

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ: **«Повышение стрессоустойчивости педагогов»**

**Подготовила старший воспитатель МБДОУ д/с № 87 «Рассвет»**

**Коровьякова О.Н.**

(по материалам журнала «Дошкольная педагогика»)

**Здоровье педагога** — проблема деликатная и многоплановая. Акцентируя ее значимость, психологи настаивают на том, что профессиональное здоровье педагога — основа эффективности его работы.

Как известно, педагогическая деятельность связана с большими эмоциональными затратами. По сравнению с другими профессиональными группами среди педагогов наблюдается повышенная стрессуемость, наиболее высок риск возникновения невротических расстройств, накопления тяжелых форм неврозов, соматических заболеваний.

В настоящее время в образовании активно реализуются различные направления и технологии здоровьесберегающей деятельности. Но изменения в образовательном процессе касаются в основном детей. А педагог по-прежнему остается наедине со своими проблемами. Растут требования к воспитателю со стороны администрации: творческий подход в работе, новаторство, проектная деятельность, авторские разработки. Увеличиваются запросы и требования родителей; ежечасная необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей, за их успехи и неудачи. Все это усугубляется внешними факторами: чрезмерная загруженность, растущий объем отчетной документации, низкая оплата труда, недостаточное внимание со стороны коллег и руководства.

Стрессовые переживания педагога проявляются в негативном отношении к работе, постоянной усталости, рассеянности, снижении результатов труда, неудовлетворенности профессиональной деятельностью. Снижается уровень мотивации, самооценки, удовлетворенности избранной профессией. Касается это как опытных, так и молодых педагогов.

Кто может помочь в этой ситуации? Ответ очевиден — помощи себе сам! Каждый педагог должен овладеть элементарными знаниями об этой проблеме и способах ее разрешения.

### **Как появляется стресс**

Стрессовые ситуации подстерегают нас повсюду. Стресс появляется тогда, когда возникает конфликт между «хотеть» и «мочь». Всякий раз, когда за имеющийся в распоряжении промежуток времени вы хотите сделать больше, чем можете, вы подвергаете опасности свое здоровье.

Надо отметить, что стрессы бывают и хорошие, и плохие. Психологи называют их «аустресс» и «дистресс». Хороший стресс — подстегивающий, мобилизующий. Плохой — угнетающий, разрушающий. Слишком слабая напряженность тоже вредна, как и слишком сильная. Из добровольцев, которые участвовали в психологическом эксперименте по пребыванию без движения в звуконепроницаемом помещении, никто не смог продержаться и нескольких часов. Потому что отсутствие напряженности ведет к усилению беспокойства, которое только поначалу способствует расслаблению, а потом становится невыносимым. Стало быть, мы нуждаемся в стрессе для того, чтобы оставаться здоровым, вероятно даже, чтобы вообще жить, и, как всегда, идеалом является золотая середина.

Что такое стресс? Это состояние, в котором пребывает человек, столкнувшийся с субъективно неприятной, экстремальной ситуацией. Причем в психологии понятие «экстремальность» обозначает практически все выходящее за рамки обычного.

Стрессы традиционно разделяются на *физиологические* (физические перегрузки, низкие и высокие температуры, боль) и *психологические*, в зависимости от того, на что — организм или психику — падает основная нагрузка. Психологические стрессы в свою очередь бывают *эмоциональными* или *информационными*. Эмоциональные стрессы — это психологические потрясения. Информационные стрессы — это перегрузка на интеллектуальном уровне.

Вот, например, прыжки с парашютом. Многие люди хотели бы научиться прыгать, но лишь единицы решаются это сделать, и даже у них это «развлечение» вызывает если не панику, то легкую дрожь в коленях и усиленное сердцебиение. И подготовка, и само действие сопровождаются формированием стрессовых состояний. А вот для служащих ВДВ 3—5 тысяч прыжков — это норма. Конечно, для них эта деятельность не теряет своей экстремальности полностью, но стресс, испытанный профессионалом, несоизмеримо меньше того, что приходится на долю новичка.

А отсюда *первый вывод*: стрессоустойчивость, то есть индивидуальная возможность противостоять стрессовым воздействиям, можно тренировать.

Опасно не столько само стрессовое состояние, сколько его последствия. В условиях стресса организм работает на пределе возможностей и расходует значительную часть «запаса стрессоустойчивости». Это уже дистресс.

Рассмотрим одну из самых банальных ситуаций.

