

Проблема профилактики и преодоления профессиональных стрессов

Материал подготовила
заместитель директора по психолого – педагогическому
и медико – социальному сопровождению, педагог – психолог
Закуповская Татьяна Николаевна

Профессиональная деятельность человека оказывает значительное влияние на динамику его личностных черт. М.Я.Басов в книге “Личность и профессия” еще в 1926 г. писал: “... когда мы говорим о педагоге, враче, инженере, актере и т.п., нам представляются они в виде отличных друг от друга профессиональных типов, каждый имеет свое лицо, свои характерные черты, по которым мы узнаем их в жизни при первой встрече с ними. Каждая профессия имеет свой штамп”.

Профессия педагога является одной из наиболее деформирующей личность человека. Развитию профессиональных деформаций личности педагога способствует и авторитарная позиция воспитателя.

Многих педагогов отличает поучающая манера речи. В определенной мере *полезная в образовательном учреждении, она не всегда бывает уместна в сфере личных отношений.* Авторитарность типична для многих воспитателей, поскольку он должен четко управлять детским коллективом. Необходимость “держать в руках” группу детей формирует в характере педагога излишнюю властность и категоричность, навязывание своего образа “Я” воспитанникам и окружающим взрослым, которое способствует подавлению чувства юмора, стремление к власти над детьми и людьми вообще.

Педагогической деформации способствует и тот факт, что педагогический коллектив любого образовательного учреждения составляют в основном женщины, которые усвоили и пропагандируют мужскую (исторически сложившуюся) систему образования и воспитания, которая почти исключительно связана со словесными (вербальными) формами воздействия на детей и мужскими формами поведения (агрессивностью, властностью, жестокостью и т.п.). Использование мужского языка и образцов поведения приводит к тому, что педагоги-женщины утрачивают женскую идентичность, что отрицательно влияет как на самих воспитательниц, так и на половую самоидентификацию детей.

Высокий уровень внутриличностных конфликтов у педагогов связан также с необходимостью соответствовать высокому уровню социальных ожиданий окружающих, со стрессогенностью профессии, с перенапряжением физических сил, необходимых для выполнения профессиональных обязанностей. С увеличением стажа работы и возраста педагога, возрастанием педагогической нагрузки неизбежно происходит накопление усталости, нарастание тревожных переживаний, снижение настроения, вегето-сосудистые расстройства и поведенческие срывы.

Замечено, что в последнее время эта проблема особо остро проявляется.
К чему всё это ведёт? Конечно же, к стрессу.

Стресс – общее напряжение организма, возникающее под воздействием чрезвычайного раздражителя (стрессора). Стресс получил название болезни **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 тяжёлые заболевания, как рак, гипертония и различные сердечно-сосудистые заболевания.

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.

Чаще всего в России, как и в развитых странах, говорят о стрессе, как о синдроме профессионального сгорания. Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Как помочь себе? Разобраться в самом себе?

Что значит понять себя?

Понять себя как человека – это значит, увидеть свою программу действий, свои связи с миром, свои возможности и ограничения, что-то попытаться изменить, а с чем-то объективно, взвесив обстоятельства, смириться.

Профессиональные и личные качества педагога тесно взаимосвязаны, но они тесно взаимосвязаны с эмоциональным состоянием детей, которое определяет их когнитивно-поведенческое состояние, т.е. чему научится сотня ребят за день, зависит от нашего настроения, от нашего умения управлять собой, от нашей способности решать личностные проблемы.

Не умея правильно оценить и принять себя, мы не в состоянии сделать это и по отношению к проблемным детям, для которых принятие и признание окружающими является самой актуальной проблемой.

Вывод: чтобы не оказывать негативного влияния на детей, нужно в первую очередь научиться разбираться в себе, со своими эмоциональными проблемами, причинами их вызывающими, находить выход из стрессовых ситуаций, а затем с причинами детских эмоциональных проблем и путями их коррекции.

Начни с себя!

Необходимо научиться понимать, что происходит с нами, внутри нас, вокруг нас.

Самым мощным и при этом часто игнорируемым является сознание человека.

Главная установка, что мы обладаем **разумом**, чтобы мыслить, мечтать, самосовершенствоваться;

глазами, чтобы видеть прекрасное вокруг: природу, красивые лица;

слухом – чтобы слышать пение птиц, шелест листвы и т.д.

Мы можем творить, двигаться, любить. Вопрос лишь в том, умеем ли мы это замечать, ощущать, радоваться.

Главное – это установка на радость.

Профилактика психологического здоровья педагога.

Опорой в жизни являются:

- Позитивное отношение к жизни (психологическое правило: если можешь изменить ситуацию – измени ее, не можешь изменить обстоятельства – измени отношение к ним).
- Разумный образ жизни.
- Жизнь ритмична: спады чередуются с подъемами.

Советы:

Что можно посоветовать самим себе?

- Мышечная разрядка отрицательных эмоций (много ходить пешком, выполнять мышечно-волевые упражнения).
- Формула выживаемости. На каждые 6 часов - 1 час бодрствования (посвящен себе, своему отдыху, здоровью)
- Мудра “Земли”, “Лестница Небесного храма”

Сила целительных мудр. Здоровье на кончиках пальцев

Мудра «Лестница Небесного храма»

Мудралицетворяет пересечение путей и судеб - основу взаимоотношений мира и человека.

Мудра улучшает настроение, снимает состояние тоски и безысходности, помогает при депрессии и расстройстве психики.

Кончики пальцев левой руки расположите последовательно между кончиками пальцев правой руки (пальцы правой руки должны всегда находиться снизу). Мизинцы обеих рук выпрямлены и направлены вверх.



Мудра «Земли»

Согласно китайской натурфилософии, Земля - один из первоэлементов, из которых состоит тело человека, стихия, определяющая тип личности и склонность к тем или иным заболеваниям.

Мудра помогает при стрессах, ухудшении психофизического состояния, повышает самооценку и уверенность в себе.

Безымянный и большой пальцы обеих рук плотно прижмите друг к другу подушечками, остальные пальцы выпрямите и слегка расставьте.



• Упражнение «Пословицы»

Хорошо снимает внутреннюю депрессию и плохое настроение, помогает решить сложную проблему, которая у Вас возникла. Эта проблема может быть связана с Вашей профессией, семейной жизнью, взаимоотношениями с друзьями.

Возьмите любую из книг «Русские пословицы», «Мысли великих людей» или «Афоризмы». Полистайте книгу, читайте фразы пословиц или афоризмов в течение 25-30 минут, пока не почувствуете внутреннее облегчение.

Возможно, кроме психической релаксации та или иная пословица натолкнет Вас на правильное решение. Возможно также, Вас успокоит тот факт, что не только у Вас возникла проблема, над способами её решения размышляли многие люди, в том числе и исторические личности.

Выводы:

- Улучшить свою жизнь можно только через изменение отношения к ней, восприятие ее как самого ценного дара, через мудрость радости каждого дня, минуты, впечатления. Неурядицы, жизненные противоречия – это норма жизни; они не должны занимать в нашем сознании больше места, чем того стоят.

- Чем напряженней режим жизни, выше стрессовые нагрузки, тем актуальней для человека проблема сознательного влияния на свое здоровье, через разумную организацию образа жизни.
- Научитесь жить с юмором “Юмор – соль жизни, - говорил К. Чапек, - кто лучше просолен, дольше живет”.

Удачи и успехов в работе «сердца и нервов»!

Берегите себя и своих окружающих!