

места вокруг себя (сзади, слева, справа, впереди).

**Педагог.** Запомните, где вы стоите. Я покручусь на месте, а потом остановлюсь. Вы должны быстро занять нужное место: если стояли впереди меня — вновь оказаться передо мной, и так далее.

Все встают в круг, берутся за руки и хором повторяют за психологом фразу: «Я очень хороший человек» (сначала шепотом, вполголоса, громко).

Психолог благодарит детей, хвалит каждого ребенка и прощается.

#### Литература

1. Ворожцова О. А. Музыка и игра в детской психотерапии. — М., 2004.
2. Выготский Л. С. Лекции по психологии. — СПб., 1997.
3. Громова Т. В. Страна эмоций. — М., 2002.
4. Костина Л. М. Игровая терапия с тревожными детьми. — СПб., 2001.
5. Кошелева А. Д., Перегуда В. И., Шаграева О. А. Эмоциональное развитие дошкольников. — М., 2003.
6. Кражева Н. А. Кот и пес спешат на помощь. — Ярославль., 2000.
7. Лютлова Е. К., Монина Г. Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. — СПб., 2000.
8. Мазетина Т. Б. Развитие навыков общения в играх, тренингах, тестах. — М., 2002.
9. Панфилова М. А. Игротерапия общения. — М., 2000.
10. Урунтаева Г. А., Афонькина Ю. А. Практикум по детской психологии. — М., 1995.
11. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. — М., 2001.
12. Хухлаева О. В. Тропинка к своему Я. — М., 2001.
13. Хухлаева О. В. Маленькие игры в большое счастье. — М., 2001.
14. Хухлаева О. В. Лесенка радости. — М., 1998.
15. Чистякова М. И. Психогимнастика. — М., 1995.
16. Шарохина В. Л. Психологическая подготовка детей к школе. — М., 2012.

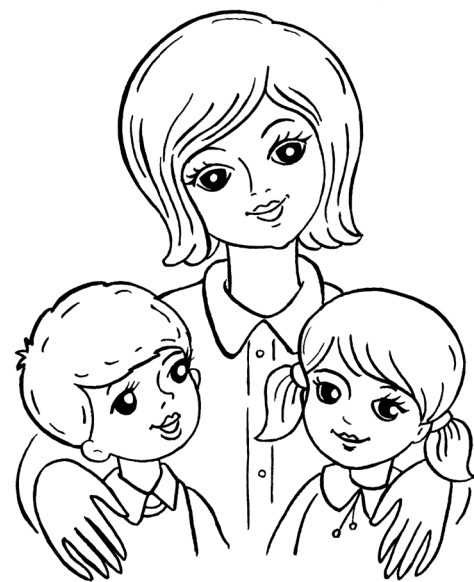
## К вопросу о формировании профессионального здоровья педагогов дошкольного образования

Н. П. Сазонова

Динамичность общества, изменения, происходящие в системе образования на современном этапе, качественно меняют требования к специалистам, уровню их педагогического мастерства, общей и профессиональной культуре. Педагог в дошкольном учреждении является важнейшим воспитательным средством и образцом поведения для детей. От него в значительной степени зависят эмоциональный комфорт каждого ребенка, характер складывающихся взаимоотношений между дошкольниками, их физическое и психическое здоровье, успехи в деятельности.

Особенностями специалиста определяется эффективность формирования качеств личности воспитанников. Он постоянно находится в центре внимания детей, родителей, коллег, администрации. В ходе взаимодействия с детьми воспитатель нередко сталкивается с трудноразрешимыми ситуациями, не имеющими однозначного решения, требующими быстрого и целесообразного реагирования. Вместе с тем повышаются требования к характеру исследовательской и проектировочной деятельности специалистов.

