

Булатова Н.И.

*Кандидат педагогических наук, доцент О.Е. Фомина
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
molot.nat@rambler.ru*

Профессиональное здоровье педагогов ДОУ

Здоровье всегда было и остается главной ценностью. Педагоги, заботясь о сохранении и укреплении здоровья своих подопечных, зачастую забывают о своем физическом и психическом самочувствии, при этом, профессиональное здоровье педагога является основой эффективной работы современных ДОУ.

Здоровый педагог - это педагог активно и творчески работающий, владеющий способностью находить в себе резервы эффективной трудовой деятельности.

Однако, данные современных научных и статистических исследований весьма неутешительны: все чаще педагоги обращаются в медицинские учреждения с жалобами на недомогание в области сердечно-сосудистой и нервной систем, желудочно-кишечного тракта, а также на заболевания другого характера.

В ходе своей педагогической деятельности, нами было проведено социологическое исследование, направленное на выявление уровня здоровья педагогов МБДОУ «Детский сад №9 с. Молотицы» (всего 8 педагогов) с помощью методики Козловой Т.В. «Комплексная оценка показателей формирования здоровья и здорового образа жизни у педагогов». Результаты исследования от 24.09. 2016 года свидетельствовали о высокой степени надёжности организма у большинства педагогов, исследования же от 28.12.2017 года показали, что у большинства педагогов детского сада организм находится в предболезни (органы и системы работают с большим напряжением), и если они не желают попасть в категорию хронических больных, то должны серьёзно заняться своим здоровьем. Причину повышенной утомляемости на работе следует искать, скорее всего, в нерациональной организации труда и отдыха, и недостаточно активном отдыхе. Но, педагоги, в основном, не задумываются об этом и не применяют в повседневной жизни никаких методов оздоровления.

Результаты исследования показали, что за последние 3 года педагоги стали болеть чаще: 2015г. – 4 больничных (2 педагога), в 2016г. – 6 больничных (3 педагога), 2017г. – 11 больничных (6 педагогов).

К факторам, провоцирующим ухудшение здоровья педагогов, можно отнести: возраст; стрессы; неумение активно отдыхать; постоянное нервное напряжение; перегрузки в педагогической деятельности, требующие длительного времени для восстановления сил, которого у воспитателей хронически не хватает.

В последнее время проблема сохранения психологического и физического здоровья педагога образовательного учреждения стала особенно острой. Основная причина этому – повышение требований со стороны общества к личности педагога, его роли в образовательном процессе, оптимизация, когда педагог вынужден работать на 1,5, а то и на 2 ставки. Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения работника сферы образования, что и приводит к возникновению невротических расстройств и различного вида других заболеваний.

Профессиональный долг обязывает педагога в любых ситуациях принимать взвешенное решение, преодолевать в себе вспышки гнева, возмущения, недовольства, отчаяния. Порой такие эмоции «гасятся» в приказном порядке, но эффект от этого достигается противоположный – эмоциональное напряжение усиливается. Не справляясь с внутренними переживаниями, педагог пытается подавить хотя бы внешние проявления этих эмоций. Однако внешнее благополучие обходится слишком дорого: бушующие эмоции, обрушиваясь на организм, наносят непоправимый ущерб здоровью педагога. Постоянное сдерживание проявлений гнева (в жестах, словах) может способствовать развитию таких заболеваний, как

гипертония, язва желудка, мигрень, и, как следствие, к развитию более тяжелых форм протекания этих болезней.

Профессия «педагог» требует буквально ежедневного, даже ежечасного расходования огромных душевных сил. Умение владеть собой – один из главных показателей деятельности педагога, от чего зависят его и профессиональные успехи, и психологическое и физическое здоровье.

Большая часть рабочего дня педагога дошкольного учреждения протекает в напряженной обстановке: эмоционально насыщенная деятельность, повышенная ответственность за жизнь и здоровье детей, постоянная концентрация внимания. Факторы такого рода, конечно же, оказывают негативное влияние на физическое самочувствие воспитателя.

Таким образом, если воспитателям за семейными хлопотами просто не хватает времени дома заниматься оздоровлением организма, то необходимо в ДОУ создавать условия, способствующие улучшению состояния здоровья педагогов и помогать им в осознании значимости собственного здоровья.

В ДОУ для педагогов подходят следующие способы укрепления здоровья:

Овладение умениями и навыками саморегуляции своего эмоционального состояния, самостоятельно или под руководством педагога – психолога. В настоящее время для саморегуляции психического состояния используют разные методы: дыхательная гимнастика, концентрация и визуализация, релаксация, аутогенная тренировка и др. овладев ими, можно более эффективно, рационально распределять свои силы в течение каждого дня, адекватно управлять собой в соответствии со сложившейся ситуацией.

Осуществление гигиенических и профилактических мер, направленных на избежание патологий позвоночника и венозных сосудов. Эти меры включают в себя: оптимизацию статической рабочей позы при сидении и в положении стоя; разгрузку мышц спины и шеи, в ходе ОД, и после окончания рабочего дня; освоение техники самомассажа спины и шеи[1].

Чайная терапия – как метод поддержания и сохранения здоровья, под руководством медицинской сестры. Принимая ежедневно витаминный чай, повышается устойчивость организма к болезням и неблагоприятному условию окружающей среды, укрепляется иммунитет.

Овладение техникой позитивного мышления. Мысли, убеждения, внутренний диалог оказывают позитивное влияние на жизнь человека. Появляются они не только в поведении и переживаниях, но и в установке и готовности преодолеть жизненные стрессы[2].

Также педагогам просто необходимо научиться разделять профессиональную деятельность и частную жизнь, очень важно с уважением относиться к своему организму, не переутомляться, стараться быть всегда в хорошей физической форме.

Здоровье педагогу необходимо не только для эффективной профессиональной деятельности, чтобы достойно воспитать юных граждан страны, но и для самих себя и своих близких.

Список использованных источников:

1. Митина, Л.М., Митин, Г.В., Анисимова, О.А., Профессиональная деятельность и здоровье педагога: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений// Л.М. Митина. – Издательство Академия, 2005.- 368с.
2. Лободин, В.Т., Лавреченова, Г.В. Лободина, С. В., Как сохранить здоровье педагога, М.: Линка-Пресс, 2005. - 136 с.