

Тема: «Стресс в профессии учителя»

План совещания

1. Понятие «Стресс»
2. Виды стресса
3. Признаки стресса
4. Последствия стресса
5. Синдром эмоционального выгорания
6. Как снять профессиональные стрессы

ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ СЕМИНАРА

В последнее время особо остро проявилась проблема нервного перенапряжения, усталости, раздражительности и других различных проявлений стрессов у педагогов.

Современная школа предъявляет значительные требования ко всем аспектам деятельности учителя: знаниям, педагогическим умениям и способам деятельности и, конечно, к личностным особенностям.

СЛАЙД 2. Сегодня мы поговорим о стрессе, о том, как избежать его губительных последствий, о способах его преодоления.

СЛАЙД 3. Стресс получил название болезни 20 - 21 века. Современная медицина утверждает, что основная причина всех заболеваний – именно стресс. Он чрезвычайно вреден для здоровья, постоянное пребывание в стрессовом состоянии может вызвать такие тяжелые заболевания, как рак, гипертония и различные сердечно – сосудистые заболевания.

Диагностика предрасположенности к стрессу

Чтобы выяснить насколько вы предрасположены к стрессу, давайте ответим на следующие вопросы.

Диагностика предрасположенности к стрессу

Тест «Шкала оценки личностной тревожности (ЛТ)» (по Ч.Спилбергеру и Ю.Л. Ханину).

Оцените, как часто в последнее время вы испытываете каждое из приведенных в шкале состояний, с помощью баллов: 1 – почти никогда; 2 – иногда; 3 – часто; 4 – почти всегда.

- Я испытываю удовольствие.
- Я обычно быстро устаю.

- Я легко могу заплакать.
- Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
- Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения.
- Обычно я чувствую себя бодрым.
- Я спокоен, хладнокровен и собран.
- Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня.
- Я слишком переживаю из-за пустяков.
- Я вполне счастлив.
- Я принимаю все слишком близко к сердцу.
- Мне не хватает уверенности в себе.
- Обычно я чувствую себя в безопасности.
- Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей.
- У меня бывает хандра.
- Я доволен.
- Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня.
- Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть.
- Я уравновешенный человек.
- Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах.

Данный текст является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент.

Сумма баллов 46 и более – высокая тревожность.

Под *тревожностью* понимается особое эмоциональное состояние, выражающееся в повышенной эмоциональной напряженности, сопровождающейся страхами, беспокойством и опасениями, которые препятствуют нормальной деятельности или общению с людьми.

СЛАЙД 4. Какие же причины могут вызвать стрессовые ситуации?

- Неорганизованность и как следствие неправильное распределение времени;
- Конфликт с начальником или коллегами;
- Недостаточная квалификация;
- Чувство перегруженности работой;
- Слишком высокая или слишком низкая ответственность;
- Скука и т.д.

Чтобы защитить себя от подобных последствий, надо научиться управлять стрессом, расслабляться, снимать напряжение. Необходимо научиться распознавать в себе признаки стресса и его симптомы. И тогда, действуя правильно, можно предупредить возникновение заболевания.

СЛАЙД 5. В состоянии стресса человек гораздо чаще попадает в конфликтные ситуации. Поэтому необходимо уметь распознавать признаки стресса у себя и у других людей. Итак, какие же признаки стресса бывают:

Признаки стресса:

- физические (бессонница, боли в груди, в животе, в спине, высокое кровяное давление, головные боли, головокружение, тики, хроническая усталость, тошнота, частые простуды и т.д.);
- эмоциональные (излишняя агрессивность, повышенная возбудимость, депрессия, импульсивное поведение, нарушения памяти и концентрации внимания, истерики, ночные кошмары, паника, раздражительность, частая слезливость и т.д.);
- поведенческие (злоупотребление алкоголем, постоянный поиск у себя различных заболеваний, потеря интереса к своему внешнему облику, привычка кусать и грызть ногти, притопывание ногой или постукивание пальцем, усиленное курение и т.д.);

СЛАЙД 6. В сейчас мы рассмотрим, какие виды стресса бывают:

- Физиологический стресс возникает под действием боли, высоких или низких температур, чрезмерной физической нагрузки, то есть тех стрессоров, которые непосредственно воздействуют на ткани тела.