Педагоги входят в различные экспериментальные, творческие группы, участвуют в разработке программ, образовательных проектов, занимающих значительное время в течение дня. Следствие перегрузок — ухудшение самочувствия, снижение работоспособности, ослабление состояния физического и психического здоровья. Провоцирующими факторами являются



Художник С. В. Сергачева

и сам характер профессиональной деятельности, многообразие выполняемых функций, высокий коэффициент активности и ответственности.

Наличие множества обязанностей педагогов вступает в противоречие с невысоким престижем профессии, низкой материальной оценкой труда воспитателей ДОО, что, в свою очередь, порождает неудовлетворенность профессией, формализацию общения с детьми, отчуждение от инноваций в образовании.

Источниками возникновения психологического нездоровья, эмоционального выгорания являются также личностные характеристики педагога — преобладающие черты слабого типа высшей нервной деятельности, особенности характера, низкая самооценка, неудовлетворенность самореализацией в жизни и профессии, отсутствие способности к рефлексии и саморазвитию.

Отрицательно окрашенные психологические состояния педагога ДОО сни-

жают эффективность образовательного процесса, способствуют возникновению в структуре личности негативных черт, нарушают благоприятный климат в коллективе детей, разрушают психическое здоровье участников взаимодействия, ведут к профессиональным деформациям. Вместе с тем счастливое детство, самоценность дошкольного периода может обеспечить только счастливый педагог, направленный на взаимодействие с участниками образовательного процесса.

В этой связи сохранение и укрепление психического и физического здоровья педагогов ДООУ является одной из важнейших задач подготовки кадров, а также важным направлением деятельности управленческой и методической систем образовательных учреждений.

Эффективным механизмом, профилактирующим и преодолевающим развитие эмоционального нездоровья педагогов дошкольного образования, является **саморегуляция**, активно применяемая в профессиональной деятельности и повседневной жизнедеятельности личности. От того, как педагог умеет управлять собой, своими состояниями, восстанавливать внутренний комфорт и работоспособность, во многом зависят личностный успех и результаты дошкольного образования, его качество, а также эмоциональное здоровье воспитанников и самих специалистов.

Способность педагога к саморегуляции своих состояний, действий, поступков, работоспособности, творческого самочувствия является одним из действенных механизмов самовосстановления человека, предотвращения профессиональных деформаций. В педагогической литературе саморегуляция рассматривается как способность педагога владеть собой, самостоятельно и осознанно управлять своей деятельностью, психическими состояниями, создавать положительный эмоциональный климат в детском сообществе.

Таким образом, профессиональная саморегуляция рассматривается нами как системное, интегральное,

профессионально важное качество специалиста. Оно заключается в возможности устанавливать соответствие между требованиями педагогической деятельности в каждый момент осуществления, текущими состояниями личности, ее действиями в конкретных ситуациях и проявляется в способности субъекта к самоизменению и саморазвитию [3, с. 15].

Структуру этого «синтетического» качества составляет целый ряд личностных компетенций. Ведущими из них мы выделяем:

- понимание значимости профессиональной саморегуляции в эффективности педагогической деятельности;
- направленность на формирование регуляторных умений у своих воспитанников;
- умение осуществлять рефлексию своей деятельности и поведения в профессии;
- способность видеть себя глазами участников педагогического процесса;
- умение проявлять выдержку и самообладание, тормозить всплески отрицательных эмоций;
- готовность к созданию педагогически целесообразных эмоций, не испытываемых специалистом на данный момент;
- способность снимать эмоциональную напряженность, создавать благоприятный эмоциональный климат в образовательном процессе;
- способность к эмоциональному переключению в своей деятельности и деятельности воспитанников;
- способность самостоятельно ставить цель деятельности, моделировать значимые условия, составлять программу действий, оценивать промежуточные и конечные результаты своих действий, осуществлять их коррекцию;
- готовность регулировать собственное профессиональное самодвижение и саморазвитие;
- эмоциональную и деятельностьную готовность к неожиданным профессиональным ситуациям;
- умение вызывать, сохранять работоспособность, творческое вдохновение в разных педагогических ситуациях.

