

Многие педагоги находятся в постоянном напряжении из-за того, что они стремятся сделать много дел одновременно и везде успеть. Некоторые составляют для себя списки дел, которые вычеркивают по мере их выполнения.

Педагоги говорят о том, что имеют постоянный страх, что «они не успеют», ускоряют ритм собственной жизни, стараясь ценить каждую минуту и не разрешая себе «отвлекаться по пустякам». К таким «пустякам» они часто относят минуты отдыха, созерцания и наслаждения маленькими радостями жизни. Как следствие этого, они начинают раздражаться, испытывают переутомление, и чувство стресса. СТРЕСС. Мы слышим это слово каждый день. Стресс. Входит в нашу жизнь со звоном будильника. Стресс. Заставляет нас суетиться на работе. Стресс. Дышит нам в затылок, когда мы возвращаемся домой. Стресс. В каждой строчке вечерних новостей. Стресс. Даже в постели заставляет нас прокручивать события прошедшего дня. Стресс. Мы засыпаем, чтобы завтра начать все с начала. Зачем?

Стрессу подвержен любой человек вне зависимости от занимаемой им должности, положения в обществе и материального достатка.

Вследствие постоянных стрессов, почти 80% людей зарабатывают болезнь, называемую синдромом хронической усталости. Симптомы этого заболевания – быстрая утомляемость, слабость по утрам, «песок» в глазах, частые головные боли, бессонница, конфликтность и пр.

По данным ВЦИОМ (Всероссийский центр исследования общественного мнения) россияне избавляются от стресса следующим образом:

- Телевизор – 46%
- Музыка – 43%
- Алкоголь – 19%
- Еда – 16%
- Медикаменты – 15%
- Спорт – 12%
- Удовлетворение сексуальных потребностей – 9%
- Йога, медитация – 2%

Что такое стресс? Причины его возникновения.

Стресс – общее напряжение организма, возникающее под воздействием чрезвычайного раздражителя. Наиболее стрессовыми считаются три профессиональные сферы: здравоохранение, правоохранительные органы и образование.

Основные признаки стресса:

- **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.).

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

Причины возникновения стресса.

Рассмотрим стрессовые ситуации:

- неорганизованность и, как следствие, неправильное распределение времени, нехватка его для выполнения важных дел, спешка;

- конфликты с коллегами;

- чувство перегруженности работой, переутомляемость; психологическая напряженность труда, постоянное оценивание со стороны разными людьми;

- слишком высокая ответственность;

- тенденция агрессивного отношения со стороны родителей и учащихся.

Виной тому не только физиологические факторы, связанные с условиями труда

(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.

Работа с людьми, а с детьми в особенности, отнимает много сил.

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.

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

Многие болезни педагогов (головные боли, боли в спине, ногах, горле) связаны с накопленным напряжением и проистекают, не удивляйтесь, от сдерживания эмоций. Если эмоция неотреагирована, 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. Как быть? Как помочь себе?

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

Прежде чем бежать в аптеку за очередным успокоительным, лучше вспомнить о народных средствах.

- Можно заварить чай из трав. Выбирайте на свой вкус.

Настой ромашки хорошо помогает при бессоннице, облегчает головную боль и мигрень. Он отлично снимает напряжение после рабочего дня, помогает расслабиться.

Мелисса успокаивает, но не вызывает сонливости. Настой можно пить 2-4 раза в день по стакану. Это позволяет не только успокаивать нервы, но и повысить общий тонус организма.

Душица – отличное средство для людей, страдающих от чрезмерной раздражительности. Идеально подходит для женщин, подверженных предменструальному синдрому.

Мятный чай успокаивает и поднимает настроение. Хорошо помогает при депрессии и переутомлении.

Иван-чай принимают при повышенной нервной возбудимости. Он лечит стресс, укрепляет иммунитет, снимает головную боль. Иван-чай хорошо подходит для эмоциональных женщин, которые склонны преувеличивать масштабы проблем и принимать все близко к сердцу.

Поработайте над своим отношением к стрессу. Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете. Ганс Селье

Думайте позитивно. Когда вы чувствуете себя неуверенно, например, до презентации или до важной встречи, очень хорошо думать об успехе или прошлом достижении. Вы напомните себе, чего вы уже достигали ранее и, следовательно, сможете достичь и на этот раз.

Дайте отдых мозгу. Дать маленький отдых голове – это очень хороший способ устранить стресс или справиться с ним. Представьте себя лежащим на теплом песке на пляже, прохладный ветер дует с океана, волны спокойно плещутся о берег. Поразительно, как это может вас расслабить.

