

10. Примите тот факт, что вы будете расти до последнего дня жизни. Развивайте в себе ощущение удивительности жизни — своей и окружающих вас людей, — и тогда вы научитесь выходить за пределы собственных ограничений.

Конечно, мы далеки от полного решения проблемы профессионального выгорания, но ведь это остается проблемой даже для профессионалов. Но мы хотим, чтобы наши педагоги, сотрудничая с нами, поняли справедливость слов эксперта по профессиональным стрессам Гари Чернисса «Мы не можем быть большим, чем мы есть..., но то, что мы есть, намного больше, чем мы думаем».

#### Литература

1. Баева, И.А. Тренинги психологической безопасности в школе [Текст] / И.А. Баева. – СПб.: «Речь», 2002. – 251 с.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика [Текст] / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. М. и др.: Питер, 2005. - 336 с.
3. Митина, Л. М. Учитель как личность и профессионал [Текст] / Л. М. Митина. – М.: «Дело», 1994. – 216 с.
4. Осухова, Н.Г. Профессиональное выгорание, или Как сохранить здоровье и не «сгореть» на работе [Текст] / Н.Г. Осухова. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2011. – 56 с.
5. Янковская, Н. Эмоциональное выгорание учителя // Народное образование. – 2009. – №2. – с.127–137.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Годовникова Л.В.

## PSYCHOLOGICAL HEALTH OF TEACHERS AS THE CONDITION FOR A HEALTH CULTURE AMONG CHILDREN AND ADOLESCENTS

Godovnikova L.V.

*Аннотация.* Статья посвящена актуальной проблеме сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов. Данная проблема рассматривается сквозь призму создания оптимальных условий для сохранения здоровья детей и подростков при обучении в образовательном учреждении. Затрагиваются вопросы профилактики эмоциональных проблем в профессиональной деятельности педагогов, описываются некоторые способы и приёмы поддержания эмоционального благополучия учителя.

*Abstract.* The article is devoted to the actual problem of preserving and strengthening the psychological health of teachers. This problem is viewed through the prism of creating optimal conditions for the health of children and adolescents with learning in an educational institution. Addresses the issues of prevention of emotional problems in the professional work of teachers, describes some of the methods and techniques of maintaining emotional well-being of the teacher.

**Ключевые слова:** психологическое здоровье, эмоциональное выгорание, эмоциональное благополучие.

**Keywords:** Psychological health, emotional burnout, emotional well-being.

В настоящее время вопрос сохранения здоровья подрастающего поколения стоит особенно остро, и это исследователи связывают не только с экологией и неблагоприятной наследственностью. Состояние здоровья человека чрезвычайно привязано к образу жизни, который он ведёт. Отсюда правильная, нацеленная на сбережение собственного здоровья организация образа жизни человека выступает самостоятельной ценностью и справедливо рассматривается педагогами в качестве цели образования. Однако сохранение здоровья, и особенно психологического, – процесс двусторонний, здоровые ученики обучаются у здорового учителя, поэтому укрепление здоровья педагогов должно также находиться в приоритетах образовательной деятельности.

Здоровье - состояние организма, при котором отмечается высокая сопротивляемость (устойчивость) к действию различных факторов среды, проявляется высокая умственная и физическая работоспособность, социальная адаптированность и умение вести здоровый образ жизни. В рамках изучаемого вопроса хочется остановиться на проблеме психологической устойчивости к действию раздражающих факторов среды.

Основу психологического здоровья в профессиональной среде по А.В. Антоновскому составляют следующие аспекты:

- чувство соответствия между собственными возможностями и требованиями среды;
- адекватная оценка возможностей;
- переживание ситуации как важной и имеющей индивидуальный смысл и значение;
- чувство собственной значимости и эффективности действий;
- восприятие среды как значимой и доброжелательной;
- ожидание положительных результатов деятельности [1].

В случае отсутствия или дисбаланса данных составляющих может возникнуть эмоциональное напряжение, приводящее к стрессу. Если верить классикам, стресс – это тотальная защитная реакция индивидуальности человека на относительно длительное действие сильных раздражителей внешнего мира (С. Тидор). Под длительным влиянием стрессогенных факторов стресс перерастает дистресс, когда уже не срабатывают защитные механизмы человека. И если сам стресс иногда даже полезен для мобилизации собственных ресурсов, то состояние дистресса в профессиональной деятельности приводит к эмоциональным расстройствам и может закончиться эмоциональным выгоранием педагога.

Существуют пути внешнего и внутреннего управления стрессами. Внешнее управление связано с администрированием профессиональной деятельности педагогов. К такому управлению можно отнести следующие действия директората образовательной организации:

1. Своевременная оценка способностей, потребностей и склонностей работников и выбор для них соответствующего объема и типа работы.
2. Разрешение работникам отказываться от выполнения задания, если у них есть на то достаточные основания.

