**НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ — ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА**

 Вспомним основные задачи психологии здоровья:

сохранение, укрепление и развитие здоровья; повы­шение уровня психологической и коммуникативной культуры; определение путей и условий для саморе­ализации. Согласимся с тем, что эти задачи не могут решаться одинаково для всех участников образова­тельного процесса. Способы укрепления здоровья и повышения коммуникативной культуры у 6-летнего первоклассника и 60-летней учительницы весьма отли­чаются друг от друга.

Особенностью профессиональной деятельности пе­дагогов является то, что это один из наиболее напря­женных видов социальной деятельности.

Профессия школьного учителя чаще, чем большинство других про­фессий, приводит человека к ситуации сверхстресса, то есть стресса, превышающего «повседневный» пси­хический потенциал человека. Поданным НИИ медици­ны труда, к неврозам, связанным с профессиональной деятельностью, склонны около 60% учителей. У этой группы педагогов выражены так называемые субъек­тивные факторы напряженности педагогической де­ятельности, провоцирующие чрезмерную чувствитель­ность к определенным профессиональным трудностям. Именно о таких людях писал Эрик Берн: «Все слышали о людях, у которых от беспокойств начинает болеть го­лова, отсюда распространенные выражения типа «Эта работа — сплошная головная боль!».

Следствием повышенной напряженности труда учителя нередко становятся подавленность, апатия, чувство постоянной усталости, а иногда и грубость, не­сдержанность, оскорбления учеников. Подобные эмо­циональные взрывы не приносят облегчения, заставляя испытывать чувство вины, так как профессиональный долг педагога предполагает, что он обязан держать себя в руках. Профессиональными заболеваниями учителей все чаще становятся гипертония, астма, язва желудка.

Перечисленные особенности учительского труда приобретают большое значение, когда мы говорим о том, что психологическое здоровье педагогов явля­ется необходимым условием здоровья детей. Иссле­дования, проводимые в течение нескольких лет научно-методическим центром «Диагностика. Адаптация. Развитие» им. Л.С. Выготского, показали: в начальных классах у авторитарных педагогов учащиеся болеют достоверно чаще.

Причина имеет психосоматическую природу, так как утомленный психологическим давле­нием организм «с радостью» заболевает, предоставляя ученику долгожданную передышку. Мы знаем, как мо­жет испортить настроение, а то и довести до инфар­кта грубый, несправедливый начальник. У взрослого человека всегда есть возможность изменить ситуацию, например, уволиться. У ребенка такой возможности нет. Значит — надо заболеть. Заметим, что равнодушие учи­теля, так же как и его агрессивные реакции, становится одной из причин школьного стресса детей.