

ЗДОРОВЬЕ УЧИТЕЛЯ: как его сохранить и усилить?

Наталья Николаевна Малярчук,
*профессор Тюменского государственного университета,
доктор педагогических наук, e-mail: malarchuknn@rambler.ru*

Профессия педагога входит в группу профессий «высшего типа», где наиболее значим фактор субъектного вклада индивидов в профессиональное занятие. Представители педагогической профессии подвержены переутомлению из-за постоянной работы сознания, активного участия волевого стимула, сложности комплекса рабочих действий, большого количества творческой работы, не поддающейся чёткой регламентации. Напомним, что переутомление — это длительное и глубокое снижение работоспособности, сопровождающееся нарушением деятельности систем жизнеобеспечения и требующее для своего устранения длительного отдыха, а в ряде случаев и специальных лечебных мероприятий. Как с этим справиться, чтобы сохранить и усилить здоровье?

- нагрузки • речевой аппарат • рабочее время • мышечная активность
- эмоциональная сфера • профессиональное здоровье

Умственные нагрузки

Характерная особенность профессиональной деятельности педагога — интенсивные умственные нагрузки, которые приводят к отчётливому перераспределению тока крови в мозговых структурах. С возрастом стой-

кие изменения в сосудах мозга усугубляются постоянно повышенным внутричерепным давлением вследствие увеличенного объёма крови и явлений склероза сосудов мозга, что приводит к появлению жалоб у педагогов на головную боль. Кроме того, они часто страдают

от функциональной головной боли напряжения. Эта боль возникает при напряжении мышц затылка и плечевого пояса. Это состояние наблюдается как результат: а) реакции на психическую травму или острый конфликт (головные боли после волнующих или тягостных переживаний); б) переживания негативных эмоций (обида, враждебность, гнев); в) предъявления чрезмерных притязаний и неоправданных слишком больших ожиданий успеха и признания; г) развития систематического переутомления.

Учителя, испытывающие головную боль напряжения, имеют склонность делать всё не просто хорошо, добросовестно, а наилучшим образом. Их речь изобилует следующими высказываниями: «прежде всего работа», «у меня нет времени», «я всё сделаю сам», «я не делаю напополам». Свойственные им повышенная эмоциональность, сильная потребность в социальном одобрении, альтруизм, часто сопровождаемый чувством вины из-за недостаточной альтруистичности, вызывают затруднения в двусмысленных ситуациях. Эти люди не могут защитить себя от чрезмерных требований со стороны других и испытывают слишком сильное чувство вины, когда осознанно стараются избегать обременительных задач. Они скорее уступят, чем дадут себя вовлечь в неприятную конфронтацию с окружающими.

Частые головные боли создают двойственное положение. С одной стороны, педагог стремится серьёзно и активно работать головой, а с другой — эта самая голова из-за болей — удручающее препятствие. Происходит неосознаваемое символическое отражение подавляемых чувств. Если голова человека всё время испытывает давление (давление деятельности), то она «должна» начать болеть. Кроме того, головная боль — способ для разгрузки. Если, например, гнев или разочарование проявляются в головной боли, то человеку и его окружающим обычно легче принять телесную симптоматику, чем психическую¹.

¹ Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: Новейший сборник / И.Г. Малкина-Пых. М.: ЭКСМО; СПб.: Сова, 2003.

Специфический тип стрессовых факторов наиболее сильно возбуждающих головную боль — работа под руководством требовательного и сурового директора школы и несчастливая жизнь в семье. Эти стрессы являются хроническими или непреодолимыми для педагога, поэтому представляют наибольшую опасность.

Настаиваем, на базе каждого образовательного учреждения необходима организовать консультативный приём психотерапевта, функции которого в определённом объёме может выполнять и психолог, который прошёл курсы обучения по психокоррекции.