Качество характеризуется преимущественно осознанным проявлением его компонентов, базирующимся на знаниях особенностей своей личности, теоретических и операциональных основ регулирования. Между тем в процессе регулирования действуют бессознательный и подсознательный уровни. Базисом для развития профессиональной саморегуляции выступают наследственные данные, а также стихийно и целенаправленно приобретенный личностью опыт регулирования. Наследственные данные могут быть в большей или меньшей степени благоприятными для развития данного системного профессионально важного качества, однако активная преобразующая деятельность самого субъекта, компенсаторные механизмы позволяют сформировать необходимые умения.

Современные исследователи педагогической деятельности (Л. Г. Дикая, Н. В. Жутикова, А. И. Захаров, Л. А. Китаев-Смык, О. А. Конопкин, О. Б. Леонова, О. В. Лосавио, А. О. Прохоров, А. Я. Чебыкин и др.) констатируют факт недостаточной изученности вопросов саморегуляции педагогов и детей, несмотря на их большую теоретическую и практическую значимость. Авторами активно изучаются способы саморегуляции педагога в профессиональной деятельности, осуществляется перенос известных способов регулирования из психологии спорта и др. (Г. Д. Горбунов, В. П. Некрасов, Н. М. Пейсахов, М. М. Хананашвили, Н. А. Худадов, Р. Фрестер и др.).

А. О. Прохоров отмечает, что психологическая невооруженность педагогов, неумение владеть собой и незнание приемов саморегуляции ведут к закреплению в структуре личности негативных черт, разрушают здоровье, создают условия для преждевременного «профессионального старения». Часто педагоги интуитивно используют некоторые способы саморегуляции своих состояний — динамические, бытовые, самовнушение [2, с. 157].

Саморегуляцию необходимо целенаправленно развивать. В этой связи в практике работы специалистов

дошкольных учреждений необходимо найти место деятельности, помогающей развивать необходимые регуляторные умения, осваивать способы саморегулирования и самовосстановления в профессии. На базе ДОУ целесообразна организация психолого-педагогической и методической помощи воспитателям по поддержанию их эмоционального и физического самочувствия, профилактике синдрома эмоционального выгорания. Основными целями такой помощи выступают:

- мотивация педагогов дошкольного образования на овладение методами и средствами предотвращения профессиональных деформаций;
- снижение неблагоприятных эмоциональных состояний;
- формирование системы знаний о механизмах и способах саморегулирования, освоение педагогами этих способов и формирование опыта их применения в практической деятельности и взаимодействии с участниками педагогического процесса.

Самовосстановление внутренних личностных и профессиональных резервов, поддержание хорошего эмоционального самочувствия, способность за короткий промежуток времени восстановить силы и настроиться на разностороннее взаимодействие с детьми в разнообразной деятельности могут осуществляться педагогом разными способами. Вариативность этих способов помогает каждому специалисту выбрать эффективные именно для него способы самовосстановления.

Способы саморегуляции необходимо отличать от психокоррекции, осуществляемой специально подготовленными психологами. К ним можно отнести:

- способы саморегуляции внутренних состояний через внешнее воспроизведение признаков желаемого, требуемого на данный момент времени в профессии (с помощью мимики, движений, жестов, темпа речи, типа дыхания создается необходимая эмоция — чувство уверенности, огорчения поступком, радости и др.);
- мысленное оперирование чувственными образами и представлениями

в целях отдыха и самовосстановления сил (представление себя в приятном месте — в лесу, на берегу моря и т. д., что приводит к внутреннему созерцанию пейзажа, отдыху, переключению на некоторое время от негативных факторов среды);

- способы, основанные на волевом регулировании состояний, действий, поступков субъекта, выраженных в речи (самоприказ, самовнушение, самоубеждение, создание внутренней установки, приемы логики и рассуждения);
- способы саморегуляции действий специалиста в логике: мотивация — целеполагание — анализ значимых условий — планирование — организация — оценка действий, поступков, состояний;
- игровые способы создания нужных на данный момент состояний, типа поведения;
- физическую нагрузку (спортивные игры, упражнения и др.) как способ профилактики и устранения деструктивных состояний специалистов [4, с. 49].

