

Тема Всемирного дня охраны труда в 2016 году: «Стресс на рабочем месте: коллективный вызов».

Ежегодно, 28-го апреля, в целях содействия предотвращению несчастных случаев и заболеваний на рабочих местах во всем мире, Международная организация труда (МОТ) отмечает Всемирный день охраны труда. Во всех регионах мира правительства, профсоюзные организации, организации работодателей и специалисты-практики в области охраны труда организуют мероприятия к Всемирному дню. Эта информационно-разъяснительная кампания призвана привлечь внимание общественности к проблемам в области охраны труда и к росту числа травм, заболеваний и смертельных случаев, связанных с трудовой деятельностью.

В 2016 году темой Всемирного дня охраны труда объявлен «Стресс на рабочем месте: коллективный вызов».

Международная организация здоровья (World Health Organisation) причисляет стресс к главным заболеваниям, угрожающим здоровью человека в XXI веке. В России, по данным аналитиков, каждый третий работник хотя бы раз в неделю испытывает сильный стресс, а 13% - практически ежедневно. Тревожный показатель: более 90 % работников признают, что их психологическое состояние определяют именно результаты работы, а не внутренние ресурсы, такие как, например, уверенность в своих силах. Проблема стресса существует во многих странах. Так, в США 20 % потерь, связанных с текучестью кадров, прогулами, падением производительности труда, порождены профессиональными неврозами и стрессами. Американцы приводят цифры ущерба от стрессовых факторов: 500 миллионов долларов в год. 33 % канадских сотрудников сообщили, что им приходилось брать отгулы за свой счет, поскольку они чувствовали себя вымотанными.

Согласно исследованиям страховой компании St.Paul Fire and Marine Insurance Co, проблемы на работе приводят к болезням чаще, чем любые другие стрессовые факторы, даже такие, как финансовые или семейные неурядицы. Стрессовые воздействия могут стать и причинами опасных ситуаций и несчастных случаев на производстве.



Что такое стресс?

Стресс – общее напряжение организма, возникающее под воздействием чрезвычайного раздражителя.

Наиболее стрессовыми считаются три профессиональные сферы: здравоохранение, правоохранительные органы и образование.

Основные признаки стресса:

- физические (бессонница, боли в груди, в животе, в спине, головные боли, головокружение, хроническая усталость, частые простуды и т. д.);
- эмоциональные (излишняя агрессивность, повышенная возбудимость, депрессия, импульсивное поведение, нарушения памяти и концентрации внимания, ночные кошмары, раздражительность и т. д.);
- поведенческие (постоянный поиск у себя различных заболеваний, потеря интереса к своему внешнему облику, притопывание ногой или постукивание пальцем, и т. д.).

Многие из перечисленных состояний со временем усиливаются и могут привести к серьезным заболеваниям.

Причины возникновения стресса.

Рассмотрим стрессовые ситуации:

- неорганизованность и, как следствие, неправильное распределение времени, нехватка его для выполнения важных дел, спешка;
- конфликты с коллегами;
- чувство перегруженности работой, переутомляемость; психологическая напряженность труда, постоянное оценивание со стороны разными людьми;
- слишком высокая ответственность;
- тенденция агрессивного отношения со стороны родителей и учащихся.

Виной тому не только физиологические факторы, связанные с условиями труда (повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты и т. д.), а также психологические и организационные трудности: необходимость быть все время "в форме", невозможность выбора учащихся, отсутствие эмоциональной разрядки, большое количество контактов в течение рабочего дня.

Работа с людьми, а с детьми в особенности, отнимает много сил.

Уровень самоотдачи и самоконтроля столь высок, что психические ресурсы к следующему рабочему дню практически не восстанавливаются. Тревожность, депрессия, эмоциональное опустошение – вот цена ответственности, которую платит учитель.

Психологический дискомфорт учителя негативно влияет на его здоровье – физическое, психическое, профессиональное. И, конечно, все это отражается на учениках.

