

## Педагогическая гостиная «Здоровье педагога».

Вы не боитесь работы большой,  
Добры, терпеливы, с открытой душой!  
Так трудно порой детей обучить-  
Но Вы им покажете, как нужно жить.



Бывает неслушник, бывает ломатель.  
Вы с буквы большой всегда –  
воспитатель!  
Ваш труд не оценишь,  
Тепло не заменишь,  
Терпенье, заботу ничем не измеришь.

Здоровье педагога – это тандем физического и эмоционального благополучия.

«Будьте здоровы!» - говорят люди друг другу. По большому счету здоровье было и остается дороже власти и богатства – больному человеку все это не нужно!

Неблагополучное состояние здоровья современного педагога уже даже не требует доказательств в виду явной очевидности.

Наряду с общими подходами, эта тема имеет и свою непростую специфику. Имеются особенно распространенные среди педагогов болезни, есть и особые «педагогические методы» укрепления и сохранения здоровья.

Существование современного педагога протекает на фоне жизни его страны, и страдает он от тех же проблем, что и остальные граждане, но есть в его деятельности и своя специфика:

- Во-первых, педагогическая профессия – профессия здоровье разрушающая;
- Во-вторых, в современном обществе наблюдается кризис педагогической профессии – молодежь все реже «идет в педагогику» возрастной ценз среднего педагога стремительно увеличивается.

Примерно через 12 лет работы отношение к профессии становится менее критичным. Профессионал часто перестает беспристрастно анализировать

свою работу. Но после этих же лет набирается самый ценный опыт, человек находится в расцвете своих профессиональных возможностей.

Перегрузки в педагогической деятельности – привычное дело, а после избыточной работы нужно полноценно восстановиться.

Обработав статистические данные по заболеваемости сотрудники института В.М. Бехтерева профессию педагога отнесли к «группе риска» и обнаружили ярко выраженные преобладающие заболевания:

- Сердечно-сосудистые;
- Желудочно-кишечные;
- Нарушения опорно-двигательного аппарата;
- Болезни крови;
- Нарушение функций щитовидной железы.



Главным болезнеобразующим фактором для педагога является профессиональный эмоциональный стресс. Он может быть вызван неадекватной социальной и материальной оценкой его труда с жестким режимом работы, необходимостью освоения большого количества профессиональных знаний, обилием коммуникативных перегрузок из-за необходимости межличностного общения при значительном числе конфликтных и стрессовых ситуаций.

Вторым фактором являются причины мировоззренческие и психические, причем вторая вытекает из первой.

#### **Мировоззренческие причины, разрушающие здоровье:**

- Неумение принимать жизнь такой «как она есть», без критики и протеста;
- Неумение жить в данный момент, считая его самым важным в жизни;
- Неумение найти свое место в жизни, которое позволяло бы получать удовлетворение от факта существования, профессии, семьи, хобби....;

- Неумение принимать свой социальный статус и достойно пребывать в нем;

#### **Психические причины:**

- Неумение противостоять стрессам;
- Отсутствие навыка управлять своими эмоциями;
- Частое превышение своих психических возможностей;
- Неспособность смеяться над жизненными неудачами.

Стресс опасен тем, что его не сразу осознают, и длительное пребывание в этой ситуации приводит к депрессии. Даже кратковременный стресс на фоне перенапряжения может погрузить человека в депрессию.

Депрессия – это состояние тоски, подавленности, мрачного настроения, бессилия и плохого самочувствия сочетающегося с заторможенностью мышления, замедленной речью, понижением активности инициативы. Первыми признаками депрессии являются раздражительность, подавленность, нарушения сна. У некоторых начинает скакать давление, появляется сильное сердцебиение.

Специфическим видом профессиональных деформаций называют **«синдром эмоционального выгорания»**.

К *внешним факторам*, провоцирующим выгорание у педагогов можно отнести специфику профессиональной педагогической деятельности, характеризующейся высокой эмоциональной загруженностью, которая может вызвать сильное напряжение и стресс.

К *внутренним факторам* относят личностный фактор, который проявляется в неудовлетворенности своей самореализацией в различных жизненных и профессиональных ситуациях.

В.В. Бойко выделяет 3 фазы формирования выгорания:

#### **Напряжения:**

- Возникает в результате психотравмирующих воздействий: организационных нестыковок, бюрократических проволочек, повседневной рутинности которые невозможно устранить.

**Резистенции** (формирование сопротивления и защиты нарастающему стрессу)

- Происходит на фоне экономии эмоций, эмоционально-нравственной дезориентации, неадекватно-избирательного эмоционального реагирования и редукации профессиональных обязанностей.

#### **Истощения:**

- Сопровождается общим падением тонуса и ослаблением нервной системы, характеризуется эмоциональной отстраненностью – почти полным исключением эмоций из профессиональной деятельности, негативные мысли и

установки становятся системой ценностей и возникает деперсонализированный защитный эмоционально - волевой антигуманистический настрой на работу.

Полностью исключить в работе профессиональный стресс и профессиональное выгорание в современных условиях невозможно. Но вполне возможно уменьшить их разрушительное влияние на здоровье работающих людей.

**При депрессивном состоянии, упадке сил, слабости помогут следующие упражнения:** при депрессии организм ощущает дефицит эндорфина (гормона счастья). При физических упражнениях этот гормон вырабатывается. Спорт - это проверенный способ повысить настроение и снять тревожность. Не пренебрегайте им и уделяйте физической активности хотя бы 20-30 минут в день!



**Для борьбы с депрессией и усталостью следует регулярно выполнять следующие рекомендации:**

- Положите руки на шею сзади и надавливайте вперед, чувствуя напряжение в плечах. Усилия чередуйте с отдыхом. Затем сплетите пальцы ладоней и вытяните руки максимально вперед. Отдохните.
- Медленно делайте глубокий вдох через нос. На высоте вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее.
- Каждый вечер делайте контрастные ножные ванны: в один таз налейте 40-50 градусную воду, а в другую – холодную из-под крана, попеременно держите ноги в каждом из них: в горячем 5 мин. В холодном – 1 мин. Повторите процедуру 5 раз, а затем как следует разотрите и помассируйте их с кремом для ног или камфорным маслом.

Хочешь быть спокойным? Не расстраивайся многими вещами, не занимайся ненужными делами, не поддавайся гневу.

Помни о том, что **“печали вечной в мире нет, и нет тоски неизлечимой”**

(А.Н.Толстой).

