

## СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ЛИЧНОСТИ: как её обрести

**Сергей Александрович Мочаев,**

*учитель обществознания Московского центра образования № 1480, г. Москва*

**Александр Васильевич Сметанин,**

*психолог Дома детского творчества «На Таганке», г. Москвы*

- эмоциональное равновесие ● здоровье ● негативные эмоции ● саморегуляция
- эмоциональная невключённость

**С**овременной школе нужны учителя погружающие учеников к сотворчеству, сотрудничеству. Это поможет преодолеть отчуждение ученика от школы, учителя от ученика, школы от общества. А школе необходима атмосфера, в которой между учителем и учеником, его родителями устанавливается доброжелательное дружеское взаимопонимание и взаимодействие, вызывающее у подростка положительные эмоции, уверенность в себе, в своих действиях, когда даже неудачи не кажутся непреодолимыми, не рождают страх и отчуждённость.

К сожалению, многие учёные и практики считают, что образовательная среда школы не сбалансирована и в силу этого провоцирует нарастание дезадаптации школьников.

Отсутствие педагогически продуманного, содержательного общения; неготовность к нему учителей, их неспособность ощущать взаимосвязь между низкой работоспособностью ученика и состоянием его здоровья — это лишь некоторые негативные черты, пагубно влияющие на самочувствие детей в такой образовательной среде.

Одна из причин неуспешности школьников — конфликтность их взаимоотношений с учителями. Порой она носит скрытый характер, иногда переходит на уровень конфронтации. Это происходит в тех случаях, когда учитель не обладает необходимой общей и педагогической культурой, позволяющей без особых затрат находить общий язык с каждым учеником. Кроме того, многие учителя не владеют *стрессоустойчивостью* — способностью координировать свои эмоции и поведение.

Совершенно очевидно, что профессия учителя связана со множеством нагрузок, возникающих ежедневно, ежеминутно. Общение с учениками, коллегами, родителями — всё это требует постоянной мобилизации физических, интеллектуальных, эмоциональных сил. Их необходимо восстанавливать, чтобы сохранять работоспособность, эмоциональное равновесие, здоровье, наконец. Это важно не только для учителя, но и для детей, с которыми он работает. Как показывает практика, выдержанного, спокойного учителя дети не боятся, стараются лучше учиться по его предмету, на уроках нет проблем с дисциплиной. К сожалению, далеко не каждому педагогу удаётся сохранять выдержку и эмоциональное равновесие в своей деятельности. Как правило, он не всегда понимает причины повышенной раздражительности, чрезмерной усталости, плохого сна, что может привести к потере здоровья, к профессиональному выгоранию. Возникает ряд вопросов: как сохранять эмоциональное равновесие, как с наименьшими затратами адаптироваться к постоянно меняющимся условиям жизни и деятельности, как справляться с негативными эмоциями, сложными стрессовыми ситуациями?

Коллектив Центра образования № 1480 и его методическая служба поставили задачу — помочь учителя овладеть основами саморегуляции (самореабилитации), позволяющими целенаправленно использовать имеющийся потенциал, обратить его себе на пользу.

Иными словами — помочь мобилизации компенсаторных функций организма.

Компенсаторная функция, или самореабилитация используется для восстановления физического и психического потенциала личности до состояния прежней нормы активности. Продуктивная функция предполагает открытие в себе новых свойств, качеств, смыслов, что помогает поддерживать устойчивость личности. Важно, чтобы учитель владел способностью осознанно восстанавливаться до своей обычной нормы, то есть владел приёмами самореабилитации. Следующим шагом будут способствовать выходить за пределы своей прежней нормы, умение найти новый уровень своего физического и психического потенциала.

Формированию этих умений способствует работа семинара по программе «Овладение основами саморегуляции», которую ведут авторы этой статьи в Центре образования № 1480 г. Москвы в рамках методической учёбы классных руководителей. Программа рассчитана на восемь занятий, которые направлены на освоение теоретических и практических основ и навыков саморегуляции. Особенность программы в том, что в её основе лежит рефлексивный подход к самоизучению участниками семинара своих состояний, поведенческих реакций, степени стрессоустойчивости. На занятиях каждый педагог ищет свой путь достижения саморегуляции, а на итоговом занятии учителя составляют собственную программу развития саморегуляции.

