

ПРОГРАММА ЗАЩИТЫ ОТ СТРЕССА

Одним из важных направлений деятельности педагога-психолога образовательного учреждения является психологическое сопровождение личностного развития педагогов. Несколько встреч с педагогами может быть посвящено саморегуляции психического состояния.

Целью таких встреч является формирование собственной программы педагога по защите от стресса. Эмоциональное состояние учителя, несомненно, сказывается на состоянии учеников и на эффективности образовательного процесса, поэтому у каждого педагога должна быть своя собственная программа защиты от стресса, составить ее можно совместно с психологом.

Задачи встреч:

- показать педагогам актуальность эмоциональной саморегуляции;
- определить эффективные для каждого участника естественные способы регуляции эмоционального состояния;
- предоставить возможность получения опыта искусственной регуляции эмоционального состояния.

Тест на определение эмоционального состояния

Для решения первой задачи может быть предложен небольшой тест К. Шрайнера на исследование эмоционального состояния педагогов (журнал «Прикладная психология», 2000 год).

Инструкция

Обведите кружочком номера тех вопросов, на которые вы отвечаете положительно.

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден (а) наверстывать упущенное.
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.
3. На работе и дома — сплошные неприятности.
4. Я очень часто раздражаюсь по мелочам.
5. Меня беспокоит будущее.
6. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.
7. Мне трудно расслабиться после напряженного дня.
8. Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту.
9. В жизни я ничего не достиг (ла) и часто испытываю разочарование в самом (ой) себе.

Обработка результатов

Количество положительных ответов показывает уровень стресса у человека. Если набирается 0–4 балла, значит человек ведет себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеет регулировать свои собственные эмоции, не раздражается на других и не склонен винить себя.

Если в сумме получается 5–7 баллов, человек не всегда ведет себя в стрессовой ситуации правильно. Иногда умеет сохранять самообладание, но бывают также случаи, когда заводится из-за пустяка и потом об этом жалеет. В такой ситуации необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

Если набирается 8–9 баллов, человек переутомлен и истощен, часто теряет самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеет владеть собой. Вследствие этого страдает и он сам, и окружающие люди. Развитие умений саморегуляции в стрессе — очень важная задача для этого человека.

Исследование уровня стресса у педагогов лица № 8 г. Красноярска показывают, что большинство получают оценку в интервале 5–7 баллов (60%), 38% говорят, что получили 8–9 баллов. И только 2% имеют оценку 0–4 балла. Следовательно, наглядно прослеживается

актуальность выработки антистрессовых программ для педагогов.

Этапы программы

Для решения следующей задачи целесообразно познакомить педагогов с этапами программы защиты от стресса, сформировать понятия *естественные* и *искусственные* способы эмоциональной саморегуляции.

1-й шаг. Понаблюдать за собой. Что вы чувствуете в первые минуты стресса? Что с вами происходит, когда вы теряете самообладание. Это поможет точно и своевременно замечать, что вы вступаете в «зону стресса» и теряете самоконтроль.

2-й шаг. Найдите способы остановки самого себя. На первой же стадии стресса нужно взять перерыв и усилить волю прервать свое деструктивное действие.

Для этого:

- сделайте паузу в общении (помолчите несколько минут, вместо того чтобы с раздражением отвечать на несправедливое действие или замечание);
- выйдите из комнаты;
- переместитесь в другую, отдаленную часть комнаты;
- отвернитесь и посмотрите в окно.

3-й шаг. Переведите свою энергию в иную форму деятельности. Займитесь чем-нибудь, что даст возможность снять напряжение. Если вы находитесь на работе:

- переберите свои деловые бумаги, полейте цветы и пр.;
- выйдите в коридор и поговорите с симпатичными вам людьми, детьми;

- подойдите к окну, посмотрите на небо, деревья, идущих по улице людей. Попробуйте вообразить, о чем думают проходящие мимо люди;

- зайдите в туалетную комнату и 2–3 минуты подержите ладони под холодной водой.

Такой перерыв практикуйте как можно чаще в те моменты, когда вы чувствуете, что теряете самоконтроль в стрессовой ситуации. Важно, чтобы действие остановки себя вошло в привычку.

4-й шаг. Серьезно подумайте о том, какие моменты в работе помогают вам снять напряжение? Что вас больше всего радует? Чем вы занимаетесь с увлечением? Постарайтесь каждый день иметь немного времени на занятия, которые приносят вам удовлетворение и радость.

Как сбросить напряжение

Практические психологи выделяют две группы методов, позволяющих человеку сбрасывать внутреннее напряжение и успокаиваться. Условно их называют естественными и искусственными методами. К **естественным** методам относятся все «секреты», помогающие человеку самому восстановить внутренний эмоциональный баланс дома или на работе и прийти к равновесию в стрессовой ситуации.