Старайтесь расслабиться. Стресс может настичь вас в любое время, не только за работой, а до работы, в ванной, магазине, во время обеда, по дороге домой. Чтобы помочь себе распутаться, когда неприятные мысли завязали в узел, и растет напряжение, повторяйте вслух следующие слова:

- мне никуда не надо идти в данный момент;
- мне ничего не надо решать в данный момент;

- мне ничего не надо делать в данный момент;
- самое важное для меня в данный момент – расслабиться.

Эти мысли необходимо осознанно повторять про себя потому что, если делать это автоматически, мысли возвращаются к тому, что вызывает стресс. Если вы произносите эти слова, то вы не думаете о том, что вас угнетает.

Используйте самовнушение. У вас должен быть наготове список предложений, которые вы можете повторять, когда чувствуете себя подавленным. Они не должны быть сложными. Поможет простое повторение самому себе: «Я могу с этим справиться» или «Я знаю об этом больше, чем кто-либо здесь». Это отвлечет вас от рефлекса на стресс – частого дыхания, холодных рук – и переключит на разумную ответную реакцию. Разум – это та ваша часть, которая действительно может справиться со стрессом. Результат? Вы успокаиваетесь.

Считайте до десяти. Порой простой отказ немедленно реагировать на проблему может помочь избежать стрессового состояния. И, возводя в привычку небольшое промедление и расслабление, всего лишь на несколько секунд, прежде чем отреагировать на повседневные проблемы, можно внести существенное облегчение в чувство стресса, которое вы испытываете. Что вам дает такая пауза – так это чувство контроля. Контролировать себя – значит быть менее подверженным стрессу. Возьмите себе за правило быстро расслабляться во время этой паузы. Удивительно! Помогает счет до десяти!

Отвернитесь. Если вы на минуточку посмотрите через окно вдаль – в сторону от проблемы, которая вызывает стресс, глаза расслабляются, а если расслабляются глаза, то и у вас появляется тенденция к расслаблению.

Встаньте и уйдите. Уйти – все равно, что отвернуться!

Сделайте несколько глубоких вдохов. Дыхание животом – вот так это называют. Старый и полезный трюк для приглушения беспокойства и нервозности. Основная идея заключается в том, чтобы действовать спокойно, быть спокойным. Когда вы испытываете стресс, ваш пульс ускоряется и вы начинаете очень часто дышать. Заставить себя дышать медленно – значит убедить организм, что стресс проходит, независимо от того, прошел он или нет. Как правильно дышать? Животом, чувствуя, как он выпячивается при вдохе и спадает при выдохе.

Кричите или плачьте. На работе это не всегда возможно, но при некоторых ситуациях, например в своем автомобиле или дома, чисто эмоциональная вспышка вполне приемлема. Крик или плач может дать освобождение от эмоций, вызывающих стресс.

Потянитесь. В сущности, все, что мы чувствуем, имеет физическое выражение. Многие из нас отвечают на стресс мышечным напряжением. В идеале мы предпочитаем устранить причину стресса, но растягивание мышц, по меньшей мере, уменьшает ощущение стресса – мышцы расслабляются, и мы чувствуем себя менее напряженными. А при том, что часто мы ничего не можем сделать с причиной стресса, это очень важно. А для многих из нас – это то, что нужно.

Подвигайтесь. Регулярные упражнения, безусловно, повышают выносливость, которая поможет любому человеку бороться со стрессом. Но и просто прогулка вокруг дома может помочь вам сбросить часть напряжения после трудной деловой встречи или семейной перебранки. Упражнение – это то, что наше тело инстинктивно хочет делать в состоянии стресса. И это помогает. Во-первых, от упражнений сгорают некоторые химические вещества, образующиеся при стрессовом напряжении, и, во-вторых, усталые мышцы – это расслабленные мышцы.

Массируйте мышцы-мишени. У большинства из нас есть особые мышцы, которые при стрессе затвердевают. Это своего рода порочный круг: стресс вызывает образование адреналина, которое вызывает напряжение мышц, отчего адреналина образуется еще больше, и так далее. Хороший способ разорвать этот круг – обнаружить, какие мышцы являются мишенями, то есть сокращаются под напряжением. Обычно это мышцы сзади на шее и в верхней части спины; массируйте их пару минут каждый раз, когда чувствуете напряжение.

Надавите на виски. Это применение восточной системы, которая использует давление на точки, чтобы облегчить боль и устранить разные недомогания. Она помогает косвенно. Массируя нервы на висках, вы расслабляете определенные мышцы, главным образом на шее.

