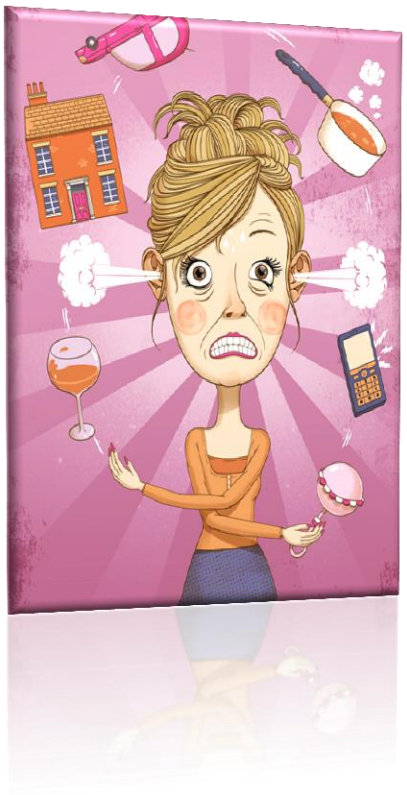
Муниципальное бюджетное учреждение культуры
«Централизованная библиотечная система»
Центральная городская модельная библиотека
Отдел информационных технологий

ПУБЛИЧНЫЙ ЦЕНТР ПРАВОВОЙ ИНФОРМАЦИИ

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС? Пути выхода из стрессовых ситуаций

Беседа-консультация для педагогов учреждений дополнительного образования детей



Составитель:

Лукина М.М.,
заведующая отделом информационных технологий

г. Заринск, 2014г.

Что такое стресс? Пути выхода из стрессовых ситуаций

Здравствуйте, уважаемые педагоги!

Рада приветствовать вас. И сегодня наша очередная беседа, посвященная сопровождающему жизнь педагога стрессу, его причинам, основным признакам и, самое главное, способам насколько возможно минимизировать его вред.

Стресс - категория абстрактная. О ней все говорят, но его никто не видел. А эффективно работать можно только с тем, что отчетливо понимаешь, осознаешь, видишь. При этом нет такого человека, который хотя бы единожды не испытывал стресса. Каждый из нас сталкивается с ним довольно часто. Мы живем лихорадочной жизнью, скованные - и на работе, и в семейном кругу - бесконечными требованиями и постоянной ответственностью. И этот пресловутый стресс – важная и даже обязательная часть нашей повседневной жизни.

У каждого из нас есть свое понимание того, что такое стресс. Сейчас мы с вами попытаемся:

1. материализовать свой стресс, придать ему конкретную художественную форму;
2. понять, какие факторы влияют на возникновение стресса;
3. определить показатели, показывающие, что человек (и конкретно - педагог) находится в стрессовом состоянии.

Итак, что такое стресс?

Стресс – это состояние сильного напряжения, вызванное неприятными переживаниями, это реакция организма на внешние раздражители.

Что происходит с человеком во время стресса?

Информация о тревоге через органы чувств поступает в мозг, где имеется «ретрансляционная станция» – гипоталамус, откуда в течение долей секунды она через нервные окончания передаётся в надпочечники. Получив сигнал SOS, они моментально выбрасывают в кровь огромное количество «боевых гормонов» – адреналина и норадреналина, которые разносятся по всему организму. Происходит перераспределение крови: она перемещается туда, где более всего необходима для ответных действий, главным образом в мышцы.

Такая реакция организма вполне естественна в ситуации «сражайся или удирай», то есть тогда, когда мы находимся в опасности, соревнуемся с кем-либо или сталкиваемся с необходимостью действовать решительно. Наш организм реагирует подобным образом на любые стрессовые ситуации, хотя сила такой реакции может быть различной. А если стрессы преследуют нас в течение всего дня, не позволяя расслабиться и «выпустить пар», организм не успевает вернуться в нормальное состояние.

Наиболее стрессовыми считаются три профессиональные сферы: здравоохранение, правоохранительные органы и образование. Причем профессия учителя наиболее подвержена стрессам, пожалуй, даже больше, чем профессия врача — ведь учителям, во-первых, ежедневно по несколько часов приходится иметь дело с детьми и подростками, а это, по большей части, еще не сформировавшиеся личности, следственно – люди довольно неуравновешенные.

А во-вторых, учителя в процессе работы взаимодействуют и с детьми, и с родителями, и с коллегами. Причем иногда общение со всеми этими категориями людей происходит одномоментно, и специалист испытывает на себе троекратное перекрестное воздействие со стороны. Даже если конкретная встреча, разговор, мероприятие заканчивается, казалось бы, безболезненно, с положительным результатом, через какое-то время «копилка» эмоций специалиста окажется переполненной и любое взаимодействие в системе «человек—человек» будет восприниматься им как нежелательное и травмирующее.

