своей индивидуальности, а в союзе с ней;*
- *усиление авторства своей профессиональной жизни даже в сложных обстоятельствах; акцент на своих достижениях; поддержание у себя стремления к самовыражению, самоактуализации в личностно значимых и доступных сферах деятельности.*

Здесь нам хочется ещё раз обратиться к А. Маслоу, считавшему, что люди, достигшие вершин самоактуализации, могут расцениваться как живые эталоны психического здоровья. «Люди с высокой степенью самоактуализации», — писал основоположник гуманистической психологии, — *самые здоровые в психологическом смысле люди — имеют очень высокие показатели развитости когнитивных и перцептивных способностей*» [16, с. 19]. Не потому ли всё более широкое распространение и признание сегодня получает подход к здоровью как к структурообразующему компоненту духовной сферы человека к условию его творчества [3]?

Читатель, возможно, заметил, что в нашем разговоре о здоровье специалистов дошкольного образования особое внимание было уделено овладению психологической культурой, самовоспитанию, саморазвитию способностей и умений сохранять, укреплять, активизировать защитные, компенсаторные, регуляторные механизмы, обеспечивающие развитие личности педагога, его работоспособность и эффективность. Такой акцент был сделан не случайно, поскольку именно данные механизмы, процессы и качества составляют основу профессионального здоровья педагога. Будем же стремиться к сбережению и укреплению как физического, так и психологического профессионального здоровья. Прислушаемся к французскому философу и писателю М. Монтеню: «Здоровье — это драгоценность и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и униженной». Здоровье педагога... Оно необходимо не только для его профессионального долголетия, но и для здоровья детей, наших воспитанников. Истина проста: здоровый педагог — здоровые дети.

Уважаемые коллеги! На протяжении всего 2008 года, объявленного в Республике Беларусь Годом здоровья, редакция нашего журнала уделяла особое внимание освещению тем, касающихся здоровья и здорового образа жизни, привлекая к сотрудничеству известных в своей области специалистов и практиков со всех регионов страны. Коллектив редакции «Пралески» и в дальнейшем планирует публикацию материалов, касающихся важнейшей составляющей жизни каждого человека — здоровья, особенно детей.

Следите за журналом!

ЛИТЕРАТУРА:

1. Барков, В.А. Баркова, В.В. Психософическое здоровье городских и сельских педагогов // Здоровы лад жыцця. — 2004. — № 7. — С. 3–6.
2. Баняшкова, Л.Н. Харин, С.С. Коррекция эмоционального отношения детей к детям: методические рекомендации. — Мн., 1995.
3. Бодалёв, А.А. Ганжин, В.Т. Дергач, А.А. Здоровье как структурообразующий конструкт духовной сферы человека и условие творчества человека // Мир психологии. — 2000. — № 1.
4. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. — СПб., 2005.
5. Боно, Э. Рождение новой идеи. О нешаблонном мышлении; пер. с англ. / под общ. ред. О.К. Тихомирова. — М., 1976. — 144 с.
6. Бурдо, М.Е. Терапия творческим самовыражением. — М., 1989.
7. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учеб. пособие. — М., 2003.
8. Гаджиева, Н.М. Никитина, Н.Н. Кислинская, Н.В. Основы самосовершенствования. Тренинг самосознания. — Екатеринбург, 1998.
9. Гурко, А.П. Развитие профессионального самосознания специалистов дошкольного образования: методические рекомендации. — Мн., 2007.
10. Диагностика и коррекция психического развития дошкольников / под ред. Я.Л. Коломинского, Е.А. Панько. — Мн., 1997.
11. Улла, Дик. Эффективная коммуникация. Приёмы и навыки; пер. с нем. — Харьков, 2007.
12. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Практикум по сказкотерапии. — СПб.: Речь, 2001.
13. Каламиски, Я.Л. Психалагичная адукацыя падрастаючых пакалення // Адукацыя і выхаванне. — 1994. — № 1. — С. 54–60.
14. Лук, А.Н. Юмор, остроумие, творчество. — М., 1977.
15. Маркова, А.К. Психология профессионализма. — М., 1996.
16. Маслоу, А. Дальние пределы человеческой психики. — СПб., 1997.
17. Митина, Л.М. Профессиональное здоровье учителя: стратегия, концепция, технология // Народное образование. — 1998. — № 9–10. — С. 166–170.
18. Митина, Л.М. Психология профессионального развития учителя. — М., 1998.
19. Орлов, Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. — М., 1987.
20. Основы профессионального самосовершенствования педагога дошкольного учреждения / под ред. Е.А. Баркова. — Мн., 2002.
21. Психологические тесты (для деловых людей) / сост. Н.А. Литвинцева. — М., 1994.
22. Психология здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. — СПб., 2003.
23. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. — Мн., 1994.
24. Ролинская, Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал. — Т. 23. — 2002. — № 3.
25. Селье, Г. Очерки об адаптационном синдроме; пер. с англ. — М., 1960.
26. Семёнова, Е.М. Психологическое содержание эмоциональной устойчивости педагогов дошкольного образования: автореф. дис. ... канд. психол. наук. — Ярославль, 2006.
27. Семёнова, Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости. — 2 изд., доп. — М., 2005.
28. Тимошенко, О. Синдром эмоционального выгорания // Пралеска. — 2006. — № 2. — С. 6–12.
29. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / ред.-сост. В.И. Баскова. — М., 2000.