**Методические рекомендации по стрессоустойчивости.**

Педагогический труд предполагает постоянный контакт со многими субъектами взаимодействия, требующий самоотдачи, эмоциональных и физических затрат, времени и сил. Исследователи отмечают, что профессиональная деятельность педагогов является одним из наиболее напряженных (в психологическом плане) видов социальной деятельности и входит в группу профессий с большим присутствием стресс-факторов, что, в свою очередь, предъявляет повышенные требования к такой интегральной комплексной характеристике, как срессоустойчивость.

Интерес к изучению стрессоустойчивости приобретает особую значимость в связи с возрастающим стрессогенным характером педагогической деятельности, обусловленным ломкой социальных стереотипов, социальным заказом на воспитание молодого поколения с учетом новых стратегий развития общества, возрастающей конкуренцией и т.п.

Проявления стресса в работе учителя разнообразны и обширны. Например, фрустрированность, тревожность, изможденность и выгорание. Условно можно выделить три группы стрессовых состояний учителей.

**Группа 1. Стрессовые состояния психические:**

- гневное самовыражение в словах, поступках;

- депрессия;

- озлобленность против учащихся;

-озлобленность против коллег и администрации;

- нервное потрясение;

- когнитивная ригидность (переживание трудностей перестройки восприятии и представлений в изменившейся обстановке);

- страх (переживание угрозы нормальной жизнедеятельности и профессиональной самореализации учителя);

- тревожность;

- стыд;

- фрустрация (переживание неудачи).

**Группа 2. Стрессовые состояния нравственно-психические:**

- озлобленность против партнеров по педагогической деятельности, включая учащихся, учителей, проявляемая в поведении и поступках;

-отвращение к коллегам, демонстрируемое в поведении и отношениях;

- чувство неопределенности в месте работы, проживания;

- чувство неустроенности в социальном плане;

**Группа 3. Стрессовые состояния, пограничные с патологией:**

-навязчивые идеи физической расправы с виновниками стресса;

- навязчивые мысли о суициде;

-недомогание, разрушающее работоспособность;

- потеря сна;

-усталость, парализующая способность сопротивляться обстоятельствам;

- ярость, сопровождающаяся потерей самообладания.

Каждая из групп, в свою очередь, может быть детализирована на подгруппы по разным основаниям: глубине, длительности, тяжести нервных потрясений.

Для профилактики стрессоустойчивости разработана психолого-педагогическая программа, которая включает в себя психологические игры пяти типов. Количество участников на занятии ограничивается 15-18 учителями, минимальная продолжительность – 40 часов. Результативность программы повышает участие в ней педагогов с различными типами стрессовых состояний. Проводить занятия имеет право психолог-практик.

Цель программы – способствовать сохранению психологического здоровья работников образовательного процесса за счет снижения личностных факторов риска, способствующих развитию стрессоустойчивости.

**Приоритеты Программы:**

Личность важнее программ. Никакие цели или требования не могут оказаться важнее интересов реального живого человека, его достоинства, самоуважения и автономии.

Позитив важнее негатива. Более важно увидеть достижения и удачи в работе каждого участника, помочь раскрыться его потенциалу.

Процесс важнее содержания. Основную ценность представляет не столько то, что говориться, сколько то, что происходит внутри каждого человека. А из всех процессов самый главный процесс внутреннего поиска и открытий в самом себе.

Качество важнее количества. Более глубокое рассмотрение и понимание одной конкретной ситуации при прочих равных условиях ценнее нескольких поверхностных разборов.

«Здесь и сейчас» важнее, чем «Там и тогда». Общепризнанный приоритет современной психологии.

**Методы и форма работы:**

Базовыми методами являются, с одной стороны, достаточно формализованный метод упражнений, тренировки отдельных умений и способностей, а с другой стороны, импровизированный метод решения и анализа конкретных ситуаций.

В качестве тренинговых упражнений используются психотехнические игры. Они способствуют гармонизации внутреннего мира педагога, ослабляют его психическую напряженность, развивают внутренние психические силы, расширяют профессиональное сознание. При этом отметим, что для психотехнических игр не нужно много времени и специальных помещений, поэтому, овладев техникой упражнений, можно выполнять их в перерывах между уроками, на уроках, когда учащиеся работают самостоятельно, по дороге на работу или домой, главное, выработать в себе привычку к психологическим действиям: тогда появится потребность в психической стабильности и внутреннем порядке.

**Психологические игры для учителей делятся на пять типов:**

1. Игры-релаксации.
2. Адаптационные игры.
3. Игры – формулы.
4. Игры-освобождения.
5. Позиционные игры.

**Игры-релаксации**

Этот тип упражнений позволяет выработать умение снимать напряжение, расслабляться. По времени игры занимают 3-5 минут. Например: «Внутренний луч», «Пресс», «Дерево», «Книга», «Настроение» и т.п.