Цикличность в профессии

Многолетнее преподавание одного или двух предметов, многократная проверка однотипных письменных заданий сопровождаются избирательной и повторяющейся нагрузкой на одни и те же центры коры больших полушарий. Это приводит к гибели нервных клеток постоянно перегруженных нервных центров, и хотя другие клетки коры берут на себя функцию взамен погибших, однако с возрастом эти компенсаторные возможности снижаются, особенно после 50-ти лет. Как результат — возникают трудности перехода опытных педагогов к работе по новым программам. Дефицит компенсаторных процессов усугубляется формированием стойких динамических стереотипов, ломка которых становится причиной функциональных неврозов. В психологическом плане — цикличность педагогической деятельности (повторяемость одних и тех же или схожих событий и ситуаций) ведёт к утрате чувства новизны и неповторимости.

Постоянство умственного напряжения

Постоянная умственная работа педагога проходит на фоне повышенной концентрации углекислого газа (превышающей ПДК углекислого газа в 2–3 раза)

в классах, что негативно сказывается на самочувствии, активности и работоспособности. Доказано, что даже незначительное (0,5–0,6%) повышение концентрации углекислого газа в воздухе вызывает у людей сонливость, невнимательность, неблагоприятные вегетативные сдвиги. Оно способствует увеличению обмена веществ, повышению артериального давления, учащению сердцебиения, особенно у лиц старше 40 лет. Поэтому необходима качественная принудительная приточная вентиляция классов.

Акцентируем внимание на то обстоятельство, что сам педагог не только может, но и обязан нормализовать микроклимат в классе путём проветривания. Весной и осенью, когда температура наружного воздуха выше 0°C, в классах должны быть постоянно открытыми одна-две фрамуги или форточки, а при уличной температуре выше 15°C следует открывать окна. На протяжении учебного дня классные комнаты необходимо регулярно проветривать на каждой перемене (в отсутствии учащихся). Эффективность сквозного проветривания зависит от длительности, которая определяется температурой наружного воздуха (3 минуты при наружной температуре ниже — 5°C; 3–7 минут при температуре на улице от +5° до — 5°C; 100 и более минут при температуре выше 7°C. В большую перемену и между сменами время проветривания в классах увеличивается в 3 раза).

Уровень естественной освещённости в течение почти всего учебного года недостаточен для проведения занятий в начале первой смены и в конце второй, поэтому педагогам приходится работать в условиях совмещённого освещения. Зимой фактический уровень освещённости, создаваемый люминесцентными лампами и лампами накаливания, нередко ниже нормативных требований. Это ведёт к напряжённой работе зрительного анализатора, быстрому развитию общего утомления. Исправное и качественное освещение — одно из условий высокой работоспособности человека.

Администрация школы несёт ответственность за соблюдение санитарно-гигиенических норм в классах. Стоит помнить, что в больших промышленных центрах к концу учебного года грязные стёкла школьных окон задерживают от 30–50% солнечных лучей, поэтому мытьё

Предупреждайте возникновение функциональной головной боли²

- Не бойтесь высказываться и выражать свои эмоции. Это лучше, чем аккумуляция в себе отрицательных переживаний (в форме возмущения и расстройства).
- Осознавайте пределы своих возможностей. Вы не можете достать до неба, но вы не должны испытывать вину из-за того, что у вас нет крыльев. Работайте в меру своих сил и старайтесь чувствовать удовлетворение от работы.
- Не старайтесь угодить всем. Это неизбежно приведёт к тому, что вы так или иначе будете обманывать себя.
- Чем больше вы освободите себя от хронической потребности в одобрении со стороны окружающих, тем лучше вы сможете развиваться, уважать и понимать себя.
- Привыкайте к позитивному мышлению. Как бы вас ни беспокоило то, что у вас чего-то нет, напоминайте себе о том, что у вас есть что-то другое.
- Раньше вставайте по утрам. Многие люди, склонные к головной боли, отмечают, что они могут предупредить возникновение приступа, если встанут с постели на десять-пятнадцать минут раньше. Хорошее самочувствие в течение всего дня стоит нескольких минут потерянного сна.
- Поскольку напряжённые мышцы, особенно в области плеч и шеи, являются частой причиной головной боли, расслабление их в результате применения массажа, ЛФК, дыхательных упражнений может быть эффективной превентивной мерой.
- Плачьте. Плач — лучший способ дать выход стрессу, с которым может сравниться разве что громкий, пронзительный крик.
- Чаще улыбайтесь и смейтесь. Исследования показывают, что при этом происходит высвобождение эндорфинов — естественных веществ, способных улучшать настроение. Улыбка может заметно поднять ваше состояние духа, даже если вы не думали об этом.
- Используйте юмор. Суть чувства юмора не в том, чтобы видеть комическое там, где оно есть, а в том, чтобы воспринимать как комическое то, что претендует быть серьёзным, т.е. суметь отнестись к чему-то волнующему как к малозначащему и недостойному серьёзного внимания. Юмор и смех помогают по-новому взглянуть на свои проблемы, снизить их субъективную трудность, а значит и психическое напряжение. Кроме того, смех помогает корректировать свою самооценку, предотвращает формирование мифов о себе и своей работе, таких, как «я не имею права ошибаться», «я должен быть во всем примером» и т.п. Умение смеяться над собой свидетельствует о развитой способности к саморефлексии. Смех приводит к падению тревожности и мышечного напряжения (эффект релаксации), способствует углублению и урежению дыхания, насыщению крови кислородом, нормализации сердцебиения.

