**Здоровье педагога в современной школе**

**Н.И. Васильева учитель физической культуры, I квалификационная категория**

**МОУ «Средняя образовательная школа**

**№ 34» город Бийск Алтайского края**

Педагогическая профессия считается одной из наиболее стрессогенных. Реальности педагогической практики постоянно ставят педагога в быстро меняющиеся, часто крайне неопределённые ситуации, не всегда имеющие готовые решения. Каждую проблему приходится решать творчески, самостоятельно и брать на себя ответственность за последствия принятых решений. Данная профессия характеризуется также доминированием интеллектуальной деятельности при ограниченных физических нагрузках, повышенным эмоциональным напряжением из – за регулярного включения в множественные, постоянно меняющиеся социальные ситуации, часто носящие конфликтную форму развития, предполагающие значимые усилия по саморегуляции и регуляции окружающей социальной среды. Из – за высокой стрессогенности и конфликтогенноти, свойственных учительской практике, педагогическую профессию относят к категории вредных для здоровья человека.

Известно, что любой организм обладает адаптационными способностями, ресурсами приспособления и уравновешивания со средой, в том числе неблагоприятной и даже враждебной. Человек же обладает очень высоким уровнем адаптации к стрессу.

Важно при этом учитывать, что приспособительные функции имеют свой предел. Современная жизнедеятельность человека такова, что только физическая или психическая реакции уже не обеспечивают равновесия организма с внешней средой, она требует дополнительных моральных усилий, а также совмещённых психических и физических программ действий. Стресс, конфликт, если они часты или продолжительны, длятся годами и не могут разрешиться по не зависящим от субъекта обстоятельствам, неизбежно приведут человека к заболеваниям. Нехватка раздражителей также является источником стресса. Однообразие в работе, изоляция, ограниченность общения, скука, одиночество и другие подобные условия жизнедеятельности человека могут стать источником нервного срыва.

В науке широко известен факт, что один и тот же раздражитель действует на разных людей по - разному. К факторам, усиливающим или ослабляющим стрессовое воздействие, относятся генетическая предрасположенность человека, пол, возраст, реактивность организма, его состояние в данный момент. Ответ организма на стресс заложен уже в наследственном генотипе и отражает опыт, приобретённый в ходе эволюции человека и животного. Этот опыт направлен на приспособление к выживаемости. Установлена зависимость формирования стрессовых реакций от типологических особенностей центральной нервной системы. Было отмечено, что людям со «слабой» нервной системой свойственна большая перцептивная чувствительность, чем обладателям «сильной» нервной системы. Это позволило показать, что индивидуальные различия при стрессе зависят не только от показателей, как сила и слабость нервных стрессов, но и от ряда других свойств нервной системы и психических процессов. Таким образом, определённые предпосылки и предрасположенность к тем или иным нарушениям, заболеваниям несёт в себе любой организм с момента рождения. Кроме того, в каждой профессии существуют свои комплексы психотравмирующих факторов, имеющих как общую, так и специфическую природу, приводящую к определённым профессиональным заболеваниям деформациям личности. По мнению специалистов в области изучения профессиональных деформаций, более глубокие негативные поражения личности работника свойственны профессиям типа «человек - человек» и, особенно, «человек – ненормальный человек».

Педагоги имеют дело с ещё не обученными, не полностью социализированными и окультуренными людьми, имеющими не сформированные пока сознание и психику, - с детьми. Чтобы обучить и воспитать их, учителя должны часть своей жизни провести в русле жизни другого – необученного и невоспитанного. Характеризуя деятельность педагога, необходимо подчеркнуть, что он должен учитывать особенности психики детского возраста, по возможности смотреть на мир глазами ребёнка, «влезть» в его душу, стараться существовать в логике своего подопечного. Чтобы иметь возможность понять психологические трудности своего воспитанника в усвоении материала и суметь лучше адаптировать методику своих педагогических воздействий, учитель вынужден периодически из «нормального», взрослого состояния возвращаться в детство. Это обязательное условие, требование профессии, такова специфика педагогического общения.

Любой процесс вхождения в образ другого не проходит бесследно. Долгое, частое пребывание в чужой роли может привести к потере собственного «Я» и к единению с чужой личностью. С одной стороны, как показывает практика, педагогическая деятельность в силу постоянного общения с молодёжью не даёт педагогам стареть, позволяет сохранять душевную молодость, задор, активное отношение к жизни. С другой стороны, в педагогической работе существуют «подводные камни», приводящие к профессиональной деформации личности, например, «застревание» её в позиции ортодоксального наставника. В жизни это проявляется устойчивой привычкой к морализированию, наставительному дидактическому тону, которая сохраняется даже в нерабочих ситуациях.

