

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №1 «АЛЁНУШКА» П.ОКТЯБРЬСКОЕ
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**Консультация для педагогов
«Психологическое здоровье
как цель и критерии успешности педагогической
поддержки детей»**

Выполнил и провёл: педагог-психолог
Лужная К.И.

2022 г.

Психологическое здоровье педагога ДООУ – залог здоровья ребенка

«Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. Как вы думаете, куда спрятали боги здоровье?

Один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в каждом из нас и в каждом ребёнке.

Здоровье педагога – это союз физического и эмоционального благополучия.

Однако между здоровьем детей и здоровьем педагогов существует непосредственная связь и взаимозависимость. И прежде всего речь должна идти об обеспечении психологического здоровья.

Неблагополучие психологического здоровья, деформация личности педагога, проявления у него синдрома выгорания самым непосредственным образом влияют на здоровье дошкольников.

Нездоровый, неблагополучный педагог не может обеспечить ребенку необходимый уровень внимания, индивидуальный подход. Он не может заниматься и воспитанием культуры здоровья дошкольников, так как в этом вопросе необходим личный пример.

Все дети мечтают о воспитателях, которые являются для них источником добра, безопасности, душевного тепла, источником вдохновения, радости, удивления. Такое общение педагога с детьми – главное условие воспитания здорового ребенка в ДООУ.

Почему же не всегда сбываются мечты ребенка? Что же иногда происходит с педагогами, которые перестают чувствовать радость от своего труда? Почему же профессия, которую мы выбираем, которой мы гордимся, вдруг перестает нас по-хорошему волновать и не приносит радость?

Психологическое самочувствие воспитателя оказывает непосредственное влияние на всю атмосферу дошкольного учреждения. Не стоит забывать, что отрицательно окрашенное психологическое состояние педагога снижает эффективность воспитания и обучения детей, повышает конфликтность во взаимоотношениях не только с воспитанниками, но и родителями, коллегами по работе. А также способствует возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качеств педагога негативных черт, разрушает его психическое здоровье, обуславливает высокую напряженность, агрессивную самозащиту, подавляет творческую активность. А что же все таки происходит? Одним из показателей профессиональной дезадаптации педагога является так называемый «синдром эмоционального выгорания» – сложный психофизиологический феномен, определяется как эмоциональное, умственное и физическое истощение, которому способствует продолжительная эмоциональная нагрузка. Выражается в депрессивном состоянии, чувстве усталости, опустошенности, недостатке энергии и энтузиазма, утрате способности видеть положительный результат своего труда. А также в отрицательной установке по отношению к работе и жизни вообще. Что может привести и к профессиональной деформации?

Что способствует возникновению у педагогов «синдрома эмоционального выгорания»? Перечислим некоторые причины:

- восприятие работы как рутинной, особенно если ее смысл кажется сомнительным;
- чрезмерная эмоциональная вовлеченность в работу, вкладывание в нее больших ресурсов;
- недостаточность признания и положительной оценки работы;
- строгая временная регламентация работы, особенно при нереальных сроках ее исполнения;
- напряженность и конфликтность в профессиональной среде, недостаточная поддержка коллег и их излишний критицизм;
- отсутствие условий для самовыражения личности на работе, когда экспериментирование и инновации не поощряются, а подавляются;
- работа без возможностей дальнейшего обучения и профессионального совершенствования;

- неразрешенные личностные конфликты педагога;
- высокая психоэмоциональная нагрузка, эмоциональная энергия расходуется постоянно, дети – родители – коллеги;
- сопереживание, сочувствие, сострадание, принятие решений;
- чем больше детей в группе – тем больше нагрузка – ответственность за жизнь и здоровье ребенка;
- есть «особенные родители», а это дополнительные эмоциональные затраты.

Надо отметить, что эмоциональное выгорание – процесс довольно коварный, поскольку человек, подверженный этому синдрому, часто мало осознает его симптомы. Он не может увидеть себя со стороны и понять, что происходит, поэтому нуждается в поддержке и внимании, а не конфронтации и обвинении.

Однако «сгорание» не является неизбежным. Своевременно предпринятые профилактические шаги могут предотвратить, ослабить или исключить его возникновение.

Остановимся на способах недопущения и профилактики Синдрома эмоционального выгорания:

- развитие интересов, не связанных с работой;
- адекватные требования к собственным профессиональным возможностям;
- возможность сочетать работу с учебой, исследованием, написанием научных статей;
- внесение разнообразия в работу, создание новых проектов и их реализация без ожидания санкций, без инспекций со стороны официальных лиц;
- поддержание своего здоровья (сон, питание);
- удовлетворительная социальная жизнь, наличие друзей желательно других профессий;
- умение проигрывать без самоуничтожения и агрессивности;
- способность к адекватной самооценке (без опоры только на мнение, признание окружающих);
- умение не спешить и давать себе достаточно времени для достижения позитивных результатов в работе и жизни;

- чтение не только профессиональной, но и другой литературы, просто для своего удовольствия;

- участие в семинарах, конференциях, где предоставляются возможности встречи с новыми людьми, а также возможность обмениваться опытом;

- периодическая совместная работа с коллегами, значительно отличающимися профессионально и личностно;

- участие в работе профессиональной группы, дающее возможность обсудить проблемы, связанные с работой;

- хобби и увлечения, доставляющие удовольствие;

- научиться расслабляться; смеяться над собой;

- периодически «заглядывать в будущее» (в памяти других наши ошибки не важны);

- повышать самооценку.

Здоровье педагога, оно необходимо не только для его профессионального долголетия, но и здоровья детей, наших воспитанников.