Многие болезни педагогов (головные боли, боли в спине, ногах, горле) связаны с накопленным напряжением и проистекают, не удивляйтесь, от сдерживания эмоций. Если эмоция неотреагирована, у неё нет другого выхода, как проявить себя в одной из функций организма. Так, если нет выхода накопившемуся напряжению в теле, оно продолжает накапливаться до тех пор, пока не находит выхода в виде болей (голова, спина, спазмы желудка). Мышцы, поражённые стрессом, сокращаются и остаются в этом состоянии. Представьте себе, что вы долго несёте что-то тяжелое, рука немеет, вы останавливаетесь и трясете её – можно нести дальше. А вот «трясти» желудок, сердце, как её, невозможно. Как быть? Как помочь себе?

Эффективным средством сохранения психологического здоровья педагогов является использование способов саморегуляции, восстановления. Это своего рода техника безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе профессиональной деятельности.

Чтобы защитить себя от стрессов, надо научиться распознавать в себе их признаки и симптомы, уметь управлять стрессом, расслабляться, снимать напряжение. В этом случае, действуя правильно, можно предупредить возникновение заболеваний. Психологические, терапевтические, релаксационные упражнения помогут поддерживать хорошую психологическую форму, преодолевать стрессовые ситуации, расслабляться, положительно настраиваться на профессиональную деятельность.

Упражнения на избавление от отрицательной энергии

"Психоэнергетический зонтик"

Упражнение проводится в первые минуты урока или периодически в течение всего урока.

Учитель встает перед ребятами, желательно в центре классной комнаты, и в процессе объяснения урока старается представить, что над классом образуется своеобразный "зонтик", накрывающий всех

учеников. Цель учителя: уверенно и крепко держать ручку этого "зонтика" на протяжении всего урока. Упражнение формирует способность контролировать ситуацию в классе.

Упражнение "Резервуар"

В беседе с родителем трудного ребенка, например, сыграйте роль "пустой формы", резервуара, в которую Ваш собеседник "вливает", "закладывает" свои слова, состояния, мысли, чувства. Постарайтесь достигнуть внутреннего состояния "резервуара": "Вы форма, Вы не реагируете на внешние воздействия, а только принимаете их в свое внутреннее пространство. Отбросьте свои личные оценки, - Вас как бы нет в реальности, есть только пустая форма!". Потренируйтесь 2 – 3 раза, когда у Вас получится, можно приступать к беседе.

А дальше можно использовать упражнение "Нейтрализация". Оно направлено на улучшение взаимодействия в ходе беседы с родителями, демонстрирующими наступательную позицию, оно нацелено на то, чтобы педагог не попал под влияние родителя, т.к. при потере самостоятельности и "подыгрывании" родителю, становится невозможным достижение конструктивных результатов в разговоре. Например, если родитель демонстрирует наступательную позицию, то педагог, попавший под его влияние, в одном случае будет вынужден оправдываться, доказывая свою "невиновность" в том, что ребенок плохо занимается и нарушает дисциплину. В другом случае, может начать угрожать родителю применением административных мер к ребенку. Если же родитель реализует позицию беспомощности, то педагог, по-человечески его жалея, стремится его успокоить, обещает что-то сделать для того, чтобы изменить к лучшему поведение ребенка. Но при реализации и той, и другой позиции, не происходит реального, содержательного взаимодействия и педагог остается один на один со своей проблемой. Основная цель общения педагога с родителем – объединение усилий педагогов и родителей в деле исправления трудного ребенка.

На первой фразе общения с родителем Вы реализуете действие "сопротивление" его эмоциональному воздействию. Для этого следует обрести нейтральное состояние "резервуара". Не включайтесь эмоционально в ситуацию Вашего разговора, будьте психологически отстраненными от нее, поддерживайте в себе спокойный и охлажденный нейтралитет. Вам необходимо "продержаться" примерно 10 – 15 минут, в течение которых родитель в форме монолога будет либо высказывать свои претензии к школе и лично к Вам, либо жаловаться на свою беспомощность в воспитании. В первом случае постарайтесь молча выслушивать и оставаться спокойным, уверенным в себе, не теряя вежливой доброжелательности. Во втором – спокойно кивайте Вашему собеседнику головой, вставляйте некоторые нейтральные фразы, такие, например, как "Успокойтесь", "Я вас слушаю", "Я Вас понимаю". Почувствовав Вашу нейтральную позицию и эмоциональную отстраненность, родитель начнёт "остывать", его эмоции станут иссякать и гаснуть. В конце концов, он успокоится, в нем будет формироваться психологическая готовность к конструктивному разговору с Вами.

