Муниципальное автономное образовательное учреждение

дополнительного образования детей «Детский морской центр «Нептун»

Эссе на тему

**«Испытание школой, или**

**как не растерять здоровье в погоне за педагогическим мастерством»**

Разработала методист Наставникова Т.А.

Г. Березники, 2014г.

**Содержание**

Введение…………………………………………………………………..3

Основная часть…………………………………………………………... 4

§ 1 Первые «звоночки»……………………………………………………4

§ 2 Стратегия успеха………………………………………………………5

Заключение…………………………………………………………………7

Список использованной литературы……………………………………..8

 **«Испытание школой, или как не растерять**

**здоровье в погоне за педагогическим мастерством»**

**Введение**

Здоровье – необходимое условие успеха в любой профессиональной деятельности. Здоровый человек – это компетентный мобильный работник, профессионал своего дела, способный справиться с любыми поставленными задачами. Здоровье педагога имеет особую ценность, ведь понятно, что заболевший учитель вряд ли сможет качественно вести уроки. Обучая и воспитывая детей, он несет ответственность не только за качество знаний, но и за уровень сформированности представлений о здоровье и здоровом образе жизни. Выходит, что педагог в какой-то степени несет ответственность за здоровье нации. А кто несет ответственность за здоровье учителей?

В современном образовательном стандарте большое место отводится формированию у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни как необходимому и обязательному компоненту здоровьесберегающей работы образовательного учреждения. При переходе школы на позиции сбережения здоровья предполагаются изменения в различных сферах работы образовательного учреждения, и педагоги являются ключевыми фигурами, способными осуществить их. Но вот вопрос, готовы ли учителя к этой работе? Прежде чем ответить на этот вопрос, давайте спросим, а как они относятся к собственному здоровью, ведь начинать надо с себя? Оказывается, среди прочих личных ценностей «здоровье» занимает у многих педагогов 2-3 место, а среди профессиональных – только 6-е. Лидирующее место среди профессиональных ценностей занимает «педагогическое мастерство». Интересно и то, что только 7% педагогов владеют современными образовательными технологиями, обладающими здоровьесберегающим потенциалом, и признают важность такого профессионального подхода ⦋1; 99⦌.

Что получается, каждый педагог осознает, что здоровье необходимо сохранять, но далеко не каждый действует в этом направлении. Значит одной мотивации недостаточно. Необходимо помочь педагогам изменить эту ситуацию, создав условия для сохранения их профессионального здоровья.

**§ 1 «Первые звоночки»**

Образование уверенно шагнуло в третье тысячелетие истории человечества. Мир сотрясается от шквала научных открытий. Меняются, опережая друг друга, образовательные реформы. Стремительно развиваются педагогические технологии, обрастает инновациями образовательный процесс. Все это порой не дает педагогу осмыслить, где он сегодня, кто он и, главное, зачем ему все это нужно: работа-дом, дом-работа; ученики, уроки, конференции, курсы, ФГОСы, ЕГЭ, аттестация… Как тут не устать, не сгореть на работе.

Работа педагога связана с высокой эмоциональной нагрузкой, находясь «под прицелом» глаз учеников, коллег, администрации, родителей, он всегда должен быть на высоте. От педагога, помимо знания предмета, требуется сопереживание, сочувствие, нравственная ответственность за жизнь и здоровье детей. Педагог, в отличие от представителей других профессий, должен знать, «как правильно жить»: как одеваться, как краситься, что есть и. т. д. Он обязан выдавать правильные рецепты. Такая чрезмерная гиперответственность – прямая дорога к стрессу, а стресс, в свою очередь, является первым симптомом эмоционального выгорания.

Синдром эмоционального выгорания характерен для профессий, связанных с общением. По мере развития синдрома появляется чувство усталости, которое постепенно сменяется чувством разочарования, снижением интереса к своей работе, потерей способности к переживанию успеха, занижением профессиональной самооценки.

 На этой стадии человек начинает ограничивать круг общения и круг обязанностей. Процесс обучения приобретает черты формальности и отстраненности. Коллеги начинают восприниматься негативно, а вина за собственные неудачи приписывается другим людям. На работу хочется прийти немного попозже, а уйти чуть пораньше. Режим экономии эмоций расширяется, в него включаются контакты вне профессиональной сферы – с родственниками и знакомыми ⦋3; 43⦌.

Если не принять срочных мер, то может произойти энергетическое истощение, а это прямой путь к различным болезням. Наше здоровье напрямую зависит от психического состояния организма: от наших мыслей, от настроения, от любви или её отсутствия, от умения видеть красоту, от способности быть счастливым, от нашего характера, от отношения к успехам и неудачам на работе, и т.д. Если мы выходим из равновесия, то у нас активно начинают развиваться и прогрессировать различные психосоматические реакции.

Иными словами, защитная реакция организма начинает выражаться в виде болезней. Снижается иммунитет, появляется бессонница. Другие наиболее частые психосоматические сбои – различные женские заболевания, повышенное артериальное давление, тахикардия, головные боли, расстройства пищеварения, боли в области позвоночника, опухолевые процессы. Дополнительными отрицательными факторами возникновения болезней являются значительная статическая нагрузка, речевые и психические перегрузки ⦋3; 44⦌.