Симптомы стресса появляются, когда в течение длительного времени не удается снять напряжение. В каждой ситуации они различны, но у них существуют общие признаки:

- физические (бессонница, боли в груди, в животе, в спине, головные боли, головокружение, 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, и т. д.).

Поведение человека становится активным, проявляется беспокойство, агрессия, стремление к бегству. Поведение может быть и пассивным, наблюдается оцепенение, напряжение всей мускулатуры, торможение. Появляются боли в области сердца, желудка. Стресс может сопровождаться повышенным аппетитом или полной его потерей, а также бессонницей, что связано с постоянным обдумыванием стрессовой ситуации.

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

Существует три фазы стресса:

Сначала возникает

- тревога, затем привычка
- стабилизация (своеобразное приспособление к трудной ситуации), но если ничего не менять, наступает
- истощение, т.е. дистресс

Стресс и дистресс легко различаются. Представьте, что вы приехали на море. Жаркое солнце, хочется искупаться. Вы входите в воду, а она холодная. Первичная реакция вашего организма: озноб и мурашки – это стресс. Если вы, несмотря на это входите в воду и плаваете 10 -20минут дальше, организм привыкает к холодной воде, и вы не чувствуете переохлаждения. Если долго плавать, то можно простудиться или заболеть. Так, простуда и серьезная болезнь – это дистресс.

Стресс – это первая реакция организма на переохлаждение. Применительно к нашей ситуации – это единичная перегрузка учителя.

А дистресс – это перенапряжение адаптационных механизмов, т.е. изможденне.

Когда организм истощается, возникает дистресс. И как следствие – профессиональное выгорание.

Стресс (а речь идет именно о нем, когда говорим о выгорании) имеет **объективные и субъективные причины.** К первым относятся (в нашем контексте) сложные условия труда, как то – большие

классы, отсутствие достаточного количества инструментов, болезни преподавателей, проверки и аттестации….

Но, решающими в формировании стресса являются субъективные факторы – мысли, чувства, поведение.

Давайте чуть подробнее остановимся на каждом из них. Итак:

Мысли, т.е. наше мировоззрение. Наши установки на жизнь, как причина стресса. У педагогов это – ахиллесова пята. Уже доказано, что педагоги в большинстве своем отличаются инертностью мышления, не могут менять свои установки на жизнь, отличаются принципиальностью и косностью. Показателем этого служат установки «долженствования» — «Я должна», «Они должны».

«Я должна выйти на работу во что бы то ни стало» (а дома остался собственный больной ребенок), «Я должна пройти аттестацию и получить высшую категорию» (но не хватает ни сил, ни здоровья на подготовку). И т.д. Уровень самоотдачи и самоконтроля столь высок, что психические ресурсы к следующему рабочему дню практически не восстанавливаются. Тревожность, депрессия, эмоциональное опустошение – вот цена ответственности, которую платит учитель.

Психолог, тренер тренингов личностного роста, автор многочисленных книг и публикаций Ирина Шевцова рекомендует: составьте свой собственный список «Я должна» и проанализируйте его – отделите принципиальное от неважного, сумейте увидеть, какую цену вы платите за то, что стремитесь быть «правильной» — здоровье, отношения с близкими, душевный покой… Взгляды на жизнь, как и все в этом мире, надо уметь менять.

Поведение. Есть три варианта поведения, которые мы, вне зависимости от профессии, используем. Они называются *«Спасатель»* — тот, кто стремится помочь слабому; *«Каратель»* — добивается справедливости силовым путем; *«Жертва»* — демонстрирует свою слабость, ждет помощи. Как вы понимаете, они все взаимосвязаны, если появится одна, жди двух других. Так вот, педагоги чаще всего попадаются на «спасательстве». Например, спасают детей от родителей, коллег от начальства, начальство от проверок горОНО…И выливается все это в стремление взять на себя больше, чем можешь вынести. Отсюда переработки, перегрузки, эмоциональные срывы.

Таким педагогам Ирина Шевцова советует: прежде чем ринуться на помощь, посмотрите — на столько ли беспомощен человек? Опасна ли ситуация? И не спешите помогать, когда вас об этом не просят. Это благие намерения, которые известно куда ведут.

