

## **ЗДОРОВЬЕ УЧИТЕЛЯ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ**

**Сарсенова А. А. Sarsenova626@scientifictext.ru**

*Сарсенова Аида Амангельдиевна – учитель начальных классов,  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 12*

*Муниципального образования «Ахтубинский район», пос. Верхний Баскунчак, Астраханская область*

**Аннотация:** *здоровье педагога необходимо рассматривать не только как образовательную ценность, но и как необходимое условие для устойчивого и гармоничного развития современного общества. Для этого нужно подходить к категории здоровья в соответствии с определением ВОЗ, имея в виду единство физического, психического и социального благополучия. Для решения важнейших задач, стоящих перед обществом необходимо здоровое поколение нации, физически и нравственно развитые дети. Оценить значимость здоровья учителя при таком подходе нетрудно - больной педагог не может воспитать здоровых детей.*

**Ключевые слова:** *здоровье педагога, здоровое поколение нации, физически и нравственно развитые дети.*

## **HEALTH OF THE TEACHER: PROBLEMS AND WAYS OF THEIR DECISION**

**Sarsenova A. Sarsenova626@scientifictext.ru**

*Sarsenova Aida – the elementary school teacher,  
MUNICIPAL BUDGETARY EDUCATIONAL INSTITUTION  
HIGH COMPREHENSIVE SCHOOL NO. 12*

*MUNICIPALITY «AKHTUBINSK DISTRICT», SETTLEMENT UPPER BASKUNCHAK OF THE ASTRAKHAN REGION*

**Abstract:** *the health educator must be considered not only as an educational value, but also as a necessary condition for sustainable and harmonious development of the modern society. To do this, you need to approach the health category as defined by the WHO, referring to the unity of the physical, mental and social well-being. In order to solve the major problems facing society is necessary to the healthy generation of the nation, physically and moral development of children. Rate the importance of the teacher's health is not difficult with this approach - patient teacher can not raise healthy children.*

**Keywords:** *health educator, a healthy generation of the nation, physically and moral development of children.*

УДК 373.31

В настоящее время одной из приоритетных задач в политике нашего государства стало решение проблемы, касающейся сохранения здоровья населения стране.

Необходимость и актуальность такого подхода напрямую связаны с процессами, происходящими в современной России. Изменения в современном обществе касаются не только производственных технологий, но и самих способов нашей жизни и работы, коренного изменения устройства общества.

Для этого нужно подходить к категории здоровья в соответствии с определением ВОЗ, имея в виду единство физического, психического и социального благополучия человека - принцип триединого представления о здоровье.

Но чаще всего, здоровье педагогов, как и других профессиональных групп, изучается в основном под медицинским углом зрения, при котором анализируются медико-статистические показатели. По данным различных исследований, школьные учителя, как профессиональная группа, занимают по уровню заболеваемости среднее положение: более благополучное, чем, например, шахтеры и работники химических производств, но значительно менее благополучное, чем банковские служащие и научные работники.

Как показывают исследования психологов, большинство учителей – эмоционально неустойчивые люди, склонные к стрессам и болезненному восприятию критики, внушаемые и мнительные, с повышенным чувством «тревожности». Психологический дискомфорт и состояние стресса возникают в связи с объективно и субъективно существующими причинами: физическая и психологическая напряженность труда, постоянное оценивание со стороны различных людей; высокий уровень ответственности; тенденция агрессивного отношения со стороны родителей и учащихся; низкая оценка обществом учительского труда; возраст и стаж.

Урок сам по себе, является фактором стресса, так как заставляет учителя за 45 минут выполнить все намеченное. Угроза «не успеть» - одна из самых стрессовых для современного человека. У педагога к этому добавляется необходимость одновременно решить несколько нелегких педагогических задач: следить за каждым учеником, реализуя индивидуальный подход, удерживать дисциплину в классе. Все эти

задачи сами по себе вызывают психическое напряжение, так как решаются с высоким чувством ответственности.