Каждая из этих групп способов выполняет задачу саморегуляции личности и деятельности педагога. Знакомство с этими способами позволяет человеку определить наиболее эффективные для себя пути самоуправления, самовосстановления, а значит, способствует профилактике нарушений профессионального здоровья.

Так, игровые способы саморегуляции заключаются в проигрывании педагогом роли такого человека, которым ему хочется (необходимо) быть в данный момент. Принятие роли помогает снять личностные «зажимы», преодолеть внутренние трудности и действовать в соответствии с желаемым образцом, с позиции другого — саморегулируемого человека, конструктивно выйти из сложной педагогической ситуации, избежать срывов. Опыт регуляции в какой-либо роли позволяет быстро привести в необходимую норму поведение специалиста. Кроме того, принимаемая роль конкретного героя интересна для воспитанников. Взаимодействие детей с «новым» педагогом выступает действенным средством их воспитания

и развития, вносит разнообразие в педагогический процесс.

Роль может иметь подчиненный или самостоятельный характер. Под подчиненной мы понимаем подражательную роль. Педагог на установленное им время становится историческим, литературным героем или реальным человеком, которого он считает образцом саморегулируемой личности. В таком случае игра может быть отнесена к имитационной и длиться от 10—15 минут до нескольких часов в зависимости от целей, условий, возможностей субъекта.

Самостоятельная роль не предполагает подражание конкретному субъекту. Педагог осуществляет импровизации типа «Я — оптимист», «Я — уверен в себе», «Я — активен», «Я — компетентный, уравновешенный человек», «Я — отдохнувший» в реальном образовательном процессе, во взаимодействии с детьми. Он ведет себя в соответствии с принятыми им игровыми правилами. В течение определенного времени действует в реальных или мысленно созданных условиях педагогической действительности как субъект, проявляющий необходимые умения регуляции действий, поведения, эмоций. Характер и специфика профессиональной деятельности порождают неблагоприятные факторы, оказывающие на специалиста негативное влияние, предполагающее встречное саморегулирование и самоуправление.

Игровые способы саморегуляции наиболее эффективны, на наш взгляд, в отношении педагогов, характеризующихся робостью, скованностью, повышенной тревожностью, находящихся в состоянии неуверенности в себе. Это могут быть молодые специалисты, из-за недостатка опыта испытывающие барьеры в общении с детьми и их родителями. Принятая ролевая позиция позволяет преодолевать личностные комплексы и постепенно приобретать недостающие профессиональные и личностные качества. Эти способы успешно усваиваются в ходе соответствующих упражнений, посредством обыгрывания педагогических ситуаций

(в поведенческом, коммуникативном и регулятивном планах), а также при участии обучающихся в педагогических играх (ролевых, деловых и др.)

Не менее эффективным и имеющим возможности применения педагогом в детском саду способом саморегуляции является двигательная активность. Л. П. Гримак отмечал, что физическая нагрузка относится к самой естественной группе способов саморегуляции человека. Многолетними медицинскими, психологическими исследованиями доказано, что *наиболее эффективным, оперативным способом выхода из критической ситуации является немедленная физическая нагрузка — бег, физические упражнения, спортивные игры, физический труд*. Она направляет избыточную, негативно настроенную энергию в не опасное для организма русло. В условиях интенсивной физической нагрузки мобилизуются физические силы организма, его внутренние резервы, позволяющие относительно безболезненно справиться с возникшими негативными обстоятельствами. Метод физической нагрузки хорошо сменяется способами саморасслабления с помощью образов, самовнушения, элементов аутотренинга [1, с. 87].