Откройте рот и вращайте челюстью слева направо. Люди в напряжении обычно стискивают зубы. Откройте рот и вращайте нижней челюстью, чтобы расслабить эти мышцы, а если они расслабятся, уменьшится чувство напряжения.

Расправьте грудь, чтобы легче дышать. Напряженная мускулатура у человека в состоянии стресса может вызвать затруднения при дыхании, а ослабление дыхания может усилить беспокойство, которое вы уже чувствуете. Чтобы освободить дыхание, поднимите плечи вверх и назад, затем расслабьте. Первый раз глубоко вдохните, когда они идут назад, и выдохните, когда они расслаблены. Повторите 4 или 5 раз, затем снова глубоко вдохните. Повторите всю последовательность 4 раза.

Полностью расслабьтесь. Легче сказать, чем сделать? Простой способ, называемый прогрессивной релаксацией (*техника снижения нервно-мышечного напряжения*), может вызвать немедленное и резкое уменьшение чувства стресса благодаря ослаблению физического напряжения. Начиная с макушки или с кончиков пальцев ног, напрягите одновременно одну группу мышц своего тела, подержите несколько секунд, затем дайте расслабиться. Поработайте, таким образом, последовательно со всеми основными частями тела – ногами, грудью и руками, головой, шеей, – а затем наслаждайтесь чувством облегчения, которое это дает.

Примите горячую ванну. Горячая вода снимает стресс. Когда мы напряжены и беспокойны, ток крови к конечностям уменьшается. Горячая вода восстанавливает циркуляцию, давая понять организму, что он в безопасности и что хорошо бы расслабиться. Холодная вода оказывает противоположное действие, отводя кровь от конечностей. Результат: напряжение увеличивается. На работе можно подержать

руки под струёй горячей воды, бегущей из-под крана, до тех пор пока вы не почувствуете, что напряжение уходит.

Слушайте успокаивающую музыку. Релаксация – это состояние, противоположное напряжению. В продаже, также можно скачать в интернете, имеются аудиозаписи голосов с музыкой, шума ветра в деревьях или прибоя на песчаном пляже. Телефон и наушники – вот все, что вам нужно, чтобы блокировать отвлекающий внимание шум и не беспокоить других. Настройтесь на музыку. Музыка – это чрезвычайно мощный инструмент для борьбы со стрессом. Вы можете использовать ее двумя способами – для расслабления и стимулирования.

Альтернативный путь и путь к внутреннему покою: трансцендентальная медитация (*умственная методика, которая помогает человеку расслабиться во время занятий – мыслительный процесс утихает, становится менее активным и достигается особое психофизиологическое состояние «спокойной осознанности»*) и йога – они действуют, вызывая так называемую релаксацию. Человек, испытывающий релаксацию, выключает все гормоны и модуляторы, от которых он становится нервным. В основном любой способ медитации вызовет это состояние, хотя трансцендентальная медитация и йога требует надлежащей инструкции и самодисциплины. Психологи предлагают следующую основную программу для того, чтобы получить нужный результат. Раз – выберите ключевое слово или фразу (например, «покой»), которое твердо укоренилось в вашей личной системе веры. Два – сядьте спокойно, закройте глаза и расслабьтесь. И три – начните повторять свое ключевое слово в ритме своего дыхания каждый раз на выдохе. Продолжайте 10-20 минут. Практикуйте, по меньшей мере, 1 раз в день и не беспокойтесь о том, как у вас получается. Если вы осознаете, что вас сбивают с толку мысли, просто верните внимание к вашему слову и продолжайте медитацию.

Притча о старом осле.

- И в завершении нашей сегодняшней встречи я хочу предложить вам послушать притчу.

Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно. Тогда хозяин рассудил так: «Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев – засыплю-ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю». Недолго думая, он пригласил своих соседей - все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец. Однако, очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянул в колодец, он увидел следующую картину - каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и примаминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот...

Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.

Удачи вам!

Способы борьбы со стрессом

1. Общение с людьми сильными, оптимистично настроенными, объединенными общими интересами.
2. Поддержка близких.
3. Внешние источники сил (природа, музыка, книги).
4. Переключись на что-нибудь хорошее, вспомни счастливые моменты.
5. Ставь посильные задачи, реально смотри на жизнь.
6. Занимайся физкультурой и спортом.
7. Правильно питайся, соблюдай режим дня.
8. Радуйся жизни.
9. Помни, мы сильны, когда верим в себя.