Но, если всё-таки у Вас не получилось это всё сделать, и остался неприятный осадок после такого разговора, что делать? Выполнить следующее упражнение.

Упражнение "Настроение"

Нужно взять цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисовать абстрактный сюжет – линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как хочется, в полном соответствии с настроением. Затем надо попробовать "перенести" свое грустное настроение на бумагу, как бы материализуя его. Когда рисунок закончен, на другой стороне листа следует написать 5–7 слов, отражающих настроение. После этого нужно посмотреть на рисунок, как бы заново проживая свое состояние, перечитать слова и эмоционально, с удовольствием разорвать лист и выбросить. Условно эмоциональное состояние переносится на рисунок.

Всего 5 минут, а Ваше эмоционально – неприятное состояние уже исчезло, оно перешло в Ваш рисунок и было уничтожено Вами.

Это упражнение можно так же использовать чтобы снять осадок после неприятного разговора с кем-либо, а впереди еще несколько уроков, и необходимо сохранить внутреннее спокойствие и работоспособность.

Упражнение «Мария Ивановна»

Упражнение помогает сгладить неприятный осадок после конфликта на работе, снять стресс, вызванный ссорой с конкретным человеком.

Выполняется в течение 10-15 минут.

Возвращаясь домой после работы, вы еще раз вспоминаете напряженный разговор с сотрудницей. Назовем ее условно Марией Ивановной.

Чувство обиды и раздражения охватывает вас. Ничего хорошего вам это не дает: на фоне усталости после рабочего дня развивается психическое напряжение. Вы пытаетесь забыть о Марии Ивановне, но это удается далеко не всегда. Тогда попробуйте другой способ.

Вместо того чтобы вычеркивать сотрудницу из своей памяти, попытайтесь, наоборот, максимально приблизить ее. Попробуйте по дороге домой сыграть роль «Марии Ивановны».

Подражайте ее походке, манере себя вести, постарайтесь представить, о чем она думает, когда возвращается домой с работы, какова ее семейная ситуация, что ее беспокоит дома, чем она озабочена. Наконец, как она сама относится к вашему с ней конфликту.

И в продолжение темы, относительно выхода отрицательной энергии, хотелось бы сказать, что энергетический потенциал педагога истощается и как следствие этого, он прибегает к формальным средствам воздействия, не требующим большой личностной и эмоциональной самоотдачи. Поэтому для того, чтобы уменьшить опасность применения средств педагогического манипулирования, педагогу необходимо своевременно «сбрасывать» психическую усталость и поднимать свое настроение. Чтобы знать, что для этого нужно делать, необходимо изучить самого себя.

Возьмите лист бумаги и разделите его пополам вертикальной чертой. Слева напишите те занятия, которые помогают Вам хорошо отдохнуть, справа – те, которые способствуют улучшению Вашего настроения. А теперь подумайте, как бы Вы могли перестроить свой распорядок дня или недели, чтобы в свободное время можно было успеть заняться приятным для Вас делом.

Упражнения на снятие психомышечного напряжения

Важным условием сохранения и укрепления психического здоровья педагога является его умение вовремя «сбрасывать» напряжение, усталость и расслабляться. Для этого педагогу предлагаются специальные психотехнические упражнения, которые ослабляют психическую напряженность, снимают некоторые невротические реакции, т.е. выполняют психотерапевтическую роль. Регулярное выполнение учителем этих упражнений поможет ему правильно ориентироваться в собственных психических состояниях, управлять ими и, как следствие этого, достигать успеха в профессиональной деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии. В течение 3-5 минут, затраченных на выполнение упражнений, педагог сможет снять усталость и обрести состояние внутренней стабильности, уверенности в себе.

Вот несколько упражнений, предложенных И. Е. Шварцем, немецким психотерапевтом:

Упражнение "Гора с плеч"

Выполняется стоя или сидя. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить.

