

Зобнина Татьяна Петровна

педагог-психолог

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 26 «Маячок» г. Воркуты

Республика Коми, г. Воркута

ЗДОРОВЫЙ ПЕДАГОГ-ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК

В современном стремительно развивающемся и меняющемся мире дошкольные образовательные учреждения функционируют в инновационном режиме, что задаёт жёсткие требования к работе педагогов и специалистов ДОУ. От воспитателя, работающего с современными дошкольниками, активно взаимодействующего с родителями воспитанников требуются значительные усилия, связанные с изменением педагогического мышления, привычных моделей поведения, выработки индивидуального стиля деятельности, мобилизации творческих ресурсов, что сказывается на его психическом здоровье и эмоциональном благополучии. Не зря одной из здоровьеразрушающих профессий на сегодняшний день признана профессия педагога. Поэтому столь необходимо осуществление психологического сопровождения педагога, которое будет способствовать его здоровьесбережению, эмоциональному благополучию, совершенствованию индивидуальной траектории образовательной деятельности.

Психологическое сопровождение педагогов в нашем ДОУ осуществляется по направлениям:

- выявление факторов способствующих возникновению дистрессовых невротических состояний, фрустрации потребностей и др.;
- повышение компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения и здоровьесоборования;
- профилактика возникновения профессионального стресса (создание психологически комфортной среды и условий: психологических,

интеллектуальных, физических), освоение психологических техник;

➤ обучение педагогов приемам саморегуляции, являющейся технологией ресурсосохранения.

Анализ данных диагностического исследования педагогов выявил основные источники стресса: значительный объём выполняемой работы, ответственность за детей; ускоренная перемена информационных параметров, регулярная эмоциональная истощаемость, систематическое стремление к достижению успеха, при жесткой конкуренции и одновременно испытание страха сделать ошибку. Причины эмоциональной дисгармонии: неразрешенные проблемы, негативные раздражители, невозможность отреагирования, а наоборот сдерживание, подавление отрицательных эмоций, не владение методами и приёмами саморегуляции, что приводит к напряжению всех функциональных систем организма и становится причиной многих невротических состояний, ухудшению физического самочувствия и как следствие отражается на качестве выполняемой работы и благополучии воспитанников.

Проанализировав полученные результаты, совместно с педагогами сформулировали необходимые профилактические мероприятия: умение планировать свою деятельность, распределять сферы круга жизненного баланса; освоение методов и приёмов саморегуляции; адекватное оценивание своих возможностей и повышение самооценки; освоение техник эффективного общения, средств защиты от манипулятивного воздействия.

Рассмотрев процесс реагирования организма, при воздействии на него источника стресса и возможные варианты развития последствий, пришли к выводу, что исходя из личных особенностей педагогов, им необходимо - владеть способами саморегуляции и выработать адаптивные копинг - стратегии поведения (стили реагирования) в проблемных ситуациях.

Стратегии поведения, отраженные в схеме 1 показывают, что умение справляться с трудной ситуацией иногда может быть деструктивным, тогда процесс может принимать форму защиты, например за счет исключения

действительности. И в этом случае человек тратит все свои ресурсы на поддержание данной защиты, а не на её разрешение и как следствие повышается уровень тревожности, в итоге – дезадаптация. Но в случае совладания с ситуацией человек её преодолевает и приходит к успеху.

Схема 1. Функционирование стилей реагирования



Для этого необходимо, во-первых определить, что сулит возникшая ситуация – угрозу или процветание и заключается в вопросе «что это значит для меня лично?».

Далее, следует для себя отметить собственные ресурсы и возможности решения проблемы - «что могу сделать в данной ситуации?» и «как могу повлиять на негативные события?».

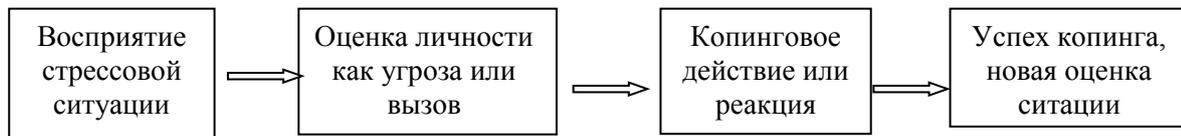


Схема 2. Структура копинг-процесса

Пришли к выводу, что адаптивная структура копинг – процесса начинается с восприятия стрессовой ситуации, далее – когнитивная оценка, выработка стратегии преодоления и оценка результата действий.

Отметили, что при столкновении с проблемной ситуацией и в состоянии повышенного эмоционального и физического напряжения, важным аспектом в профессиональной деятельности педагога является владение методами и приёмами саморегуляции.

Рассмотрев группы по механизмам осуществления саморегуляции, выделили:

физические и физиологические: антистрессовое питание, фиторегуляция, физическая подготовка (Пилатес, йога, цигун и др.).

психофизиологические: прогрессивная мышечная релаксация (наиболее

эффективные релаксации Бенсона, Джекобсона, по методике Эверли и Розенфельда), аутогенная тренировка (Шульца, а так же в варианте Гиссена), дыхательные техники (абдоминальное дыхание, успокаивающее и мобилизующее дыхание), элементы кинезиологии, телесно ориентированные техники, медитация (Богдановича и др.), цветотерапия, музыкотерапия, сказкотерапия.

Отметили возможность сочетания нескольких видов психофизиологической разгрузки: музыкотерапии и релаксации; музыкотерапия и арттерапия; музыкотерапия и аутогенная тренировка и др.

Таким образом, мы пришли к выводу о необходимости поэтапной реализации намеченного плана работы по здоровьесохранению и здоровьеобразованию педагогов. Работа в данном направлении актуальна и осуществляется и в настоящее время, посредством проведения тренинговых занятий, семинаров и др. так как данные методы и приемы необходимо использовать ежедневно, поскольку они эффективны не только для снятия напряжения и стрессов, но и для понижения артериального давления, снятия головных болей, профилактики тревожности, депрессии и др.

В заключение мне хотелось бы сказать, что каждый прожитый нами день — это череда разных по значимости стрессовых ситуаций заставляющих поминутно решать разные проблемы. И силы накапливаются по мере того, как мы находим пути их преодоления. Из дня в день мы учимся спокойнее реагировать на мелочи, трезво оценивать возникающие проблемы, планомерно их решать, строить взаимоотношения с людьми и в конечном счёте сохранять своё внутреннее пространство.

Только мы сами можем знать факторы, которые способны вызвать у нас стресс, научиться контролировать и регулировать собственное эмоциональное состояние. Тем самым совершенствуя, психологи комфортные условия для гармоничного развития воспитанников.

Педагог как солнце, в тепле которого купаются, растут и крепнут наши дети,

наше будущее.

Берегите свой солнечный свет и дарите его друг другу!