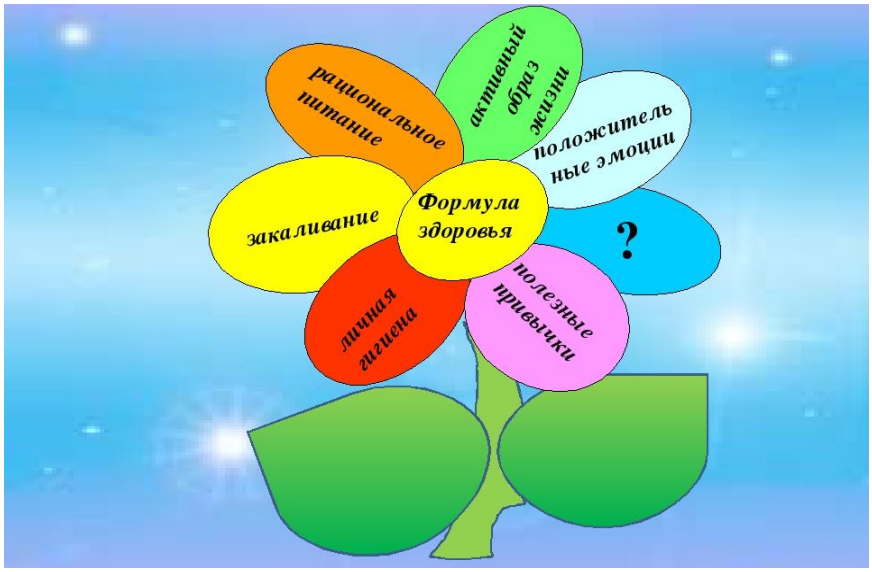
Консультация для воспитателей.

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.

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. А что же всетаки происходит?

Одним из показателей профессиональной дезадаптации педагога является так называемый «синдром эмоционального выгорания» – 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. А также в отрицательной установке по отношению к работе и жизни вообще, что может привести и к профессиональной деформации.

Что способствует возникновению у педагогов «синдрома эмоционального выгорания»?

Перечислим некоторые причины:

• 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.

Остановимся на **способах недопущения и профилактики синдрома эмоционального выгорания:**

• развитие интересов, не связанных с работой;
• адекватные требования к собственным профессиональным возможностям;
• 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;
• способность к адекватной самооценке (без опоры только намнение,

признание окружающих);
• 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;
• периодически «заглядывать в будущее» (в памяти других наши ошибки не важны);
• повышать самооценку.

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

Компоненты здорового образа жизни

рациональное питание
активный образ жизни
положительные эмоции
закаливание
Формула здоровья
?
личная гигиена
полезные привычки

любовь
счастье
радость
дружба
тепло
жизнь
добро