Педагог возвращается поздно с работы: опять пришлось задержаться, сплошные планы, каждый из

которых необходимо было составить «еще вчера». Усталый, раздраженный, кое-как доплелся до дома. Переступив порог квартиры, конечно же, сцепился с кем-нибудь из домашних, насильно заставил себя поужинать, пару-тройку часов посвятил подготовке к завтрашнему дню и уснул на середине фильма.

Что же происходит дальше? Крепкий здоровый сон<sup>9</sup> Не тут-то было.

Во время сна подсознание, освободившись от контроля, начинает подсовывать информацию — все, что недодумали, недорешали, недомыслили, недопланировали. Ночь полна причудливых снов и кошмарных деталей. А если продолжает работать телевизор, будьте уверены: агрессивные звуки непременно вплетутся в сон, перенасыщая и без того «навороченное» сновидение. (Именно поэтому следует спать в тишине.)

Как наутро чувствует себя человек, который всю ночь кому-то что-то объяснял, за кем-то гонялся или от кого-то убежал? Тело его более или менее отдохнуло, но вот мозг — едва ли. Сон, во время которого продолжается напряженная умственная работа, не приносит облегчения, сколько бы времени — 4 часа или 8—9 — он ни длился. А при мысли о предстоящем напряженном рабочем дне человек заранее испытывает усталость. А мы с вами знаем, насколько опасно не собственно психоэмоциональное напряжение, а истощение организма как результат перегрузок.

Борьба со стрессом требует специальных продолжительных реабилитационных мероприятий, в том числе усиленного витаминного питания, отдыха, дозированной двигательной нагрузки, сауны и т. п.

А вот предупредить возможный стресс нетрудно и самостоятельно, без помощи специалистов. Достаточно лишь иметь желание, немного свободного времени и минимально необходимые навыки.

И здесь вырисовывается весьма любопытная и вместе с тем безрадостная картина.

О необходимости и элементарных способах предупреждения стрессов на сегодняшний день накоплена значительная информация. Однако много ли вы лично знаете людей, которые бы следовали этим рекомендациям на практике? Придерживаетесь ли вы их сами? Едва ли.

В чем же причина такого нерационального отношения к своему состоянию, здоровью, благоденствию, счастью, наконец?

Любой разумный человек, которому предложили бы сделать выбор между болезнями, раздражением, апатией и жизнью, полной здоровья, энергии и радости, без колебаний предпочел бы второй вариант. Но то ли оптимизма у нас через край, то ли от лени, однако почти каждый полагает, что уж у него-то все и так образуется, само собой, без специальных усилий с его стороны.

Многие часто повторяют, что «все болезни от нервов», но мало кто признается, что именно его недомогания — результат его собственных действий.

А посему формулируем **второй вывод**: проще и дешевле предупредить стрессы, чем ломать голову над тем, как выйти из уже возникшего состояния. Другими словами, хочешь быть энергичным, здоровым и счастливым — позаботься об этом заранее.

После всех рассуждений об ужасах, сопровождающих дистресс, хочется сообщить: все не так плохо.

Мы рассмотрели лишь одну сторону стресса — негативную. Но с тем же успехом стресс может оказывать на человека положительное воздействие,

По сути, именно стрессовое состояние является одним из сильнейших стимулирующих факторов, благодаря которому человек проявляет способность совершать подвиги, порой выходя за пределы своих обычных возможностей.

Широко известны факты, когда самые обычные люди в состоянии сильнейшего психического напряжения, вызвавшего мощный выброс адреналина, запросто поднимали многотонные грузы, бросались в огонь, чтобы спасти пострадавшего, а сами при этом не получали ожогов, или ныряли в ледяную воду, умудряясь не подхватить даже легкого насморка. То есть возможно и мобилизирующее влияние психоэмоционального напряжения на человека.

В определенном смысле стрессовое состояние можно рассматривать как единственное «лекарство» для особо ленивых и неорганизованных людей, постоянно имеющих множество проблем, до решения которых никак не доходят руки. Зато, когда обстоятельства «припирают к стенке», сразу и силы откуда-то берутся, и вдохновение, и изобретательность немалая проявляется, и, главное, время на все находится.

Из всего сказанного плавно вытекает **третий вывод**: вопрос не в стрессе, а в том, как мы к нему относимся.

### Что же делать?

1. **Больше движения.** Стресс как бы подготавливает организм к движению, и движение является лучшим средством против стресса, особенно если оно регулярно. Здесь важно найти форму движения, которая вам доставляет радость, так как удовольствие при движении — главное условие терапии. Продолжительность и напряженность движения должны быть выбраны так, чтобы пульс примерно в течение 10 минут держался на уровне 130 ударов в минуту, иначе возбуждение будет слишком слабым, и эффект будет равен нулю.

