

# СЪЕЗД УЧИТЕЛЕЙ



ОБРАЗОВАНИЕ  
ПОДМОСКОВЬЯ

“Учитель в балансе - дети в ресурсе”


Основной риск для учителей, как показывают исследования - это сильнейший стресс, который приводит к **эмоциональному выгоранию, психическому нездоровью** (риск развития депрессии, тревожности и других психических расстройств) и **проблемам с соматическим здоровьем** (сердечно-сосудистые заболевания, диабет, ослабление иммунной системы и увеличение риска онкологических заболеваний) и **низкой удовлетворенностью работой\ увольнением и уменьшением продолжительности жизни.**

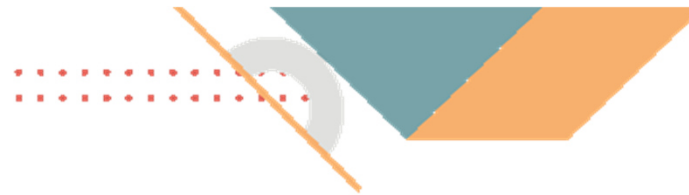
Учителя и директора школ испытывают стресс примерно в два раза чаще, чем работающие взрослые в других сферах. **Это связано с высокой нагрузкой, ответственностью за академические результаты учеников и часто недостаточной поддержкой со стороны учебных заведений** ([RAND Gov Policy](#)).

## Хронический стресс может иметь серьезные последствия для здоровья, а именно:

- 1. Воздействие на физическое здоровье:** Хронический стресс может способствовать развитию множества заболеваний, включая **сердечно-сосудистые заболевания, диабет, ослабление иммунной системы и увеличение риска онкологических заболеваний**. Эти заболевания возникают из-за длительного воздействия стрессовых гормонов, таких как кортизол, которые нарушают нормальное функционирование различных систем организма ([Mayo Clinic](#)) ([MDPI](#)).
- 2. Психологическое воздействие:** Хронический стресс также связан с ухудшением психологического состояния, увеличивая **риск развития депрессии, тревожности и других психических расстройств**. Продолжительное психологическое напряжение может привести к **когнитивным нарушениям и снижению качества жизни** ([BioMed Central](#)).
- 3. Уменьшение продолжительности жизни:** Исследование, проведенное учеными из Йельского университета, показало, что **хронический стресс может сократить продолжительность жизни**, увеличивая вероятность развития хронических заболеваний и негативно влияя на общее состояние здоровья ([Connecticut Public](#)).

## Причины стресса среди учителей

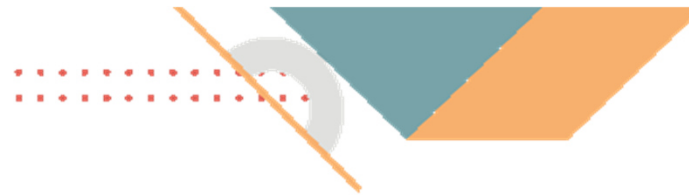
- 1. Нагрузка и объем работы:** Большой объем работы, включая подготовку к урокам, проверку домашних заданий, и административные обязанности, является одной из основных причин стресса.
  - 2. Поведение учеников:** Проблемы с дисциплиной и поведением учеников также значительно влияют на уровень стресса учителей.
  - 3. Взаимоотношения с родителями и администрацией:** Конфликты или сложные взаимоотношения могут увеличивать стресс и ощущение недостаточной поддержки.
  - 4. Неопределенность и изменения в образовательных системах:** Частые изменения в политике и учебных программах могут вызывать стресс у учителей из-за необходимости адаптироваться к новым требованиям.
- 



## Влияние на взаимодействие с учениками

- 1. Снижение терпимости:** Учителя, испытывающие высокий уровень стресса, могут быть менее терпеливы и более склонны к раздражительности. Это может привести к более строгой или несправедливой дисциплинарной практике, что отрицательно сказывается на отношениях с учениками и их вовлеченности в учебный процесс.
- 2. Ухудшение коммуникации:** Стресс может снижать способность учителя четко и спокойно общаться. Это может затруднить объяснение учебного материала, что, в свою очередь, снижает понимание и усвоение материала учениками.
- 3. Эмоциональное отдаление:** Учителя под стрессом могут эмоционально отстраняться, что делает их менее доступными и поддерживающими для учеников. Это может повлиять на формирование доверительных и поддерживающих отношений, которые критически важны для учебного успеха.

