

Профессиональный стресс

Эмоционального напряжение в профессиональной деятельности педагога

Редкая профессия сравнится с учительской по тем эмоциональным нагрузкам, которые ежедневно, ежесекундно испытывает ее носитель. Рабочий день учителя насыщен ситуациями, которые несут в себе потенциальную возможность повышенного эмоционального реагирования. Следует заметить, однако, что условия деятельности приобретают очертания напряженной ситуации только в том случае, если они воспринимаются, понимаются и оцениваются учителем как трудные, сложные, опасные. Учитель, из года в год работающий в таких условиях, с высокой долей вероятности подвергается опасности, называемой «синдром эмоционального выгорания», приводящей к профессиональной деформации личности. Среди личностных особенностей педагога, «попавшегося на крючок» профессиональной деформации, отметим следующие.

Личностные особенности

	Личностная особенность	Комментарии
1	Нерешительность	Снижение способности самостоятельно принимать решения и реализовывать их в деятельности
2	Пассивность	Стремление избегать затрат — эмоциональных и физических
3	Консерватизм	Трудности в смене установок, теряется гибкость в общении, поведении
4	Закрытость	Обратимся к образу: внутренний мир человека — неприступный замок, ворота наглухо закрыты, нельзя ни войти, ни выйти
5	Повышенная изменчивость настроения	На смену настроения влияет любая мелочь
6	Раздражительность	Как форма проявления агрессии
7	Эмоциональная холодность	Снижение яркости чувств
8	Сверхконтроль	Желание контролировать не только других, но и себя. Под запретом все то, что выходит за рамки представления о себе
9	Утомляемость	Физическая и умственная
10	Тревожная мнительность	Ожидание неблагоприятного развития событий, постоянное переживание ситуации неопределенной опасности

Многие особенности, возможно, вы находите у себя.

Согласимся, что учитель, обладающий этим «набором», не только сам испытывает отрицательные эмоции, но и оказывает пагубное влияние на тех, кто рядом. Но мы знаем, что на каждое действие всегда есть противодействие. Поэтому для каждого рассмотренного качества есть такое, которое является его противоположностью. Они рассмотрены в следующей таблице. А в комментариях указаны ресурсы выхода из эмоционального напряжения.

№	Личностная особенность	Комментарии
1	<i>Нерешительность</i> — уверенность	Осознание: «Я сильный сам по себе, а не за счет того, что унизил кого-то»
2	<i>Пассивность</i> — активность	Активная жизненная позиция, стремление брать инициативу в свои руки
3	<i>Консерватизм</i> — принятие нового	Осознание того, что мир меняется, готовность принять эти изменения
4	<i>Закрытость</i> — открытость	Готовность к общению, взаимодействию, сотрудничеству
5	<i>Повышенная изменчивость настроения</i> — эмоциональная стабильность	Образ: спокойный ровный свет вместо пульсирующего
6	<i>Раздражительность</i> — выдержка, самообладание	Сознательно-волевая организация психических процессов, регулирующих деятельность в дезорганизующих ситуациях, влияющих на эмоциональную сферу
7	<i>Эмоциональная холодность</i> — эмпатия	Постижение эмоционального состояния другого, проникновение–вчувствование в переживания другого человека
8	<i>Сверхконтроль</i> — умение расслабляться	Владение приемами релаксации
9	<i>Утомляемость</i> — высокая работоспособность	Достаточность психофизиологических ресурсов для выполнения целесообразной деятельности на эффективном уровне
10	<i>Тревожная мнительность</i> — способность к риску	Принятие риска — активное предпочтение опасного (неопределенность исхода ситуации и возможных неблагоприятных последствий в случае неуспеха) варианта действия безопасному

Естественные способы регуляции организма и саморегуляция

Естественные приемы регуляции организма:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;

- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Попробуйте задать себе вопросы:

Что помогает вам поднять настроение,
переключиться?

Что я могу использовать из
вышеперечисленного?

Мысленно, а лучше на бумаге, составьте
перечень этих способов.

Подумайте, какие из них вы можете
использовать сознательно, когда чувствуете
напряженность или усталость.

Банк способов саморегуляции самовоздействия

I. Способы, связанные с управлением дыханием

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Способ 1

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

- на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;
- затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;
- снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Способ 2

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способ 3

Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох,

- глубоко выдохните;
- задержите дыхание так долго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание.

II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Способ 4

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела. Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;

- дышите глубоко и медленно;

- пройдите внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
- прочувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе;
- сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы — удивления, радости и пр.).

Способ 5

В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

1. осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;
2. каждое упражнение состоит из 3 фаз: «напрячь–прочувствовать–расслабить»;
3. напряжению соответствует вдох, расслаблению — выдох.

Можно работать со следующими группами мышц:

- лица (лоб, веки, губы, зубы);
- затылка, плеч;
- грудной клетки;
- бедер и живота;
- кистей рук;
- нижней части ног.

Примечание. Чтобы научиться расслаблять мышцы, надо их иметь, поэтому ежедневные физические нагрузки повышают эффективность упражнений на расслабление мышц.

Способ 6

Попробуйте задать ритм всему организму с помощью монотонных ритмичных движений:

- движения большими пальцами рук в «полузамке»;
- перебирание бусинок на ваших бусах;
- перебирание четок;
- пройдите по кабинету (коридору) несколько раз, делая на два шага вдох, и на пять шагов — выдох.

III. Способы, связанные с воздействием слова

Известно, что «слово может убить, слово может спасти». Вторая сигнальная система есть высший регулятор человеческого поведения. Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Способ 7.

Самоприказы. Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением. «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами.

- Сформулируйте самоприказ.
- Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

Способ 8.

Самопрограммирование. Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад»,

вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

- Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.
- Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:
 - «Именно сегодня у меня все получится»;
 - «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;
 - «Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;
 - «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».
- Мысленно повторите его несколько раз.

Способ 9.

Самоодобрение (самопоощрение). Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, — одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим.

- В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»
- Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

IV. Способы, связанные с использованием образов

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Способ 10

Чтобы использовать образы для саморегуляции:

- Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши ресурсные ситуации.
- Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:
 - зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес);
 - слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);
 - ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).
- При ощущении напряженности, усталости:
 - сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;
 - дышите медленно и глубоко;
 - вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;
 - проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;
 - побудьте внутри этой ситуации несколько минут;
 - откройте глаза и вернитесь к работе.