- Психологический стресс вызывается стимулами, которые сигнализируют о биологической или социальной значимости событий. Это сигналы угрозы, опасности, переживания, обиды, необходимость решения сложной задачи. Психологический стресс подразделяют на информационный и эмоциональный.
- Информационный стресс возникает в ситуации информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой ответственности за последствия подобных решений. Анализируя тексты, решая те или иные задачи, человек перерабатывает информацию. Завершается этот процесс принятием решения. Объем перерабатываемой информации, ее сложность, необходимость часто принимать решения, все это составляет информационную нагрузку. Если она превосходит возможности человека при его высокой заинтересованности в результатах выполнения данной работы, то говорят об информационной перегрузке.
- Эмоциональный стресс, как частный случай психологического, вызывается сигнальными раздражителями. Он появляется в ситуациях угрозы, обиды, в конфликтных ситуациях. Для человека универсальным психологическим стрессором, вызывающим эмоциональный стресс, является слово. Слова способны оказывать длительное и сильное травмирующее действие.

СЛАЙД 7. Последствия стресса вы видите на экране.

Последствиями стресса могут быть:

- Чувство опустошенности;
- Депрессия;
- Суицид;
- Шизофрения;
- Неврозы;
- Физические боли и т.д.

Для того чтобы избежать подобного развития событий, организм использует различные способы психологической защиты, направленные на снижение внешних воздействий и на экономию сил. Для тех, кто работает с людьми, такой защитой зачастую становится эмоциональное выгорание.

СЛАЙД 8. *Синдром эмоционального выгорания* является одним из проявлений стресса в профессиональной деятельности педагогов. Как и любой стресс, эта защитная реакция может иметь и негативные последствия, снижая эффективность деятельности и отрицательно сказываясь на его отношениях с учениками, коллегами и другими субъектами профессионального общения.

По данным социально-демографических исследований труд педагога относится к числу наиболее напряженных в эмоциональном плане видов труда: по степени напряженности нагрузка учителя в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций, т.е. тех, кто непосредственно работает с людьми.

Бойко В.В. приводит следующие данные:

Из 7300 педагогов общеобразовательных школ, риск и повышенный риск:

- Патологии сердечно-сосудистой системы отмечен в 29,4% случаев;
- Заболевания сосудов головного мозга у 37,2% педагогов;
- 57,8% обследованных имеют нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта;

Симптомы эмоционального выгорания

К. Маслач (1978 г.) условно разделяет симптомы эмоционального выгорания на: физические, поведенческие и психологические.

К физическим относятся:

- усталость;
- чувство истощения;
- восприимчивость к изменениям показателей внешней среды;
- частые головные боли расстройства желудочно-кишечного тракта;
- избыток или недостаток веса;
- одышка;
- бессонница.

К поведенческим и психологическим:

- работа становится все тяжелее, а способность выполнять ее все меньше;
- профессионал рано приходит на работу и остается надолго;
- поздно появляется на работе и рано уходит;
- берет работу на дом;
- чувство неосознанного беспокойства;
- чувство скуки;
- снижение уровня энтузиазма;
- чувство обиды;
- чувство разочарования;
- неуверенность;

- чувство вины;
- чувство не востребованности;
- легко возникающее чувство гнева;
- раздражительность;
- человек обращает внимание на детали;
- подозрительность;
- чувство всемогущества;
- неспособность принимать решения;
- дистанционирование от учеников и стремление к дистанционированию от коллег;
- повышенное чувство ответственности;
- растущее избегание;
- общая негативная установка на жизненные перспективы;
- злоупотребление алкоголем и (или) наркотиками.

Профессионал может чувствовать себя истощенным после хорошего сна и даже после выходных. Орел В.Е. отмечает, что перерывы в работе оказывают положительный эффект и снижают уровень выгорания, но этот эффект носит временный характер: уровень выгорания частично повышается через три дня после возвращения к работе и полностью восстанавливается через три недели.

Наиболее высокие показатели имеют педагоги со стажем работы от 10 до 15 лет. Причем педагогов с не сформировавшимся синдромом эмоционального выгорания в этой группе не оказалось, СЭВ в стадии формирования у 12,5% и сформировался у 87,5%. То есть, педагоги, вошедшие в данную группу, возрастные границы которой 29-39 лет, оказались наиболее подверженными синдрому эмоционального выгорания. Можно предположить, что это связано с особенностями возраста, а именно с частично совпадающим с этим возрастом кризисом середины жизни. Примерно в этом возрасте наступает момент, когда человек в первый раз оглядывается назад, оценивает прошлое, он задумывается о том, чего достиг, оценивает свои профессиональные достижения, в виде повышения заработной платы, статуса, должности и т.д. Если этого не происходит, осознанно или нет, человек начинает испытывать эмоциональный дискомфорт, психическое напряжение, неудовлетворенность трудом, переутомление. Возраст 29-39 лет - это тот возраст, когда первый ребенок, уже возможно, подросток, а если есть другие дети, то еще не совсем самостоятельные. Специальные исследования показывают, что на рабочую усталость женщины не так влияют какие-то специфические особенности, связанные с ее профессиональным трудом, как семейное положение и количество детей (Абрамова, 1999г.).