В профессиях типа «человек – человек» между субъектом и объектом возникает определённый барьер, обусловленный различиями психологического характера. Между неодушевлённым объектом труда и специалистом также существует различия, но в профессиях «человек – техника» они не столь психологичны по своей природе.

Для здорового существования педагога, его самосознания, необходимо развитие обратного механизма – деидентификации, то есть способности к разотождествлению, включающей развитие умения входить в роль и выхода из роли другого. Если же обратный механизм работает плохо, приходится констатировать неспособность учителя выйти из своей профессиональной роли перенос навыков из одной рабочей ситуации в другую. Это может быть как причиной, так и проявлением профессиональной деформации специалиста. Чтобы стабильно и длительно развиваться в столь сложной профессии, как педагогическая, для профилактики и коррекции возникающих отклонений учителю крайне важны постоянная тренировка и развитый самоконтроль.

Богатство, многосторонность и эмоциональная насыщенность педагогической деятельности вынуждает учителя пристально изучать себя как профессионала, особенно в критические периоды. В ходе длительного профессионального существования педагог переживает различные периоды адаптации и дезадаптации, кризиса подъёма, стагнации и упадка. «Кризисы профессионального становления выражаются в изменении темпа и вектора профессионального развития личности, сопровождаются перестройкой смысловых структур профессионального сознания, переориентацией на новые цели, коррекцией социально – профессиональной позиции»

Можно выделить следующие кризисы профессионального становления:

* профессиональных экспектаций (18 – 20лет)
* профессионального роста (23 – 25лет)
* профессиональной карьеры (30 – 33лет)
* социально – профессиональной самоактуализации (40 – 42лет)
* утраты профессии (55 – 60 лет).

Кризис профессиональных экспектаций возникает у молодого специалиста, когда он переживает несоответствие профессиональной действительности своим ожиданиям. Человек при этом ощущает неудовлетворённость организацией труда, его содержанием, должностными обязанностями, производственными отношениями, условиями работы и зарплатой. Позитивная форма разрешения кризиса связана с активизацией профессиональных усилий, корректировкой мотивов труда, сменой места работы.

Следующий нормативный кризис профессионального становления возникает после 3-5 лет работы, на завершающей стадии первичной профессионализации. Специалист уже освоился в профессиональном пространстве деятельности, определил свой социально – профессиональный статус в иерархии производственных отношений. Осознанно или неосознанно личность к этому сроку начинает испытывать потребность в профессиональном росте и карьере. При отсутствии перспектив роста появляется ощущение дискомфорта, психической напряжённости, возникают мысли о необходимости каких – либо шагов для достижения желаемой цели, а так – же о возможном увольнении и даже смене профессии. Позитивная форма разрешения кризиса связана с повышением квалификации, развитием карьеры, сменой места работы, вида деятельности, переключением на семейно – бытовые проблемы.

Особенностью следующей стадии развития является вторичная профессионализация, когда человек осуществляет профессиональную деятельность высококачественно и высокопроизводительно, ищет свой неповторимый индивидуальный стиль. Между тем специалист постепенно начинает перерастать свою профессию: развивается неудовлетворённость собой и своим профессиональным положением. Личность вновь испытывает потребность в самоопределении и самоорганизации. При этом противоречия между желаемыми формами самоактулизации и реальными перспективами карьеры к приводят развитию кризиса профессиональной карьеры. Позитивная форма его разрешения связана с переходом на новую должность или работу, повышением квалификации или освоением новой специальности.

Формирующаяся на следующей стадии профессиональная зрелость переходит на уровень мастерства и приводит к тому, что педагогическая деятельность становится базовой потребностью личности, смыслом её существования. Однако постепенно профессиональная самоактулизация личности, расширяющаяся инновационная активность приводят к неудовлетворённости собой, окружающими обстоятельствами, порождая кризис социально – профессиональной самоактулизации. Последний исследователи не относят к нормативным, так как не каждый профессионал способен подняться на уровень мастерства. Позитивная форма разрешения кризиса связана с переходом на сверхнормативную социально – профессиональную активность, сменой профессиональной позиции, переходом на новую должность или работу, активным расширением социальных связей.

Последний кризис профессионального развития обусловлен уходом человека из профессиональной жизни. Предпенсионный период для многих приобретает кризисный характер, так как осознаётся как сужение социально – профессионального поля самоактулизации и контактов, резкое снижение финансовых возможностей, требование выработки нового способа жизнедеятельности отказа от старых привычек. Острота протекания кризиса зависит от характера трудовой деятельности, семейного положения и здоровья. Позитивная форма разрешения кризиса связана со своевременной социально – психологической подготовкой к новому виду жизнедеятельности, вовлечением в общественно полезную деятельность.

