

Как повысить стрессоустойчивость педагогов?

Педагогическая профессия отличается высокой эмоциональной насыщенностью и сложностью межличностного общения. Чтобы избежать длительного пребывания в состоянии стресса, необходимо уметь снимать эмоциональную напряженность. В данной статье рассмотрим способы сохранения психологического здоровья педагогических работников.

Представители разных профессий, чья деятельность связана с интенсивным общением, рано или поздно начинают ощущать следующие симптомы: повышенная усталость, снижение самооценки, учащение жалоб на здоровье, ухудшение чувства юмора, упадок сил. Это не что иное, как признаки профессионального выгорания.

Синдром профессионального выгорания развивается как следствие комбинации организационных, профессиональных стрессов и личностных факторов: запускающий его механизм обусловлен не только внешними обстоятельствами, но и личностью человека, например отсутствием психологической гибкости.

Стрессоустойчивость - определенное сочетание личностных качеств, позволяющих переносить стрессовые ситуации без неприятных последствий для своей деятельности, личности и окружающих.

Не секрет, что профессия педагога требует определенных сил, энергии, самоотдачи. Суэта, шум, всевозможные раздражители изнашивают нервы, лишают нормального сна, что ведет к стрессу. В подобных ситуациях трудно сохранять самообладание и не переносить это состояние на свою работу, чтобы оно никоим образом не отразилось на детях, которые чувствуют находящегося рядом взрослого, буквально «считывая» его.

Профессиональное выгорание наиболее опасно в начале своего развития. Педагогический работник почти не ощущает симптомов, поэтому первыми изменения в его поведении замечают коллеги. Важно вовремя увидеть подобные проявления и правильно организовать систему поддержки таких

педагогических работников. Эту работу может взять на себя педагог-психолог детского сада, в задачи которого входит консультирование педагогических работников по вопросам решения личностных и межличностных проблем.

Одной из важных характеристик личности, позволяющих противостоять профессиональному выгоранию, является стрессоустойчивость.

Группы людей по стрессоустойчивости

Сохранение или повышение стрессоустойчивости связано с поиском ресурсов, помогающих в преодолении негативных последствий стрессовых ситуаций. Под ресурсами понимаются внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях.

Всех людей можно условно разделить на четыре группы по стрессоустойчивости.

Стрессоустойчивые люди всегда готовы к любым переменам и с легкостью их принимают. Они запросто преодолевают трудности в кризисных ситуациях.

Стрессонеустойчивым людям сложно адаптироваться к любым изменениям, им непросто менять свое поведение, установки, взгляды. Если что-то пошло не так, то они уже находятся в состоянии стресса.

Стрессотренируемые люди в общем готовы к изменениям, но только не к мгновенным и не к глобальным. Этим людям свойственно адаптироваться к окружающей обстановке постепенно, без резких движений, а если это невозможно, то они легко впадают в депрессию. Если же одни и те же ситуации, вызывающие стресс, повторяются, то стрессотренируемые люди привыкают к ним и в дальнейшем реагируют на них уже более спокойно.

Стрессотормозные люди не станут меняться под воздействием внешних событий, они имеют твердые позиции и свои мировоззренческие установки. Однако такой человек может пойти на однократное изменение психотравмирующей сферы жизни. Если же стрессы сопровождают его постоянно, то он теряется.

Определить степень восприимчивости стресса можно с помощью Бостонского теста на стрессоустойчивость «Анализ стиля жизни» (приложение).

Способы воспитания стрессоустойчивости

О том, является человек стрессоустойчивым или нет, часто судят по внешним проявлениям. Если он выплескивает свои негативные эмоции на людей — значит, подвержен стрессам. Держится достойно, не срывается — значит, стрессоустойчивый. Такая классификация глубоко ошибочна. Потому что само по себе умение не «выливать» свой негатив на окружающих еще не говорит о том, что человек внутренне в этот момент не испытывает чувства угнетенности, подавленности. Это, скорее всего, свидетельствует о том, что человек является и тактичным, и хорошим актером. Но при этом он все равно вредит своей психике: замыкая стресс на себе, он рискует подвергнуться разрушающим факторам изнутри. Эмоциям нужно давать выход всегда, но только они должны быть сублимированными.

Воспитывая в себе стрессоустойчивость, необходимо помнить о том, что для организма важны хороший отдых (и моральный, и физический), а также крепкий сон. В повседневной суете важно найти время и для любимых дел. Встречайтесь с друзьями, занимайтесь в тренажерном зале, пойте в самодеятельном хоре, участвуйте в походах... Найдите хобби, которое станет вашей отдушиной, обязательно укрепит веру в себя, даст моральное удовлетворение и поможет снять напряжение. Не позволяйте негативным эмоциям взять над вами верх! Станьте настоящим бойцом с невидимыми силами стресса, которые способны разрушить вас изнутри. Только сила воли поможет восстановиться после эмоциональных потрясений.

