

Консультация

«Психологическое здоровье педагогов»

«Здоровье является высшей ценностью общества, чем выше ценится здоровье человека в коллективном сознании общества, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества»

Первостепенные задачи любого дошкольного учреждения - укрепление здоровья и физическое развитие воспитанников, функциональное совершенствование и повышение работоспособности их организма.

Оценить значимость здоровья педагога при таком подходе нетрудно — больной воспитатель не может воспитать здоровых детей. Таким образом, здоровье педагога необходимо рассматривать не только как образовательную ценность, но и как необходимое условие для устойчивого и гармоничного развития современного общества.

В XXI веке требования общества к воспитателю гораздо выше, чем в предыдущее столетие. Но эти требования не могут быть выполнимы, если не будут созданы благоприятные условия для воспитательно-образовательной работы в ДОУ.

Большая часть рабочего дня педагога дошкольного учреждения протекает в эмоционально напряженной обстановке: эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за детей. Напряженные факторы такого рода оказывают влияние на эмоциональное, физическое и психическое самочувствие педагога: появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. Как писал В. А. Сухомлинский профессия педагога это «работа сердца и нервов»

Исследования показывают, что в последнее время среди воспитателей дошкольных учреждений возросло число заболеваний нервной системы, лорзаболеваний, опорно-двигательного аппарата, сосудистой системы.

Первичные известные факторы, влияющие на физическое, психологическое здоровье воспитателя:

Огромное эмоциональное напряжение, связанное с ответственностью за жизнь детей;

Стабильное напряжение речевого аппарата;

Постоянная необходимость переключения внимания;

Гиподинамия;

Низкая самоорганизованность;

Недостаточный уровень психологической культуры;

Неудовлетворенность работой;

Нестабильное финансовое положение;

Личные причины.

Эти факторы, влияющие на психологическое здоровье воспитателя, могут вызвать разлады общего состояния женщины-педагога. Иногда это приводит к эмоциональному, психологическому и профессиональному выгоранию, что влечёт за собой различные заболевания.

Для педагогов с педагогическим стажем 15-20 лет характерны «педагогические кризисы», «истощение». У 30% показатель степени социальной адаптации равен или ниже, чем у больных невротами.

В начале семидесятых годов XX века ученые обратили внимание на то, что многие люди после нескольких лет работы испытывают состояние, близкое к стрессовому (постоянное утомление, головные боли, бессонница, общее ухудшение здоровья). Работа перестает приносить удовольствие, а напротив, вызывает даже враждебность. У человека появляется ощущение собственной некомпетентности, беспомощности, и действительно – снижаются конкретные профессиональные достижения, а также выносливость и внимание в целом. Это явление удачно назвали «выгоранием».

Термин «эмоциональное сгорание» был введен американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергом в 1974-м для характеристики психического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном общении с клиентами, пациентами, в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи.

Что такое синдром профессионального выгорания?

Профессиональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Профессия «педагог», иначе «работа сердца и нервов», требует буквально ежедневного, даже ежечасного расходования огромных душевных сил. Умение владеть собой, держать себя в руках - один из главных показателей деятельности педагога, от чего зависят и его профессиональные успехи, и психологическое здоровье.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. «Запах горячей психологической проводки». Оно ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека.

Тест «Погода в ДОУ»

Вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда Вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?

Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый.

Говорите себе: «Бывает» - и съедаете пустой пончик.

Съедаете что-то другое.

Намазываете маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.

Если вы выбрали первый вариант, то вы – человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства – уж вы-то не позволите застать себя врасплох.

Если вы выбрали второй вариант, то вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и коллеги всегда могут найти у вас утешение и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда оказываетесь в нужное время в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.

Если вы выбрали третий вариант, то вы умеете быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности.

Если вы выбрали четвертый вариант, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам вы относитесь как к партнерам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

Причинами, разрушающими здоровье, могут быть:

- неумение принимать жизнь такой, какая она есть, без критики и протеста;
- неумение жить в данный момент, считая его главным в жизни;
- наличие высоких жизненных притязаний, не соответствующих возможностям человека;
- неумение найти место в жизни, которое позволяло бы получать удовлетворение от факта существования, от своей профессии и тем самым сохранить здоровье.

Психические причины:

- неумение противостоять стрессам;
- отсутствие управления своими эмоциями;
- неумение вырастить в себе и освоить эмоцию радости.

Мы предпочитаем верить, что выгорание не является неизбежным, а скорее должны быть предприняты профилактические шаги, которые могут предотвратить, ослабить или исключить его возникновение.

В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема эмоциональной саморегуляции – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога.

Снятию стресса помогают как смех, так и слёзы. Лечебная сила смеха известна всем: смех улучшает кровообращение, пищеварение, смех помогает мозгу выделить эндорфины – природные вещества, снимающие боль. Большинство людей признаются, что после слез, они чувствуют себя лучше. Учёные считают, что слёзы очищают организм от вредных продуктов стресса.

Притча:

«Однажды один мудрец, находясь в кругу своих учеников, проделал следующее. Он наполнил до краёв большой стеклянный сосуд крупными камнями. Сделав это, мудрец спросил у учеников, полон ли этот сосуд. Ученики ответили, что сосуд полон.

Затем Учитель взял мешочек с мелкими камешками, высыпал их в сосуд и легонько встряхнул его несколько раз. Камушки оказались в промежутках между крупными камнями и заполнили их. Мудрец спросил опять у своих учеников:

- А теперь сосуд полон ли?

Ученики снова подтвердили его слова:

- Да, сосуд полон.

И наконец, мудрец высыпал в стеклянный сосуд песок. И песок заполнил все оставшиеся промежутки между камнями в сосуде.

– А теперь, - вновь обратился Учитель к своим ученикам, - мне бы хотелось, чтобы вы в этом сосуде смогли распознать свою жизнь!»

Крупные камни представляют собой самые важные и необходимые вещи в нашей жизни: это наша семья, любимый человек, наше здоровье, наши дети – всё то, что, даже несмотря на отсутствие всего остального, сможет наполнить нашу жизнь.

Мелкие камушки олицетворяют собой уже менее важные вещи, как, например, наша работа, наши квартира или дом, наша машина.

Ну а песок символизирует собой повседневную суету, прочие жизненные мелочи.

И если идти по жизни в спешке, только глядя себе под ноги, чтобы не споткнуться. То можно не заметить того замечательного что находится вокруг нас. В суете угасают эмоции, страдает эмоциональное здоровье. Жизненный сосуд наполняется песком (повседневная суета, жизненные мелочи) и уже в нём не находится места для крупных камней. А ваша обеднённая эмоциональная сфера, не сразу заметит, что вместо гладких, светлых камней появляются серые, шершавые голыши.

Так вот и получается: если мы всю жизненную энергию израсходуем на кучу мелких вещей, то для крупных вещей ничего уже не останется. Поэтому давайте обращать своё внимание только на важные вещи, находить время для своих детей и любимых, следить за собственным здоровьем.

И у нас останется ещё предостаточно времени для дома, работы, празднований и многого другого.

