

## Здоровье сберегающая профессиональная позиция педагога.

Лехтина Л.П., директор школы

*Будьте добрыми, если захотите;  
Будьте мудрыми, если сможете;  
Но здоровыми вы должны быть всегда.  
Конфуций*

Мы не ошибемся, если скажем, что во все времена человеческой истории здоровье было одним из самых больших желаний человека, некой абсолютной ценностью. “Будьте здоровы!” - говорят люди друг другу. “Желаем вам самого главного - здоровья”, - говорят наши близкие. По большому счету здоровье было и остается дороже власти и богатства (зачем все это больному человеку?). Как вообще сохранить свое здоровье? Как это сделать в условиях образовательного учреждения? Никто, кроме нас самих не решит этих проблем. К тому же педагоги часто не хотят ничего делать для себя! Стандартный ответ: «Я устала после работы, скорей бы уже домой...». Разумеется, после напряженного рабочего дня сил уже ни на что не хватает. Но давайте задумаемся, раз вы уже сейчас устаете, что будет через год, через два? Ситуация летит под гору. Надо что-то делать уже сегодня!

Учитель – представитель стрессогенной профессии. Особая ответственность и связанное с ней высокое нервно – эмоциональное напряжение, необходимость принимать оперативные решения, высокая плотность межличностных контактов, возможность конфликтов - все это отрицательно сказывается на физическом, психическом, социальном здоровье учителя, становится причиной возникновения профессиональных заболеваний. Данные научных исследований показывают, что современное российское учительство как профессиональная категория отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья. И эти показатели ухудшаются по мере увеличения стажа работы. По данным академии здоровья для учителей с педагогическим стажем 15-20 лет характерны «педагогические кризисы», «истощение». Учителя в целом к состоянию здоровья относятся потребительски, обвиняя в недостаточном уровне здоровья экологию, питание, нехватку времени и многое другое. Но в этом случае хотелось бы напомнить знаменитые слова Гиппократов «О здоровье люди молят богов. Но они не понимают, что его сохранение зависит от них самих».

Проблема здоровья учителя заслуживает большого внимания, так как от состояния здоровья педагога зависит успешность учебно-воспитательного процесса. Результаты исследований показывают, что ежегодно возрастают заболевания нервной системы, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания костно-мышечной системы педагогов. В среднем по России 54% педагогов имеют нарушения массы тела, 70% – нарушения опорно-двигательного аппарата. Нарушения в нервно-психическом здоровье имеют:

- после 10-ти лет работы более 35% педагогов;
- после 15-ти лет стажа – 40 %;
- после 20-ти лет – более 50 % педагогов.

Постоянное перенапряжение приводит к ряду соматических заболеваний (язва желудка, сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, гипертония).

Известно, что основными факторами риска труда учителя являются:

- повышенное психо-эмоциональное напряжение;
- значительная голосовая нагрузка при выполнении профессиональных обязанностей;
- преобладание в процессе трудовой деятельности статической нагрузки при незначительной общей мышечной и двигательной нагрузке;
- большой объем интенсивной зрительной работы;
- высокая плотность эпидемических контактов.

Каждый из этих основных факторов риска педагогического труда может способствовать возникновению профессионально обусловленных видов патологии нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

К основным профессиональным заболеваниям педагогов относятся:

- миопия (близорукость);
- ларингит;
- синдром хронической усталости;
- гиподинамия;
- остеохондроз.

Л.М. Митина к причинам таких заболеваний относит:

- отсутствие стабильного режима труда и отдыха;
- сниженная двигательная активность;
- эмоциональная перенапряженность;
- большая учебная нагрузка как результат низкой почасовой оплаты;
- отсутствие системы психопрофилактических мероприятий, комнат психологической разгрузки;
- использование авторитарного стиля руководства .

В чем же главная причина перечисленных заболеваний педагога?

Среди причин, разрушающих здоровье педагога:

- Синдром хронической усталости
- Синдром эмоционального сгорания
- Мировоззренческая

**Мировоззренческие причины, разрушающие здоровье:**

1. Неумение принимать жизнь такой, как она есть, без критики и протеста.
2. Неумение жить в данный момент, считая его самым важным в жизни.
3. Наличие высоких жизненных притязаний, не соответствующих возможностям человека.
4. Неумение найти свое место в жизни, которое позволяло бы получать удовлетворение от факта существования, от своей профессии, от любой работы ... и тем самым сохранить свое здоровье.
5. Неумение принимать свой социальный статус и достойно пребывать в нем.
6. Незнание того, что каждый из нас очень нужен на своем месте.

### **Симптомы СИНДРОМА ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ**

- выраженная усталость,
- желание прилечь отдохнуть в дневное время,
- чувство разбитости, которое не проходит после ночного сна,
- поверхностный сон с кошмарными сновидениями,
- эмоциональная нестабильность,
- плохое неустойчивое настроение с периодической депрессией,
- частые простудные заболевания.

Помимо физического здоровья, учителя подвергаются и изменениям в психическом состоянии. Синдром эмоционального выгорания – это состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы.

Почему именно социальной?

Людей этой сферы называют коммуникаторами. Люди это социально значимые, очень важно, в каком настроении они приходят на работу. В течение дня они вынуждены вступать в контакт независимо от их желания, что создаёт постоянное напряжение: к ним приходят с проблемами и требуют их немедленно разрешения

Симптомы эмоционального выгорания.

### **1.физические:**

- \*усталость
- \*чувство истощения
- \*восприимчивость к изменениям показателей внешней среды
- \*бессонница
- \*избыток или недостаток веса
- \*частые головные боли и т.д.