3. Четкое определение конкретных зон полномочий, ответственности.
4. Использование двухсторонней коммуникации.
5. Использование стиля управления, который наиболее соответствует ситуации.

6. Обеспечение надлежащего вознаграждения за эффективную работу.

К сожалению, не все из обозначенных позиций возможны к реализации по разным причинам. Поскольку они относятся к полномочиям, которыми сами педагоги не управляют, представляется целесообразным пользоваться внутренними способами управления своим эмоциональным состоянием.

Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны паузы, т.е. отдых от работы и других нагрузок. Психологи советуют иногда просто убежать от жизненных проблем, позволять себе развлечься, найти занятие, которое было бы увлекательным и приятным. Чтение художественной литературы, занятие любимым делом, не связанным с работой, некоторые педагоги считают тратой времени в ущерб своей профессиональной деятельности, однако хобби для профессионала является, в том числе, и средством личностного роста, и необходимым отдыхом.

Большим оздоравливающим потенциалом обладают различные психотехники, снимающие психическое напряжение в течение и по завершению рабочего дня. Овладение такими психологическими умениями и навыками, как аутотренинг, нервно-мышечная релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь, способствуют снижению уровня стресса, ведущего к «выгоранию». Некоторые приёмы можно использовать в качестве «скорой помощи» прямо на рабочем месте, чтобы срочно восстановить пошатнувшееся эмоциональное состояние. Для этого не требуется специального тренажера и каких-то специфических условий, психотехники тем и хороши, что ими можно пользоваться в учительской или в своём рабочем кабинете.

Ещё одним из способов профилактики эмоциональных срывов является обмен профессиональной информацией с коллегами и представителями других служб. Сотрудничество даёт ощущение более широкого мира, чем тот, который существует внутри отдельного коллектива. Получается, что обучение по программам дополнительной профессиональной подготовки повышения квалификации является мощной профилактикой эмоциональных срывов и в целом выгорания педагогов. И в целом, стратегия сотрудничества представляется более эмоционально и психологически здоровой, чем другие стратегии взаимодействия в профессиональной среде.

Так, в нашей профессиональной жизни много ситуаций, когда мы не можем избежать конкуренции. Но слишком большое стремление к победе создаёт напряжение и тревогу, делает человека излишне агрессивным, что способствует, в свою очередь, возникновению «синдрома эмоционального выгорания». Если педагог в соревновании видит смысл педагогической деятельности, постоянно нацеливает учащихся на достижение успеха любой ценой, то данная установка начинает невротизировать не только педагога, но и учащихся. Психологи считают постоянное стремление к превосходству,

перфекционизм причиной многих невротических реакций у учащихся, вплоть до школьных неврозов. И наоборот, когда педагог анализирует свои эмоции, делится ими с другими коллегами, вероятность выгорания значительно снижается, или этот процесс не так явно выражен. Взаимоподдержка педагогов важна не только профессионально (решение сходных проблем по аналогии), но и эмоционально.

И главное. Физические нагрузки и здоровый образ жизни значительно снижают риск эмоционального неблагополучия в профессиональной деятельности. В заключение ещё раз отметим, что внутреннее управление своим состоянием может способствовать сохранению психологического здоровья педагогов и соответственно учащихся.

#### Литература

1. Антоновский А. В. Механизмы психологической защиты и стратегии совладения у педагогов средних школ: «цена» и «стоимость» психической адаптации // Вестник Московского университета. Сер. 20, Педагогическое образование. - 2010. - N 1. - С. 89-98.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОПРОСОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПЕДАГОГОВ

Кий Н. М.

## PRACTICAL ASPECTS OF SELF-REGULATION OF THE TEACHERS' EMOTIONAL STATE

Kiy N.M.

*Аннотация.* Статья посвящена актуальным вопросам оказания практической помощи педагогам в освоении ими навыков саморегуляции своего эмоционального состояния. В статье дан краткий анализ ведущих триггеров-провокаторов психоэмоциональной напряженности педагогов современной школы и предложен один из вариантов нейтрализации негативных эмоций и достижения эмоциональной гармонии в педагогической деятельности.

**Ключевые слова:** техника эмоциональной свободы, саморегуляция эмоционального состояния, стресс.

**Abstract.** The article is devoted to topical issues of practical assistance to teachers in their development of skills of self-regulation of their emotional state. The article provides a brief analysis of the leading triggers-provocateurs emotional tension teachers of the modern school and offered one of the ways to neutralize negative emotions and achieve emotional harmony in teaching.

**Keywords:** Emotional Freedom Technigue, self-regulation of emotional state, stress.

На современном этапе развития образования перед педагогами встают сложные задачи перестройки учебного процесса в соответствии с внедрением нового образовательного стандарта и необходимостью освоения актуальных образовательных и воспитательных технологий. Этот процесс перестройки происходит на фоне изменяющейся личности ребенка. В своем докладе на заседании Российской академии наук (РАО) академик, доктор