

УДК 37.02

Akramova Gulrux Alixanovna, teacher

Акрамова Гулрух Алихановна, преподаватель

Школа №98 Юнусабадский район

Узбекистан, Ташкент

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ СТРЕССА В ПРОЦЕССЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: В данной статье освещено предотвращение стресса в процессе педагогической деятельности.

Ключевые слова: стресс, педагогическая деятельность, педагогика.

PREVENTION OF STRESS IN THE PROCESS OF TEACHING

Abstract: This article highlights the prevention of stress in the process of teaching.

Key words: stress, teaching activities, teaching.

Наука характеризуется быстрорастущим освоением в настоящее время неисчерпаемых космических пространств, изучением недр и пустынь, глубин морей и океанов, а также созданием новых очень сложных электронных вычислительных машин. Такие состояния, как нарушение баланса, наблюдаемое в последние годы в окружающей среде, влияние химической промышленности на жизнь человека, ускорение цивилизации, увеличение городов, увеличение трафика и увеличение шума, естественно, вызывают Нервные психические напряжения, опасные для здоровья человека. Работа и труд в таких случаях вызывают ряд неблагоприятных и вредных факторов на организм человека. Независимо от того, в каких условиях человек не работает, его организм сохраняет определенное количество жизненных циклов, то есть температуру тела, кровяное давление, дыхание и количество сердечных сокращений в определенном пределе иначе организм погибнет. 1 – й раз знаменитый канадский ученый Ганс селе всесторонне обосновал происходящие в организме изменения в результате различных воздействий,

опираясь на многолетний опыт. Термин стресс включен в науку 1 - раз Sele. Слово стресс произошло от английского языка и означает “стресс” – давление, напряжение, напряжение. Стрессом называют общее состояние напряжения, возникающее в организме в результате перенапряжения. Во время стресса нервные узлы человека напряжены, нарушается равновесие процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе, повышается возбудимость. Нервы могут вызывать усталость или эмоциональное истощение, неудовлетворенность работой, разногласия на работе или в семье, тяжесть жизненных обстоятельств.

Жизнь человека невозможно представить без влияния различных факторов стресса. Полезен ли стресс или вреден? На этот вопрос нельзя ответить да или нет так как факторы стресса, влияющие на него, очень неадекватны организму, то есть такой стресс безобиден, если он не отклоняет в нем основные физиологические процессы, функциональные состояния от нормы, то такой стресс может быть полезен не только для бодрствования организма, но и для адаптации. Например, спортсмен постоянно подвергается такому стрессу во время тренировок и соревнований, в результате чего его организм закаляется, наполняется энергией, повышается выносливость и выносливость. Если эти случаи не соблюдаются, выполняемых упражнений будет недостаточно или превышать норму в качестве фактора стресса. Даже для повышения выносливости организма к теплым или холодным условиям эти стрессовые факторы могут в достаточной степени влиять на организм. Если научный исследователь или конструктор не работает хронически, трудно сделать какую-либо полезную работу, если он жалеет о своих нервных системах. В это время стресс-фактор не будет иметь достаточной силы, в результате организм не сможет реализовать свои возможности. Поэтому факторы стресса должны обладать определенной силой, чтобы можно было добиться определенных успехов в каждой области. Это означает, что такая стрессовая реакция в определенной

норме повышает сопротивляемость организма, создает, укрепляет его защитные механизмы. Именно в этом и заключается значение стресса.

Основные изменения, возникающие во время стресса:

1. Сильная головная боль.
2. Чрезмерная слабость организма и нежелание выполнять какую-либо работу.
3. Не стоит ожидать, что что-то останется ненадежным и ситуация улучшится.
4. Испытайте сильную возбудимость и впадите в панику – сарказм.
5. Снижение памяти, метеоризм, пароксизм.
6. Отказ от анализа сложившейся ситуации.
7. Резко меняется настроение, усталость, беспомощность.

Мы упомянули выше о полезном стрессе, а также о вредном стрессе. Вообще без стресса не может быть жизни. Его отсутствие в состоянии дистресса, обладая соответствующей силой, повышает выносливость организма к различным неблагоприятным факторам, укрепляет его здоровье, защищает от различных инфекционных заболеваний и наказаний. Но если стресс проходит через состояние эйстресса и становится дистрессом, то защита от него, безусловно, необходима.

При защите от любого дистресса необходимо сначала выявить и устранить фактор, вызывающий такой стресс. Такие бои проводятся в основном в двух направлениях:

1. Каждый индивид должен лично участвовать в выявлении фактора воздействия и его устранении:
2. Устранение существующих факторов стресса с точки зрения организации.

Существует несколько методов снижения стресса в организациях, которые в основном заключаются в следующем:

1. Создание соответствующих условий на рабочем месте, прохладное лето, наличие теплых условий зимой, правильное освещение помещений,

отсутствие шума и возможность каждого отдельного человека дать ему задание и многое другое.

2. Проведение надлежащей разъяснительной работы о событиях, процессах, происходящих между сотрудниками.

3. Проводить мероприятия, которые непосредственно предотвращают случаи дистресса, и следить за ними в постоянном состоянии. Например, проводить фискальные паузы каждые 2 часа в учебных залах, непосредственно в местах проведения производственных работ. Такие перерывы лучше проводить под звуки музыки, которые нравятся всем. Точно так же работники, студенты, отдыхают в комнатах, которые снижают психологическое напряжение и т. д. Следует также отметить, что не все упомянутые работники оказывают одинаковое влияние на сотрудников в мероприятиях, проводимых для бин, необходимо выполнять работу с учетом индивидуальных особенностей работников.

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 можно найти общий язык и с родителями по поводу учебы детей, их поведения.

От учителя требуется творческое отношение к работе, владение педагогической - техникой (речью, выразительными средствами общения, педагогическим тактом), проектировочными умениями т.д.

Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения личности, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний. В практике образовательных учреждений возникает проблема профессиональной дезадаптации как отражения личностных противоречий между требуемой от

педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные (часто неосознаваемые) психические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении.

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.

К таким методам защиты от стрессов можно отнести:

- технику правильного дыхания;
 - аутотренинги, медитация с использованием спокойной, мягкой музыки;
 - релаксация, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.
- физические упражнения, стимулирующие обмен веществ, тканевой обмен, эндокринную систему;

Список литературы

1. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. - СПб.: Питер, 1999.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. - СПб.: Речь, 2005.
3. Гримак Л.П. Общение с собой: начало психологии активности.-М.: Политиздат,1991-320.