

Профессиональное здоровье будущего педагога

Н.Г. Каннер

Здоровье всегда считалось одной из высших ценностей человека, основой активной творческой жизни. В условиях рыночной экономики, роста конкуренции, сокращения сферы некавалифицированного труда роль здоровья значительно возрастает. Обществу необходима личность духовно зрелая и физически здоровая, активная, социально адаптированная. В связи с этим перед современным образованием ставится задача «формирования новых жизненных установок» (В.М. Филиппов). Педагог должен ориентироваться не столько на передачу знаний, умений, навыков, сколько на раскрытие потенциала своих воспитанников и своего собственного потенциала.

Сложившаяся ситуация актуализирует проблему системного подхода к организации профессионально-педагогического образования, где особое место занимает сохранение и укрепление здоровья всех субъектов образовательного процесса.

Педагогическая деятельность отличается высоким уровнем ответственности, напряженностью, большим количеством стрессовых ситуаций, неограниченной продолжительностью рабочего времени. Педагог должен быть готов к преодолению физических и нервных нагрузок без снижения качества и эффективности образовательного процесса.

Вместе с тем современные исследования указывают на **крайне низкие показатели психического и физического здоровья педагогов**, которые снижаются еще больше по мере увеличения стажа работы. По данным Л.М. Митиной, Е.С. Асмаковец (1998), для педагогов со стажем работы 15–20 лет характерны «педагогические кризисы», «педагогическое истощение».

У трети из них (более 30%) показатель степени социальной адаптации равен или ниже, чем у больных неврозами. Заболевания органов дыхания отмечаются у 71,2%, сердечно-сосудистой системы – у 63%, хронические ларингиты – у 46%, вегетососудистая дистония – у 72,1% (Л.Г. Татарникова, 1995).

Анализируя сложившуюся ситуацию, мы пришли к выводу, что нельзя сводить проблему здоровья только к внешним биологическим, экологическим, социально-экономическим причинам ухудшения условий жизни работников образовательной сферы. Ключевой проблемой является низкая престижность здоровья в нашем обществе, недостаточное осознание педагогами ценности здоровья, что влечет за собой стрессовую тактику обучения и воспитания, незнание и неумение применять на практике средства формирования и сохранения здоровья.

Одним из первых авторов, обратившихся к разработке концепции профессионального здоровья педагога, стала Л.М. Митина. Она рассматривает эту проблему в контексте общей концепции здоровья нации, указывая, что содержание профессионального здоровья выходит далеко за рамки медицинской ответственности. Прежде всего это относится к здоровью педагога, от которого в огромной степени зависит здоровье подрастающего поколения. Поэтому **формирование профессионального здоровья, сохранение трудового потенциала народного образования** автор считает приоритетной задачей и указывает на необходимость создания нового направления профилактики и охраны здоровья работников сферы образования.

Педагогический труд предъявляет особые требования к состоянию здоровья, физической и психической подготовленности будущего специалиста, к особенностям нейродинамики и в первую очередь – к уравновешенности нервных процессов. Данный факт обусловлен тем, что педагогу необхо-

димо обладать большой работоспособностью, выдерживать воздействие сильных раздражителей, уметь концентрировать внимание, быть активным, бодрым, сохранять на протяжении всего рабочего времени высокий общий и эмоциональный тонус, способность быстро восстанавливать силы. Высокие требования к уравновешенности нервных процессов вызваны тем, что педагог должен быть сдержанным в ситуациях, стимулирующих интенсивное возбуждение; проявлять терпеливость, уравновешенность, собранность; быть выдержанным и спокойным в изменяющихся условиях деятельности; отличаться ровностью в динамике чувств, четкостью дикции, уметь выразительно излагать мысли и т.п. Высокие требования к подвижности нервных процессов связаны с тем, что педагог должен приступать к решению поставленных задач «без раскачки», незамедлительно переключаться с одного вида деятельности на другой, быстро привыкать к новой обстановке, устанавливать контакты, непринужденно чувствовать себя в кругу незнакомых и малознакомых людей.

Специфика педагогического труда заключается также в постоянной нагрузке на голосовой аппарат. Нередки случаи, когда через 5–7 лет педагогической деятельности голос лишается многообразных оттенков, становится тусклым. Появляются профессиональные заболевания, которые ощутимо снижают работоспособность педагога и эффективность образовательного процесса.

Необходимо отметить, что профессиональное здоровье будущего педагога – это не только физическое здоровье, это целостный комплекс элементов, составляющих благополучие личности: физического, психического, нравственного, профессионального.

В жизнедеятельности человека не может быть ни одного обстоятельства, ни одного показателя, который не сказывался бы на той или иной стороне здоровья. Вот почему помимо

общепризнанных физического, психического и социального следует учитывать эмоционально-волевой и ценностно-мотивационный личностные компоненты.

Первостепенное значение в структуре профессионального здоровья педагога имеют следующие содержательные характеристики:

- наличие стойкой мотивации на здоровье, потребности в его сохранении, осознание ценности здоровья в ряду жизненных приоритетов, определяющее бережное отношение к своему здоровью и к здоровью окружающих, признание активной роли самого человека в формировании, преобразовании и сохранении здоровья как высшей ценности, основы активной творческой профессиональной деятельности;

- осознание необходимости преодоления посильных трудностей, стоящих на пути достижения оптимального уровня профессионального здоровья педагога;

- наличие системы знаний о своих генетических, физиологических, психологических возможностях, методах и средствах контроля, сохранения и развития профессионального здоровья;

- наличие умения адекватно оценивать свои силы, резервы организма, чтобы рационально их использовать и грамотно управлять ими.

Учитывая специфику педагогического труда и особенности влияния на здоровье профессиональных факторов, мы пришли к следующему определению.

Профессиональное здоровье педагога – это целостное динамическое личностное образование, представляющее собой единство мотивационно-ценностных и эмоционально-волевых здоровьесберегающих установок, знаний и умений по конструированию, поддержанию и укреплению здоровья, позволяющее продуктивно осуществлять профессионально-педагогическую деятельность.

Профессия педагога характеризуется высокой плотностью межлично-

стных контактов, возможностью конфликтов при необходимости выполнения запланированного объема работы в жестко регламентированный период времени, неравномерностью нагрузки, особой ответственностью и высоким нервно-эмоциональным напряжением, необходимостью принимать оперативные решения, значительной мобилизацией функций анализаторов, внимания, памяти.

Педагогическая профессия в силу своей сложности одновременно выступает как труд умственный и физически нелегкий, соединяющий и творческую, и организаторскую, и исследовательскую деятельность. Под влиянием характера трудовой деятельности педагогов, воздействия на них психосоциальных, психофизических и психологических факторов у них возникают заболевания профессионального характера, некото-

рые из которых имеют тенденцию к распространению еще в студенческие годы.

Все это подтверждает необходимость разработки теории профессионального здоровья педагога и ее применения в системе профессионально-педагогической подготовки. Работа по данному направлению ведется на нашей кафедре, где формирование профессионального здоровья является неотъемлемым компонентом профессионального образования при подготовке преподавателей дошкольной педагогики и психологии.

Наталья Геннадьевна Каннер – ст. преподаватель кафедры педагогики дошкольного образования Волгоградского педагогического университета.