

## Профилактика дезадаптации педагогов в профессиональной деятельности

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 - энергозатратная, здоровьеразрушающая; во-вторых - мы наблюдаем кризис педагогической профессии, воспитатели, как и учителя, «постарели», причина этому кроется в "эмоциональном выгорании"; перегрузки в педагогической деятельности требуют длительного времени для восстановления сил, не хватает времени для своего здоровья.

Природа так «задумала» человека, что он обладает удивительной способностью – активностью. Активность как свойство всего живого организма выступает в качестве необходимого условия жизни. «Движение – это жизнь», двигательная активность полезна для организма человека, но далеко не все понимают, как она важна она для формирования физического и психического здоровья. Качественный уровень развития профессионализма педагогов напрямую зависит и является показателем состояния их здоровья.

Анализ состояния здоровья педагогов не менее важен в организации здоровьесберегающей деятельности ДОУ, чем анализ состояния здоровья детей. К факторам, провоцирующим ухудшение здоровья педагогов, можно отнести возраст, недостаточный уровень физического состояния, валеологической компетентности, большие эмоциональные нагрузки, которые приводят к дезадаптации в профессиональной деятельности, ведущей к нарушениям различных систем организма.

Равновесие между человеком и профессиональной средой, достигнутое в процессе профессиональной адаптации, не представляет собой некоего статичного состояния. Изменение профессиональной среды, связанное, например, с изменением технологии, с приходом нового руководителя, с приобретением новой профессии или вступлением в новую должность, а также изменение потребностей, возможностей и целей самого человека могут привести

к серьезным изменениям в отношении человека к профессии и даже к такому явлению, как профессиональная дезадаптация.

Дезадаптация может возникнуть вследствие кратковременных и сильных воздействий среды на человека или под влиянием менее интенсивных, но продолжительных воздействий. Критериями психофизиологической адаптации считаются состояние здоровья, настроение, тревожность, степень утомляемости, активность поведения. Стойкие нарушения психической адаптации проявляются в клинически выраженных психопатологических синдромах и/или отказе от деятельности.

В последнее время проблема сохранения психологического здоровья педагога образовательного учреждения стала особенно острой. Основная причина этому – повышение требований со стороны общества к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения работника сферы образования, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний. Перегрузки в педагогической деятельности – привычное дело. В условиях модернизации дошкольного образования остро встает проблема заболеваемости педагогических кадров.

В связи с этим в годовой план работы детского сада ежегодно вносятся мероприятия, направленные на укрепление психического и физического здоровья взрослых.

В дошкольном учреждении функционирует клуб «Счастливый педагог», основной целью которого является создание условий для организации работы по сохранению и укреплению физического и психологического здоровья педагогического коллектива.

Задачи клуба:

1. Мотивировать педагогов на качественную работу в направлении здоровьесформирования.
2. Повышать валеологическую компетентность педагогов.
3. Адаптировать педагогов к внешним условиям профессиональной среды и потребностям внутреннего мира.

#### 4. Способствовать повышению психологического комфорта.

Работа клуба направлена на создание условий для организации работы по сохранению и укреплению физического и психологического здоровья педагогического коллектива. Особо важное значение отводится мотивированию педагогов на осознанные отношения к своему здоровью, на создание здоровьесберегающих условий труда.

Занятие в клубе проводится два раза в неделю и запланированы в форме консультаций, тренингов, практикумов и т.д.

В рамках организации охраны труда педагоги проходят периодические медицинские осмотры, при организации рабочего места соблюдается принцип безопасности, обязательное соблюдение санитарно-гигиенических условий и т.д.

Как гласит народная мудрость «потерять здоровье можно за мгновение, а для восстановления потребуются годы». Мы считаем, что деятельность клуба «Счастливый педагог» поможет многим посмотреть на свое здоровье более внимательно.

Психологическая работа, направленная на активизацию механизмов личностной саморегуляции, обуславливает повышение уровня профессионального здоровья педагога, как способности выступать активным и ответственным субъектом собственной жизнедеятельности в изменяющемся мире. Поэтому нашим коллективом принято решение – продолжать работу по здоровьесформированию педагогов, расширив диапазон воздействия. Работа планируем строить в трех направлениях:

- продолжать улучшение физического состояния организма посредством дополнительных услуг для педагогов;
- расширить спектр психологических мероприятий по профилактике эмоционального выгорания (акцент на педагогов со стажем от 10 лет);
- обеспечить легкую адаптацию новых работников в организацию для максимально быстрого достижения ими требуемых рабочих показателей и вхождения в педагогический процесс.

Будем же стремиться к сбережению и укреплению как физического, так и психологического, профессионального здоровья.

Здоровье педагога... Оно необходимо не только для его профессионального долголетия, но и здоровья детей, наших воспитанников.