«Педагогическая профессия - профессия здоровьеразрушающая»

*Хорошавина А.В., старший воспитатель*

*МБДОУ № 88*

Мы не ошибемся, если скажем, что во все времена человеческой истории здоровье было одним из самых больших желаний человека, некой абсолютной ценностью. «Будьте здоровы!» — говорят люди друг другу. «Желаем вам самого главного — здоровья», — говорят наши близкие. По большому счету здоровье было и остается дороже власти и богатства (зачем все это больному человеку?).

Пол здоровьем мы понимаем динамику оптимальных для данного человека психосоматических и духовно-нравственных состояний, обеспечивающих достаточную трудоспособность, социальную активность, творческую деятельность и естественную продолжительность жизни.

Проблему профессионального здоровья воспитателя следует рассматривать в контексте общей концепции здоровья ДОУ. Существует взаимосвязь между состоянием педагога и само­чувствием подрастающего поколения, а также психологическим комфортом в педагогическим коллективе. Воспитатели, как профессиональная группа, отличаются крайне низкими по­казателями физического и психического здоровья.

Существуют особенно распространенные среди педагогов болезни, есть и особые «педагогические методы» укрепления и сохранения здоровья. Это очень простые способы оздоровления, используя которые можно серьезно помочь самому себе Но все они имеют одно непростое свойство — требуют личного труда и времени.

Если человек воспринимает свое здоровье как «долг» перед кем-то, если смысл своего здоровья он видит в возможности осуществить какое-то важное дело, он сможет стать значительно здоровее, чем тот, для кого здоровье — его «личное дело».

Педагог в России, что бы ни говорили про него сегодня, всегда был и остается особенным, в чем-то иррациональным человеком, стремящимся, часто неосознанно, быть учителем жизни, для которого слово «долг» является ключевым.

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 своя специфика:

— во-первых, педагогическая профессия — профессия здоровьеразрушающая;

— во-вторых, мы наблюдаем, кризис педагогической профессии, воспитатели, как и учители, «постарели», так как молодежь все реже идет в педагогику.

Кроме всего прочего, недостаточная заработная плата не позволяет полноценно восстанавливать здоровье — приобретать качественные продукты, выезжать летом на отдых в санатории и на курорты.

Перегрузки в педагогической деятельности — привычное дело, но после избыточной работы надо полноценно восстановиться. Как это сделать в современных условиях? Как вообще поправить и сохранить свое здоровье? Будем реалистами — в ближайшие двадцать лет вряд ли можно ожидать значительных благоприятных изменений в жизни педагогов. Вас не будут бесплатно посылать в дома отдыха, не увеличат зарплату настолько, что бы вы могли позволить себе лучшее питание и абонементы в бассейн. Не снизят нагрузку настолько, чтобы вы могли полноценно восстановиться после рабочего дня. Следовательно, никто, кроме вас самих, не решит этих проблем (привлекая к этому, по возможности, врачей). Но и врачи не будут заставлять вас делать по утрам зарядку, следить за соблюдением режима дня.

К тому же педагоги часто не хотят ничего делать для себя! Стандартный ответ: «Я устала после работы». Разумеется, после напряженного рабочего дня сил уже ни на что не хватает. Но давайте задумаемся, раз вы уже сейчас устаете, что будет через год, через два? Надо что-то делать уже сегодня!

САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Профессию педагога можно отнести к «группе риска» по частоте нарушений здоровья и серьезности протекающих заболеваний.

Обработав статистические данные по заболеваемости педагогов, сотрудники института В. М. Бехтерева обнаружили ярко выраженные преобладающие заболевания:

1. сердечно-сосудистые;
2. желудочно-кишечные;
3. нарушения опорно-двигательного аппарата;
4. болезни крови;
5. нарушение функций щитовидной железы.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПЕДАГОГА

Причина первая. Зададимся вопросом, в чем же главная причина перечисленных заболеваний педагога? Ответ ясен: все, о чем мы говорили, вызывается стрессом и психическим перенапряжением...

Главным болезнеобразующим фактором для педагога является профессиональный эмоциональный стресс!

А вызван он, может быть, неадекватной социальной и материальной оценкой его труда, отличающегося особой спецификой, жестким режимом работы и необходимостью освоения большого количества профессиональных знаний, обилием коммуникативных перегрузок из-за необходимости межличностного общения при значительном числе конфликтных и стрессовых ситуаций.

Причина вторая. Давайте задумаемся, разве только психологические причины разрушают здоровье учителя? Мы видим, что один человек от какой-либо беды чуть ли не на части рассыпается, а другой усмехнется и скажет: «Спасибо, что так, могло быть и хуже, все-таки везучий я человек». И никакого нарушения сердечного ритма, повышения артериального давления, разве что совсем немного. Для одного человека мир, несмотря ни на что, полон радости, для другого — печали и огорчений. Один отдается эмоции радости, другой — раздражению и унынию. Что держит одного человека на плаву, дает ему силу и радость жизни? Мировоззрение! Оно—главная причина жизненной устойчивости!

Существуют две основные причины, разрушающие здоровье педагога: мировоззренческая и психическая, причем вторая вытекает из первой.

Мировоззренческие причины, разрушающие здоровье:

1. неумение принимать жизнь такой «как она есть», без критики и протеста;
2. неумение жить в данный момент, считая его самым важным в жизни;
3. наличие высоких жизненных притязаний, не соответствующих возможностям человека;
4. неумение найти свое место в жизни, которое позволяло бы получать удовлетворение от факта существования, от своей профессии, от любой работы... и тем самым сохранить свое здоровье;
5. неосознание себя частицей великих исторических процессов, непонимание того, что каждый из нас является своего рода творцом истории, и своей, и планетарной, возможно, все мы и есть главная причина всего происходящего на Земле;

6) неумение принимать свой социальный статус и достойно пребывать в нем;

7) незнание того, что каждый из нас очень нужен на своем месте. Нужен не директору или  
министру, а людям, стране, планете, истории, вечности!

Психические причины:

1. неумение противостоять стрессам;
2. отсутствие навыка управления своими эмоциями;
3. частое превышение своих психических возможностей;
4. неумение вырастить в себе и освоить эмоцию радости, создать установку на радость от существования вообще, а не от полученной зарплаты; неспособность смеяться над жизненными неудачами.

Литература

1. Как сохранить здоровье педагога / В. Т. Лободин, Г. В. Лавренова, С. В. Лободина.- Москва: ЛИНКА - ПРЕСС, 2005.
2. Дошкольное воспитание - 2008.-№ 1.- С. 17-28.
3. Дошкольное воспитание - 2002.-№ 4.- С. 47-56.
4. Дошкольная педагогика - 2009.-№ 1.- С. 56-57.