² По книге *Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: Новейший сборник / И.Г. Малкина-Пых. М.: ЭКСМО; СПб.: Сова, 2003.*

окон следует осуществлять перед началом учебного года, во время зимних каникул и весной. Необходимо следить за тем, чтобы светопроемы были свободными (не следует закрывать их горшками с цветами, шторы должны быть раздвинуты).

Поскольку люминесцентные лампы создают шумовой эффект, оказывающий негативное воздействие на деятельность центральной нервной системы (вызывает сначала повышенное возбуждение нервных клеток, а затем разлитое торможение), необходимо использовать специальные безшумовые пуско-регулирующие агрегаты (ПРА).

Нагрузка на речевой аппарат

Деятельность педагога сопровождается постоянной нагрузкой на речевой аппарат, что приводит к жалобам на охриплость или периодическую потерю голоса, его быструю утомляемость, состояние «дискомфорта» при фонации, сухость, першение в горле.

Для голоса опасны алкоголь и табакокурение, которые поражают слизистую оболочку верхних дыхательных путей и снижают сопротивляемость организма. При постоянном раздражении табачным дымом воспаляются и утолщаются голосовые связки, понижается их эластичность, появляются частые несмыкания голосовых связок. Голос становится сиповат на низких тонах и визглив на высоких, ограничивается его диапазон, он слабеет и часто срывается.

Большое значение для предупреждения расстройств речевого аппарата имеют:

- укрепление нервной системы (очень важно, чтобы сон был спокойным и глубоким и учитель просыпался отдохнувшим);
- борьба с простудными заболеваниями путём закаливания (полоскание горла подсоленной водой сначала комнатной, а потом холодной водой по несколько раз в день, обмывание шеи холодной водой, умывание лица холодной водой с последующим растиранием по типу косметического массажа кожи);

- проведение после утренней гимнастики носовой дыхательной гимнастики (10–15 вдохов и выдохов через каждую ноздрю с закрытым ртом);
- профилактика нарушений голоса (отказ от чтения и пения в больном состоянии, ограничение голосовой нагрузки в менструальный период);
- использование гимнастики для голоса. Правила применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук. Припеваем следующие звуки: А — воздействует благотворно на весь организм; Е — воздействует на щитовидную железу; И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши; О — воздействует на сердце, лёгкие; У — воздействует на органы, расположенные в области живота; Я и М — воздействуют на работу всего организма; Х — помогает очищению организма; ХА — помогает повысить настроение.