Освоение профессии неизбежно сопровождается изменениями в структуре личности, когда, с одной стороны интенсивно развиваются качества, которые способствуют успешному осуществлению деятельности, а с другой - подавляются структуры не участвующих в этом процессе. Если эти профессиональные изменения нарушают целостность личности, снижают ее адаптивность и устойчивость, то их следует рассматривать как «профессиональное выгорание» и «профессиональную деформацию» [2, с. 89].

Как показывают исследования, для учителей с педагогическим стажем 15-20 лет уже характерны «педагогические кризисы», «истощение», усталость, нарушается нервно-психическое благополучие – «положительный» полюс, выражающийся в субъективных переживаниях комфорта, безмятежности, физического и душевного благополучия и отсутствия проблем. Самому педагогу чаще всего не под силу справиться с накопившимися проблемами, возникает необходимость психологической помощи и поддержки учителя как профессиональной группы с низкими показателями психологического и физического здоровья. И для решения этой проблемы необходима, в первую очередь, психологическая работа с учителем.

Примером нового подхода к организации учебного процесса в классе может служить использование на уроках активных методов обучения с элементами тренинга социального действия, которые обеспечивают работоспособность ученика и педагога; эффективность результатов работы и развитие личности, направленное на формирование позитивного отношения к самому себе, к открытому взаимодействию с миром. Техника тренинга включает в себя следующие формы занятий: имитационные и ролевые игры, работа в малых группах, дискуссии и дебаты, конференция и презентация результатов деятельности, проектирование социального действия, психологические разминки, направленные на создание комфортной рабочей атмосферы. Меняется отношение ученика к уроку, а положительная отдача со стороны воспитанников – важная составляющая профессиональной удовлетворённости учителя. Педагог и ученик оказывают друг на друга взаимное влияние своей эмоциональностью, получая друг от друга соответствующий отклик [1, с. 56].

Учителя, использующие новую форму организации учебного процесса, отмечают следующие положительные моменты: «На традиционных уроках часто приходится быть серьёзными, а это вызывает утомление и «приедание», «На уроках с использованием АМО чувствую себя эмоционально комфортнее, царит атмосфера доверия и дружбы с учениками», «Вызывает интерес сам процесс подготовки к таким занятиям. Узнаю много нового», «Отказываясь от привычных, рутинных методов работы, ощущаю себя моложе», «Приятно видеть неподдельный интерес учеников и их желание работать! Возникает желание самому работать дальше, совершенствовать себя», «После таких занятий появляется интерес к самому себе». Многие коллеги отмечают также, что посещение обучающих семинаров по использованию АМО встряхивают их от «профессиональной спячки», заряжают энергией и творчеством, способствуют формированию позитивного восприятия собственной личности.

Явно напрашивается вывод о том, что самосовершенствование педагога является важной составляющей его психического здоровья. Главное, чтобы педагог научился понимать важность этого фактора, позволяющего сохранить профессиональную молодость и повысить собственную самооценку.

В заключение хочется привести слова американского психолога Вирджинии Сатир: «Человек, чья самооценка высока, создает вокруг себя атмосферу человечности, ответственности, сострадания и любви. Такой человек чувствует себя важным и нужным, он ощущает, что мир стал лучше от того, что он в нем существует. Человек с высокой самооценкой внушает доверие и надежду. Он не пользуется правилами, которые противоречат его чувствам. В то же время он не идет на поводу у своих переживаний. Он способен делать выбор» [3, с. 44].

В том числе - выбор путей по сохранению собственного здоровья.

### *Список литературы*

1. *Льюрова Н. В., Назметдинова И. С.* Организация учебного процесса в начальной школе в соответствии с требованиями ФГОС. Издательство ГАОУ АО ДПО АИПКП Астрахань, 2012. С. 91.
2. *Гатальская Т. В.* Методический материал: В школу - с радостью: Практическая психология для учителя. «Конфликты и стресс в работе учителя. Минск, 2000. С. 60-109.
3. *Прибылова Ю. О.* Сохранение психологического здоровья и профилактика эмоционального выгорания педагогов. Естественное знание в школе, 2005. № 6. С. 66-69.