*«*Психологическое здоровье педагога ДОУ – 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[1].

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 ДОУ.

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. Одним из показателей профессиональной дезадаптации педагога является так называемый «синдром эмоционального выгорания».

Эмоциональное выгорание – 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. Что способствует возникновению у педагогов «синдрома эмоционального выгорания»? Перечислим некоторые причины [3]:

• 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[2].

*Способы профилактики синдрома эмоционального выгорания:*

• развитие интересов, не связанных с работой;

• 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 самоуничижения и агрессивности;

• 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;

• повышать самооценку.

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

Литература:

1. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / Автор-сост. О.И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Психология здоровья: учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. -  СПб.: Питер, 2003.
3. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения. – СПб., КАРО, 2003.