Чувства. Основа основ, все начинается с чувства и им же оканчивается. Если говорить про стресс – то это разочарование, отупление, тоска, безысходность, отсутствие радости, депрессия…Это финал, а начинается все, чаще всего, со злости. Педагоги, в силу своей деятельности, находятся в эпицентре раздражающих факторов. И не могут полноценно выразить свою злость – нельзя, не приемлемо! Происходит накопление агрессии, и… Дальше, по обстоятельствам – она либо «прорывается» (на близких, детей, начальство), либо возникает психосоматика, человек заболевает. Это всевозможные нейродермиты, гастриты, язва или болезни горла.

Ведь если эмоция не отреагирована, у неё нет другого выхода, как проявить себя в одной из функций организма. Так, если нет выхода накопившемуся напряжению в теле, оно продолжает накапливаться до тех пор, пока не находит выхода в виде болей (голова, спина, спазмы желудка). Мышцы, поражённые стрессом, сокращаются и остаются в этом состоянии. Представьте себе, что вы долго несёте что-то тяжелое, рука немеет, вы останавливаетесь и трясете её – можно нести дальше. А вот «трясти» желудок, сердце, как её, невозможно.

Рекомендация от Ирины Шевцовой: «Отрабатывать» злость в безопасном месте и без свидетелей. В житейской ситуации мы идем «поплакаться подруге», но не в слезливом варианте, а в варианте возмущения. Возмущайтесь на здоровье, держать все это в себе вреднее. Более радикальный вариант

– крик с действиями разрушения. Не пугайтесь, все очень безобидно: закрываете двери, включаете музыку погромче, берете подушку, и…Тело вам подскажет, что надо делать. Такая процедура длится обычно 3-5 минут, а польза колоссальная. И не упускайте никогда возможности покричать там, где это можно – на вечеринках, во время игр, в лесу. Смотришь, и болеть меньше станете!

Чтобы защитить себя от стрессов, надо научиться распознавать в себе их признаки и симптомы, уметь управлять стрессом, расслабляться, снимать напряжение. В этом случае, действуя правильно, можно предупредить возникновение заболеваний.

Дэвид Фонтана, британский психолог, писатель, автор 44 книг, дает пять советов учителям по управлению стрессом.

Совет первый. Определите, относитесь ли вы к группе риска. Если да, то в любой экстремальной ситуации научитесь решать, что вы можете сделать, а что просто не в ваших силах или компетенции. Научитесь смеяться над собой в тех ситуациях, где вы допустили небольшую оплошность. Чувство юмора всегда помогает снизить напряжение. А умение посмеяться над собой безо всякого смущения свойственно людям, которые умеют ценить себя, и которые свободны от внутреннего конфликта. Конечно, они стараются изменить вещи в желаемом направлении, если это возможно, но в то же время они способны быть гибкими. "Юмор — соль жизни, — говорил К. Чапек, — кто лучше просолен, дольше живет".

Совет второй. Учитесь наблюдать за собой и осознавать, почему определенные события вызывают в нас напряжение, печалят или раздражают. Фонтана в таком случае советует попробовать составить список подобных ситуаций. Например: "Этот класс с его отвратительным поведением вызывает во мне гнев... Иванов Петя, когда молчит у доски по 5 минут, выводит меня из терпения..."

Конечно, мы не обладаем такой кнопкой, нажатием которой класс или Иванов Петя "запускают" гнев или наше нетерпение. Реакция на события целиком и полностью зависят только от нас. Дети действительно могут шуметь на уроке, но только мы можем решить, как реагировать на это: гневом или умением держать себя в руках. Каждый учитель может заранее смоделировать такую ответную реакцию на возможное, предполагаемое стрессовое воздействие, что, безусловно, облегчит его жизнь.

Совет третий. Иногда люди принимают слова и действия других на свой счет, хотя для этого нет никаких веских оснований. Так например, дети из того класса ведут себя так, потому что это вошло у них в привычку или потому что приходят после урока ритмики и т. д., а не потому, что они не уважают учителя. Неплохо было бы быть более реалистичным, и прежде чем обидеться или рассердиться на кого-то, разобраться, действительно ли люди хотели обидеть вас.

Совет четвертый. В стрессовых ситуациях надо стараться сконцентрировать свое внимание на проблеме, а не "застревать" на собственных отрицательных эмоциях. Попытаться найти альтернативные способы решения и выбрать из них то, что считаете более приемлемым.

Совет пятый. Занимайтесь профилактикой стрессовых состояний: читайте книги, выполняйте простые релаксационные упражнения. А если вы находитесь в состоянии стресса, то не копите отрицательные эмоции, поделитесь проблемами с коллегами, с близкими людьми.

