

«Психологическое здоровье педагога - залог успеха в работе»

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

В настоящее время достаточно остро стоит вопрос психологического здоровья педагогов, поскольку профессия воспитателя связана с большими нервно-психическими нагрузками и требует от него резервов самообладания и саморегуляции.

Большая часть рабочего дня педагога дошкольного учреждения протекает в эмоционально напряженной обстановке: эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за детей.

Профессию педагога можно отнести к группе риска:

- Во-первых, они перегружены работой.
- Во-вторых, они получают недостаточно высокую заработную плату, которая не позволяет полноценно восстанавливать здоровье, приобретать качественные продукты, выезжать на отдых в санатории, на морские курорты.
- В-третьих, на нервно-психическом состоянии педагога негативно отражаются не всегда обоснованные требования родителей и критика его действий.

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, язвы желудка, гипертонии, сахарного диабета.

Ухудшение психологического здоровья педагога снижает эффективность обучения и воспитания, повышает конфликтность во взаимоотношениях с детьми и с коллегами, способствует возникновению

и закреплению в структуре характера и профессиональных качества негативных черт.

Для этого существует определённая система и различные методы: тренинги, упражнения для снятия головной боли, медитация под музыку, ароматерапия, водотерапия, танцетерапия, смехотерапия, иметь свои увлечения (хобби, прогулки на свежем воздухе. А также.

Для сохранения и поддержки здоровья педагога необходимо применять:

- лечебно-оздоровительные упражнения:
- упражнения для позвоночника
- упражнения для осанки
- упражнения для шейного отдела позвоночника
- следить за своим физическим здоровьем
- полноценное питание
- достаточный сон
- соблюдение правил личной гигиены
- режим труда и отдыха
- занятия спортом
- соблюдать психоэмоциональное равновесие:
- позитивно мыслить
- быть оптимистом
- управлять эмоциями
- доброжелательно относиться к людям
- любить себя

Все перечисленные методы доступны, необходимо только проявить силу воли и большое желание идти к вершине здоровья.

Ещё одной из наиболее распространенных преград к профессионализму, творчеству и самореализации педагога является возникновение синдрома профессионального выгорания.

«Эмоциональное выгорание» - это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, ощущение собственной бесполезности.

Симптомы эмоционального выгорания условно разделяют на три группы.

Физические симптомы: усталость, утомление, истощение, психосоматические недомогания, бессонница, одышка.

Психологические симптомы: негативное отношение к партнерам и к самой работе; агрессивные чувства (раздражительность, напряженность, тревожность, беспокойство, гнев); упадническое настроение и связанные с ним цинизм; пессимизм, чувство безнадежности и бессмысленности существования; апатия, депрессия,

чувство вины; общая негативная установка на жизненные перспективы. Человек испытывает двойственное состояние: вроде бы все хорошо, но скучно и пусто на душе. Все чаще коллегам и домочадцам хочется сказать: «Ну не лезьте ко мне, оставьте меня в покое!».

Поведенческие симптомы: восприятие репертуара рабочих действий как скудного, стремление пораньше уйти с работы, установить дистанцию в общении с коллегами, неприязнь к исполнению профессиональных обязанностей и желание скорее «расправиться» с этим (иногда человек ищет душевное успокоение в алкоголе).

Все эти признаки или их часть люди часто списывают на авитаминоз, сезонную депрессию, недосыпание, загруженность рабочими и домашними делами, а некоторые стараются не придавать усталости особого значения («А с кем не бывало? Работоспособность имеет свойство снижаться и повышаться!»).

Но в случае эмоционального выгорания речь идет об интенсивных, частых, продолжительных проявлениях, которые причиняют человеку дискомфорт и как следствие приводят к чрезмерному напряжению, психологическому и физическому истощению.

Эмоциональное выгорание не наступает вдруг, это явление накопительного характера.

Таким образом, согласно современным исследованиям, синдром выгорания понимается как процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в эмоциональном, умственном истощении, физическом утомлении, личностной отстраненности и снижении удовлетворения исполнением работы.

В заключении хочу напомнить знаменитые слова Гиппократов: «**О здоровье люди молят богов. Но они не понимают, что его сохранение зависит от них самих.**».