

Тема моего выступления – «**Специфика стресса школьного учителя**». Тема актуальная и не только в рамках адаптации педколлектива к требованиям ФГОС. (Слайд 1).

Под стрессом понимается общее напряжение организма, возникающее под воздействием чрезвычайного раздражителя. Наиболее стрессовыми считаются три профессиональные сферы: здравоохранение, правоохранительные органы и образование. В последнее время особо очевидна проблема нервного перенапряжения, усталости, раздражительности и других различных проявлений стрессов у учащихся и педагогов. (Слайд 2)

С целью выявления стрессогенных ситуаций, типичных для нашего педколлектива, было проведено исследование в котором приняли участие 16 учителей. Но об этом чуть позже.

Являясь одновременно самостоятельным физиологическим, психическим и социальным явлением, стресс по своей сути представляет собой еще один вид эмоционального состояния. Это состояние характеризуется повышенной физиологической и психической активностью. При этом одной из главных характеристик стресса является его крайняя неустойчивость. При благоприятных условиях это состояние может трансформироваться в оптимальное состояние, а при неблагоприятных условиях – в состояние нервно-эмоциональной напряженности, для которого характерно снижение работоспособности и эффективности функционирования систем и органов, истощение энергетических ресурсов.

Ганс Селье, канадский психолог, выделяет три стадии изменений: первая – реакция тревоги (происходит мобилизация защитных сил организма, повышающая его устойчивость), вторая – адаптация (в этот период сопротивляемость организма повреждающему воздействию раздражителя повышается), третья – истощение (поскольку функциональные резервы исчерпаны на первой и второй фазах, в организме происходят структурные перестройки).

Вообще, как говорил Г. Селье, «Стресса не следует бояться. Его не бывает только у мертвых».

По Г. Селье, существует два вида стресса: эустресс и дистресс. Эустресс мобилизует, активизирует внутренние резервы человека, улучшает протекание психических и физиологических функций. Дистресс — разрушительный процесс, дезорганизирующий поведение человека, ухудшает протекание психофизиологических функций.

Признаки и причины стресса у учителей. (Слайд 3)

Работа с людьми, а с детьми в особенности, отнимает много сил у любого человека. Виной тому не только физиологические факторы, связанные с условиями труда (гиподинамия, повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты и т. д.), а также психологические и организационные трудности: необходимость быть все время "в форме", невозможность выбора учащихся, отсутствие эмоциональной разрядки, большое количество контактов в течение рабочего дня и др.

Основные признаки стресса учителя:

- **физические** (бессонница, боли в груди, в животе, в спине, головные боли, головокружение, тики, хроническая усталость, частые простуды и т. д.);
- **эмоциональные** (излишняя агрессивность, повышенная возбудимость, депрессия, импульсивное поведение, нарушения памяти и концентрации внимания, ночные кошмары, раздражительность и т. д.);

- **поведенческие** (постоянный поиск у себя различных заболеваний, потеря интереса к своему внешнему облику, притопывание ногой или постукивание пальцем, усиленное курение и т. д.).

Многие из перечисленных состояний со временем усиливаются и могут привести к серьезным заболеваниям.

Причины возникновения стресса у учителя

- неорганизованность и, как следствие, неправильное распределение времени, нехватка его для выполнения важных дел, спешка;
- конфликт с директором или коллегами;
- недостаточная квалификация;
- чувство перегруженности работой, переутомляемость;
- слишком высокая ответственность.

Психологический дискомфорт учителя негативно влияет на его здоровье – физическое, психическое, профессиональное. И, конечно, все это отражается на учениках.

Причины возникновения психологического дискомфорта:

- физическая и психологическая напряженность труда, постоянное оценивание со стороны разными людьми;
- высокий уровень ответственности;
- тенденция агрессивного отношения со стороны родителей и учащихся.

Ослабить педагогический стресс можно, если:

- не прекращать самообразования, совершенствовать профессиональные навыки;
- планировать периоды для отдыха, хотя бы кратковременные;
- быть в курсе новых идей. Использование одних и тех же материалов из года в год неизбежно ведет к скуке и опустошению;
- в каждой стрессовой ситуации стараться находить что-то позитивное;
- представлять себе положительные результаты происходящего, не заикливаясь на отрицательных.

Результаты анкетирования.

В опросе приняли участие 16 учителей. Проанализировав полученные результаты, были сделаны следующие выводы.

62% учителей, приходя на работу, испытывают чувства, носящие положительную, радостную эмоциональную окраску, 19% испытывают негативные чувства, недовольство, а оставшиеся – в зависимости от обстоятельств.

Плохое настроение руководителя никак не влияет на состояние 44% учителей, 56% при виде хмурого руководителя начинают нервничать.

При вызове к руководителю 50% учителей сильно переживают, нервничают, 13% сохраняют спокойствие и самообладание. Кто-то испытывает радость, спокойствие, гордость.

