

**Выступление на МО учителей
эстетического цикла
«Личность учителя и
здоровьесберегающая
педагогика»**

«Кто не ценит собственного здоровья,
тот меньше заботится и о других людях»
В.М.Шепель

В последние годы все больше говорят о необходимости внедрения в школе здоровьесберегающих технологий. Почему эта проблема так актуальна? Что может сделать учитель в своей педагогической практике и что должен он изменить в своей индивидуальной методической системе?

По данным Всероссийского съезда педиатров здоровье каждого ребенка ухудшается по мере обучения в школе минимум в 5 раз. К окончанию школы хронические заболевания имеют 80 % школьников. Факторов, негативно влияющих на здоровье школьника достаточно много. Но не смотря на значимость материальных, санитарно-гигиенических и психологических условий, ключевую роль в решении задач сохранения здоровья детей играет, прежде всего, личность учителя, педагога. Задачи охраны и укрепления здоровья школьников могут успешно решаться в том случае, если учитель сам будет обладать хорошим здоровьем.

Профессия учителя относится к сфере профессий типа «человек-человек», то есть профессий, которые отличаются интенсивностью и напряженностью психоэмоционального состояния. Современный учитель призван решать задачи, требующие серьезных педагогических усилий. Освоение нового содержания учебных предметов, новых форм и методов преподавания, поиски эффективных путей воспитания, реализация гуманистической парадигмы, необходимость учитывать очень быстрые изменения, происходящие в обществе и в информационном поле преподаваемого предмета, - все это под силу лишь психологически здоровому, профессионально компетентному, творчески работающему учителю. Психологическое здоровье – это совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной самореализации. Действие многочисленных объективных факторов вызывает у учителей нарастающее чувство неудовлетворенности, ухудшение самочувствия и настроения,

накопление усталости. Эти физиологические показатели характеризуют напряженность работы, что приводит к профессиональным кризисам, стрессам, истощению и эмоциональному «выгоранию». Результатом этих процессов является снижение эффективности профессиональной деятельности учителя: он перестает справляться со своими обязанностями, теряет творческий настрой относительно предмета и продукта своего труда, деформирует свои профессиональные отношения, роли и коммуникации. Поэтому, важным становится осуществление мер, направленных на предупреждение или устранение эмоциональных перегрузок, совладение с негативными последствиями работы по обучению и воспитанию учащихся.

Особенно остро встает вопрос о профилактике нарушений психологического здоровья, на формирование у педагогов характеристик психологически здоровой личности.

В психолого-педагогической литературе выделяют следующие основные характеристики психологически здоровой личности учителя:

- 1) принятие себя, своих достоинств и недостатков, осознание собственной ценности и уникальности, своих способностей и возможностей;
- 2) принятие коллег и учеников, осознание ценности и уникальности каждого человека вне зависимости от возраста, статуса и национальности;
- 3) хорошо развитая рефлексия, умение распознавать свои эмоциональные состояния, мотивы поведения, последствия поступков;
- 4) стрессоустойчивость, умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации, вызванной неблагоприятными факторами рабочей среды.

Основными факторами, проводящими к нарушениям психологического здоровья педагогов является:

внешние факторы

- хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность (интенсивное общение);
- нечеткая организация и планирование труда;
- повышенная ответственность за выполняемые функции и операции (режим постоянного внешнего и внутреннего контроля);

- неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности (конфликтность в системе «руководитель-подчиненный» и «коллега-коллега»);

- психологически сложный контингент лиц в общении;

внутренние факторы

- склонность к эмоциональной сдержанности;

- интенсивное восприятие и переживание обстоятельств профессиональной деятельности;

- слабая мотивационная отдача в профессиональной деятельности;

- нравственные дефекты личности специалиста.

Стресс (англ. – давление, напряжение) – термин, используемый для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия.

