

УЧИТЕЛЬСКИЙ СТРЕСС

*Все слышали о людях,
у которых от беспокойств начинает болеть голова,
отсюда распространенные выражения типа
«Эта работа – сплошная головная боль!»*

Э. Берн

Известно, что по степени напряженности нагрузка учителя в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций, то есть других профессионалов, непосредственно работающих с людьми. По данным НИИ медицины труда, к неврозам, связанным с профессиональной деятельностью, склонны около 60% учителей.

Деятельность педагога связана с целым рядом напряженных ситуаций. В ходе обучения дети нередко нарушают дисциплину, между ними возникают непредвиденные конфликты, они могут не понимать объяснений учителя и пр. Профессиональное общение с коллегами и руководством также часто связано с конфликтами по поводу нагрузки, с чрезмерным контролем со стороны администрации, перегруженностью различными поручениями. Не всегда удается найти общий язык и с родителями по поводу учебы детей, их поведения. Многие педагоги, сталкиваясь с подобными ситуациями, постоянно испытывают сильный стресс, связанный с необходимостью быстро принять ответственное решение. Хорошо известно, как разрушительно действует на человека длительный стресс...

Необходимость все время сдерживать вспышки гнева, раздражения, тревоги, отчаяния повышает внутреннее эмоциональное напряжение, пагубно сказывается на здоровье. Такие заболевания, как гипертония, астма, язва желудка, становятся профессиональными заболеваниями учителей. Не случайно в последние годы все чаще говорят о синдроме эмоционального выгорания педагога.

Эмоциональное выгорание педагога обусловлено целым рядом факторов. Это и фактическое отсутствие права на ошибку, приводящее к расширению трудового времени за счет работы на дому, и неудовлетворенность профессиональным статусом, и страх потерять работу из-за сокращения рабочих мест, и отсутствие условий для самовыражения и самореализации, и низкая зарплата.

Не секрет, что профессия школьного учителя чаще, чем большинство других профессий, приводит человека к ситуации сверхстресса, то есть стресса, превышающего «повседневный» психический потенциал человека. В этой ситуации наибольшую опасность для психики представляют чувства неизвестности, неопределенности и беспомощности, так характерные для современных учителей. Следствием повышенной напряженности труда учителя нередко становится подавленность, апатия, чувство постоянной усталости, а иногда и грубость, несдержанность, оскорбления в адрес учеников. Подобные эмоциональные взрывы не приносят облегчения, заставляя испытывать чувство вины, так как профессиональный долг педагога предполагает, что он обязан держать себя в руках. Равнодушие учителя, так же как и его агрессивные реакции, становится одной из причин школьного стресса детей.

Учителя, оказавшись втянутыми в водоворот реформы образования, постоянно сталкиваются с различными, не всегда продуманными нововведениями, часто меняющимися требованиями, бесконечными проверками. Эти нарушающие привычный, размеренный ход школьной жизни события создают дополнительное напряжение.

Предлагаемый цикл тренинговых занятий направлен на развитие эмоциональной устойчивости педагогов. Он состоит из четырех полуторачасовых (90 минут) занятий. Оптимальным временем проведения этого цикла являются осенние или весенние каникулы. В эти периоды педагоги особенно остро ощущают физическую усталость и эмоциональную напряженность.

В основе цикла занятий лежат материалы, опубликованные в книгах В.А.Родионова и М.А.Ступницкой «Взаимодействие психолога и педагога в учебном процессе» (2001), И.И.Рыдановой «Педагогические конфликты: пути преодоления: Учебное пособие для студентов педагогических специальностей вузов» (1998), Е.М.Семеновой «Тренинг эмоциональной устойчивости педагогов» (2002), а также методические рекомендации М.И.Берковской [1; 3; 4; 5].

Перед началом тренинга (за несколько минут, за день) участникам можно предложить ответить на вопросы несложного теста.

ТЕСТ «НУЖНО ЛИ ВАМ УЧИТЬСЯ БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ»
(по А.И. Ташевой, 2000)

Ответьте «да» или «нет» на десять вопросов. Если положительных ответов будет больше четырех, пора задуматься о том, что стресс отнимает у вас слишком много сил, ресурсов, а значит – и здоровья.

1. Часто ли вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?
2. Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам?
3. Случалось ли вам чувствовать, что вы устали после отпуска (выходных, каникул) больше, чем до него?
4. Случалось ли вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине – тупая боль?
5. Испытываете ли вы сильные головные боли от конфликтов в семье?
6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?
7. Бываете ли иногда слишком плаксивы или близки к слезам?
8. Предрасположены ли вы к астме или кожной сыпи и дают ли они о себе знать, когда вы эмоционально расстроены?
9. Приходилось ли вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?
10. Часто ли вам кажется, что вы тратите слишком много времени на решение чужих проблем и у вас не остается времени на себя?

Литература

1. Берковская М.И., Комаров К.Э., Родионов А.В., Сухоруков Н.В. Методические рекомендации по применению средств психологической реабилитации участников локальных военных конфликтов // Социально-психологическая адаптация участников боевых действий. Методические рекомендации по организации работы. — М., 2002.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. — М., 2000.
3. Родионов В.А., Ступницкая М.А. Взаимодействие педагога и психолога в учебном процессе. — Ярославль, 2001.
4. Рыданова И.И. Педагогические конфликты: пути преодоления: учебное пособие для студентов педагогических специальностей вузов. — Минск, 1998.
5. Семенова Е. Тренинг эмоциональной устойчивости педагогов. — М., 2002.