

## ЗДОРОВЬЕ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ КАК УСЛОВИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ

*Н.А. Бондич, 5 курс*

*Научный руководитель – И.А. Мельничук, к.п.н., доцент  
Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина*

Становление педагога как профессионала и субъекта продуктивной деятельности – процесс поэтапный. Профессионализация будущего педагога в вузе предполагает следующую последовательность: осознание себя в новой образовательной среде; познание своих возможностей при освоении теории и технологии педагогической деятельности; овладение профессиональными функциями при опоре на сильные стороны личности; самореализация в педагогической деятельности личностно значимыми способами.

Воспитанию у будущих педагогов ценностного отношения к здоровью в определенной степени способствует спецкурс «Основы профессионального самосовершенствования педагога», разработанный для студентов специальности «Начальное образование. Социальная педагогика».

Цель спецкурса – содействие приобретению студентами знаний о проблемах профессионального становления, овладению ими разнообразными методами диагностики и развития профессионально-личностного потенциала. Учебная программа спецкурса включает такие темы, как «Сущность профессионально-педагогического самосовершенствования», «Профессиональная позиция педагога», «Педагогическая успешность: особенности, критерии развития» и др. В процессе изучения данных тем акцентируется внимание на проблеме взаимосвязи профессионального самосовершенствования и здоровья педагога, чем обусловлена в значительной степени профессиональная самореализация учителя. Исследования свидетельствуют, что «к авторитарным, дисциплинарным воздействиям на детей чаще прибегают педагоги, чье психофизическое здоровье надломлено, чья нервная система истощена. Им трудно сдерживать себя, проявить терпение, найти адекватную в проблемной ситуации форму взаимодействия с детьми, родителями, проявить гибкость в общении» [1, с. 43].

Необходимо отметить, что в процессе изучения спецкурса особое внимание уделялось теме «Здоровье педагога как профессиональная ценность», по которой студенты усвоили основные положения теории профессионального здоровья учителя, изложенные в исследованиях И.В. Дубровиной, В.З. Когана, Л.М. Митиной, О.В. Хухлаевой и других ученых. На занятии студенты пред-

ставляли к защите исследовательские проекты, разработанные в микрогруппах в течение двух недель. Примерная тематика проектов: «Современные подходы к профессионально-педагогическому здоровью и долголетию», «Психологическое здоровье учителя: сущность, структура, уровни развития», «Здоровый образ жизни учителя как условие профессиональной успешности», «Как помочь себе при стрессе» и др.

Необходимо отметить практикоориентированную, творческую направленность работ. Так, проект «Саморегуляция эмоций» включал тренинг «Эмоциональная устойчивость педагога», разработанный и апробированный студентами в академической группе (защита осуществлялась в учебное и внеучебное время, что позволяло студентам представить результаты исследовательской деятельности в полном объеме). В проекте «Психологическое здоровье учителя: сущность, структура, уровни развития» студенты обосновали значимость проблемы сохранения психологического здоровья учителя, в частности проанализировали подходы ученых к определению его сущности: под психологическим здоровьем понимаются, прежде всего, психологические аспекты психического здоровья, взаимосвязанные со всей личностью в целом (И.В. Дубровина); психологическое здоровье представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества и являющихся предпосылкой ориентации личности на выполнение своей жизненной задачи. Оно, с одной стороны, является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, а с другой – обеспечивает личности возможность непрерывного развития на протяжении всей жизни (О.В. Хухлаева). Студенты проявили интерес к примерному «портрету» психологически здорового человека, представленному в данном проекте.

Анализ исследований позволил авторам проекта утверждать, что для психологически здорового человека характерны следующие качества: креативность, спонтанность, жизнерадостность, открытость, стремление к познанию мира через разум и интуицию, принятие себя и окружающих людей, ответственность, доверие к миру, стрессоустойчивость, способность приспосабливаться как к благоприятным, так и неблагоприятным условиям среды.

На заключительном этапе занятия студенты, обобщив материалы проектов, сформулировали и обсудили некоторые стратегии сохранения профессионального здоровья: усиление авторства своей профессиональной жизни даже в сложных обстоятельствах; поддержание у себя позитивной «Я-концепции» как профессионала, акцент на своих достижениях; смыслотворчество (изыскание новых смыслов своей профессиональной деятельности); внутренняя гармония, т.е. способность жить в согласии с самим собой; понимание себя как индивидуальности, видение самобытности своей личности; умелое сочетание чужого опыта профессионального сохранения с выработкой индивидуального стиля, в том числе индивидуальной системы адекватных средств преодоления нежелательных состояний; внутренняя личностная ответственность за свое здоровье и др.

Как показывает практика, необходимо усилить ориентацию педагогического образования на профессионально-личностное саморазвитие будущих педагогов. Важно предоставить студентам возможность выбора стратегий, содействующих укреплению здоровья, профессиональному самохранению.

### **Список использованных источников**

1. Основы профессионального самосовершенствования педагога дошкольного учреждения / под ред. Е.А. Панько. – Минск : Университетское, 2002. – 207 с.