

## СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

**Саттарова Гульнара Альфридовна**

учитель русского языка и литературы, заместитель директора по  
воспитательной работе

**Низамова Наиля Ильгизовна**

учитель математики

**Закирова Алсу Рафкатовна**

учитель русского языка и литературы

МОУ «СОШ № 4 п.г.т. Кукмор»

п.г.т. Кукмор, Республика Татарстан

### КАК УЧИТЕЛЮ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ

***Аннотация:** в статье рассматриваются причины возникновения эмоционального стресса у учителей, выделяются группы стрессовых ситуаций, приводится рекомендательный ряд упражнений и советов для снятия психомышечного напряжения.*

Эмоциональный стресс – неотъемлемая часть нашей жизни. Любое событие – и плохое, и очень хорошее – может вызвать стресс. Работа учителя характеризуется постоянными нервно–эмоциональными нагрузками, психоэмоциональным напряжением. Урок сам по себе, является стрессогенным фактором, так как заставляет и учителя, и учеников успеть за 45 минут выполнить все намеченное. Угроза «не успеть» – одна из самых стрессогенных для современного человека. У учителя к этому добавляется необходимость одновременно решить несколько педагогических задач: уследить за каждым учеником, реализуя индивидуальный подход, поддержать дисциплину в классе, доступным языком объяснить новый материал, оценить степень его усвоения, проверить выполнение домашнего задания и поставить объективные оценки – все эти задачи сами по себе вызывают психическое напряжение, так как решаются с высоким чувством ответственности. Кроме того, любое деловое общение с людьми потенциально стрессогенно,

особенно в наше время «конфликтов и страстей». Поэтому для поддержания высокой работоспособности, сохранения здоровья необходимо специально и грамотно заботиться о своем здоровье.

Термин «стресс» впервые был употреблен канадским физиологом Гансом Селье в 1936 году для характеристики не специфических, патологических изменений в системе «человеческий организм – внешняя среда». По Г. Селье, стресс – это «неспецифический ответ организма на любое требование, которое к нему предъявляется». Другими словами, стресс – универсальная защитная реакция, характер которой не зависит от природы внешнего воздействия (стрессора).

Многие учёные выделяют следующие группы стрессовых ситуаций:

- 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 могут усилиться и могут привести к серьезным заболеваниям, поэтому необходимо научиться управлять своим организмом.

Каковы же причины стресса? На наш взгляд, для учителей характерны следующие причины:

1. неорганизованность и, как следствие, неправильное распределение времени, нехватка его для выполнения важных дел, спешка;
2. конфликты с коллегами, родителями, учениками;
3. чувство перегруженности работой, переутомляемость;
4. слишком высокая ответственность.

Как же справиться со стрессом? Наиболее интересными нам представляются упражнения на снятие психомышечного напряжения, которые подвластны

любому человеку. В течение 3–5 минут, затраченных на выполнение упражнений, можно снять усталость и обрести состояние внутренней стабильности, уверенности в себе.

Многие болезни учителей связаны с накопленным напряжением и происходят из-за сдерживания эмоций. Если эмоция подавлена, у неё нет другого выхода, как проявиться в виде болей головы, спины, спазмов желудка. Поражённые стрессом мышцы сокращаются и остаются в этом состоянии.

Упражнение «Гора с плеч»: можно выполнять стоя или сидя. Максимально резко поднимите плечи, широко разведите их назад и опустите.

Упражнение «Замок»: исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, сомкнуты в «замок». Вдох – поднять руки в «замке» над головой, ладонями вперед. Задержать на 2–3 с дыхание, сделать резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Мышечные зажимы можно снимать напрягая и расслабляя мышцы, выполним упражнение «Лимон». Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

И, наконец, простые советы:

- при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить приседания или попрыгать на месте (этот метод широко используется спортсменами и артистами перед ответственными выступлениями);

- также можно выполнить дыхательную гимнастику: при возбуждённом состоянии вы дышите медленно и глубоко, а если вам нужно активизировать организм, используйте частое дыхание;

– психологическую усталость помогают сбрасывать и приятные дела, ваши любимые занятия, помогающие хорошо отдохнуть и улучшить настроение.

У учителя не всегда есть время и место, чтобы регулярно проводить психотехнические упражнения, и тогда можно использовать следующий известный способ: аутотренинг или фразы – внушения, помогающие достигать определенных лично значимых целей.

Утром можно использовать фразы–настрои на работу: «Я с радостью иду на работу. Я люблю свою работу. Она является высшим смыслом моей жизни».

Предлагаем несколько фраз, которые помогут учителю в повседневной жизни.

Настрой перед сложным разговором в кабинете директора: «Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию».

Настрой на снятие усталости и восстановление работоспособности: «Я верю в то, что могу легко и быстро восстанавливаться после работы. Всеми силами я стараюсь почувствовать себя энергичным в конце дня. Я чувствую бодрость во всем теле».

Настрой на уверенность в себе перед родительским собранием: «Я все умею. Урок у меня получится. Я справлюсь с ситуацией».

Настрой перед открытым уроком: «Работа педагога самая прекрасная. Я люблю своих учеников. У нас взаимопонимание. Я с радостью иду на работу».

Утренние и вечерние настрои: 1. «Я человек смелый и уверенный в себе. Я все умею, все могу и ничего не боюсь». 2. «Я люблю своих учеников. Я всегда радуюсь встречам с ними. Я всегда открыт к диалогу с моими учениками».

Как нам кажется, этими приемами и упражнениями для снятия стресса может овладеть каждый. Они помогут достичь полной благожелательности к вам коллектива на работе и построить семейную жизнь без ссор, и в жизни вы будете встречать больше вежливых и улыбчивых людей. А всё потому, что окружающий вас мир – это отражение вашего внутреннего состояния. Ведь, как говорил

известный специалист по стрессам Ганс Селье, «Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете».

### ***Список литературы***

1. Я сама справлюсь со стрессом / авт.–сост. Л.С. Вечер. – Минск: Кузьма, 1999. – 224 с.
2. Грановская Р.М. «Элементы практической психологии». – СПб.: Речь, 2003. – 655 с.
3. Тигронян Р.А. «Стресс и его значение для организма». – М.: Наука, 1988.– 176с.
4. Психология. Словарь /Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. 2–е изд., испр. и доп. М.: Политиздат, 1990. 494 с.
5. Щербатых, Ю. В. Психология стресса / Ю. В. Щербатых. – М.: Эксмо, 2006. – 304 с., ил.