Есть еще несколько рекомендаций от маститых психологов:

Во-первых, обязательно нужно периодически давать себе эмоциональную разгрузку. Говорить с близкими людьми о накопившихся проблемах, советоваться с коллегами, можно ходить на концерты, на танцы, и обязательно - просто наружу, чтобы отвлечься от атмосферы стола, светильника и груды непроверенных тетрадей.

Во-вторых, нельзя долго работать беспрерывно — перемены нужны учителю так же, как и детям. Если есть свободные 10 минут, то лучше посидеть в тишине и выпить чашку чая, а не сломя голову носиться по учительской или ожидая приема «на ковре» по своему, естественно, срочному, делу.

В-третьих, нужно максимально спокойно выяснять конфликты на уроке, но ни в коем случае не запускать их, пуская все на самотек. Лучше выяснить их мирно, потратив даже 10 минут учебного времени, чем потом пожинать плоды.

В-четвертых, собственные методы обучения не должны вредить нервной системе. С помощью накала и крика, безусловно, можно добиться определенных результатов, но такой подход изматывает психику учителя гораздо быстрее, чем даже психику детей, которые безучастно посмотрят на него в течение 45 минут и пойдут на следующий урок.

В-пятых – нужно уметь абстрагироваться. Это очень важное умение для человека, который обречен ежедневно находиться в обстановке стресса. К тому же, нельзя считать, что человеку под силу держать все и всегда под контролем единолично. Под руководством учителя — классы, в каждом классе — определенное количество детей, среди них – все со своими проблемами, «пунктиками» и «тараканами». Нельзя их всех держать под контролем, разбираясь с их проблемами. Если ребенок просит о помощи – помогите. Если садится на шею и ввязывает учителя во все конфликты – игнорируйте это. Если шумный класс не хочет успокаиваться, лучше на пару минут выйти из класса (под любым предлогом) и просто постоять у окна.

И еще один совет – подготовку к экзаменами и открытым урокам нужно начинать заранее. Иначе стресс обеспечен всем.

Ну и напоследок несколько довольно интересных упражнений на развитие уверенности в себе и управление стрессом:

<u>Упражнение «Ловец блага»</u>

Что бы с вами ни происходило, во всём старайтесь находить положительные стороны. Речь идет не о самообмане, а о том, чтобы во всём научиться видеть хорошее.

Ну, вот например, Назовите положительные стороны дождя:

- Он прибивает пыль – воздух становится чище.
- Поливает всё живое – растительный мир предстаёт во всей своей красе.
- Дождь смывает грязь с улиц, наполняет водой канавки в саду – теперь её надолго хватит для полива.
- Благодаря дождю вы можете наконец заняться насущными домашними делами.
- Когда идет дождь, хорошо читается, спится и т.д.
- дождь благотворно влияет на качество подземных вод – значит не нужно искать мастера, чтобы углубить колодец.
- От дождя растут грибы, лучше клюёт рыба.
- И ещё – кое-кто перестанет придираться к тому, что вы моете машину водой из водопровода.
    - *А что может быть положительного в том, что у вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск?*
    - *Какой плюс можно обнаружить в том, что вы потеряли работу?*

Подведем итоги: кому-то из вас удалось найти пять позитивных сторон каждой ситуации; кому-то – больше пяти, кому-то – три; а кто-то не нашел ни одной положительной стороны.

Мы сейчас с вами говорим о позитивном мышлении. Оно проявляется в наших словах и мыслях, которые являются источником успеха в жизни. Позитивное мышление присутствует у

каждого оптимиста, который в любой ситуации видит положительные аспекты. Пессимистам в этом плане труднее, ведь они часто впадают в депрессии, подвержены стрессу, а во всех своих бедах винят окружающих.

Нужно научиться видеть во всём только хорошее, а для выхода из какой-то конкретной ситуации нужно ответить на три вопроса:

- *Какие положительные стороны у случившегося?*
- *Чему можно научиться в данной ситуации?*
- *Как можно исправить ситуацию и выйти победителем?*

Когда научитесь на негатив реагировать именно так, ваши мысли приобретут другую окраску.

Упражнение "Избавление от самокритики"

Есть люди, которые постоянно анализируют своё поведение с точки зрения его неудачности, неэффективности: «А почему я не сделал вот так? Я должен был ему ответить так то и так то. Что я натворил!». Эти и подобные им самоукоряющие вопросы порождают чувство вины, что приводит к ещё большему "самобичеванию". Человек оказывается в капкане самообвинений, превращается в этакого "мученика самокритики". Спастись от этого не только необходимо, но и возможно.