Упражнение "Замок"

Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, сомкнуты в "замок". Вдох – поднять руки в "замке" над головой, ладонями вперед. Задержать на 2–3 с дыхание, сделать резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Упражнение «Ладонки»

Исходное положение: встать прямо, показать ладонки «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить - поза «экстрасенса».

Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте ладонки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладонки.

Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или рот. В это время кулачки разжимаем.

Опять «шмыгнули» носом (звучно, на всю комнату) и одновременно сжали ладони в кулачки. И снова после шумного вдоха и сжатия ладоней в кулачки выдох уходит свободно, пальцы рук разжимаем, кисти рук на мгновение расслабляем.

Не следует растопыривать пальцы при выдохе. Они так же свободно расслабляются после сжатия, как и выдох уходит абсолютно свободно после каждого вдоха.

Важно научиться не думать о выдохе. Активен только вдох, выдох пассивен. Не задерживайте воздух в груди и не выталкивайте его. Не мешайте организму выпускать «отработанный» воздух.

Сделав 4 коротких, шумных вдоха носом (и соответственно 4 пассивных выдоха), сделайте паузу и отдохните 3-4 секунды. В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха - движения.

Упражнение «Погончики»

Исходное положение: встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжаты. Плечи в момент вдоха напряжены, руки вытянуты в струну (они как бы тянутся к полу), пальцы рук широко растопырены.

На выдохе вернитесь в исходное положение: кисти рук снова на поясе, пальцы сжаты в кулаки - выдох ушел абсолютно пассивно. Подряд нужно сделать 8 вдохов-движений. Затем пауза 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений, до 96. Это упражнение можно делать сидя и даже лежа.

Норма 12 раз по 8, 6 раз по 16 или 3 раза по 32.

Упражнение «Насос» («Накачивание шины»)

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь вниз, к полу: спина круглая (а не прямая), голова опущена (смотрит вниз, в пол, шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз). Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхайте пол»).

Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью - в этот момент абсолютно пассивно уходит выдох через нос или через рот. Снова наклонитесь и одновременно с поклоном сделайте короткий шумный вдох. Затем, выдыхая, слегка выпрямитесь, выпуская воздух через нос или через рот. Сделайте подряд 8 поклонов-вдохов, после чего остановитесь, отдохните 3-5 секунд - и снова 8 поклонов-вдохов. Норма 12 раз по 8 вдохов.

Существуют ограничения. При травмах головы и позвоночника, при смещениях межпозвоночных дисков и позвоночных грыжах, при многолетнем остеохондрозе и радикулите, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, при камнях в печени, почках и мочевом пузыре, близорукости более 5 диоптрий ни в коем случае низко не наклоняйтесь. Кисти рук в момент поклона должны опускаться только до колен, не ниже.

«Шину накачивайте» легко и просто в ритме строевого армейского шага. Если после первых тренировок появилась боль в пояснице - не пугайтесь, продолжайте тренироваться, но очень осторожно. В этом случае подряд, без остановки делайте не более 8 вдохов-движений. Постепенно боль отступит.

Когда человек сталкивается с неприятной ситуацией, внутренне напрягается: зашкаливает давление, учащается пульс, мышцы напрягаются, готовясь к действию, но... Действия-то не происходит и «неотработанные» эмоции запечатлеваются в теле – вот и ходит человек, жалуясь «на сердце», на «гипертонию», а в мышцах, как след неотреагированных эмоций, образуются участки «застывшего» напряжения, или повышенного мышечного тонуса. Возникают мышечные зажимы. А это может привести: усталость, сниженное настроение, раздражительность или апатия, нарушения сна, психосоматические заболевания (гипертоническая болезнь, стенокардия, язва желудка, бронхиальная астма, сахарный диабет, некоторые кожные заболевания: экзема, нейродермит, псориаз), колиты и др.)

Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Говорят клин клином вышибают и мы поступим точно так же. Что бы достичь максимального расслабления нужно напрячься максимально сильно.

Для этого подходит ряд упражнений, таких как «Сосулька», «Мышечная энергия», «Лимон» и др.

1. Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

2. Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу. Обратите внимание на то, как приятно быть растаявшей сосулькой, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях.

И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.