### **2.психологические и поведенческие**

- \*работа для человека становится всё тяжелее, а способность выполнять её всё меньше
- \*профессионал рано приходит на работу и остаётся надолго
- \*поздно появляется на работе и рано уходит
- \*берёт работу на дом
- \*чувство неосознанного беспокойства
- \*чувство скуки
- \*снижение энтузиазма
- \*чувство обиды
- \*чувство разочарования
- \*неуверенность
- \*чувство вины
- \*чувство не востребованности
- \*чувство гнева
- \*раздражительность
- \*человек обращает внимание на детали
- \*подозрительность
- \*чувство всемогущества
- \*неспособность принимать решения
- \*выдержка дистанции от коллег
- \*общая негативная установка на жизненные перспективы

Причины (факторы) инициирующие возникновение синдрома эмоционального выгорания

- неблагополучная психологическая атмосфера профессиональной деятельности (нервная обстановка в системе «руководитель – подчинённый» и «коллега- коллега»).
- интенсивное восприятие и переживание обстоятельств профессиональной деятельности (повышенная ответственность за порученное дело, исполняемую роль, когда специалист отдаётся делу без остатка и каждый стрессогенный случай оставляет глубокий след, вызывает бессонницу). Часть молодых учителей именно поэтому покидают школу в первые 5 лет трудового стажа.
- слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности (когда профессионал не считает для себя необходимым и не заинтересован проявлять соучастие и сопереживание субъекту своей деятельности. Отсюда безразличие, равнодушие, душевная чёрствость. Или не привык, не умеет поощрять себя за сопереживание и соучастие).
- неумение общаться
- трудоголизм

### ***Советы***

Почти невозможно контролировать каждую стрессовую ситуацию в нашей жизни, но можно контролировать многие наши реакции на стресс. Естественно, что это всё тяжело, но возможно. Так что основной принцип борьбы со стрессами - постоянный самоконтроль. В ходе тренингов учителя легко научились пользоваться несколькими простыми советами, следуя которым можно научиться

преодолевать неприятные жизненные ситуации:

1. Постарайтесь быть по жизни философом (а когда это необходимо, вспоминайте про чувство юмора, через его призму жизнь видится гораздо проще);
  2. Не встречайте стресс в боксерской стойке. Представьте, что вы либо облако, либо бестелесное существо, через которое пронесется негатив и не "застрянет".
  3. Старайтесь смотреть на все со стороны. Так легче держать себя в руках.
  4. Никогда не жалуйтесь. От этого легче не станет. Но, однако, это не значит, что не нужно рассказывать о своих проблемах близким, тем, кто вас понимает и поддержит. Разговор помогает снять напряжение и проанализировать ситуацию рассказчику.
  5. Не тратьте зря время на тревоги и опасения, ищите положительные стороны событий.
  6. Старайтесь любить себя больше, чем вы до этого делали.
  7. Не находитесь в состоянии неподвижности, ищите выход. Кроме вас никто вашу проблему не решит.
  8. Помогайте другим. Житейский опыт может вам пригодиться.
  9. Не отчаивайтесь и не переставайте бороться.
  10. Умейте отделять факты от внутренних убеждений.
  11. Посмотрите на ситуацию по-новому, с иной точки зрения, чем та, которая была у вас до этого.
  12. Учитесь отдыхать, находясь в стрессовых ситуациях. Физические нагрузки помогают на время "отключиться" от проблем. Это очень хороший метод отдыха для мозга.
  13. Не употребляйте алкоголь с целью утопить в нем свои беды. Это лишь усугубит ваши проблемы.
  14. Просто замечательно, если у вас есть хобби. Обычно любимые увлечения помогают расслабиться и приносят массу приятных эмоций.
  15. Думайте позитивно. Настраивайте себя на положительный результат, итог.
  16. Используйте самовнушение. Можно написать список предложений, положительно влияющих на ваше эмоциональное состояние.
  17. Кричите или плачьте. Иногда это бывает очень полезно и необходимо.
  18. Слегка надавите на виски. Массирование нервов облегчает боль и устраняет различные недомогания.
  19. Слушайте музыку. Ничто так не расслабляет и не успокаивает, как позитивная музыка.
  20. Считайте до десяти. Прежде чем среагировать на ситуацию, сосчитайте до десяти про себя. Такая пауза дает возможность взять себя в руки.
  21. Примите горячую ванну (можно добавить травяные сборы). Горячая вода очень хорошо расслабляет.
  22. Прогуляйтесь по местности с красивым пейзажем. Радующая глаз картина расслабляет и сглаживает негатив.
  23. Составьте список ваших удовольствий. Затем выберите что-нибудь из этого списка и займитесь этим.
  24. Займитесь чем-нибудь глобальным. Например, сделайте ремонт. Обычно, такие серьезные перемены очень хорошо отвлекают от проблем и очень часто помогают не только взглянуть на происходящее с новой точки зрения, но и найти выход из ситуации.
  25. Во время стрессового периода постарайтесь не употреблять чай и кофе, так как эти напитки являются мощными стимуляторами нервной системы
  26. Если вы совершенно не в состоянии себя контролировать и вас посещают мысли о самоубийстве, то это весомый повод, чтобы обратиться к помощи психолога или, хотя бы, позвонить по телефону доверия или экстренной психологической помощи.
- Поддержка и сопереживание лучше всего проходит среди тех, кому вы действительно доверяете. Только такие люди смогут стать для человека плечом и опорой в сложной жизненной ситуации. Нужно всегда помнить, что безвыходных положений не бывает. Таким образом, у нас в коллективе

образовалось несколько референтных групп, в которые вошли педагоги приблизительно одного возраста.