Цель программы — актуализировать потребность в управлении своими физическими и психическими процессами, помочь освоить способы и навыки развития саморегуляции. Мы стремимся создать у педагогов положительную мотивацию к овладению навыками саморегуляции, выявить типичные проблемы неустойчивости эмоционального состояния по разным причинам — объективным и субъективным; познакомить слушателей семинара с системой знаний о способах саморегуляции.

В ходе семинарских занятий учителя осваивают теоретические знания и овладевают практическими навыками. Занятия дополняются индивидуальными консультациями, которые охотно посещаются участниками семинара.

На первых занятиях мы даём возможность учителям представить себя — рассказать о себе, о своих проблемах в области саморегуляции, дать оценку своей стрессоустойчивости. Работают учителя в парах, делятся своими наблюдениями: «Я утром», «Я днём», «Я вечером». Затем мы совместно обсуждаем тему: «От чего зависит самочувствие человека в течение дня».

На первых занятиях рассказываем о понятии «саморегуляции», её роль в жизни человека и особенно учителя, в связи со спецификой его деятельности, требующей значительного расхода физических, интеллектуальных и эмоциональных сил. Этому посвящается лекция, которая завершается обсуждением темы «Педагог и его профессиональные болезни». Члены групп анализируют, что мешает им продуктивно работать с классом, какие типичные трудности испытывает учитель во взаимодействии с детьми и их родителями, с коллегами. Группы обмениваются результатами обсуждения.

Основной содержательный итог: учителя редко анализируют свои действия с позиции «что я сделал не так?», каковы мои ошибки во взаимодействии с учениками, с коллегами?, что нужно изменить в себе, чтобы строить нормальные отношения с детьми и их родителями?».

В продолжении практической части знакомим слушаем семинара с основами аутотренинга, основными позами расслабления («поза кучера»), проводим сеанс психофизической релаксации.

Проводим рефлексию состояний после предыдущего занятия, выясняем какие приёмы, из усвоенных на прошлом занятии слушатели применяли, какие получили результаты?

Проводим диагностику «Карта моего настроения», с помощью которой анализируем взаимозависимость физического и психического состояния, выявляем причины смены настроений у участников семинара, предлагаем учителям несколько ситуаций, реакцию на них разыгрываем.

Каждая группа придумывает ситуации, связанные с проявлением негативных эмоциональных состояний — возбуждения, агрессии, тревоги, раздражения и так далее. Например, ученики пришли на урок литературы после физкультуры. Учитель запланировал творческую работу, но никак не может добиться от ребят внимания, сосредоточенности. Ученица пришла в школу в чрезмерно «вольной» одежде. Какими могут быть реакции учителя на подобные ситуации? Проигрываем их в двух вариантах — позитивно и негативно.

Положительный итог такой ролевой игры в том, что участники занятия начинают осознавать: учитель должен быть готов к самым неожиданным ситуациям на уроке, учитывать эмоциональную атмосферу класса и собственным поведением, действиями достигать состояния его равновесия, рабочей обстановки. Понять и подчинить себе внутренний мир — работа тонкая, длительная и целенаправленная». Но овладеть этим умением необходимо.

В деятельности учителя нет мелочей: он всегда на виду, всегда подвержен оценке «зритель» — ребят, которые реагируют на малейшее движение учительского настроения, даже на выражение его лица. К сожалению, часто педагоги забывают о том, что их лицо отражает эмоциональное состояние, на него очень активно реагируют дети. С доброжелательным, уравновешенным человеком легче строить отношения, быть искренним и открытым. Мы просим учителей понаблюдать, когда вам легче работать с классом: когда они напряжены и взволнованы или когда приветливы и спокойны? На занятиях обсуждаем, как реагирует класс на смену настроения учителя.

Интересно проходят занятия, на которых мы предлагаем проанализировать своё самочувствие весной, летом, зимой и осенью. То есть определить,

при каких условиях самочувствие ухудшается. Учителя заполняют на листках незаконченную фразу: «Я чувствую себя хорошо в любое время года, если...». Кто хочет, делиться с группой своими записями.