Когда учителя узнают, что на их уроке планируется проверка, комиссия или просто присутствие постороннего человека, то 63% из них начинают испытывать дискомфорт и волнение. Кто-то испытывает радость, спокойствие, гордость.

Замечания в свой адрес со стороны руководителя или коллег более половины учителей (69%) воспринимают негативно, с раздражением, 13% испытывают радость, кто-то принимает это как руководство к действию в изменение себя.

Подавляющее большинство учителей (44%) не терпят, когда кто-либо обсуждает их недостатки, 37% стараются не обращать на такие ситуации внимания, 13% испытывают радость.

В случае, если руководитель теряет самообладание и прибегает к разговору на повышенных тонах, большая часть учителей (56%) реагирует на такие ситуации резко негативно. У 13% такого не бывает, 6% сохраняют равновесие.

Когда у учителя возникают какие-либо трудности при работе на уроке, то многие (56%) начинают испытывать негативные эмоции и чувства, остальные 44% остаются непоколебимы и равнодушно преодолевают создавшиеся неудобства.

Если ученики не слушают учителя, то практически все учителя (93%) воспринимают это «в штыки».

Если ученики не слушают учителя, то 38% учителей испытывают бессилие, беспомощность, многие (44%) отмечают отсутствие таких ситуаций. Кто-то ищет подход, испытывает спокойствие.

Если учителя чувствуют несправедливое отношение к себе со стороны руководителя, они, в большинстве своем нервничают, либо чувствуют обиду (76%), остальные не придают этому значения.

Т.о., мы видим, что множество факторов может негативно сказаться на здоровье учителя. Под словосочетанием «здоровый учитель» имеется в виду не физически крепкий человек с хорошо развитой мускулатурой. Здоровье – это необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека.

Методы борьбы со стрессом (Слайд 4)

Способы скорой помощи при стрессе

Для снятия нервно-психического напряжения можно:

- * сделать несколько глубоких вдохов и выдохов;
- * задержать дыхание на 10-20 секунд;
- * посчитать до десяти;
- * перейти как можно в более удалённое место (другой кабинет, улица) от «зоны конфликта»;
- * перебрать бумаги на столе;
- * поговорить с коллегами на отвлечённую тему;
- * посмотреть в окно или в сторону открытой двери;
- * несколько минут подержать руки под прохладной водой.

Эффективным средством сохранения психологического здоровья педагогов является использование способов саморегуляции, рефлексии, восстановления. Это своего рода техника безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе профессиональной деятельности.

В связи с большим количеством стрессовых ситуаций мы предлагаем ряд способов борьбы с ними и упражнения. Прежде всего, можно послушать любимую музыку; выговориться; сделать несколько физических упражнений.

А также использовать **упражнения**:

- 1) 1) «возьмитесь обеими руками за сиденье стула, на котором сидите, напрягитесь и потянитесь вверх. досчитайте до шести, опустите руки вдоль туловища и расслабьтесь»;
- 2) «отведите руки за голову и сильно надавите на шею у основания черепа, одновременно противодействуя этому давлению»;

3) «помассируйте пальцы рук - от основания до кончиков; мальчики сначала массируют левую руку, а девочки начинают с правой руки»;

4) «медленно вдохните (мысленно сосчитав до шести), задержите дыхание на две секунды, медленно выдохните (сосчитав до двенадцати)».[7]

Упражнение "Психоэнергетический зонтик"

Упражнение проводится в первые минуты урока или периодически в течение всего урока. Учитель встает перед ребятами, желательнее в центре классной комнаты, и в процессе объяснения урока старается представить, что над классом образуется своеобразный "зонтик", накрывающий всех учеников. Цель учителя: уверенно и крепко держать ручку этого "зонтика" на протяжении всего урока.

Упражнение формирует способность контролировать ситуацию в классе.

Упражнение "Настроение"

Нужно взять цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисовать абстрактный сюжет – линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как хочется, в полном соответствии с настроением. Затем надо попробовать "перенести" свое грустное настроение на бумагу, как бы материализуя его. Когда рисунок закончен, на другой стороне листа следует написать 5–7 слов, отражающих настроение. После этого нужно посмотреть на рисунок, как бы заново проживая свое состояние, перечитать слова и эмоционально, с удовольствием разорвать лист и выбросить. Условно эмоциональное состояние переносится на рисунок.

Упражнение "Пресс"

Представляем внутри себя на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную эмоцию и внутреннее напряжение, связанное с нею. Теперь резко выталкиваем пресс вместе с отрицательной энергией. Заканчивается упражнение расслаблением.

Упражнения на снятие психомышечного напряжения.

Упражнение "Гора с плеч"

Выполняется стоя или сидя. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить.

