

УДК 376.

## МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВИХОВАТЕЛЯ

Шовкопляс О.М.

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Розглядається методичний аспект використання здоров'язберігаючих технологій у професійній діяльності вихователя дошкільного навчального закладу. Охарактеризовано специфічні фактори ризику для здоров'я працівників дошкільних навчальних закладів. Подаються конкретні рекомендації вихователям для усунення стресових станів на робочому місці.

**Ключові слова:** вихователь, стресс, дошкільний навчальний заклад, здоров'язберігаючі технології.

**Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Здоров'я – це складний, системний феномен. Він має свої специфічні прояви на біологічному, психологічному і соціальному рівнях. На біологічному рівні здоров'я розглядається як динамічна, врівноважена робота всіх внутрішніх органів і їх адекватне реагування на вплив навколишнього середовища. Різні види серйозних органічних порушень впливають на зміни в психіці, особистісний статус і соціальну поведінку людини. Чим важче захворювання організму, тим сильніше воно впливає на стан психічного і соціального здоров'я. Таким чином, рівень фізичного здоров'я відображає міру благополуччя у функціонуванні організму.

Здоров'я дітей безумовно є центральною проблемою дошкільної науки і практики. На сторінках наукових журналів часто обговорюються методи впровадження інноваційних оздоровчих технологій в практику роботи дошкільних навчальних закладів (ДНЗ). Але здоров'я вихователів та працівників ДНЗ рідко стає предметом досліджень науковців.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми.** У психолого-педагогічній науці є чимало досліджень, що свідчать про позитивний вплив професійної діяльності на особистість (Є. Борисова, В. Дружинін, В. Орел, Ю. Поваренков, А. Рукавішников, В. Щадриков, Л. Урванцев та інші). Позитивний вплив професійна особистість педагога проявляється у формуванні професійної самосвідомості, педагогічної спрямованості, педагогічного мислення, у розвитку професійно важливих якостей та в оволодінні педагогічним досвідом тощо.

Проте вплив професії на особистість може виражатися не тільки в покращенні адаптованості особистості до вимог професії, але і в деяких негативних проявах особистості, таких як різке загострення особистісних якостей «огрубіння» і перенесення назовні стереотипів поведінки, мислення, спілкування, що веде до ускладнення у взаємодії з іншими людьми і робить її поведінку неадекватною до обставин.

Умови праці, сама професійна діяльність, її зміст суттєво впливають на психофізіологічний стан та здоров'я педагога, навіть якщо індивідуальні особливості вихователя відповідають вимогам професії. Специфіка педагогічної діяльності найчастіше вважається причиною низьких показників здоров'я вихователів та педагогічних працівників. Дослідження педагогічної діяльності свідчать про її високу емоційну напруженість, потенційну афектогенність (С. Вершловський, Н. Кузьміна, А. Маркова, Л. Мітіна, В. Сластьонін, М. Смирнов, О. Щербатов, В. Якунін та інші). Така емоційна напруженість зумовлена наявністю великої кількості факторів

ризиків – так званих стрес-факторів, які постійно присутні в роботі вихователя і впливають на його самопочуття, працездатність і якість професійної діяльності. Окремо слід зазначити посаду завідувача та методиста ДНЗ, адже у них існує додаткове навантаження як у менеджерів-управлінців.

**Формулювання цілей статті.** Метою статті є виявлення ефективних практичних прийомів та методів для підвищення продуктивності праці вихователя та виходу зі стресових ситуацій на робочому місці.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У педагогічній діяльності поряд із загальними факторами ризику для здоров'я працівників розумової сфери (нервово-емоційне напруження, інформаційні перевантаження, гіпокінезія) тощо, є специфічні фактори ризику: значне голосове навантаження; перевага статичного навантаження (відсутність достатньої фізичної активності); навантаження мовного апарату; великий обсяг зорової роботи; навантаження на одні й ті ж центри кори головного мозку з виникненням застійних явищ збудження й нерівномірного кровопостачання мозку, порушення режимних моментів праці та відпочинку (відсутність правильного режиму дня); психоемоційні перевантаження; відсутність служби контролю здоров'я вихователів; низький рівень виконання встановлених санітарно-гігієнічних норм та умов праці тощо.

Проблема професійного стресу розглядалася в працях Г. Сельє, К. Купера, Дж. Маршала, І. Лоор; професійний стрес в діяльності вихователів розглядався такими вченими як Л. Мітіна, М. Дьяченко, В. Бодров, Ю. Щербатих узагальнивши дані науковців можна визначити поняття професійного стресу це – багатоструктурний феномен, що виражається в психічних і фізичних реакціях на напружені ситуації в трудовій діяльності людини» [2, с. 132].