Мы разработали анкету, дающую представление о пределах работоспособности, о помехоустойчивости, чувствительности к раздражителям. Обработав результаты, участники семинара получают информацию об уровне своей работоспособности (высокий, ближе к высокому, средний, ближе к низкому, низкий уровень). Коллективно рассматриваем преимущественно два крайних варианта (высокий и низкий уровни). Учителя отмечают ситуации, когда им предстояла длительная напряжённая работа или ответственная, требующая эмоционального, нервно-психического напряжения. Вспоминают ситуации проверки экзаменационных работ, завершение полугодия, некоторые уроки. Выясняем, что далеко не все психологически готовятся к предстоящим действиям. А такая подготовка помогла бы избежать излишнего напряжения, отрицательных эмоций.

В числе причин ухудшающих эмоциональное состояние, — неприятный разговор, несделанные, но запланированные дела, конфлик-

ты. Учителя сдерживают отрицательные эмоции, управляют ими, осознавать своё эмоциональное состояние (что со мной происходит?) осваивать умение проявлять в иных случаях «эмоциональную невключённость».

Хорошее самочувствие учителя во многом зависит от стиля педагогического общения, от его культуры. Нередко в общении с детьми раздражённый учитель может бросить ученику: «помолчи, а то выгоню», «не мели глупости». Конечно, это может стать поводом к конфликту. Такие факты очень мешают контактам, каждому учителю предстоит разрабатывать положительные формы общения: уметь произносить и слушать приятные слова, терпимо относиться к разным партнёрам по общению, чувствовать положительный или отрицательный заряд собеседника, а значит и соответственно вести беседу. Бесконфликтное общение всегда продуктивнее и богаче.

Предлагаем участникам семинара оригинальную модель поведения учителя в стрессовых ситуациях, разработанную Г.А. Васильевой в её индивидуальной программе.

### Модель поведения учителя в стрессовых ситуациях

Стили реагирования	Организация поведения			
	«Я»	Проблема	Другие люди	Формы поведения
Защита	Изо всех сил пытаюсь забыть о случившемся	Вспоминаю время, когда было все значительно лучше	Обращаюсь за помощью к другим людям	Отстранение, избегание, подавление, проекция, вытеснение
	Занимаюсь чем-нибудь посторонним, чтобы отвлечься	Предпочитаю подождать, пока со временем всё разрешится само собой	Обращаюсь за эмоциональной поддержкой к родственникам или друзьям	Рационализация
Совладание	Трудности только мобилизуют меня	Рассматриваю случившееся как новое испытание моих возможностей	Стараюсь посмотреть на ситуацию в ином свете, пытаюсь отыскать хотя бы что-нибудь позитивное	Эмоциональная компетентность
	Составляю план действий и приступаю к его выполнению	Думаю о случившемся и перебираю всевозможные варианты действий	Спрашиваю того, кто уже имеет опыт, как нужно поступать в таких ситуациях	Рациональная компетентность

В основе выбора стратегии поведения при стрессе лежат механизмы эмоциональной и рациональной его регуляции для оптимального взаимодействия со школьными обстоятельствами или их преобразования в соответствии со своими намерениями. Анализируя значимость конкретной стрессовой ситуации, автор говорит о необходимости переходить от эмоциональных переживаний к решительным действиям. Если стадия негативных переживаний затягивается, особенно когда стрессовое событие получает субъективно высокую оценку, то неизбежен нервный срыв, провоцирующий неуправляемую и неадекватную реакцию.

Затронутая нами проблема важна и актуальна для учителей. Семинар показал, что у педагогов улучшилось самочувствие и эмоциональное состояние, в школе значительно уменьшилось количество конфликтов между учащими-

ся, педагогами, родителями. Психологическая атмосфера стала намного благоприятнее. Появилась потребность в дальнейшем движении по пути развития саморегуляции. Участники семинара разработали свои индивидуальные программы предупреждения конфликтов и стрессовых ситуаций. **НО**

#### Литература

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М., 1991.
2. Алиев Х. Защита от стресса. М., 2006.
3. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. № 1, 1995, С. 3–19.
4. Гордеева А.В. Реабилитационная педагогика: профессиональная самореабилитация педагога. М., 2005.