Давайте задумаемся, а всегда ли мы благополучно проходим указанные кризисы? Какой ценой платим за тот или иной вариант их разрешения? С какими специфическими трудностями в профессиональном и семейном поле деятельности при этом сталкиваемся? Что помогает нам сохраниться в профессии: ***вера, воля, разум?*** Какие отклонения в профессиональном развитии у нас возникают? К каким деформациями и формами защиты они приводят?

Криз профессионального развития может временно компенсироваться разного рода непрофессиональными, досуговыми видами деятельности, бытовыми заботами или же кардинально решаться путём ухода из профессии. Однако вряд ли это можно считать продуктивным.

Для профессий типа «человек - человек» наиболее типичным психологическим барьером, формирующимся по накопительному принципу и являющимся показателем процесса профессиональной деформации, является синдром эмоционального выгорания. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или освобождения от них. Можно выделить три аспекта профессионального выгорания:

***Первый*** связан со снижением самооценки, у работника постепенно нарастает ощущение беспомощности и апатии, вследствие перерастающее в агрессию и отчаяние.

***Второй –*** одиночество, социальное дистанцирование. Люди, страдающие от эмоционального выгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с людьми, общение строится по типу объект – объектных отношений.

***Третий –*** эмоциональное истощение и соматизация. Нарастающая усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное выгорание, приводят к развитию заболеваний: гастриту, язве, мигрени, неврастении, гипертонии.

***И четвёртая -*** форма профессиональной деформации – это синдром хронической усталости.

Не только профессиональная деятельность, но и сам образ жизнедеятельности, разнообразные внешние воздействия являются определяющими в развитии тех или иных нарушений здоровья. Известно, что здоровый человек обычно оптимистичен, а недомогающий чаще всего непроизвольно (в силу ослабления механизмов самоконтроля и саморегуляции) проецирует раздражение и недовольство, вызывая тем самым дискомфорт у окружающих.

Свойства личности также являются важнейшим фактором, влияющим на здоровье. Работа учителя характеризуется не только высокими нагрузками на голосовой аппарат и сосудистую систему ног, но и постоянными нервно – эмоциональными нагрузками, психоэмоциональным напряжением, дистрессами.

Педагог, как никто другой, стремится воссоздать себя в смысловом поле других личностей, занять особое место в их личном пространстве. Поэтому проблема охранения и созидания педагогом здоровья является высокозначимой, особенно в отношении детей дошкольного и младшего школьного возраста как субъектов образовательного процесса. Только физически и психологически развитая и здоровая личность в условиях высокой профессиональной активности и устойчивой работоспособности готова адекватно и продуктивно осуществлять трансляцию социального опыта, общественных ценностей, собственных металичностных образований в соответствии с профессиональными задачами.

Происходящие изменения в социальном запросе на качество педагогической деятельности, с одной стороны, активно стимулируют процесс профессионального развития педагога, с другой стороны, провоцируют возникновение и обострение противоречий между новыми запросами социума и реальными ресурсами педагогического общества, порождая значимый кризис образования. Ситуацию ухудшает целый комплекс объективных и субъективных обстоятельств. Современное бытие характеризуется обострением базовых, фундаментальных противоречий между человеком и природой, человеком и техническим прогрессом, человеком и социально – политическим устройством, количество противоречий в жизнедеятельности человека постоянно нарастает, соответственно растут и психические нагрузки.

Особенно остро эти проблемы ощущаются в российском обществе, находящемся в тяжёлых условиях переходного периода и характеризующемся присутствием крайних форм обострения социальных противоречий и резким снижением качества жизни большинства населения. Эти процессы напрямую сказались на положении педагогов, которые по уровню жизни попали в социальную «группу риска».

Итак, стрессовый характер педагогической деятельности объективно заложен характеристиками этой профессии и осложнён финансово – экономическими обстоятельствами функционирования системы образования в современной России.

Реальное состояние физического, психического и социального здоровья российского педагогического корпуса не может не вызывать тревоги. Положение становится настолько серьёзным, что отмечается широкими слоями населения и сказывается на эффективности образовательной системы.

На основе широкомасштабных экспериментальных исследований можно выделить следующие типические нарушения физического здоровья педагогов (с учётом частности).

* нервные расстройства, чаще в форме астено – невротических состояний;
* сердечно – сосудистые нарушения (гипертонические проявления, вегето – сосудистая дистония, стенокардия);
* остеохондроз;
* нарушения обмена веществ, расстройства пищеварительной системы;
* заболевания верхних дыхательных путей;
* патология зрения (миопия);
* гинекологические нарушения.

Как известно болезнь лучше предотвратить, чем лечить, помочь Вам в этом и является целью сегодняшнего семинара.

Список литературы:

1. Кулганов В.А., Котова С.А. Как сохранить здоровье работая в школе, Москва «Школьные технологии», 2010.
2. Лапуга Е.В. Здоровье сберегающие технологии, АКИПКРО г. Барнаул, 2009.