Сверхурочная нагрузка

Педагоги имеют большие объёмы ежедневной сверхурочной работы и занятости в выходные дни, что в 1,5–2 раза превышает трудовую нагрузку большинства работников народного хозяйства, в среднем она больше, чем у директоров и главных инженеров промышленных предприятий. Перегрузки вызваны превышением поурочной нагрузки по сравнению с нормой. Значительная часть учителей (в связи не только с дефицитом педагогических кадров в школе и «заменой» болеющих педагогов, но и стремлением получить более высокую зарплату) ведут гораздо больше 36 часов. На этапе профессиональной зрелости у большинства педагогов разница между установленной и фактической рабочей неделей может составлять 200–300%³.

³ Осницкий А.В. Особенности формирования патологии личности учителей общеобразовательных школ // Российский семейный врач, 2001. Т. 5. № 2. С. 39–49.

Подчас сверхурочная нагрузка может превышать урочную. У предметников, имеющих по 18 уроков в неделю, продолжительность рабочей недели составляет почти 50 часов. Общая величина рабочего времени зависит не только от педагогической нагрузки, но и от других факторов: специфики преподаваемого предмета, места жительства, стажа, педагогического мастерства, организации труда педагогов в школьном коллективе, личностных особенностей педагогов. Следует учитывать и тот факт, что педагоги в основном — женщины, которые выполняют ещё и домашнюю работу, воспитывают собственных детей и т.д.⁴ Как утверждает Я. Береговой (2001): «Недостаток свободного времени — одна из главных причин того, что многие, даже талантливые, педагоги разочаровываются в своей профессии, уходят из школы...»⁵.

В действующем законодательстве нет нормы, которая специально регулировала бы в целом рабочее время педагогов. В основу правового регулирования его продолжительности до сих пор положена только преподавательская работа (Статья 333 Трудового кодекса РФ гласит: «Для педагогических работников устанавливается сокращённая продолжительность рабочего времени не более 36 часов в неделю») как единственный показатель учёта педагогического труда во времени. Труд учителей измеряется и нормируется лишь в этой части, которая характеризуется количеством проводимых уроков, в то время как большая его часть (подготовка к урокам, проверка тетрадей, внеклассная и внешкольная работа и т.п.) остаётся до сих пор официально не учитываемой трудовой нагрузкой. Обратим внимание на то, что при одинаковой зарплате и различной степени приложения усилий педагогами час работы учителя-мастера оплачивается примерно на 20% ниже, чем один час «среднего» учителя.

Поскольку один из факторов неуправляемой продолжительности рабочего дня учителя — отсутствие обоснованных и юридически узаконенных норм, опирающихся на научные исследования в области организации педагогического

⁴ Рабинович М. Границы учительских прав (социальная защита педагогов) // Народное образование. 1993. № 1, 2. С. 121.

⁵ Береговой Я. Школа угрожает здоровью детей и учителей. Как их защитить // Народное образование. 2001. № 5. С. 230–231.

труда, необходимо на уровне законодательных органов решать этот вопрос.

Отметим, наличие двухсменной работы, отсутствие в течение всей трудовой жизни постоянного режима дня (вследствие изменения расписания занятий по полугодиям) сказываются на режиме питания педагогов.

С учётом требований правильного питания (приём пищи через каждые 3–4 часа, разнообразие продуктов) администрация должна предоставить сотрудникам школы возможность обязательного горячего питания и богатый ассортимент овощных блюд и фруктов.

Гипокинезия

Огромную роль в переутомлении педагогов играет недостаток движения — *гипокинезия*, обусловленная особенностями труда учителя вследствие недостаточной физической активности в профессиональной деятельности, пренебрежения физической культурой и привыкания к малоподвижному образу жизни. Гипокинезия вызывает целый комплекс в функционировании организма — гиподинамию, спектр отрицательных последствий которой разнообразен.

Во-первых, все функциональные системы жизнеобеспечения, активность которых определяется динамическим фактором (дыхание, кровообращение, состав крови, пищеварение, терморегуляция, эндокринные железы), всё в меньшей степени востребуются в своих максимальных возможностях, а это ведёт к компенсаторной перестройке всех сторон обмена веществ: минерального, жирового, белкового, углеводного, водного. Одно из последствий — повышение массы тела и ожирение.