Как снять профессиональные стрессы

Ослабить преподавательский стресс можно, если:

- Не прекращать самообразования, совершенствовать свои профессиональные навыки.
- Обязательно планировать своё время так, чтобы появлялась возможность бывать в театре, на выставках, постоянно быть в курсе последних новостей.
- Планировать периоды для отдыха, хотя бы кратковременные.
- Быть в курсе новых идей. Использование одних и тех же материалов из года в год неизбежно ведёт к скуке и опустошению.
- Научиться планировать своё время. Необходимо, чтобы работа не поглощала всё ваше время. Имея возможность отвлечься, вы почувствуете прилив интереса к своему труду.

Ваши основные правила:

- Побольше общения и с коллегами, и с друзьями. Обмен мнениями, общение и разделение чувств с окружающими – уникальный способ избавления от стресса.
- Вне работы о работе стараться не говорить.
- Найдите в своём окружении или среди знакомых того, у кого действительно в данный момент очень тяжёлая эмоциональная ситуация. Сравните своё положение с его. Найдите в своём положении несколько положительных средств (можно использовать ситуацию из своего прошлого – “бывает и хуже”).
- Необходимо в каждой стрессовой ситуации стараться найти что-то позитивное. Представлять себе положительные результаты происходящего, не заикливаясь на отрицательных.

Способы борьбы со стрессом

1. Релаксация – расслабление организма (аутотренинг). Снятие мышечного напряжения, а затем и психологического (с помощью мелодий для релаксации и т.д.).
2. Правильное питание. На фоне нервных и физических перегрузок недостаток некоторых жизненно важных пищевых компонентов порой становится той самой причиной, которая усугубляет стрессовое состояние, а в некоторых случаях даже является прямым толчком к его возникновению.
3. Разрядка по восточным методикам (методика правильного дыхания, некоторые упражнения йоги, массаж и т.д.).
4. Плеск воды и благоухание масел (ванны, бани, контрастный душ, закаливание, ароматерапия – травяные средства для ванн, использование эфирных масел и т.д.).
5. Лекарственные настои.

6. Окружающая природа как источник положительной и отрицательной энергии (использование биоэнергетики окружающего мира – планет, растений, животных).
7. Цветотерапия (цветовая гамма интерьера может не гармонировать с нашим эмоционально – психическим состоянием).
8. Переключение на другие виды деятельности (хобби и т.д.).
9. Ответьте на вопрос: «Зачем я работаю?» Составьте список всех причин: реальных и абстрактных, которые заставляют вас работать. Определите свою основную мотивацию, ценность и значение вашей работы.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ СЕМИНАРА

А теперь я предлагаю Вам упражнение, которое поможет вам расслабиться.

Упражнение “Настроение”.

Возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслаблено, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет – линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как Вам больше хочется, в полном соответствии с Вашим настроением. Попробуйте представить, что Вы переносите Ваше грустное настроение на бумагу, как бы материализуете его. Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих Ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы слова возникали без специального контроля с Вашей стороны. После этого ещё раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново проживая своё состояние, перечитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросьте его в урну. Вы заметили? Всего 5 минут, а Ваше эмоционально – неприятное состояние уже исчезло, оно перешло в Ваш рисунок и было уничтожено Вами.

Уважаемые коллеги и в качестве заключения хочется сказать: работа не должна быть единственным смыслом вашей жизни. Учитель – это в первую очередь – человек. Не давайте профессии занимать первое место в вашей жизни. Учитель должен быть примером для ученика, а добиться этого можно только в том случае, когда работа является радостью, а не каторгой. И не забывайте каждый день делать что-нибудь просто потому, что вам этого хочется. Расслабьтесь. Улыбнитесь и не воспринимайте себя и свои проблемы слишком серьезно.

Используемые источники:

1. school-40.tomsk.ru/files/img/sovet_6.doc
2. www.vedaschool.ru/stress_poned.php
3. www.fos.ru/pedagog/9382.html

4. <mailto:festival@1september.ru>
5. zdd.1september.ru/view_article.php?ID..