Представленные группы способов саморегулирования педагога в профессиональной деятельности могут быть использованы как самостоятельные, так и в различных сочетаниях. Залогом успеха их реализации являются сознательность и активность овладения этими способами, уверенность в эффективности применяемых приемов самовоздействия и своих способностях, готовность к постоянному самосовершенствованию. Знание способов саморегуляции и оперирование ими являются значимым компонентом профессиональной культуры специалиста в системе дошкольного образования.

В ходе профессиональной деятельности педагога ДООУ существует много возможностей использовать разные способы самовосстановления и профилактики проблем эмоционального и физического здоровья в течение

дня. Многообразие видов деятельности, которые организует педагог с детьми, позволяет конструктивно использовать их для собственной «подзарядки». Также важно понимать, что педагоги, любящие дошкольников, передают и получают от них множество эмоций, продлевают «профессиональную молодость» и помогают развиваться подрастающим личностям. Профессиональная саморегуляция выступает как профессионально важное, интегральное качество личности педагога, включающее в себя целый ряд важных компонентов. Эти компоненты необходимо формировать в системе профессиональной подготовки, переподготовки кадров и в образовательном процессе ДООУ. Кроме того, специалисты могут развивать в себе необходимые регуляторные умения, используя дидактические материалы, отражающие способы саморегуляции в профессиональной деятельности. Необходимым и достаточным является наличие профессиональных психолого-педагогических компетенций. Простыми способами саморегулирования педагог может овладеть самостоятельно в жизни и профессиональной деятельности.

#### Литература

1. *Гримак Л. П.* Общение с собой. — М.: Изд-во полит. литературы, 1991.
2. *Прохоров А. О.* Саморегуляция психических состояний в учебной и педагогической деятельности // Вопросы психологии. — 1990. — № 5.
3. *Сазонова Н. П.* Развитие профессиональной саморегуляции будущих специалистов дошкольных образовательных учреждений: Учебное пособие для студентов педагогических факультетов, обучающихся по специальности «Дошкольная педагогика и психология». — Барнаул: Изд-во БГПУ, 2003.
4. *Сазонова Н. П.* Саморегуляция педагогов ДООУ в профессиональной деятельности: Учебно-методическое пособие для педагогов, студентов педагогических факультетов. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010.

**Н. И. Левшина, О. С. Грачева**

**Р**оль и значение семьи в воспитании и развитии подрастающего поколения сегодня признаны и бесспорны. В статье 18 закона «Об образовании» говорится: «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в раннем возрасте». Эти обязанности родители разделяют с детским учреждением, куда отводят своего малыша. Сложившаяся педагогическая практика убедительно показывает, что осознанное *включение родителей в единый, совместный с педагогами процесс воспитания ребенка — самое эффективное средство правильного развития малыша*.

Ранний возраст охватывает период с одного года до трех лет. По данным современных исследователей, этот возраст является одним из ключевых в жизни ребенка и во многом определяет его будущее личностное развитие. Особое значение раннего возраста объясняется тем, что предметная деятельность динамически развивается и способствует появлению новых психических образований ребенка: речь, общение, система «я», движение, сенсорика. На втором году жизни предметная деятельность носит характер предметно-манипулятивный; на третьем году — предметно-процессуальный, в недрах которой зарождается сюжетно-ролевая игра. Таким образом, *ранний возраст можно назвать фундаментом дальнейшего развития ребенка*.

На развитие ребенка оказывает влияние не только активное воздействие взрослого, но и созданное им же непосредственное предметное окружение малыша. Как отмечает Д. Б. Эльконин, эти процессы тесно связаны, так как свойства окружающих предметов и социально закрепленную за ними функцию малыш может узнать только из совместной деятельности со взрослым. При этом предметное окружение ребенка нельзя рассматривать только как систему «человек — предмет». Так или иначе, все, что окружает ребенка, за исключением природных объектов, создается для него взрослым. Сами по себе предметы мало