

Способы преодоления психоэмоционального напряжения педагога.

Физические и нервные перегрузки в педагогической деятельности год от года возрастают, так как возрастают требования к деятельности в инновационном напряженном режиме.

Большинство педагогов, характеризуя своё состояние, говорят о чрезмерной усталости, которая наступает уже к середине второй четверти, об эмоциональных срывах, стрессах и депрессии. Многие отмечают, что с каждым годом возрастает количество безрадостных рабочих дней. Подобные высказывания свидетельствуют о различной степени психологического неблагополучия педагога. В таком состоянии он ведёт себя раздражённо, а порой даже агрессивно по отношению к детям, их родителям, коллегам. Дети же, в свою очередь, проявляют к педагогу негативное отношение.

Педагогическая профессия – профессия сложная и, можно сказать, «здоровьеразрушающая». Но и ответственность педагога за своё здоровье на сегодняшний день не высока. Об этом в последнее время говорят много, и, следовательно, делать в этом направлении надо больше.

Причины, разрушающие здоровье педагога

Рабочая перегрузка. Можно выделить два типа перегрузки педагога: количественная – большое количество работы (подготовка и проведение уроков, классных часов, родительских собраний, написание отчётов, справок, докладов и т.д.) и качественная – работа слишком сложная, не всегда лежащая в компетенции данного педагога. Количественная рабочая перегрузка сводится к работе, например, учителя средней школы от 8 до 12 часов в день. Специальными исследованиями было установлено, что для тех, кто в возрасте до 45 лет работает больше 48 часов в неделю, риск умереть от сердечного приступа в 2 раза выше, чем у лиц, работающих 40 часов (разница лишь в восемь лишних часов в неделю). А что если учитель работает 60 и более часов в неделю?..

Различают физические и нервные перегрузки. Физическую перегрузку можно прекратить, приостановить, например, перенести, отложить какое-то дело. Нервные перегрузки остановить или прекратить может не каждый и не всегда. Отсутствие отдыха от эмоциональной перегрузки, повторение сильных раздражений или возникновение « педагогических зацикливаний», «накручивания» себя после неприятностей приводят к нарушениям доставки

с кровью кислорода, питательных веществ во все органы и выведению шлаков, токсичных веществ.

Клетки крови в человеческом организме делают многое, но при ряде хронических заболеваний эти функции крови ухудшаются. Нарушается и процесс нормальной жизнедеятельности других клеток и структур организма. Ухудшается нормальная работа и состояние органов и при хронически выраженных стрессах. Физические и особенно нервные перегрузки – один из самых значительных источников стресса. Уровень нервно-психических заболеваний растёт среди педагогов. Стресс часто обусловлен тревогой, неуверенностью в себе, в своей профессиональной компетентности, непредсказуемостью ситуаций на занятиях, страхом перед администрацией. Свои тревоги и страхи педагог зачастую скрывает, но пагубное действие их на организм остаётся.

Есть, конечно, педагоги, абсолютно стойкие к стрессам. Но тем, кто не умеет противостоять стрессам, полезно овладеть специальными упражнениями и с помощью их оберегать свой организм от разрушающих здоровье нервных перегрузок.

Неумение управлять своими эмоциями.

В результате сильной, развивающейся эмоции возникает психическое напряжение. Поэтому часто психическая напряжённость – это синоним эмоциональной напряжённости. Эмоции, как известно, могут быть положительными и отрицательными.

Отрицательные эмоции вызывают психическое напряжение и ведут к болезням. Отрицательные эмоции тормозят психическую деятельность и поведение, влияют на содержание и динамику познавательных процессов.

Для крепкого здоровья и долголетия важны положительные эмоции. Оптимальное соотношение в день отрицательных и положительных эмоций должно быть 1х7. Положительные эмоции активизируют работу головного мозга и всего организма, снижают восприимчивость к болезням, помогают быстрейшему выздоровлению после болезни. Появлению положительных эмоций способствует улыбка, хорошее настроение, полезное дело.

Педагог как сознательный и культурный человек должен управлять своими эмоциями для того, чтобы принимать правильные решения в различных педагогических ситуациях. Управление эмоциями – его основная

задача. Умение управлять своими эмоциями помогает педагогу быть разумнее, спокойнее, добрее.

Самое главное в борьбе с отрицательными эмоциями – понимать, зачем нужно управлять, контролировать себя, и какими бедами чревата эмоциональная несдержанность в каждой педагогической ситуации. При появлении отрицательных эмоций надо не дать им развиваться. Иногда, конечно, можно стукнуть рукой по столу, но важно, чтобы это не стало привычным способом выброса отрицательных эмоций на глазах у учащихся. , специальных методов и приёмов.

Неумение решать конфликтные ситуации.

Конфликт – причина стресса и эмоционального напряжения. Однако, как говорят психологи, конфликты отвечают глубинным потребностям человека, поскольку прогресс в любой сфере возможен лишь через конструктивное противоречие в интересах, суждениях и оценках. Психологический парадокс состоит в том, что для полноты жизненных ощущений человеку необходимы не только позитивные переживания, но и негативные. Но это не значит, что педагог на работе должен каждый день конфликтовать по поводу и без него. Вот такое поведение как раз и приведёт к разрушению здоровья.