Можете разработать собственную индивидуальную методику противодействия стрессу. Проблема стрессоустойчивости сегодня одна из актуальных, и по ней имеется большое количество литературы как в библиотеках, так и в Интернете. Досконально вникнув в вопрос, вы сможете воспользоваться рекомендациями, которые лучше всего подходят вам.

Конечно, бывают ситуации, когда очень тяжело, и человек чувствует, что своими силами он не справится. Но главное, что есть желание побороть стресс, а это уже половина успеха. В остальном помогут специалисты, к которым нужно обращаться без стеснения.

Упражнения для тренировки устойчивости к стрессу

Важно помнить, что стрессоустойчивость — это врожденное качество, оно хорошо поддается тренировке. Чтобы педагогический работник не оказывал

негативного влияния на тех, с кем он общается, и мог жить в мире с самим собой, ему следует разобраться со своими проблемами — то есть начать с себя.

В этом помогут несколько простых упражнений.

Упражнение «Проблема». Выберите место и время, когда никто не будет вас отвлекать. Сядьте, закройте глаза, не обращая внимания на посторонние звуки. Представьте проблемную ситуацию, которая вас беспокоит. Поместите эту ситуацию в воображаемое зеркало или на экран телевизора. Вы выступаете в качестве зрителя (хотя и можете быть в составе действующих лиц на экране или в зеркале).

Если перед вами стоит неразрешимая проблема, и вы чувствуете, что не в состоянии адекватно на нее реагировать, выполняйте упражнение «Проблема» в течение 10–15 минут.

Включите в «картинку» своих ближайших друзей и родственников. Постепенно расширьте экран, помещая в него соседей по площадке, подъезду. Представьте дом, в котором вы живете, затем район, поселок или город и всех его жителей. Еще расширьте картинку, охватив взглядом страну, а затем и весь земной шар — с морями и континентами, множеством людей, живущих на планете. Еще больше увеличьте фокус зрения, посмотрите, как Земля вращается вокруг Солнца вместе с другими планетами. Почувствуйте, что Солнечная система — одна из многих подобных систем в Галактике, а таких галактик во Вселенной великое множество. Удерживая в воображении картинку холодного, величественного и бесконечного космоса, вернитесь к вашей проблеме и постарайтесь ее сформулировать одним коротким предложением. Из глубин бесконечной Вселенной ваша проблема уже не кажется столь гигантской — вы в состоянии успешно ее решить.

Упражнение «В светлом луче». Представьте, что над вашей головой сквозь тучи и темноту прорезается светлый и теплый (но не обжигающий) луч. Он освещает все пространство вокруг вашей головы и макушку, затем медленно продвигается вниз, освещая и согревая ваше лицо, шею, плечи, грудь. Под его ровным теплым светом расправляется суровая складка у вас между бровей, морщинки возле глаз разглаживаются, разжимаются челюсти,

исчезает напряжение в области рта, расслабляется подбородок, шея выпрямляется навстречу свету, плечи расправляются, грудь дышит легко и свободно.

Когда свет и тепло достигнут области сердца, прочувствуйте, что внутри вас есть свой источник света. Оставаясь в луче верхнего света, присоединяя к нему ваш собственный свет, распространите их действие на все тело до кончиков пальцев ног. Почувствуйте, как теплая волна медленно освобождает все ваши органы от внутреннего напряжения, они становятся легкими и подвижными, а вы чувствуете уверенность в себе, спокойствие и свободу.

Если вам кажется, что вас преследуют неудачи, и вы очень напряжены, упражнение «В светлом луче» поможет вам расслабиться. Выполнять его нужно в течение 3–5 минут.

Упражнение «Прощай, плохое настроение». Возьмите лист бумаги и цветные карандаши, фломастеры или краски. Расслабленной рукой рисуйте линии, фигуры и пятна на листе, отображая цветом ваше настроение. После того как весь лист будет изрисован, переверните его на другую сторону и напишите, не задумываясь, 8–10 слов, характеризующих ваше настроение. Переверните рисунок, всмотритесь в «портрет» вашего настроения, затем перечитайте его описание. После этого разорвите лист (и вместе с ним — ваше настроение) на мелкие кусочки, скомкайте и выбросьте в корзину. Больше у вас нет плохого настроения, а хорошее не заставит себя долго ждать.

Упражнение «Браслет от негативных мыслей». Бывает, что вы ловите себя на пугающей мысли: «А вдруг... А что, если...». Гнетущие мысли — предвестники надвигающейся эмоциональной бури. От них нужно избавляться в целях профилактики стресса. «Но как? — спросите вы. — Они полностью мной завладевают, я не могу ни о чем другом думать».

Выход есть: нужно вырабатывать позитивные рефлексy.

Если у вас плохое настроение, вы поссорились с родными или коллегами, упражнение «Прощай,

плохое настроение» поможет вам освободиться от неприятного осадка и успокоиться.