Професійний стрес – напружений стан працівника, що виникає під впливом емоційно – негативних і екстремальних факторів, пов'язаний з виконуваною професійною діяльністю, так це поняття трактує Н. Самоукіна [1, с. 114].

Ю. Щербатих серед основних причин розвитку стресу у людини виділяє наступні: непевність у стабільності соціального та матеріального становища, в гарантованості робочого місця; конкуренція за робоче місце; зміни в запитах ринку праці [3, с. 67].

Як свідчать дані ряду наукових досліджень, результати наших власних спостережень та опитувань вихователів, стресогенними для них є також непорозуміння з дітьми, їх батьками, колегами по роботі, несправедливе ставлення з боку керівництва та домашні негаразди. А якщо до цього додати ще низьку заробітну платню, погані житлові умови, матеріальні нестатки тощо, то все це може призвести до невротичних розладів та різноманітних порушень у психічній сфері. На цьому фоні може

розвинулись цілий спектр захворювань – гіпертонія, інфаркт міокарда, гастрит, виразкова хвороба шлунка, шемічна хвороба серця, цукровий діабет, інші порушення ендокринної системи, судинні захворювання мозку, остеохондрози, міозити, артрити тощо.

Отже, на сьогодні існує ціла низка досліджень присвячених вивченню сутнісних аспектів, причин виникнення професійного стресу, професійної дезадаптації, синдрому емоційного згорання, стресу. Значно більшої уваги на, наш погляд, потребують дослідження, що стосуються розробки превентивних заходів та шляхів збереження і зміцнення професійного здоров'я педагога, формування стресостійкості фахівця, шляхів і методів гармонізації його внутрішнього світу.

Стати невразливим для стресу цілком під силу кожному педагогу. Для цього необхідно замінити ненадійні, насправді дитячі способи захисту на більш зрілі й ефективні, основані на знанні педагогом законів, управління роботою власного організму. Тут доцільно рекомендувати сучасні, науково обґрунтовані системи психологічної саморегуляції, профілактики професійних захворювань які маючи бажання може засвоїти кожен.

Професійне здоров'я і довголіття педагога великою мірою залежить від діяльності, яку проводить у цьому напрямі адміністрація навчального закладу. Керівництво ДНЗ повинно забезпечити вихователям можливість професійного росту, налагодити соціальні й інші позитивні моменти, що підвищують мотивацію. Адміністрація має чітко розподілити обов'язки, продумати посадові інструкції, від неї у першу чергу залежить також психологічний клімат закладу і те, наскільки здоровими є взаємини в колективі.

Тільки спільні зусилля, цілеспрямована робота всього педагогічного колективу, увага до професійного здоров'я вихователів з боку адміністрації сприятимуть професійному довголіттю, творчому кар'єрному росту, професійному саморозвитку.

Є багато методів підвищення продуктивності та виходу зі стресу на робочому місці. Так наприклад, вже давно доведено, що своєчасний відпочинок абсолютно не шкодить, а навіть навпаки – збільшує продуктивність. Для цього зовсім не обов'язково багато часу чи дороге обладнання. Ми запропонували вихователям декілька простих способів як розслабитися, відпочити, прийти до робочого стану буквально за 5 хвилин.

Способи релаксації та рекреації на робочому місці вихователя:

Прийшов час чаю, липового. Ви помічали, що під час сильного стресу трапляються неприємні спазми в шлунку? Так от, знаменитий бабусин «липовий цвіт» надає благотворну спазмолітичну (заспокійливу) дію. Заваріть – почекайте шість хвилин, окріп охолоне до рекомендованих для чаю 60 °С. Або випийте зеленого чаю: трав'яний чай володіє відмінною розслаблюючою дією. Зелений чай є джерелом L-теаніна, який допомагає позбавитися роздратованості(гніву). Закип'ятіть воду, заваріть чай і зробіть заспокійливий ковток – це займе всього пару хвилин.

Шоколад. Порадуйте себе шоколадкою. Кілька шматочків чорного шоколаду допоможуть уникнути стресу та піднімуть настрої. Темний шоколад регулює рівні гормону стресу – кортизолу і стабілізує обмін речовин, проте врахуйте, що зловживання шоколадами не бажане.