Упражнение "Замок"

Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, сомкнуты в "замок". Вдох – поднять руки в "замке" над головой, ладонями вперед. Задержать на 2–3 с дыхание, сделать резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Упражнение на расслабление мышц рук

1. Широко раздвигаем пальцы руки. Все пальцы, кроме большого, опускаем на ладонь с легким нажимом. Ногтевые фаланги при этом не сгибать.
2. Упражнение направлено на выработку самостоятельных движений каждого пальца. Ударяем по подушечке большого пальца последовательно подушечками указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца.
3. Веерообразно раскрываем пальцы в воздухе круговым движением от себя с одновременным раскрытием ладони. При возвращении в исходное положение пальцы собираются, второй палец соприкасается с первым.
4. Описываем круги каждым пальцем поочередно несколько раз. Сначала вниз, потом вверх. Это упражнение хорошо укрепляет ладонь и межкостные мышцы.

5. Вытягиваем прямо перед собой одну из рук ладонью вниз, пальцы сжаты в кулак при минимальном напряжении. Кисть при спокойном положении руки делает круговое движение вправо, потом влево. То же повторяют другой рукой.

Упражнения-настрои

Настрой в течение учебного дня

"Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе".

"Я очень люблю свою учебу (работу), она доставляет мне огромное наслаждение и наполняет мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом".

"Я люблю своих учеников (учителей). Я всегда радуюсь встречам с ними. Я открыт к диалогу".

Настрой перед сложным разговором

"Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию".

Настрой на уверенность в себе

"Я все умею. У меня все получится. Я справлюсь с ситуацией".

Утренние и вечерние настрои

"Я человек смелый и уверенный в себе. Я все умею, все могу и ничего не боюсь".

Звуковая гимнастика

Звуковая гимнастика действует по принципу вибрационного массажа с тренировкой дыхательной мускулатуры и диафрагмы. Разные звуки порождают разные вибрации, которые влияют на наше самочувствие.

Звук "О" – воздействует на сердце, легкие;

Звуки "Я", "М" – воздействуют на работу всего организма;

Звук "ХА" – помогает повысить настроение.

Упражнение "Голосовая разрядка"

Сделать выдох, затем медленно глубокий вдох и задержать дыхание.

На выдохе издать резкий звук "Ух!"

Позитивное мышление

характерно тем, что человек сознательно контролирует свои мысли и не позволяет укорениться негативным эмоциям. Он верит в себя, верит в успех своей деятельности. Развитие позитивного мышления – лучший способ профилактики стресса!

Учебно-оздоровительная программа "Мироток"

В 1993 г. И.Э. Бендицкий, хирург, ортопед-травматолог, реабилитолог, разработал учебно-оздоровительную программу "Мироток", направленную на восстановление здоровья человека.

"Мироток" позволяет обучить человека методикам самостоятельного восстановления и поддержания стабильного состояния здоровья. С помощью визуального восприятия сюжета, цвета и формы живописных полотен Бендицкого запускается образный творческий процесс по восстановлению здоровья.

Картина "Отраженная осень"

Зеркальное отражение жизненных процессов требует от нас соблюдения правила: "не обманывай самого себя и принимай реальность бытия". Живописное полотно нормализует ритмические процессы в организме при стрессовых ситуациях.

Картина "Горное озеро"

Глубина синей воды и чистый горный воздух создают пространство для гармонии внутреннего мира человека.

Картина "Роза и янтарь"

Гармония с прошлым, сегодняшним и будущим дарит энергию жизни и здоровья.

Картина "Морской берег"

На картине – балтийский берег, горячий песок и холодные воды моря. Переход цвета на картине отражает оптимальный ритмический процесс в организме. Картина помогает в поддержании стабильного здоровья каждого человека.

Музыка

Для успокоения: «Колыбельная» Брамса, «Свет луны» Дебюсси, «Аве Мария» Шуберта, мазурки и прелюдии Шопена, вальсы Штрауса.

От неврозов и раздражительности: «Лунная соната» Бетховена, «Кантата №2» и «Итальянский концерт» Баха, «Симфония» Гайдна.

От скачков давления и нарушения сердечной деятельности: «Свадебный марш» Мендельсона, «Ноктюрн ре-минор» Шопена и «Концерт ре-минор» для скрипки Баха.

От мигрени: «Полонез» Огинского, «Венгерская рапсодия» Листа, «Фиделио» Бетховена.

От бессонницы: сюита «Пер Гюнт» Грига, «Грустный вальс» Сибелиуса, «Грезы» Шумана, пьесы Чайковского.

От гастрита: «Соната №7» Бетховена.

От пристрастия к алкоголю и табаку: «Аве Мария» Шуберта, «Лунная соната» Бетховена, «Лебедь» Сен-Санса, «Метель» Свиридова.

Вот пример музыкальной программы для стрессовых и депрессивных состояний, которая дает хорошие результаты для людей в возрасте 20-30 лет:

1. Фрагмент из концерта №2 С.Рахманинова (1 часть)
2. Ария из сюиты №3 И. Баха
3. Очень короткий фрагмент из первой части концерта №1 П. Чайковского.

Как утверждают психологи, если человеку показать картинки с изображением маленьких котят, то у него вырабатываются положительные эмоции, и он начинает аккуратно и более трепетно относиться ко всему окружающему вокруг него, что в целом повышает его работоспособность.