Жизненная неустойчивость.

Жизненная неустойчивость – это неумение изменить своё отношение к жизненным обстоятельствам и к жизни в целом. Зачастую уныние и разочарование сопровождают педагога годами. Чаще всего он обвиняет в этом свою работу, социально-экономическую обстановку в стране, материальное неблагополучие. И очень редко себя. Только сам человек может найти себе опору в жизни, которая может противостоять отрицательным факторам внешней среды. Прежде всего, позитивное отношение к жизни.

Валеологическая неграмотность педагога.

Работа в системе образования требует от человека быть крепким психически и физически. Современный педагог имеет недостаточно знаний о причинах изменения своего здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития.

Педагог, работающий в учреждении образования сегодня, должен развивать умение самокоррекции, которая включает использование техник

решения личных проблем – снятие стрессов, зажимов, комплексов, избавление от вредных привычек, техник, изменяющих внутреннее психическое состояние, - саморегуляция, самовнушение, снятие боли и методы контроля функций организма.

Развитие данного умения может помочь в решении вопроса о том, как сохранить здоровье, выработать эмоциональную устойчивость и обрести душевное равновесие.

Состояния, разрушающие здоровье педагога

Каждая из указанных выше причин ведёт к психоэмоциональной нестабильности педагога, вызывая состояние нервного и физического напряжения.

Психическое напряжение – состояние, вызванное экстремальными для личности факторами и ожиданием связанных с ним неблагоприятных для неё ситуаций.

Психическая напряжённость сопровождается:

- ✓ невозможностью сосредоточиться;
- ✓ частыми ошибками в работе;
- ✓ повышенной возбудимостью;
- ✓ бессонницей;
- ✓ болями в различных областях организма.
- ✓ ощущением тревоги, страха, душевного дискомфорта

Такие состояния негативно воздействует на организм, вызывает деформацию личности педагога, ведёт к профессиональным кризисам.

Психофизическое самосовершенствование педагога

Нормальное психоэмоциональное состояние педагога ассоциируется с потребностью самореализации его как личности и профессионала. Это мера трудоспособности, социальной активности, деятельного отношения к миру.

Неумение регулировать своё психическое состояние приводит к болезням и состояниям, разрушающим здоровье. Для того чтобы предотвратить эти нежелательные явления, необходима постоянная профилактика негативного психического состояния, вызываемого прежде всего рабочей перегрузкой.

Для этой задачи могут быть использованы различные методы психорегуляции, позволяющие положительно воздействовать на собственную психику с целью её оптимизации.

Сознательная релаксация – снятие напряжения тела и души самим человеком.

К основным техникам релаксации относят:

- ✓ Медитация;
- ✓ Аутогенная тренировка;
- ✓ Йога;
- ✓ Визуализация.

Простейшие упражнения для релаксации:

Упражнение «Поклюй носом»

Упражнение снимает усталость, тревожность, улучшает внимание, память. Выполнять можно сидя или стоя.

- ✓ Высоко поднять плечи, тянуться до ушей и свободно отпустить вниз;
- ✓ Поочерёдно поднимать плечи: сначала левое, затем правое, затем поочерёдно опускать их вниз;
- ✓ Мягко и легко поронять голову на грудь, как это делает усталый человек – «клюёт носом»;
- ✓ Сделать лёгкое «потрясывание» головой, как это делают кошки или собаки, которое усиливает кровоток в сосудистом бассейне основания мозга и перераспределяет внутримозговую жидкость, освежает и тонизирует, быстро снимает напряжение.

Упражнение «Книга»

Упражнение снимает внутреннее напряжение, переводит в «мир иных измерений», позволяет успокоить душу и тело:

- ✓ Закрыть глаза;
- ✓ Представить себя книгой, лежащей на столе;
- ✓ Сконцентрировать в сознании внутреннее самочувствие книги – её покой, положение на столе, толстую обложку, защищающую от внешних воздействий, аккуратные страницы;
- ✓ Увидеть «глазами книги» окружающую комнату, предметы в этой комнате: карандаши, ручки, тетради, книжный шкаф, окно, потолок и т.д.

Упражнение «Ровно минуту я дышу».

Упражнение снимает нервное напряжение, успокаивает. Минуту только дышать и всё. Можно при этом смотреть на часы. Дышать как хочется, как дышится. При этом ни с кем не разговаривать, постараться «отпустить мысли» (не думать о конкретном).

Упражнение «Релаксация для глаз».

Упражнение снимает нервно-мышечное напряжение, успокаивающе влияет на нервную систему, улучшает зрение:

- ✓ Сесть у стола прямо, голову не наклоняя, но корпус расслабить;
- ✓ Под локти положить книги;
- ✓ Потереть ладони друг о друга, до появления в них теплоты;
- ✓ Зарыть ладонями глаза так, чтобы пальцы обеих рук скрестились на лбу, а углубления в ладонях находились напротив закрытых век;
- ✓ В этом положении глубоко ритмично дышать;
- ✓ Затем дышать нормально, спокойно в течение нескольких минут.