Как предотвратить развитие профессионального выгорания или остановить его на начальных стадиях?

**§ Стратегия помощи**

Ученые доказали, что чаще всего выгорают люди, неудовлетворенные своей работой. Если человек не ошибся кардинально в выборе профессии, то дело, скорее всего, в условиях и организации труда. Педагога тяготит не сам процесс преподавания (это его скорее вдохновляет), а чрезмерное количество бумажной рутинной работы, частые проверки, разные нововведения, бесконечные конкурсы, недооценка профессиональной значимости со стороны руководителей, неблагоприятный психологический климат в коллективе. На фоне всего этого педагог остро нуждается в создании той самой ситуации успеха, о которой так часто говорится в отношении обучающихся.

Успех – это и критерий и панацея здоровьесбережения. Необходимо не только поддержать педагога на пути к успеху, но и создать условия для признания его успешности коллегами. Результат решения этой задачи зависит как от самого педагога, так и от администрации, заинтересованной в построении здоровьесберегающей работы образовательного учреждения ⦋4; 45⦌.

Врага нужно знать в лицо, поэтому первым этапом в борьбе со стрессом должно стать информирование педагогов о том, что такая проблема существует и вызвана она объективными причинами – работой в сфере «человек – человек».

Следующий этап стоит посвятить осознанию педагогами права на ошибку или принятию того, что если до желаемого результата допрыгнуть не удалось, то необходимо встать на ступеньку повыше.

Третий этап необходимо посвятить обучению – накоплению ресурсов для изменения. Этот этап достаточно длительный и возможен при условии полной заинтересованности администрации образовательного учреждения. На этом этапе предполагается проведение психологических тренингов, бесед, и курсов повышения квалификации ⦋2; 37⦌.

Обучение является мощным источником повышения мотивации педагога к работе, но только в том случае, если ему дано право выбора образовательной траектории, имеющей возможность практического приложения. Навязанные курсы повышения квалификации дают обратный эффект.

Одной из форм обучения является система наставничества.Наставничество позволяет увеличить скорость психологической адаптации начинающих педагогов и тем самым минимизировать риски последствия эмоциональных нагрузок.

Мощным средством психологической коррекции профессионального выгорания является самозащита, обучение которой должно проводиться под руководством специалиста. Наиболее распространенными приемами защиты являются: саморегуляция (управление своим поведением при возникновении проблемы), нейролингвистическое программирование (цикл упражнений на восстановление ресурсов личности), аутогенная тренировка, самовнушение и другие.

Еще одно важное условие для профилактики профессионального выгорания – разделение между работой и домом, между профессиональной и частной жизнью. ⦋3; 45⦌

Главное в сбережении собственного здоровья – научиться смотреть на жизнь с оптимизмом, понимать, чего вы хотите достичь и сохранять свои ценности. Все это поможет избежать профессионального выгорания и сделать работу не только средством заработка, но и источником творческого вдохновения.

**Заключение**

В концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России говорится, что среди базовых национальных ценностей необходимо установить одну, важнейшую, системообразующую, дающую жизнь в душе детей всем другим ценностям – ценность Учителя. Там же указывается о необходимости существенно повысить государственный и социальный статус педагога, уровень его материального обеспечения. Концепция утверждает, что учитель должен стать уважаемым в обществе человеком, а педагогическая профессия должна быть престижной для молодёжи.

Замечательные слова! Но хотелось бы, чтобы наше государство позаботилось не только о престиже профессии педагога, но и о его здоровье.

Педагоги нашего учреждения видят решение проблемы заботы государства о здоровье учителя по-своему. По их мнению:

во-первых, необходимо установить постоянные «правила игры» в политике образования, которые бы добавили стабильности в работе;

во-вторых, учебная нагрузка не должна превышать положенных 18 часов в неделю (за достойную оплату труда), что позволит высвободить время на подготовку к занятиям, на освоение новых технологий обучения, на рефлексию и элементарно на отдых;

в-третьих, каждый учитель должен иметь право на ежегодное санаторно-курортное лечение для полноценного восстановления здоровья;

в-четвертых, система аттестации должна быть направлена не на ворох подтверждающих квалификацию документов, а на результаты детей.

Только тогда профессия педагога станет престижной для молодежи, ведь у нее будет время не только на профессиональный рост, но и на сохранение профессионального здоровья.

**Список использованной литературы**

1. Гладышева О. Самообследование готовности школы к сбережению здоровья учащихся и педагогов. ⦋Текст⦌ // Директор школы. 2010. №6. С. 98 –104.

2. Засыпкина Н. Как освободиться от влияния неконтролируемых эмоций? ⦋Текст⦌ // Директор школы. 2010. №10. С. 33 – 38.

3. Пугачева М. Профессиональное выгорание: многое зависит от руководителя. ⦋Текст⦌ // Директор школы. 2011. №3. – С. 41– 45.

4. Щербо И. Открытие мира в себе и себя в мире – путь к здоровью учителя. ⦋Текст⦌ // Директор школы. 2011. №4. – С. 35 – 40.