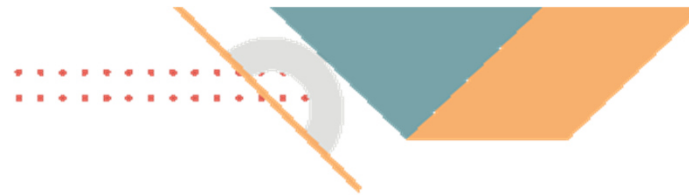




## Влияние на взаимодействие с коллегами

- 1. Снижение коллаборативности:** Стресс может уменьшить готовность и способность учителя к сотрудничеству с коллегами. Это может привести к уменьшению обмена ресурсами и опытом, что важно для профессионального развития и улучшения учебных практик.
- 2. Конфликты:** Повышенный стресс может увеличивать вероятность конфликтов с коллегами из-за недопонимания, раздражительности или напряженности. Это может нарушать рабочую атмосферу и снижать общую производительность и удовлетворенность работой.
- 3. Профессиональное выгорание:** Хронический стресс среди учителей может привести к эмоциональному и профессиональному выгоранию, что, в свою очередь, отражается на всем коллективе и может усугублять стресс у других учителей.



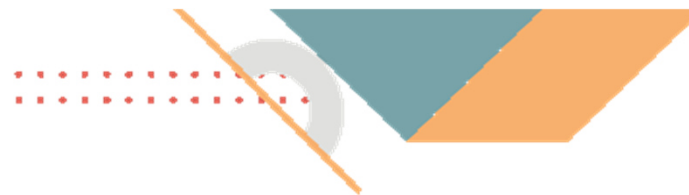


Цикл стресса — это процесс, описывающий, как организм реагирует на стрессовые ситуации.

- 1. Восприятие угрозы:** Стресс начинается, когда мы видим стрессор. Представьте наших предков, на которых нападает лев. В ответ на угрозу активизируется симпатическая нервная система, вызывая быстрое высвобождение адреналина и других гормонов, что подготавливает тело к немедленным действиям. Дальше у них есть разные варианты:
- 2. Реакция "бей или беги или замри".** Кортизол и адреналин помогают сделать какое-то действие, чтобы спастись. И после того, как действие произошло наступает следующий этап:
- 3. Восстановление:** Человек добежал до безопасного места и вот теперь можно расслабиться. Здесь включается парасимпатическая нервная система помогает телу расслабиться и восстановиться, снижая уровень стрессовых гормонов.

**А как мозг понимает, что уже можно включать парасимпатическую систему и уже можно расслабляться? Что опасность уже миновала?**





**Мозг это понимает тогда, когда вы сделали какое-то действие (бей, беги, замри) и остались при этом живы!**

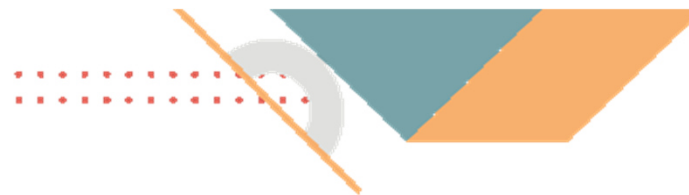
**А что происходит, если вы не можете сделать какое-либо действие?**

Мы далеко не всегда можем ответить на стрессор реакцией бей, беги, замри. Например, когда на вас кричит начальник или когда дети в классе переворачивают все вверх дном. Здесь особо не прореагируешь эволюционным способом.

***Что тогда?***







**А тогда ваш мозг решает, что опасность не миновала!**

**Раз вы еще не подвигались, то, по его логике, вы еще не спаслись - и просто сидите в засаде ожидая удобного момента, чтобы резко убежать или ударить.**

**И в таком случае мозг продолжает добавлять вам и кортизола, и норадреналина, чтобы помочь вам в минуту опасности.**

**Вот тут и начинается хронический стресс.**

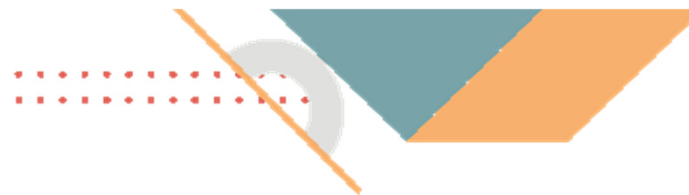




## Чем это опасно?

1. Стрессовый отклик **накапливается в организме**, что изнашивает организм.
2. Сам по себе организм не “сбрасывает” стресс, а просто **продолжает выделять необходимые гормоны**, чтобы продолжать держать вас в состоянии “боевой готовности”, потому что для организма не понятно, что угроза для вас закончилась (а может быть даже еще и не закончилась)
3. Все это **приведет** к хроническому стрессу и выгоранию, если не сделать каких-то **специальных действий** по завершению цикла стресса.