Соорудите себе браслет из резинки — подойдет мягкая резинка для волос или обычная бельевая. Наденьте браслет на запястье и, как только в вашей голове начнет пульсировать тревожная мысль, посильнее оттяните резинку и, отпуская, скажите: «Не бывать этому!» Неприятные ощущения, которые вы испытаете, со временем полностью избавят вас от негативных мыслей. Не снимайте браслет сразу, пусть он вам напоминает о вашей победе над собственными страхами.

Упражнение «Полый цилиндр». Встаньте на пол, ноги поставьте на ширине плеч, руки вытяните вперед ладонями вверх. Поднимитесь на носки, прогибая спину и вытягивая руки вверх и назад. Вообразите внутри себя полый цилиндр и соберите в него все, что вас беспокоит: обидные замечания начальника, оскорбления в общественном транспорте, конфликты в семье, ссоры с друзьями — любую несправедливость в ваш адрес необходимо мысленно поместить в цилиндр, а затем выдохнуть через широко раскрытый рот. После этого, как правило, стресс сразу же ослабевает, вы расслабляетесь и испытываете ощущение комфорта.



Как стать стрессоустойчивым

1. Расходуйте свои энергетические резервы аккуратно.
2. Избавляйтесь от тревоги, учитесь контролировать эмоции. На любой работе есть факторы, на которые вы повлиять не можете. Воспринимайте все внешние раздражители как погоду, ведь на дождь и ветер обижаться глупо.
3. Уходя с работы, оставляйте и мысли о ней на завтра.
4. В выходные забудьте о работе.
5. Чтобы не возненавидеть работу, периодически делайте перерывы.
6. Соблюдайте умеренность во всем: в радости и в печали.
7. Регулярно меняйте обстановку.
8. Найдите себе увлечение (фитнес, танцы, языковые курсы и т. д.).

Приложение

Бостонский тест на стрессоустойчивость «Анализ стиля жизни»

Необходимо ответить на вопросы, исходя из того, насколько часто эти утверждения верны для вас. Отвечать следует на все пункты, даже если данное утверждение к вам вообще не относится.

Вопрос	Всег да (1 балл)	Част о (2 балла)	Иног да (3 балла)	Почти никогда (4 балла)	Никог да (5 баллов)
---------------	---------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	--	------------------------------------

1. Вы едите, по крайней мере, одно горячее блюдо в день
2. Вы спите 7–8 часов, по крайней мере, четыре раза в неделю
3. Вы постоянно чувствуете любовь других и отдаете свою любовь взамен
4. В пределах 50 километров у вас есть хотя бы один человек,

на которого вы можете положиться

5. Вы упражняйтесь до пота хотя бы два раза в неделю

6. Вы выкуриваете меньше половины пачки сигарет в день

7. За неделю вы потребляете не больше пяти рюмок крепких алкогольных напитков

8. Ваш вес соответствует вашему росту: $\text{рост (см)} - \text{вес (кг)} = 100 \pm 10$

9. Ваш доход полностью удовлетворяет ваши основные потребности

10. Вас поддерживает ваша вера

11. Вы регулярно занимаетесь клубной или общественной деятельностью

12. У вас много друзей и знакомых

13. У Вас есть один или два друга, которым вы полностью доверяете

14. Вы здоровы

15. Вы можете открыто заявить о своих чувствах, когда вы злы или обеспокоены чем-либо

16. Вы регулярно обсуждаете с людьми, с которыми живете, ваши домашние проблемы

17. Вы делаете что-то только ради шутки хотя бы раз в неделю или смеетесь три раза в неделю

18. Вы можете организовать ваше время эффективно

19. За день вы потребляете не более трех чашек кофе, чая или других содержащих кофеин напитков

20. У вас есть немного времени для себя в течение каждого дня

Итог

Далее необходимо сложить результаты ответов и из полученного числа отнять 20 баллов.

Набрано менее 10 баллов — у вас прекрасная устойчивость к стрессовым ситуациям, вашему здоровью ничто не угрожает.

От 11 до 30 баллов — у вас нормальный уровень стресса, который соответствует в меру напряженной жизни активного человека.

От 31 до 50 баллов — задумайтесь о том, что стрессовые ситуации оказывают немалое влияние на вашу жизнь и вы им не очень сильно сопротивляетесь.

Свыше 50 баллов — вы очень уязвимы для стресса. В этом случае следует серьезно задуматься о своей жизни — не пора ли ее изменить и подумать о своем здоровье. Взгляните еще раз на утверждения теста. Если какое-либо утверждение вы оценили в 3 балла и выше, постарайтесь изменить свое поведение, соответствующее данному пункту, и ваша уязвимость к стрессу снизится. Например, если ваша оценка за 19-й пункт — 4, попробуйте пить хотя бы на одну чашку кофе в день меньше, чем обычно.