2. *Правильно дышать.* Глубокий вдох и медленный выдох (10 секунд) — это просто, но удивительно эффективно.

3. *Правильно есть.* Легкая, по возможности натуральная пища и небольшие порции — это поддерживает организм в тонусе.

4. *Делать паузы.* Четверть часа послеобеденного сна придают новые силы для второй половины дня. Но и просто минутка отдыха перед тем, как начать новую работу, позволяет обрести спокойствие.

5. *Выговариваться* В любом коллективе есть люди, обладающие большим потенциалом сочувствия, к которым можно обратиться за советом в трудную минуту.

6. *Чаще гулять на свежем воздухе.* После работы проще посидеть перед экраном телевизора или, лежа на диване, почитать книжку. Подобный отдых лишь иллюзия. В этот момент организм не расслабляется: внимание несконцентрировано, идет мыслительный процесс, анализ картинки или сюжета. Прогуливаясь же по парку, сидя на скамейке в сквере, вы сможете отвлечься, забыть о проблемах и трудностях на работе. Свежий прохладный воздух творит чудеса: он не только способен избавить вас от невротического состояния, но также комплексно улучшает ваше физическое состояние, повышает тонус. Если у вас есть возможность, лучше вообще уехать за город на день-другой.

7. *Соблюдать режим дня.* Организм человека работает как швейцарские часы — это заложено в нем природой. Есть «жаворонки», есть «совы», но даже «совы» не должны ложиться в час ночи. Допустим, два человека проспали по 8 часов: один лег в 11, другой в 3. Несмотря на то что они оба провели в состоянии сна одинаковый интервал времени, первый будет чувствовать себя значительно лучше, чем второй.

8. *Вовремя останавливаться.* Очень важно в нужный момент сделать передышку. Попробуйте на протяжении рабочего дня устраивать себе небольшие перерывы — минут по 10—15. Максимально ограничьте число внешних раздражителей: отключите мобильный телефон, выключите компьютер.

9. *Почувствовать землю под ногами.* Эту рекомендацию можно истолковать буквально: попрыгайте, почувствуйте почву под ногами, осознайте, что все, что происходит вокруг, — шум ветра, голоса птиц, запах кофе — касается вас. Почувствуйте себя уверенным, непоколебимым, полным богатырской мощи, оптимизма.

10. *Правильно проводить отпуск.*

Мы не можем позволить себе вечный отпуск, но кто определяет, что такое отпуск и где его проводить? Вы и только вы! Можно провести отпуск за письменным столом или верстаком. Ведь отпуск — это не время и не место, а ваша позиция. А что касается очередного (годового) отпуска, то нередко люди проводят свое отпускное время так, что после этого им нужно еще прийти в себя. Так что проведению отпуска тоже нужно учиться.

11. *Делать себе подарки.* Можно буквально выполнить эту рекомендацию, то есть пойти немедленно в магазин и купить какую-то безделушку. Другой вариант: предоставить себе на 2—3 часа полную свободу, не скованную никакими обязанностями.

12. *Воздействовать на организм с помощью рук* По насыщенности акупунктурными зонами, которые проецируются на все органы человека, кисти рук не уступают уху и стопе. В Китае известен способ массажа ладонной поверхности кисти каменными или металлическими шарами, а японцы используют грецкие орехи. Прибегайте к такому массажу если вас что-то расстроило или взволновало. Возьмите грецкий орех и положите его между ладонями, делайте круговые движения. Сначала сжимайте орех с небольшим усилием, затем постепенно увеличивайте его, дольше воздействуя на болезненные участки ладони (до трех минут). Вместо грецкого ореха можно использовать шарик для настольного тенниса или округлый камешек.

На самом деле каждый человек обычно имеет собственный способ снятия напряжения — выше представлена лишь общая картина избавления от стресса. Кто-то идет к друзьям, кто-то берет выходной, а кто-то расслабляется, выпив бокал-другой хорошего вина. Кардинальным методом может стать употребление успокоительных препаратов (перед этим все же стоит проконсультироваться с врачом). Также можно сделать отвар из различных трав (ромашки, валерианы, пиона), обладающих седативным воздействием. Однако не стоит себя успокаивать подобным образом в начале дня перед работой: трудно работать, когда клонит в сон. Лучше сделать пятиминутную зарядку.

Но самое главное — это всегда помнить, что стресс в сотни раз легче не допустить, чем устранять его последствия.