

Отношение к собственному здоровью педагога в школьной системе профилактики

Ершова Н.В., Кремлева О.В.,
МЦ «Холлис», г. Екатеринбург

Преподавание детям уроков из Программы профилактического обучения школьников «Ресурсы здоровья», иная образовательная и воспитательная работа с детьми с целью формирования у школьников осознанного отношения к здоровью, предъявляет школьному педагогу особые требования.

Прежде всего, педагог сам должен разделять те ценности, которым он учит детей и следовать тем нормам и принципам, которые он стремится привить им. Это означает, что педагог бережно и осознанно относится к собственному здоровью и является для детей примером такого ответственного отношения и здорового поведения. Всем воспитателям хорошо известно, что если сентенции педагога расходятся с его реальным поведением, дети обесценивают и отвергают его информацию.

Безусловно, педагоги, являясь наиболее социально нормативной группой населения, могут обеспечить для детей пример неаддиктивного образа жизни, но вряд ли на сегодняшний день школьные педагоги являются собой образец здоровья и осознанного отношения к его ценности.

Исследования, в которых были включены около 300 педагогов ОУ г. Екатеринбурга и Свердловской области, было, скорее социологическим, нежели медицинским, поскольку опиралось на методы включенного наблюдения и опроса педагогов.

При исследовании выяснилось, что помимо таких распространенных «профессиональных» заболеваний педагогов, как ОРЗ, фарингиты, ларингиты, варикозное расширение вен нижних конечностей и тромбофлебиты, а также эндемичных для нашего региона заболеваний

щитовидной железы, основными проблемами здоровья педагогов являлись психосоматические и невротические расстройства. К психосоматическим расстройствам отнесены мигрени, остеохондроз, язвенная болезнь, вегето-сосудистая дистония и другие функциональные сердечно-сосудистые заболевания на том основании, что в их возникновение вносят вклад психосоциальные факторы, в частности, стресс. Типичным невротическим расстройством педагогов являлась неврастения с присущей ей раздражительностью, чувством хронической усталости и напряжения, головными и мышечными болями, головокружениями и нарушениями сна.

Мы приводим здесь этот спектр заболеваний педагогов лишь для того, чтобы продемонстрировать, то один из привычных путей реагирования на стресс в исследуемой группе – путь разрушения своего здоровья. Такая постановка проблемы нездоровья как самодеструктивной реакции человека вполне разделяется теми специалистами, которые стоят на позициях биопсихосоциального подхода. Современные воззрения на природу большинства заболеваний человека учитывают возможность возникновения физических заболеваний вследствие влияния психологических и социальных причин. Самой актуальной причиной распространенности психосоматических заболеваний у педагогов можно считать вынужденную социальную роль сдерживание проявлений негативных чувств, возникающих в стрессогенной обстановке школы. Психологические исследования педагогов продемонстрировали высокие баллы «алекситимии» – невозможности выражать свои чувства. Энергия хронически сдерживаемых чувств буквально «разрушает тело», не находя другого выхода. Альтернативный путь – неконтролируемое отреагирование в виде деструктивного поведения, является социально неодобряемым свидетельством непрофессионализма (его негативность предусматривается даже в документах для аттестации педагогов). Из двух

возможных вариантов разрядки стресса – деструкция отношений с окружающими или деструкция тела, педагоги вынуждены выбирать последнее.

Понятно, что в случаях психосоматических заболеваний, в отличие от суицидального поведения, самодеструктивный мотив остается несознательным самим человеком, так же, как и в случаях аддиктивного поведения.

Самым убедительным аргументом в пользу скрытого самодеструктивного мотива в основе психосоматических нарушений у педагогов является их отношение к лечению и профилактике собственных заболеваний или их обострений. Наше исследование показывает, что подавляющее большинство педагогов привычно переносят «на ногах» даже ОРЗ, редко прибегая к помощи врачей или не следуют врачебным рекомендациям. Такое поведение, которое принято называть “noncompliance” (неподатливость, необращаемость) сопровождается самооправданиями стабильного уклонения от визита к врачу или его откладывания нехваткой времени, недостатком денег, страхом прививок, страхом обнаружить у себя «рак» и другими иррациональными причинами. Зачастую такое поведение демонстрируется коллегам и даже детям как своего рода «доблесть», стоицизм, жертвенность, что, безусловно, в сознании ребенка снижает ценность здоровья в ряду других ценностей.

Одновременно предпринимаются необоснованные, зачастую иррациональные и отвергаемые научной медициной стратегии самопомощи – от хаотического приема не предписанных врачом, но рекомендованных знакомыми, коллегами, рекламой сомнительных лекарственных средств до обращения к знахарям, экстрасенсам, колдунам и т.п. Обмен опытом подобного «оздоровления» часто является темой разговоров педагогов не только в учительской, но и в школьных

коридорах, являя детям пример неконструктивного и нездорового поведения авторитетных для них взрослых людей. В то же время редко кто из педагогов прибегает к таким здоровым и обоснованным клиническими наблюдениями методам самооздоровления и преодоления стресса, как простейшие техники релаксации или аутотренинга, и навсряка никто по собственной инициативе не делится этими здоровыми практиками с детьми.

С позиции необходимости усовершенствования функции педагогического примера в школьной профилактике обучение педагогов по программе «Ресурсы здоровья», которая адресована учащимся с 1 по 11 класс, является успешным способом преодоления «нонкомплаенс» у самих педагогов. «Проживание» уроков самими педагогами актуализирует для них ценность собственного здоровья и вооружает их методами саморегуляции, делает их приверженцами здорового образа жизни и здорового воспитания. Помимо этого, педагоги отчетливо осознают роль психосоциальных факторов в генезе своего нездоровья и обретают возможность управлять своим здоровьем через конструктивное управление своими чувствами и обстоятельствами своей жизни, являя детям живой поучительный пример сохранения здоровья. Тренинги оздоровления, саморегуляции должны найти место в системе курсовой переподготовки педагогов любой специальности, особенно в аттестационный период.

О проблемах сохранения здоровья педагога

Антипина Т.Г.,

МЦ "Холис, г Екатеринбург

В сложных условиях современной жизни возрастает количество психогенных воздействий, экстремальных факторов труда и обитания. Возникающие конфликтные отношения в быту и на производстве