Распространенные симптомы, проявляющиеся в ответ на стресс:

- *физические*: мигрени или головные боли, бессонница, утомляемость, потеря аппетита;

- *психические*: неспособность сконцентрироваться, навязчивое беспокойство, восприятие себя в качестве жертвы;

- *поведенческие*: попытки проявлять заботу, но несоответствующие этому чувства и действия, уклонение от учеников, коллег и трудных ситуаций, избыточное употребление алкоголя, табака, переедание;

- *эмоциональные*: резкие колебания настроения, приступы тревоги, ненависть по отношению к ученикам.

Профессиональная деятельность учителя имеет особое влияние на структуру его психических характеристик. Учительство, как профессиональная группа, отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья. Для учителей с 15-20-летним стажем характерны педагогические «кризы», «истощение». Так, у трети учителей показатель социальной адаптации не выше, чем у больных неврозами. Учителю важно уметь регулировать собственное поведение, анализировать педагогическую деятельность с позицией личности ребенка, осознавать

значимость собственных усилий в поддержке психического и соматического здоровья, уметь диагностировать проблемы в собственном здоровье. Практикуя стратегию профессионального роста, учителю необходимо продумывать усилия по сохранности и поддержанию собственного здоровья, особенно психического.

Факторы, влияющие на поддержание психического здоровья педагога.

1) **Умение радоваться.** Яркий показатель состояния здоровья. Все психологи и врачи, когда их спрашивают, что нужно делать для сохранения своего здоровья дают единодушный совет – «радоваться!» Радость одно из самых эффективных лекарств. И доступное для всех. Веселые люди стойко переносят тяготы жизни и болезни. Они не падают духом при каких-либо поражениях, а потому у них не формируется «гормон страха», наличие которого разрушающе действует на здоровье. В психологическом плане жизнерадостность обусловлена рядом факторов:

2) **Разнообразие впечатлений.** Они основа наших эмоций и чувств. Яркие и эстетические впечатления способствуют благотворному протеканию в организме физиологических процессов. Академик П.К.Анохин писал, что никакой «сумасшедший» режим жизни, никакая острота нервных переживаний не могут вызвать гипертонии, если периоды наибольшего напряжения чередуются с периодами покоя. Любая работа не может продолжаться бесконечно, без отдыха. В целях сохранения «здоровья» мозга полезно помнить, что люди, которые спят в среднем 7-8 часов, живут дольше, чем те, которые спят менее 5 или более 10 часов в сутки. Желательно иметь интересное хобби.

3) **Обращение к музыке.** Музыка прекрасно снимает усталость, восстанавливает сон, выравнивает ритм сердца. Как писал В.М.Бехтерев, она может снизить излишнюю возбудимость, создать хорошее настроение, придать бодрость.

- 4) **Игры с детьми.** Доказано, что даже дидактические игры так же эмоционально положительно воздействуют и на взрослых людей, в т.ч. и на педагогов.
- 5) **Общение с природой.** Важный фактор, который действует эмоционально-очищающе и успокаивающе, целительно воздействует на психику любого человека.
- 6) **Культура общения.** В деловом мире профессиональное и межличностное общение играет чрезвычайно важную роль. Культура общения – соблюдение правил хорошего тона, доброжелательный настрой к людям, проявление уважения и деликатности. Это умение брать лучшее, что есть в духовности других людей.
- 7) **Самоободрение** – преднамеренное возбуждение жизненного оптимизма в себе с помощью аутотренинга, медитации, физических упражнений.
- 8) **Самоорганизация труда** – рациональное распределение рабочего времени, рациональное оборудование личного рабочего места, профессиональное выполнение своих функций.
- 9) **Самоконтроль и саморегуляция** – это хорошо налаженный здоровый образ жизни: соблюдение личной гигиены, гигиены труда и отдыха.
- 10) **Самоценность личной жизни** – трудовая деятельность имеет огромное значение для каждого человека, но не должна вытеснять все другие. Человек не имеет права обкрадывать свою личную жизнь, не проявлять трепетного отношения к семье, не реализовывать полностью свои способности.

Трудовая жизнь – это 90 тысяч дней и от того, как эти дни будут прожиты, зависит не только физическое и душевное благополучие учителей, но и детей, с которыми они ежедневно общаются. Вот почему так важно каждому педагогу овладеть способами оптимизации учебно-воспитательной и собственной индивидуальной методической деятельности.

