

Поради вчителям щодо подолання стресових ситуацій

За умови виникнення нервових напружень, викликаних перевантаженнями, пропонується наступний ряд порад:

1. Усвідомити свій стан як результат, як наслідок перевантажень. Викликати бажання змінити своє життя, перетворити регламент своєї професійної діяльності з орієнтацією на зменшення навантажень;
2. Частіше перебувати в такій обстановці, де виникає щиросердечний психологічний комфорт. Спілкуватися з такими людьми, що викликають емоційно позитивний стан.
3. Вдосконалюватися в галузі міжособистісних відносин. Відвідувати тренінги.
4. Уникати професійної замкнутості й ізоляції, обговорювати свої проблеми з колегами по роботі.
5. займатися фізичними вправами, що сприяють розслабленню, зняттю психічних напружень: дихальною гімнастикою, аутотренінгами, уявними подорожами.

У педагогічних публікаціях часто можна зустрітися з аналізом причин, що викликають нервову напругу в учителів. До числа стресорів відносять додаткову понаднормову роботу, вирішення робочих питань вдома. Стреси можуть бути наслідком великого стажу роботи з учнями, видами контролю зовні.