

Психологическое здоровье педагога – залог успешности обучающихся.

«Необязательно все время быть позитивным. Совершенно нормально чувствовать грусть, злость, раздражение, разочарование, страх и тревогу. Чувства не делают вас негативным человеком. Это делает тебя человеком ».

Лори Дешене

Психологическое здоровье педагога является важной составляющей частью его работы. Следы нервных стрессовых переживаний педагога проявляются в негативном отношении к учащимся, к работе, постоянной усталости, рассеянности, снижении результатов труда, неудовлетворенности профессиональной деятельностью [1].

Как известно, профессия педагога, относится к профессиям социономического типа и, следовательно, связана с высокими эмоциональными затратами. Так, например, если говорить о синдроме эмоционального выгорания (СЭВ), то его диагностируют от 30 до 90% работающих, причем наиболее часто он встречается у врачей, учителей, психологов, социальных работников, спасателей, работников правоохранительных органов.

В педагогике и психологии профессиональное здоровье рассматривается, как способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность педагогической деятельности и развитие личности учителя (Т.Г. Глухова, Л.М. Митина и др.) [2].

Давайте попробуем выполнить небольшой тест:

Вам предложены утверждения, с которыми Вы согласны (да), не согласны (нет), они верны в некоторых случаях (иногда).

- 1) Меня тяготит педагогическая деятельность.
- 2) У меня нет желания общаться после работы.
- 3) У меня в группе есть "плохие" дети.
- 4) Если есть настроение - проявлю соучастие и сочувствие к ребенку, если нет настроения - не считаю это необходимым.
- 5) Желая упростить решение профессиональных задач, я могу упростить обязанности, требующие эмоциональных затрат.

Результаты теста.

Каждый ответ "да"- 3 очка, "иногда"-2 очка, "нет"- 1 очко.
Ключ: 5-8 очков - Вы не подвержены синдрому эмоционального выгорания;
9-12 очков - идет формирование профессиональных деформаций в виде эмоционального выгорания;
13-15 очков - идет развитие синдрома эмоционального выгорания.

Работа с людьми, а с детьми в особенности, требует больших эмоциональных затрат.

Эмоциональные ресурсы человека могут постепенно истощаться, и тогда организм и психика вырабатывают различные механизмы защиты. К сожалению, под влиянием больших нагрузок и требований, предъявляемых профессией, учитель зачастую не использует психологические знания на практике. Страдают дети, попадая в неблагоприятную нервную среду, страдает и педагог, расплачивающийся за все психосоматическими и нервно-психическими заболеваниями.

Психологическое здоровье педагогов является необходимым условием здоровья детей, т.к. главным инструментом учителя выступает его психологическое взаимодействие с ребенком, а личность учителя является главным фактором труда учителя, определяющим профессиональную позицию педагогической деятельности и педагогического общения.

Чтобы защитить себя от стрессов, надо научиться управлять стрессом, расслабляться, снимать напряжение. Необходимо научиться распознавать в себе признаки стресса и его симптомы. И тогда, действуя правильно, можно предупредить возникновение заболевания. Ослабить педагогический стресс можно, если:

- 1) Не прекращать самообразования, совершенствовать свои профессиональные навыки.
- 2) Планировать периоды для отдыха, хотя бы кратковременные.
- 3) Быть в курсе новых идей. Использование одних и тех же материалов из года в год неизбежно ведёт к скуке и опустошению.
- 4) В каждой стрессовой ситуации стараться найти что-то позитивное.
- 5) Представлять себе положительные результаты происходящего, не заикливаясь на отрицательных.

Рекомендации педагогам:

- 1) Начинайте каждый день с чувством радости.
- 2) Поддерживайте это состояние в течение дня.
- 3) Прежде чем дать волю гневу, сосчитайте до десяти.
- 4) Питайтесь регулярно и разнообразно.
- 5) Исключайте жареную, жирную пищу, алкоголь.
- 6) Увеличьте потребление овощей, фруктов, рыбы, мяса, молочных продуктов.
- 7) Не переедайте на ночь.
- 8) Спите не менее 8-ми часов в сутки.
- 9) Занимайтесь физическими упражнениями.
- 10) Старайтесь больше бывать на свежем воздухе.

Большая мудрость содержится в изречении: ***«Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить, терпение — принять то, что я не могу изменить, и ум — отличать одно от другого».***

Литература:

- 1) Митина Л. М. Психология профессионального развития педагога. М.: Флинта: Московский психолого-социальный институт, 1998. - 200 с.
- 2) Синякова М. Г. Профессиональное здоровье педагога в условиях развития поликультурного образования / М. Г. Синякова, Е. Л. Умникова // Психологическое сопровождение в системе образования : сб. науч. трудов по материалам международной междисциплинарной научно-практической конференции «Психология и психологическая практика в современном мире». — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. — С. 216-224..
- 3) <http://psixolog-ln.com/articles/professionalnoe-zdorove-pedagoga-zalog-ego-uspeshnoy-deyatelnosti.html>
- 4) <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2016/09/17/konsultatsiya-psiologicheskoe-zdorove-pedagoga-kak-zalog>
- 5) <https://znanio.ru/medianar/101>
- 6) <https://infourok.ru/seminartrening-psiologicheskoe-zdorove-pedagoga-zalog-psiologicheskogo-zdorovya-obuchayuschihsya-534656.html>

Педагог-психолог ГБОУ «Центр «Дар»

Ивакина Н.А