По кругу с участниками встречи проводится обсуждение, какие естественные способы помогают расслабиться на работе и дома. Педагоги называют в основном такие средства самопомощи в стрессе:

- Физическая нагрузка (спорт, прогулка, уборка и др.). Большинство отмечают, что важно немного физически устать и тогда психологическая усталость проходит, раздражение заметно снижается, а то и совсем исчезает.

- Вода (плавание в бассейне, водные процедуры: ванна, душ, баня, сауна).

- Увлечения (общение с детьми, прогулка с животными, машина, чтение и др.).

- Общение со спокойными, оптимистичными людьми.

К **искусственным методам** самопомощи относятся целенаправленно созданные психотехнические упражнения для управления самим собой в стрессовой ситуации.

Важно знать некоторые из них, чтобы использовать в моменты нарастания внутреннего напряжения. Данные упражнения помогают не «выплескивать» раздражение на других, избежать обычных отрицательных последствий: не наговорить обидных слов, сохранить свое здоровье, уверенность в себе, избежать мучительных раздумий о своих реальных и мнимых ошибках.

Примеры некоторых психотехнических упражнений

Упражнение «Убежище»

Представьте себе, что у вас есть надежное и удобное убежище, в котором вы можете отдохнуть, когда захотите. Дорогу в это убежище знаете только вы, никто другой вас там не потревожит.

Не обязательно, чтобы это место существовало в жизни. Если у вас нет такого убежища в жизни, придумайте его. Это может быть маленький деревенский домик в далекой деревне или небольшая квартира на окраине города, о которой никто не знает. Это может быть все, что

удобно. Это может быть даже космический корабль, уносящий вас прочь от Земли.

Мысленно представьте себе это место. Опишите находящиеся в нем вещи, которые вам нравятся и которые создают ваше жизненное пространство. Представьте, что вы делаете, когда отдыхаете в своем убежище. Возможно, вы слушаете музыку, смотрите на огонь в камине, читаете, рисуете или что-то другое. Старайтесь думать о тех занятиях, которые вам наиболее приятны.

В течение дня каждый раз, когда вы чувствуете себя особенно уставшим и начинаете нервничать, на несколько минут представьте себе свое убежище.

Упражнение «Настроение»

Сядьте за стол и возьмите цветные карандаши или фломастеры. Перед вами чистый лист бумаги. Нарисуйте абстрактный сюжет — линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Представьте, что вы переносите свое беспокойство и тревогу на бумагу, стараясь «выплеснуть» его полностью, до конца. Рисуйте до тех пор, пока не заполнится все пространство листа и вы не почувствуете успокоение. Ваше время сейчас не ограничено: рисуете столько, сколько вам нужно.

Затем переверните лист и напишите несколько слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы ваши слова возникали свободно, без специального контроля с вашей стороны.

После того как вы нарисовали свое настроение и переложили его в слова, с удовольствием, эмоционально разорвите листок и бросьте его в урну. Все! Теперь вы избавились от своего напряженного состояния! Ваше напряжение перешло в рисунок и уже исчезло, как исчез этот неприятный для вас рисунок.

Вы успокоились, но проблема, мучившая вас, осталась. Она существует в вашей жизни и при помощи техник от нее не избавиться. Мы можем только изменить к ней отношение, но исключить проблему из своей жизни практически невозможно.

Упражнение «Отношение к проблеме»

Оно направлено на снижение субъективной значимости проблемной ситуации для человека, на достижение внутреннего спокойствия и адекватного отношения к существующей проблеме. Выполняется в течение 10–15 минут.

Займите удобную позу, закройте глаза. Постарайтесь представить себе следующие образы-картинки.

Подумайте о своей проблеме, которая в последнее время волнует и мучает вас больше всего. Кратко сформулируйте эту проблему для себя в двух-трех словах.

Представьте лицо человека, с которым вы недавно обсуждали свою проблему, вспомните, о чем он говорил и что вы ему отвечали. Воспроизведите в своем воображении обстановку комнаты, время и содержание беседы.

С помощью своего воображения постарайтесь увидеть ситуацию со стороны, как будто вы стали внешним наблюдателем. Например, вы видите себя и своего собеседника отраженными в зеркале. Включите в эту «картинку»

ваших ближайших соседей, знакомых или родственников. Какие проблемы и нерешенные вопросы есть у них? Что их мучает и какие препятствия им приходится преодолевать в жизни? Представьте дом, в котором вы живете, и людей, которые живут вместе с вами.