Инструкция: Воспользуйтесь следующим приёмом. Возьмите чистый лист бумаги и составьте перечень наиболее ценных своих качеств. Например: Я хороший специалист. Меня уважают коллеги. Я прекрасно готовлю. Я кое-чего достиг в жизни. Я признаю свои ошибки. В некоторых сферах я очень способен. Я стараюсь быть добрым. Я культурно развит. Затем положите этот листок в записную книжку и, когда вас начинает мучить самокритика, достаньте и прочитайте ваши записи.

Критика бывает разной. Деструктивная критика легко сбивает нас с толку, конструктивная - помогает добиваться успеха с наименьшими потерями. Проблема в том, умеем ли мы:

- спокойно относиться к любой критике в наш адрес
- понимать, кто и с какой целью нас критикует
- отличать конструктивную критику от деструктивной

Если нас неприятно задевает чья-то критика, давайте скажем себе следующее:

- Сколько людей, столько и мнений. В любом случае, мои поступки всегда будут оцениваться по-разному. Всегда найдутся и те, кто меня поддержит, и те, кто меня осудит. Как бы я ни старался, невозможно понравиться всем сразу. Да и ни к чему.
- Любой человек имеет право на ошибку. Зачем посыпать голову пеплом? Мой критик - такой же человек, как и я, а его критические замечания - вовсе не истина в последней инстанции.
- Моя психологическая зависимость от критики прямо пропорциональна моему страху перед ней, а, следовательно, мне вовсе не обязательно побеждать критиков, мне достаточно победить собственные страхи.
- Каждый смотрит со своей колокольни, гласит народная мудрость. Меня не понимают? Ну и что? Меня никто не обязан понимать.
- Я считаю критику справедливой? Тем лучше для меня. От того, что я подвергся чьей-то критике, я не стану ни хуже, ни лучше. Важно лишь то, к каким выводам и поступкам она меня приведёт. А, следовательно, толика разумной критики мне не повредит.

Бывает так, что с вечера никак не можешь уснуть, постоянно прокручивая в уме подробности какой-то дневной неприятности. Или просыпаешься среди ночи и начинаешь усиленно думать об этом, т.е., как говорят психологи, жевать мозговую жвачку. Чтобы избавиться от навязчивых мыслей, психологи рекомендуют

Упражнение "Разговор с зеркалом"

Каждый вечер, перед сном, встаньте у зеркала и, внимательно глядя в глаза своему отражению, громко и отчетливо произнесите: "Всё, что произошло неприятного, все обиды, неприятные поступки и слова в свой адрес я отдаю тебе". Закройте глаза, сложите ладони так, как будто собираетесь зачерпнуть в них воду. Вспоминайте все негативные моменты дня и проговаривайте их, склонившись к ладоням, словно "изливая" изо рта в руки. Представляйте, как вместе с невидимыми словами из вас изливаются негативные эмоции, напряжение, страх, обиды. Почувствовав, что ваши руки "полны", откройте глаза и "выплесните" всё собранное своему отражению. Теперь все беспокоящие вас моменты остались по ту сторону зеркала - у вашего "зеркального Я". А вас они больше не касаются. После этого спокойно идите спать. Эту технику "зеркального двойника" используют в некоторых индийских храмах, излечивая таким образом истощенных нервными переживаниями людей. А в Китае люди, уставшие от несправедливостей или обид, точно так же выплескивают их на своего "водного" двойника, то есть на свое отражение в воде.

Известный окулист доктор Уильям Бейтс (1860-1931) на основании многолетней практики пришел к выводу о том, что стрессы разрушающе действуют на наше зрение. Он также предположил, что именно стрессы являются главной причиной головных болей и разработал несколько упражнений. Одно из них

"Ладони"

Потрите ладони друг об друга. Когда они станут теплыми, прикройте ими глаза минут на пятьдесять. Однако глаза не закрывайте. Кончики пальцев должны лежать на лбу. Старайтесь, чтобы свет не проходил сквозь ладони. Можно локтями упереться в стол или иную поверхность. Дышите медленно и глубоко. Можно представить себе какую-то приятную картинку. После того как глаза отдохнут, вы ощутите более острое восприятие цвета.

Кроме того, каждый из нас может найти собственные рецепты, которые будут подходить только ему и никому больше. Наверное, стоит положиться на интуицию, попробовать поэкспериментировать и изобрести такое "лекарство". Конечно, оно тоже не будет идеальным и универсальным, но даже если оно поможет хоть несколько раз, это сделает каждого из нас немного счастливее.