Во-вторых, педагогу необходимо знать, что мышечная активность служит одним из механизмов интеграции функциональных

систем организма, их «сонастраивания» на этот уровень активности. Нарушение же этого механизма ведёт к функциональной переориентации, когда каждая из систем начинает работать преимущественно по обеспечению самого слабого звена в организме, которое отличается наибольшим напряжением функции. То есть в этом случае «водителем ритма» организма становится не естественная активность человека, а доминирующая (в силу своей слабости) морфофункционально страдающая система (костно-мышечная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, репродуктивная и другие).

В-третьих, гиподинамия ведёт к снижению иммунологических свойств организма, что ведёт к частой заболеваемости учителя острыми респираторными заболеваниями.

В-четвёртых, при гиподинамии исключается конечное звено стрессовой реакции — движение, что вызывает напряжение центральной нервной системы, формирование неврозов и психосоматических заболеваний. Возможность проявления каждого конкретного симптома при стрессе связана с психосоматической конституцией человека, которая обуславливает концентрацию различных «стрессорных» гормонов в крови, возможность их повреждающего действия, а также наличие «уязвимых мест». Так, женщина-педагог агрессивная и раздражительная, предрасположена к нарушениям в репродуктивной системе, а имеющая постоянно угнетённое настроение — к заболеваниям пищеварительной системы. Склонность педагога к страхам коррелирует с нарушением функциональных характеристик мочевой системы, а к гневу — жёлчевыводящей системы (отмечается нарушение работы печени и жёлчного пузыря)⁶.

Учитывая высокий уровень распространённости заболеваний сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, педагогам необходим не просто набор физических упражнений, а комплексные занятия лечебной

физкультурой. Группы ЛФК должны быть организованы (это — функция администрации образовательного учреждения) на базе школы, занятия проводятся под руководством профессионального инструктора ЛФК (или учителя физкультуры, имеющего специальную подготовку) в удобное для педагогов время, желательно в виде обязательной производственной гимнастики между первой и второй сменами, как минимум — продолжительностью 30–40 минут.

Кроме того, администрации школы необходимо в стенах образовательного учреждения организовать индивидуальные консультации психотерапевта или клинического психолога с целью профилактики и коррекции психосоматических заболеваний среди членов педагогического коллектива.

Эмоциогенность

Педагогическая деятельность относится к числу наиболее напряжённых в эмоциональном плане видов труда и требует от учителя большой психической выносливости, постоянной концентрации психических сил. По существу эмоциогенность заложена в самой природе учительского труда, причём спектр эмоций весьма разнообразен. Работа по звонку, бережное отношение к каждой минуте урока напоминают конвейерный ритм жизни. Кроме того, постоянное пребывание на людях, отсутствие уединения мешают расслаблению, способствуют накоплению усталости, и негативных эмоций.

Основное значение во взаимоотношениях учителя и ученика принадлежит педагогическому такту и чутью, так называемому «нерассудочному влиянию», но в то же время эмоциональная сфера редко осознаётся и трудноуправляема. Педагоги зачастую считают эмоции ненужными, лишними в учебном процессе, однако именно эмоционально окрашенный материал лучше и прочнее всего усваивается обучающимися.

⁶ *Малкина-Пых И.Г.* Психосоматика: Новейший сборник / М.: ЭКСМО; СПб.: Сова, 2003.

Объясняя высокие нагрузки на эмоциональную сферу учителя, российский философ, психолог и педагог М.М. Рубинштейн (1880–1953) писал: «Наше время — время методик, время в значительной степени педагогической техники, иногда переходящей в тяжёлую форму педагогической рецептуры..., на горизонте всё с большей чёткостью выступает опасность педагогического фельдшеризма...»⁷. Последствия методической сверхоснащённости профессиональной деятельности неблагоприятны: освобождаясь от эмоциональных, интеллектуальных, временных затрат на собственное авторство, учитель в значительной мере освобождается и от ответственности за последствия своих профессиональных деяний.