Когда ваша картинка расширится и станет для вас отчетливой, включите в нее ваше представление о городе, в котором вы живете, подумайте также о своей стране, ее огромных пространствах и людях, населяющих города, села, деревни. Расширяя свое воображение, представьте теперь всю нашу Землю с ее материками, океанами и миллиардами живущих на ней людей.

Двигаясь дальше к расширению «картинки»: подумайте о нашей Солнечной системе — огромном пылающем Солнце и планетах, вращающихся вокруг него. Постарайтесь почувствовать бесконечность Галактики и ее равнодушное «спокойствие» и даже безразличие относительно каких-то маленьких человеческих существ, населяющих Землю.

Продолжая удерживать в своем воображении это переживание необъятной глубины Космоса, снова подумайте о своей проблеме. Постарайтесь сформулировать ее в двух-трех словах.

На вопрос после упражнения «Что вы чувствуете?» обычно люди отвечают:

«Я смогла успокоиться, когда почувствовала, что моя проблема ничтожно мала по сравнению с огромным и величественным космосом».

«Я удивлен, что проблема вообще перестала для меня существовать. Когда я смог почувствовать необъятность и вечность космоса, в конце упражнения, при повторном возвращении к своей проблеме, я не смог ее сформулировать».

«Моя проблема стала для меня не такой важной, как только я подумала о том, сколько людей населяют нашу страну и вообще планету, сколько людей, действительно страдающих!»

«Мне было так хорошо в космосе! И совсем не хотелось возвращаться на Землю и тем более снова формулировать проблемы!»

Упражнение «Самооценка»

Формирует навыки позитивного мышления, развивает положительную самооценку.

Возьмите чистый лист бумаги и вертикальной чертой разделите его пополам — у вас будет левая и правая половины листа. В левой части листа перечислите свои собственные недостатки, нумеруя их по порядку. Например, вы пишете:

1. Вспыльчивость.
2. Недоверчивость.
3. Мнительность.

В течение 10 минут напишите все свои отрицательные качества. У вас может получиться всего три таких качества, а может 20 и более. Здесь все строго индивидуально.

(Проводя данное упражнение в группе педагогов, я заметила, что одни участники сходу заполняют левую часть листа, выделяя у себя множество недостатков. Другие долго размышляют и осторожно записывают несколько качеств. Но в целом люди легко и активно критикуют самих себя.)

После того как вы зафиксировали свои недостатки и пронумеровали их, обратитесь к правой стороне листа. Теперь попробуйте каждое отрицательное, по вашему мнению, качество, которое вы написали в левой части, перевести в положительное, которое запишите в правой части. При этом сохраняйте нумерацию: первое качество-недостаток переведите, соответственно, в первое качество-достоинство.

Заполняя правую часть листа, не ограничивайте себя во времени. Вы можете работать 10–15 и более минут.

Не удивляйтесь, на самом деле каждое качество личности человека не имеет ни отрицательного, ни положительного знака, это сами люди «навешивают» на них свои оценки в зависимости от ситуаций, в которые они попадают.

В нашем примере заполнение правой части листа может выглядеть следующим образом.

1. Вспыльчивость — Энергичность

Как правило, вспыльчивыми бывают люди, имеющие холерический темперамент, активные, деятельные и подвижные. Они способны быстро решать проблемы, часто бывают общительны, открыты.

2. Недоверчивость — Жизненный опыт и глубина

Люди становятся недоверчивыми, если в своей жизни они были очень открытыми и максимально доверяли какому-то человеку. Их доверие было обмануто, и они «закрылись». Такие люди часто организуют «проверки» своего партнера. И если в ходе таких «проверок» они приходят к выводу, что ему можно доверять, то это доверие становится действительно глубоким и надежным.

3. Мнительность — Тонкость, чувствительность, ранимость

Люди мнительные — это люди чувствительные. Они проявляют мнительность при недостатке информации о событии или человеке. В деловых переговорах такие люди часто являются прекрасными наблюдателями, которые не пропустят никакой мелочи, никакой, казалось бы, незначительной детали. У них хорошо развита интуиция, и они быстрее других чувствуют опасность.

Составитель
Жанна СУНТЕЕВА,
педагог-психолог,
лицей № 8,
г. Красноярск

Литература и интернет-источники

- Аргайл М. Психология счастья. — М.: Прогресс, 1990.
Чистякова С.Н. Психогимнастика. — М.: Медицина, 2001.
Ротенберг В.С., Бондаренко С.М. Мозг. Обучение. Здоровье. — М.: Просвещение, 1989.
Самоукина Н.В. Антистрессовая программа для банковских работников // Прикладная психология. — 1997. — № 1.
<http://www.prof-karyera.ru/item/91>
<http://supervayzer.ru/uprazhnenie-samoocenkа>
<http://supervayzer.ru/chto-delat-so-svoimi-problemami/2>.