Можна ще з'їсти кілька ложок меду. Мед є не лише смачним природнім продуктом який можна вживати як десерт – це цілий комплекс поживних

мікроелементів та вітамінів. Він чудово відновлює енергію, знімає збудження, тобто є відмінним засобом зняти тривогу і депресію.

Манго. Візьміть тропічну відпустку, не покидаючи свого робочого місця. Соковитий, ароматний манго містить речовину під назвою ліналоол, який допомагає знизити рівень стресу.

Знизити стресовий вплив зовнішніх чинників можна за допомогою впливу на внутрішній світ(релаксація).

Покладіть голову на подушку: є дні, коли єдине, що нам дійсно потрібно – це хороший, довгий сон. На жаль, якщо ви на роботі, то це, як правило, неможливо. Але якщо у вас є арома-подушка, то ви вже на шляху до релаксації. Спробуйте розслабитися наступним чином: покладіть голову на арома-подушечку на кілька хвилин і уявіть, що вона як губка висмоктує всі ваші турботи.

Медитація: не треба втікати в гори, всього кілька хвилин в спокійному тихому місці достатньо, щоб пожинати плоди медитації. Знайдіть зручне і тихе місце, сконцентруйтеся на своєму диханні і відчуйте, що всі тривоги починають відступати.

Чи є більш простий спосіб розслабитися ніж повільне, глибоке дихання? Воно може допомогти знизити артеріальний тиск і частоту серцевих скорочень. Для різноманітності, спробуйте дихання пранаяма. Цей йогівський метод включає в себе дихання спочатку через одну ніздрю, а потім іншу, і застосовується щоб зменшити занепокоєння.

Спробуйте прогресивну релаксацію: використуйте метод прогресивної релаксації для того, щоб навчитися розслаблятися в будь-яких умовах. Цей метод полягає у поетапному навчанні вибірковій напрузі і розслабленню певних груп м'язів.

Ще один простий спосіб розслабитися – рахунок назад: цей метод відомий всім і кожному, але він дійсно працює. Спробуйте кілька разів порахувати в прямому і зворотному напрямку. Вашому мозку буде не до хвилювань, якщо він зайнятий цифрами.

Зробіть собі масаж рук: зрозуміло, ви не зможете скористатися послугами професійного масажиста на своєму робочому місці. Але зробити собі масаж рук цілком можливо. А якщо є трохи більше п'яти хвилин, то цілком можна зробити собі масаж ший і, навіть, спини.

Спробуйте акупресуру: Акупресура – це точковий масаж, зобов'язаний своїм народженням стародавній китайській медицині. Цей метод є менш болючим і абсолютно безпечним, при цьому легко доступним для освоєння будь-якою людиною.

Самомасаж – відмінна антистресова розминка. Зазначені точки масажуйте коловими рухами протягом 15 секунд, потім робіть п'яти секундну перерву і переходьте до наступних.

1. Спочатку масажуйте точку якраз між очей, потім перемістіться до скронь і працюйте там.

2. Так само всіма пальцями масажуйте трапецієподібні м'язи, потім великими пальцями-основу ший.

3. Далі так звана точка «перикард № 6», вона знаходиться на внутрішній стороні руки, на ширину трьох пальців вище зап'ястя. Пропрацюйте точки на обох руках. Ця точка відповідає за хвилювання та негативну енергію.

4. Остання точка – область між великим і вказівним пальцями на обох руках. G14х-гу.

Пройдіть всі кроки 1-4 ще два рази.

Тенісний м'ячик: Скиньте взуття і покатайте ступнею звичайний тенісний м'ячик. Вийде відмінний імпровізований масаж ніг. Особливо це приємно, якщо вам доводиться носити взуття на високих підборах.

Ще один спосіб відпочити – створити собі зону Zen. Знайдіть або створіть собі спеціальне місце для розслаблення. Це місце, де вас точно ніхто і ніщо не потурбує. Можливо це буде зручне крісло в холі або відокремлена лава у дворі – головне, щоб воно асоціювалося у вас зі спокоєм та відпочинком, або п'ятихвилинне споглядання реального життя за вікном може здорово очистити вашу свідомість.

Фізичні вправи. Стретчинг. У вас при цьому слові виникає образ спортивного залу та витончені гімнастки в шпагаті? Це зовсім не обов'язково – «розтягнутися» можна навіть не встаючи зі свого робочого місця. Спробуйте гарненько потягнутися вгору і в сторони, зробити обертальні рухи корпусом, нахили тощо і ваше тіло прийде до «тями».

