

Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе

Д.Р. Мерзлякова

Проблема сохранения и целенаправленного формирования здоровья детей и молодёжи в сложных современных условиях развития России исключительно значима и актуальна. За последние годы в нашей стране произошло значительное качественное ухудшение здоровья школьников. По данным исследований, лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми, 40% имеют различную хроническую патологию. У каждого второго школьника выявлено сочетание нескольких хронических заболеваний.

Особенно неблагоприятная ситуация со здоровьем учащихся отмечается в школах нового типа (гимназиях, колледжах, лицеях, школах с углублённым изучением предметов и др.), учебный процесс в которых характеризуется повышенной интенсивностью.

На данный момент здоровьесберегающие технологии активно внедряются в работу школы, причём основной акцент делается на здоровье подрастающего поколения, но совсем не учитывается психосоматический статус учителя. При этом можно уверенно констатировать недостаточную сформированность культуры здоровья у самих учителей и неблагоприятные их состояния здоровья. Если о здоровье учащихся говорят много и пытаются заниматься его сохранением и укреплением, то по проблеме здоровья педагогов прогресса в практике работы школ не заметно. В этом вина как самого учителя, так и всей государственной системы, многие годы финансирующей образование и здравоохранение по остаточному принципу и превратившей учителя в одну из самых низкооплачиваемых

профессиональных групп населения. Тем не менее трудно ожидать каких-либо успехов в заботе о здоровье учащихся без изменения отношения к здоровью учителя.

Одним из способов решения данной проблемы, по нашему мнению, является создание **системы психологического сопровождения работников образовательных учреждений** для укрепления их психологического здоровья на рабочем месте. Создание такой системы предполагает прохождение следующих этапов организационно-подготовительной работы:

- получение поддержки администрации, создание координационного совета;
- выбор демонстрационных площадок и проведение там необходимой разъяснительной работы;
- создание постоянно действующих рабочих групп.

Данная работа должна также включать в себя все этапы программного цикла: выявление потребностей, установку приоритетов, планирование мероприятий, реализацию, непрерывный мониторинг, оценку программ.

Рассмотрим подробнее направления деятельности системы психологического сопровождения.

Обучающие мероприятия.

Любая профилактическая программа должна включать в себя обучающий компонент. Предполагается обучение как организаторов программы, так и сотрудников организаций-участников. Обучающие мероприятия (конференции, семинары) должны быть нацелены не только на совершенствование знаний и навыков участников программы, но и на повышение мотивации к участию в мероприятиях по укреплению психологического здоровья.

«Группы Балинта».

Методика получила название по имени психолога Майкла Балинта, который впервые внедрил её в Великобритании в 1950-х годах, а затем она получила широкое распространение в странах Западной Европы и США. Было создано международное Балинтовское общество, отделение которого существует теперь и в России.

Одно из основных положений методики М. Балинта заключается в том, что профессиональный стресс – это проблема не «плохих» людей, а «плохих» (неразрешённых) ситуаций во взаимоотношениях и «плохой» организации межличностного взаимодействия (недостаточной эмоциональной поддержки со стороны сотрудников и руководства).

На семинарах, проходящих в форме групповых занятий, одному из участников предлагается представить коллегам какую-либо коммуникативную ситуацию из своей профессиональной деятельности, приводящую к возникновению сильного и продолжительного стресса (например, взаимодействие с «трудным» учеником).

Смысл работы «балинтовской группы» сводится к тому, что представитель коммуникативной профессии должен иметь возможность «выговорить» свою стрессовую ситуацию в присутствии коллег, разобраться в ней, осознать причины стресса и получить эмоциональную поддержку от собравшихся. Осознанные собственные эмоциональные переживания вместе с эмоциональной поддержкой коллег по профессии помогают купировать профессиональный стресс. Многое здесь зависит от мастерства ведущего «балинтовской группы»: желательно, чтобы он был психологом по образованию и прошёл подготовку в одном из Балинтовских обществ.

«Оздоровительные группы».

1. Группы по повышению физической активности.

Участие в них предполагает обучение комплексу упражнений для позвоночника и суставов, массажу биологически активных точек (БАТ) и другим техникам, которые без труда можно проделать на рабочем месте.

2. Группы по купированию стресса.

Данные группы работают по следующим направлениям:

- обучение участников технике релаксации;
- обучение созданию на рабочем месте психологического климата, который исключал бы возникновение стрессовых ситуаций;
- проведение индивидуального консультирования по отдельным про-

блемам психологического свойства, возникающим на рабочем месте.

Обобщая вышесказанное, можно сделать вывод, что на рабочем месте более эффективны не отдельные профилактические вмешательства по конкретным факторам риска, а комплексные программы (меры по коррекции поведенческих факторов риска и меры по устранению организационно-технических недостатков, негативно сказывающихся на здоровье сотрудников). Система психологического сопровождения педагогов предполагает привлечение к работе других специалистов: административных и медицинских работников, социологов, инженеров по охране труда и технике безопасности.

Литература

1. *Бойко, В.В.* Энергия эмоций в общении : взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М. : Филинъ, 1996. – 256 с.

2. *Водопьянова, Н.Е.* Позитивное самоотношение как фактор устойчивости к профессиональному выгоранию учителей / Н.Е. Водопьянова, А.Н. Густелова // Вестник Санкт-Петербур-

бургского университета : Серия 12 : Психология. Социология. Педагогика. – 2010. – № 4. – С. 166–172.

3. *Китаев-Смык, Л.А.* Выгорание персонала. Выгорание личности. Выгорание души / Л.А. Китаев-Смык // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2008. – № 2. – С. 41–50.

4. *Форманюк, Т.В.* Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т.В. Форманюк // Вопросы психологии. – 1994. – № 6. – С. 57–64.

Дина Рафаиловна Мерзлякова – канд. психол. наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности Института гражданской защиты Удмуртского государственного университета, г. Ижевск, Удмуртская Республика.