Свойственный для труда учителя высокий уровень эмоционального напряжения приводит к повышенному в организме обмену веществ, который регулируется щитовидной железой. Обычно начинающий учитель переживает глубокие внутренние эмоциональные нагрузки при субъективной оценке знаний школьника. По мере приобретения опыта уровень эмоциональных нагрузок в процессе оценки знаний снижается, однако никогда не исчезает полностью. Если в первый год работы у начинающих педагогов после каждого урока обмен веществ повышается на 90%, то у педагогов со стажем более 5 лет — уже только на 15–35%. Возврат обмена веществ к нормативным показателям происходит через 2–3 суток, но учебная нагрузка у педагогов имеется каждый день. Поэтому даже продолжительное время отдыха (48 рабочих дней) в 15–30% случаев не нормализует обмен веществ, он остаётся постоянно повышенным в течение всей педагогической деятельности. Это приводит к напряжённому функционированию щитовидной железы, а впоследствии и к развитию болезненных состояний (гипертиреоза, гипотиреоза). В каждой конкретной школе должна быть активизирована работа представителей профсоюзной организации по организации полноценного отдыха педагогов и предоставления путёвок с целью санаторно-курортного лечения (во время зимних каникул — в местные санатории-профилактории, летом в Крым, на Кавказ, в Краснодарский край и др.).

⁷ Рубинштейн М.М. Проблема учителя: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений; Под ред. В.А. Сластенина / М.: Академия, 2004. С. 8.

Часто переживаемые отрицательные эмоциональные состояния оставляют негативный след, проявляющийся в поведении учителя. Это и раздражительность, несдержанность, агрессивность, негативно влияющие на здоровье и самого педагога, и окружающих людей. В этом случае помощь может и должен оказывать психолог школы, прошедший специальную подготовку по клинической психологии.

Для снятия психоэмоционального напряжения психологи дают следующие рекомендации:

А. Познание особенностей эмоциональных состояний, осознание причин возникновения отрицательных эмоциональных состояний с помощью:

- ведения дневников, позволяющих избавляться от негативных состояний и мыслей;
- написания сочинения на следующие темы: «Я и мой гнев», «Почему я сердита (агрессивна)?» и т.д.;
- введения «листов эмоций» (например, «Обиды на начальника» и т.д.), где подробно записывают свои мысли и образы, связанные с негативной эмоцией;
- написания незаконченных предложений: «Я сердита, потому что...»; «Я зла, так как...»; «Я нервничаю потому что...»; «Я кричу, когда...» и т.д.;
- написания писем о своих переживаниях и о своём состоянии.

Б. Использование техники самовнушения. Произнесение перед сном или сразу после пробуждения слов, имеющих внушающее действие. Самовнушение наиболее эффективно при выполнении ряда правил: 1) словесные сигналы сопровождайте яркими, образными представлениями; 2) мысли, заключённые в фразу, должны быть позитивными, жизнеутверждающими, оптимистическими; 3) произносите слова со значением, в медленном темпе, в такт дыхательным движениям. При вдохе произносите одно слово, при выдохе —

другое; 4) внушающие фразы должны быть лаконичными и простыми.

Формулы самовнушения:

- На любовь к профессии к детям: «Работа педагога самая прекрасная. Я люблю своих учеников. У нас взаимопонимание. Я с радостью иду на работу».
- На уменьшение напряжения в работе: «Я спокойна, стабильна. У меня много сил. Я управляю собой. Моя энергия позволяет преодолеть препятствия. Я люблю свою работу».
- На оптимистическое мировосприятие: «Мир красив и прекрасен. В природе вечность и гармония. Я частица великого Космоса. Я счастлива и красива».
- На уверенность в себе: «Я всё умею. Урок у меня получится. Я справляюсь с ситуацией».
- На снятие напряжения и от бессонницы: «Голова свободна от мыслей. Чувствую душевное успокоение. Хочется отдохнуть. Сон охватывает без таблеток. Мне хорошо и глубоко спится...».

В. Использование элементов арт-терапии:

- 1) рисование отрицательных эмоций (гнева, злости, агрессии и т.д.) при помощи цветных карандашей, фломастеров;
- 2) рисование негативной эмоции, и последующее добавление к полученному рисунку (без стирания) деталей, которые позволили бы перевести рисунок с негативного на позитивный.