Біг на місці. Спробуйте біг на місці протягом декількох хвилин, щоб отримати викид ендорфінів у вашу кров. Навіть коротка фізична активність може допомогти подолати стрес і отримати задоволення.

Творчість. Послухайте свою улюблену пісню. Якщо ви засмучені або пригнічені, якщо вам потрібно зібратися або розслабитися, то спробуйте послухати свою улюблену пісню і життя буде простіше і радісніше!

Ведіть щоденник. Як твердять психологи, ведення щоденника допоможе вам не тільки легше пережити складні моменти вашого життя, додасть йому змісту. Викладайте події та емоції на папері, будьте чесними з собою і це допоможе вам знайти спокій.

Спробуйте ароматерапію. Це займе всього хвилину, капніть кілька крапель лаванди, чайного дерева чи іншого ефірного масла на долоні і вдихніть. Заспокійливі аромати можуть допомогти оговтатися від стресу і тривоги, стимулюючи нюхові рецептори в носі, які впливають на ту частину мозку, яка відповідає за емоції.

Поноухайте цитрусові. Апельсини і мандарини міцно асоціюються із задоволенням і святом. Запах цитрусових може допомогти нам розслабитися, під-

вищуючи рівень зв'язаного зі стресом гормону норадреналіну.

Кава. Запах кави бадьорить і дарує гарний настрій. Цей напій має не тільки смачний незабутній аромат, але і багато інших корисних властивостей.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальшого розвитку в цьому напрямку.

Всі запропоновані методи виходу зі стресу на робочому місці прості, часу на їх застосування потрібно не багато.

Нами були розроблені методичні рекомендації по застосуванню здоров'язберігаючих технологій у професійній діяльності вихователів ДНЗ, які містили конкретні рекомендації по застосуванню тієї чи іншої технології. Їх ми запропонували вихователям ДНЗ м. Глухова (35 вихователів, 5 методистів, 6 завідувачів). Вихователі використовували той чи інший спосіб нівелювання стресу на робочому місці керуючись власними вподобаннями. Експеримент тривав 3 місяці з березня по червень 2014 року. Після проведеного експерименту ми провели опитування – 95% вихователів зазначили значне покращення загального самопочуття, підвищення емоційного стану, покращення настрою. До початку експерименту ми провели з працівниками ДНЗ тест на визначення професійного стресу (автори: Т. Азарних, І. Тиртишніков) показник професійного стресу становив 67%, після експерименту показник становив лише 23%.

**Висновки і пропозиції.** Отже, на сьогодні існує ціла низка досліджень присвячених вивченню суттєвих аспектів, причин виникнення професійного стресу, професійної дезадаптації, синдрому емоційного згорання, стресу. Значно більшої уваги на, наш погляд, потребують дослідження, що стосуються розробки превентивних заходів та шляхів збереження і зміцнення професійного здоров'я педагога, формування стресостійкості фахівця, шляхів і методів гармонізації його внутрішнього світу.

### Список літератури:

1. Самоукина Н. В. Психология профессиональной деятельности. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – С. 224.
2. Солдатова С. В. Профилактика и коррекция синдрома «эмоционального выгорания» // Вузовский вестник МГОГИ. Гуманитарные науки. Орехово-Зуево: МГОГИ, 2010. – С. 67-71.
3. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – С. 256.

**Шовкопляс О.Н.**

Глуховский национальный педагогический университет имени Александра Довженко

## МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ СОХРАНЯЮЩИХ ЗДОРОВЬЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОСПИТАТЕЛЯ

### Аннотация

Рассматривается методический аспект использования здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности воспитателя детского сада. Охарактеризованы специфические факторы риска для здоровья работников дошкольных образовательных учреждений. Подаются конкретные рекомендации воспитателям для устранения стрессовых состояний на рабочем месте.

**Ключевые слова:** воспитатель, стресс, дошкольное образовательное учреждение, здоровьесберегающие технологии.

**Shovkoplis O.M.**

Glukhivskiy National Pedagogical University named after Alexander Dovzhenko

## **THE METHODOICAL ASPECTS OF THE USING HEALTH PROTECTION TECHNOLOGIES IN THE PRESCHOOL TEACHERS' PROFESSIONAL ACTIVITY**

### **Summary**

The author of this article concentrates the readers' attention on the methodical aspects of the using health protection technologies in the preschool teachers' professional activity; describes the specific risk factors for the preschool institutions' workers health; he gives the recommendations for the preschool teachers as to avoid the state of stress on the work place.

**Keywords:** the preschool teacher, the state of stress, the preschool institution, health protection technologies.