**Что делать, чтобы стресс не накапливался в организме?**

**Помните, что делает древний человек, когда видит угрозу? Он борется, убегает или застывает.**

**Поэтому самый эффективный способ завершить цикл стресса - это *физические упражнения*.**





**Какие это должны быть физические упражнения, чтобы цикл стресса действительно завершился? Есть несколько важных пунктов:**

- ◇ Любые, но так, чтобы сбилось дыхание, разогрелось тело и чаще забилося сердце.
- ◇ По времени этих физических упражнений нужно от 20 до 60 мин за один раз.
- ◇ Делать упражнения для завершения цикла стресса регулярно - каждый день или каждый второй день.
- ◇ Если вы долго копили стресс, то вам потребуется несколько недель на то, чтобы почувствовать себя лучше.

Вы можете даже просто прыгать через скакалку дома или танцевать под музыку - это тоже подходит! А вот медленные прогулки - увы, но нет.




Ну, нет! Только не физические упражнения! Есть ли что-то еще? Да, есть!

Еще семь способов завершить цикл стресса:

**Упражнения на дыхание.** Да-да, старое доброе) Глубокое, размеренное дыхание с таким выдохом, чтобы поджался живот, а в легких не осталось воздуха.

**Поверхностное, но доброжелательное общение с окружающими.** Основная суть - это милое и необязательное общение с любыми окружающими. Люди с большим количеством социальных связей счастливее, а кроме того, мозг решает, что все в порядке, раз нас окружают такие милые и приятные люди)

**Смех от всего сердца!** Не важно, смотрите ли вы стендапы, комедии или мемы, главное, чтобы вы могли посмеяться от всего сердца.




**5. Объятия.** Очень хорошо подойдет обниматься с тем, кому вы доверяете в течении 20 секунд (все посчитано!), не перенося вес на партнера. Важно, чтобы и партнер не опирался на вас). Кроме того, можно лежать, обнимаясь, в течении 20-30 минут, до того момента, пока у вас не получится расслабиться..

**6. Поцелуи.** Можно попросить партнера целоваться в течении 6 секунд (и это тоже посчитано)). Важно, чтобы это был человек, которому вы доверяете и с которым можете расслабиться.

**7. Плач.** Может быть помните, как однажды, после того, как вы поплакали, стало легче? Так вот, это действительно работает. Не сдерживайте слезы, если вам нужно поплакать - плачьте. А если у вас не получается поплакать, хотя очень хочется - специально включайте самый грустный фильм, который вы видели и плачьте от души вместе с ним.

**8. Творческое самовыражение.** Особенно хорошо работает, если вы действительно можете сопереживать тому художественному акту, который вы наблюдаете. Возможно, для вас это театр или кино Или вы сами участвуете в театральной или танцевальной постановке. Может быть, вы умеете сопереживать книгам или музыке.. Выберите свой способ и погружайтесь в него.



## Итоговые выводы:

- 1. Стресс у учителей** — это значительная проблема, которая может привести к эмоциональному выгоранию, ухудшению физического и психического здоровья, а также снижению качества взаимодействия с учениками и коллегами.
- 2. Цикл стресса** начинается с восприятия стрессора и может привести к хроническому стрессу, если организм не завершает цикл стресса. Важно уметь распознавать стресс и завершать его цикл для поддержания здоровья.
- 3. Стратегии снижения стресса** включают физические упражнения, дыхательные техники, социальные взаимодействия, смех и другие методы, которые помогают организму восстановиться и вернуться к нормальному состоянию.
- 4. Поддержка на рабочем месте** и в личной жизни, а также осознанное управление стрессом, играют ключевую роль в предотвращении выгорания и сохранении благополучия учителей.