Г. Прослушивание естественных звуков природы (шум дождя, моря, ветра, шелеста деревьев, пения птиц и т.д.) и музыкальных произведений для улучшения эмоционального состояния.

Д. Выполнение определённых релаксационных упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.

Упражнение 1. «ВОЗДУШНЫЙ ШАР».
Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воз-

душный шар, наполненный воздухом. Поймите в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и др. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Упражнение 2. «СВОБОДНОЕ ДЫХАНИЕ». Упражнение помогает расслабиться, успокоиться и овладеть своими эмоциями. Расслабленные кисти рук положите на живот в области пупка; следите за тем, чтобы руки опускались плавно и медленно в такт дыханию. Дышите спокойно и равномерно: спокойный вдох на счёт «раз-два-три», небольшая пауза, выдох на счёт «раз-два-три», задержка дыхания. При этом не обязательно дышать глубоко или очень медленно, главное — ритм, который вы сами найдёте.

Делая вдох, представьте, как радость и покой наполняют вас, проникая в ваш организм вместе с воздухом. Уже через 1–2 минуты вы почувствуете себя спокойнее.

Упражнение 3. «ВНУТРЕННИЙ ЛУЧ». Данное упражнение помогает снять утомление, обрести внутреннюю стабильность. Примите удобную позу сидя или лёжа. Представьте, что внутри Вашей головы, в верхней её части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает лицо, шею, плечи тёплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча исчезает напряжение, «охлаждаются глаза», ослабевают зажимы в уголках губ, опускаются плечи. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, освобождённого человека, удовлетворённого собой.

Упражнение 4. «ПРЕСС». Упражнение нейтрализует и подавляет отрицательные

эмоции гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии. Его можно выполнять перед любой психологически сложной ситуацией, требующей самообладания и уверенности в себе. Представьте внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающие отрицательные эмоции и связанное с ними внутреннее напряжение. Выполняя упражнение, важно добиться ощущения физической тяжести внутреннего пресса, выталкивающего вниз нежелательные отрицательные эмоции.

Упражнение 5. «КАРАКУЛИ». Упражнение помогает снять эмоциональное напряжение, сконцентрироваться перед работой, требующей внимания, развивает творческое мышление. Необходимы лист бумаги и ручка. На листе с закрытыми глазами рисуются каракули в течение 30–40 секунд, затем необходимо увидеть в них какие-либо образы и прорисовать их.

Упражнение 6. «НАСТРОЕНИЕ». Упражнение помогает расслабиться, улучшить негативный фон настроения. Возьмите любой художественный материал: краски, карандаши, фломастеры, мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет. Важно рисовать, полностью погрузившись в свои ощущения. Представьте, что Ваше плохое настроение переносится на бумагу. После, можно перевернуть лист и написать несколько слов, отражающих Ваше настроение. После ещё раз посмотрите на своё «плохое настроение» и разорвите его на мелкие кусочки.

Упражнение 7. «ПОПЛАВОК» Упражнение способствует снятию внутреннего психического напряжения. Представьте, что вы маленький поплавок на обширной морской поверхности. У вас ни цели, ни желаний. Морской ветерок качает вас на волнах. И вы плывёте без руля, то накрываясь волной, то опять выныривая. Отдайте себя во власть ветра, солнца и волн. Ощутите на себе тепло солнца, ласку волны, нежные капли дождя...

Упражнение 8. «УСТРАНЕНИЕ БЕСПОКОЙСТВА» Эта техника даёт возможность быстро отключиться, отдохнуть от рабочей обстановки, восстановить силы даже тогда, когда

нет времени на отдых. Этот приём напоминает фантазирование. Он заряжает энергией. Для этого организуйте мысленное путешествие. Постарайтесь сделать это так ярко, чтобы перед мысленным взором у вас возник созданный вами фильм. Для этого нужно сесть в тихом месте, закрыть глаза и отправиться в путешествие по любимому и желанному для вас маршруту. Может здесь помочь и музыка, если вы будете слушать её всеми чувствами.