Подробнее о релаксационных техниках с основами аутогенной тренировки можно ознакомиться в специальной литературе (например, «Психологическая подготовка к психологической деятельности» под ред. В.Н.Борисова и др. –М.,2002).

**Адаптационные игры**

Предназначены для повышения эффективности процесса адаптации на начальном этапе педагогической деятельности, направлены на развитие внутренних средств саморегуляции.

Примерами таких упражнений могут служить: «Фокусировка», «Дыхание», «Животное», «Эмоция», «Распределение внимания».

**Игры- формулы**

Представляют собой формулы самовнушения в виде коротких самоприказов, дающих позитивную установку на деятельность и отношение к ней.

Формулу самовнушения необходимо повторять несколько раз в состоянии сосредоточенности. Существуют утренние и вечерние игры-формулы, настраивающие на работу.

Например: «Я радостно иду на работу. Я люблю свою работу. Она –высший смысл моей жизни». Игры-формулы в течение рабочего дня ориентированы на снижение напряжения, снятия волнения и усталости, восстановление сил.

**Игры-освобождения**

Основаны на идее децентрации, способствующей освобождению от напряженных состояний и отрицательных эмоций. Позволяют встать в позицию внешнего и относительно независимого наблюдателя по отношению к самому себе и своей ситуации.

Примером могут быть такие игры как «Диалог», «Видеокамера», «Плохой-хороший», «Мой враг - мой друг».

**Позиционные игры**

Это игры-коммуникации, позволяющие педагогу занимать эффективные коммуникативные позиции в зависимости от того, с кем и когда он вступает в коммуникативное взаимодействие. Например, «Учитель-ученики», «Учитель- родители», «Учитель-руководитель», «Учитель-учитель».

«Конкретные ситуации» - это отдельные эпизоды межличностного взаимодействия. Решение этих ситуаций позволяет вырабатывать у участников группы новые способы поведения. По своему происхождению эти ситуации могут быть различными: от спонтанных бесед до материалов телевидения.

Кроме перечисленных методов можно использовать различные формы групповой дискуссии, ролевых игр и самоанализа. Все эти методы применяются в комплексе и сочетаются друг с другом определенным образом, чаще всего в форме модуля.

Модуль представляет собой методический комплекс для изучения каждой темы. Каждый модуль состоит из четырех блоков:

- теория;

- конкретная ситуация;

- упражнение;

- дискуссия и обмен впечатлениями.

Например:

-вводная лекция «Психологическое здоровье работника сферы образования»;

- обсуждение лекции (групповая дискуссия);

- разминка, упражнение на самопознание (тест «Кто должен заботиться о здоровье человека?»

1) врачи;

2) родственники;

3) руководство;

4) государство;

5) сам человек;

Правильный ответ «5»);

- релаксационный ввод (обучение релаксации с помощью упражнений, направленных на вызывание ощущения тепла);

- групповая дискуссия, подведение итогов.

Для каждого модуля объем материала и продолжительность работы могут изменяться в зависимости от задач, особенностей участников группы.

Психологический климат в группе и его влияние на личностное психологическое здоровье – все это определяет эффективность образовательного процесса. Психологически здоровый педагог- это здоровая макро и микросреда.

**Список литературы:**

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие (Текст)/ И.В.Вачков. – М.,2000.

2. Грачева Л.В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала (Текст) /Л.В.Грачева.-М.: Речь,2003.

3. Дикарева Т.А. Причинно-ориентированная профилактика аддиктивного поведения среди подростков и молодежи (Текст)/Т.А.Дикарева //Стратегии формирования антикризисного поведения у подростков и молодежи: сборник научно-методических трудов: заочный семинар школьных психологов. Вып.7 /под ред. М.И. Лукьяновой – Ул-к:ИПКПРО, 2000. 80с.

4. Козлов Н.И. Формула личности (Текст) /Н.И.Козлов. – СПб.: Питер, 2000.-368с.

5. Козлов Н.И. Как относиться к себе и к людям: Практическая психология на каждый день (Текст)/ Н.И.Козлов.- М.: Новая школа, 1993.

6.Мардер Л. Тренинг педагогической осознанности. //Школьный психолог №22, 2003г.

7. Орешникова И.Б. Возможности применения ребефинга в психокоррекционной работе (Текст)/И.Б.Орешникова// Проблемы психологической службы. Вып.2: сб.науч.тр./под ред. Е.А.Брагиной.- Ул-к: ИПКПРО, 1998 -76с.

8. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании (Текст)/Е.И.Рогов.-М.: ВЛАДОС, 1996. -529с.

9.Рудестам К. Групповая психотерапия (Текст)/К.Рудестам.- Питер,2000. -384с.