**Старикова Алла Евгеньевна**

МОУ СОШ № 46 г.Твери

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА –**

**ЗАЛОГ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ.**

В течение последних десятилетий проблема сохранения психологического здоровья педагогов в образовательном учреждении стала особенно острой. «Ключевым» словом для описания психологического здоровья является слово «гармония», или «баланс». И, прежде всего, это гармония между различными составляющими самого человека: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими и т.п.

Одна из главных задач социально-психологической службы школы - сохранение психологического здоровья (эмоционального благополучия, внутренний душевный комфорт, чувство защищенности) всех участников образовательного процесса. Психологическое здоровье педагога - залог психологического здоровья учащихся.

Исследованиями установлено непосредственное влияние на формирование здоровья участников образовательного процесса условий внутришкольной среды, одним из которых является комфорт. Качество образования и психологическое здоровье зависит от того, насколько педагогу и ученику комфортно в школе.

Толковый словарь русского языка" С.И. Ожегова дает следующее определение комфортности: "**Комфортность - это условие жизни, обстановка, обеспечивающие удобство, спокойствие и уют**". В целях уточнения понятия «педагогически комфортная среда» укажем, что понятие «комфорт» рассматривается как удобная обстановка в самом общем толковании. В соотношении с педагогическим понятием это совокупность условий, определяющих благоприятный микроклимат для актуализации потенциала всех участников образовательного процесса.

Существует три структурные составляющие данного понятия:

* **Физическая комфортность** (соответствие между телесными, соматическими потребностями и предметно-пространственными условиями внутришкольной среды; несет с собой чувство удовлетворения собственной деятельностью, положительные мотивы к ее продолжению, к индивидуальному росту каждого педагога).
* **Интеллектуальная комфортность** (фундаментальная человеческая потребность в самоутверждении и самореализации, удовлетворенность учителем своей интеллектуальной деятельностью и ее результатами на уроке, а также удовлетворение потребности в получении новой информации).
* **Психологическая комфортность** (состояние радости, удовольствия, удовлетворения; это условия жизни, при которых любой человек чувствует себя спокойно, ему нет необходимости от кого-либо защищаться).

От того, каким образом выстроена система работы с педагогическим коллективом, будет зависеть качество создания комфортных условий.

С чего же начинается комфортная среда?

 А начинается все с того, с каким настроением учитель переступает порог школы. Хочется видеть каждого педагога, идущего на работу, счастливым и не обременённым заботами. «Радость» - основное стимулирующее состояние, без которого невозможен эффективный процесс деятельности. Понимаем, что это идеал. Но мы стараемся в школе создать условия, которые способствуют положительному эмоциональному настрою учителя, а значит, и ученика.

**Визуальный психологический комфорт (**озеленение школьных коридоров и классных комнат; выставки рисунков и фотографий не только детей, но и учителей; красивая столовая, уютная учительская), **положительный психологический климат** в коллективе (позитивное эмоциональное состояние, доброжелательное отношение между учителем и учеником, между учителями), **атмосфера творчества** и содружества составляют образ жизнедеятельности школы.

Одна из задач руководителя школы – создание сплоченного работоспособного педагогического коллектива. На стартовом педсовете в начале года мы принимаем в свою большую педагогическую семью новых педагогов; поздравляем учителей с важными событиями в их жизни: поступлением детей в ВУЗы, окончанием учебных заведений, свадьбами и рождением детей и внуков, круглыми датами профессиональной деятельности. Если юбилей или победа в профессиональном конкурсе – это яркое событие не только для педагогов, но и для учеников, родителей¸ выпускников. Если праздник, то с порога школы: торжественная встреча учителей, сувениры (изготовленные учениками), «фонтан сюрпризов», «море цветов», «океан улыбок» и бесконечные признания в любви учителям. Хорошей традицией в нашем коллективе стали совместные экскурсионные поездки, выездные педсоветы на свежем воздухе.

Создание «ситуации успеха» - еще один фактор в создании педагогически комфортной среды, условие и средство формирования положительного отношения к работе. Формирование «Портфолио учителя» - особая забота администрация школы. Если «открытый урок» или «внеклассное мероприятие» - то положительный отзыв в учительской; если высокая оценка профессиональной деятельности учениками, родителями, коллегами – то публикация в «Школьной газете» или сюжет в СМИ; если достижения в учебной или воспитательной работе – то благодарности и грамоты различного уровня. «Ситуация успеха» создается во всех видах деятельности педагогов и направлена на то, чтобы результаты деятельности либо совпадали с ожиданиями личности, либо превзошли их.

В нашей школе особое внимание уделяется повышению квалификации и обучению педагогических кадров, которое выстраивается на основе предоставления возможности расти не только в профессиональном плане, но и в личностном. Ведь мы прекрасно понимаем, что профессиональный рост, наличие творческого подхода к выполнению ежедневных рабочих обязанностей, адекватное восприятие актуальных ситуаций, противостояние стрессовым факторам зависит во многом и от позитивного эмоционального состояния, внутренней гармонии, чувства уверенности в собственных силах, адекватности самооценки и многих других качеств и состояний. Организация взаимодействия педагогического коллектива, направленного на обмен опытом, пропаганду наиболее эффективных форм и методов работы, повышение квалификации, оказание постоянной квалифицированной помощи в работе – одна из задач методической службы школы.

Активно работает социально-психологическая служба в направлении сопровождения педагогического состава. Создание условий для сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов, формирования навыков регуляции психоэмоциональных состояний, профилактики эмоционального выгорания в педагогической деятельности – одни из ее задач. Практика показывает, что учителю в большей мере нужны не лекарственные препараты, а социально-психологическая поддержка, целью которой будет являться организованная помощь в выработке необходимых профессиональных качеств, направленных на сохранение эмоциональных резервов и повышение профессионализма.

Особо важным мы считаем такое направление работы, как профилактика **эмоционального напряжения** (стресс, срыв, “синдром профессионального выгорания” т. д.) у педагогов. Причем, мы делаем акцент на систематической работе в направлении создания условий для предотвращения острых актуальных ситуаций. Работа (в соответствии с годовым планом социально-психологической службы) с педагогическим составом в данном направлении выстраивается при помощи так называемых активных методов: проведение тренингов, деловых и ролевых игр, упражнений. При этом тренинговые занятия выполняют и диагностическую, и консультативную, и просветительскую функции.

Для учителей проводятся практические занятия, развивающие культуру педагогического общения, обучающие навыкам конструктивного решения целого ряда проблемных педагогических ситуаций.

Мы используем методики, которые включают способы и приемы, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья педагогов школы. Практическая деятельность предусматривает внедрение практических материалов на саморазвитие, самосохранение личности. Практика позволяет определить причины эмоционального и профессионального выгорания педагогов, его влияние на качество образовательного процесса; получить методические рекомендации, советы, памятки; узнать и освоить некоторые оперативные методы снятия эмоционального напряжения, научиться способам - управлять собой, научить кого-то следовать приемам саморегуляции, самореализации, овладеть способами профилактики и преодоления эмоциональной напряженности.

Психологически здоровый человек – это, прежде всего, человек творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир. Такой человек возлагает ответственность за свою жизнь, прежде всего, на самого себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Он находится в постоянном развитии и, конечно, способствует развитию других людей.