Упражнение 9. «ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ». Необходимо взять красное полотенце, положить его на колени и представить, что это — ваши гнев, агрессия, ненависть, которые душат вас и не находят выхода. Так дайте же им выход — выкрутите полотенце со всей силой и яростью, на которые способны. Выкручивая его, представьте, как ваши гнев, агрессия «стекают» с него. Выкрутите полотенце как можно сильнее.

Организационные характеристики труда

Важную роль в сохранении или ухудшении здоровья педагогов играют организационные характеристики труда учителя:

- политика администрации школы, стиль руководства педагогическим коллективом;
- забота об охране труда учителя и технике безопасности на рабочем месте;
- распределение обязанностей, степени и форм ответственности;
- взаимоотношения с коллегами, сплочённость и психологический климат коллектива, взаимоподдержка либо отчуждение коллег по работе, настрой на сотрудничество либо на конфронтацию, конкуренцию между педагогами;
- обеспечение возможности профессионального роста учителей, повышения квалификации и т.д.;
- дидактическое оснащение школы, наличие и доступность необходимых материалов, пособий.

Заключение

Условия, в которых приходится работать педагогам, сложны и разнообразны. Объективный характер профессиональных факторов, влияющих на здоровье педагогов, связан со спецификой педагогической деятельности. Устранить их нельзя, но возможно уменьшить деструктивное влияние на психоэмоциональное и соматическое состояние учителя.

Функциональные обязанности администрации школы по деятельности, ориентированной на сохранение и развитие здоровья педагога, включают: а) проведение всеобуча для педагогов по вопросам сохранения и развития профессионального здоровья; б) соблюдение санитарно-гигиенических норм; в) организацию питания; г) использование физкультурно-оздоровительных ресурсов учреждения; д) привлечение специалистов (психотерапевт, инструктор ЛФК, массажист и других) для работы непосредственно на базе школы.

Однако для сохранения здоровья необходимы собственные усилия педагогов.

О плане действий для учителя, который хочет жить и творить с радостью писал академик Н.М. Амосов⁸: «В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но, иногда, и от неразумности.

1. Не надейтесь на медицину. Она неплохо лечит многие болезни, но не может сделать человека здоровым. Пока она даже не может научить человека, как стать здоровым.

2. Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. Человек столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти

с любой точки его упадка. Только необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезни.

3. Величина любых усилий определяется стимулами, стимулы — значимостью цели, временем и вероятностью её достижения. И очень жаль, но ещё характером! К сожалению, здоровье как важная цель встаёт перед человеком, когда смерть становится близкой реальностью. Однако, слабого человека даже смерть не может надолго напугать.

4. Для здоровья одинаково необходимы четыре условия: физические нагрузки, ограничения в питании, закалка, время и умение отдыхать. И ещё пятое — счастливая жизнь! К сожалению, без первых условий она здоровья не обеспечивает. Но если нет счастья в жизни, то где найти стимулы для усилий, чтобы напрягаться и голодать? Увы!

5. Природа милостива: достаточно 20—30 минут физкультуры в день, но такой, чтобы задохнуться, вспотеть и чтобы пульс участился вдвое. Если это время удвоить, то будет вообще отлично.

6. Не переедать. Разумно питаться.

7. Уметь расслабляться — наука, но к ней нужен ещё и характер. Если бы он был!

8. О счастливой жизни. Говорят, что здоровье — счастье уже само по себе. Это неверно: к здоровью так легко привыкнуть и перестать его замечать. Однако оно помогает добиться счастья в семье и в работе. Помогает, но не определяет. Правда, болезнь — она уж, точно — не счастье. Если тяжёлая. А если лёгкая, то некоторым даже приятно: можно расслабиться, и, авось, пожалеют. Или хотя бы сам себя пожалеешь. Так стоит ли биться за здоровье? Подумайте!» **НО**

⁸ Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. 2-е изд. М.: Молодая гвардия, 1979.