

РЕКОМЕНДАЦІЇ ПЕДАГОГАМ ЩОДО ЗМЕНШЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСУ



1. Частіше прислухайтесь до власного антистресового поводження:

- 1) Прагніть до максимальної, але доступної для вас життєвої мети;
 - 2) Відпочивайте ще до того, як встигнете стомитися;
 - 3) Використовуйте енергію стресу в інтересах особистого зростання;
 - 4) Постійно створюйте у своїй уяві зону психічної безпеки, комфорту і відпочинку.
- 5) Пам'ятайте дуже важливу рекомендацію П. Брегга про те, що єдиний спосіб продовжити своє життя – це не укорочувати його.

2. Керуйтеся антистресовими правилами життя і поведінки. Не всі вони можуть підійти конкретно вам. Однак ви вправі зробити вибір. Використовуйте ті з них, що дійсно вам підходять, ви забезпечите собі високу життєву стійкість.

1) *Визначте негативні чинники, що призводять у вас виникнення стресу.* Намагайтеся уникати їх або за допомогою позитивного мислення, спробуйте змінити своє ставлення до них.

2) *Забезпечуйте високий життєвий потенціал у здоров'ї, освіті, праці, сім'ї, позитивному мисленні.* Він гарантує високу стресостійкість.

3) *Навчіться розслаблюватися: тілом, диханням, думкою тощо.*

4) *Відшукуйте способи зупинки самого себе.* На цій стадії стресу важливо «взяти перерву» і зусиллям волі перервати свої дії:

– зробити паузу в спілкуванні (помовчати кілька хвилин замість того, щоб із роздратуванням відповідати на несправедливе зауваження);

– порахувати до 10;

– вийти з приміщення;

– переміститися в іншу, віддалену частину приміщення.

Якщо втрата самовладання відбулася на роботі, ми повинні завжди прагнути перевести енергію в іншу форму діяльності, зайнятися чим-небудь іншим, що дасть можливість зняти напруження:

- перебрати свої ділові папери (класний журнал, підручники, полити квіти на підвіконні, заварити чай;
- вийти в коридор (звичайно, на перерві, але якщо, то ...) і поговорити з колегами на нейтральні теми (про погоду, покупки та ін.);
- підійти до вікна і подивитися на небо й дерева, порадіти сонцю, дощеві або снігові;
- звернути увагу на людей, що йдуть по вулиці. Спробувати уявити, про що думають ці люди;
- зайти в туалетну кімнату і на 2-3 хвилини опустити долоні під холодну воду.

5) *Відключайтесь від негативних ситуацій з використанням дихання.*

6) *Учіться планувати.* Дезорганізація може призвести до стресу. Приділіть планам якийсь час, попрацюйте над ними:

– запишіть задачі, плани, справи на тиждень і поєднайте їх із розкладом ваших уроків; такий пробний список «запустить механізм» і полегшить подальше планування;

– розставте завдання відповідно до їх важливості; записавши всі намічені справи, позначте їхні пріоритети: вищий, високий, низький, найнижчий;

– включіть всі справи, що не є вкрай необхідними у вашій повсякденній діяльності; перенесіть їх у кінець списку.

– делегуйте повноваження, намагайтеся якомога частіше доручати учням проведення окремих елементів уроку;

– закінчіть одне завдання, перш ніж прийнятися за інше, не відкладайте справи на завтра;

– навчіться говорити «ні»;

– резервуйте час на термінові роботи або незаплановані зустрічі, тоді ви будете менше турбуватися про те, щоб встигнути виконати свій план;

– контролюйте процес. Почуття контролю ситуації, імовірно, найважливіша якість, яка необхідна для того, щоб перебороти стрес, адже стрес – це не тільки результат напруженої роботи і негативних подій, скільки результат відчуття того, що життя занадто складне і не піддається контролю.

7) *Намагайтеся завершувати ситуації.* Якщо ви зазнаєте утиску незавершених справ, спробуйте скоротити їхнє число, для цього виконайте такі чотири дії:

- усвідомте, що виявилися заручником незавершеної ситуації, яка вимагає свого рішення і марно розтрачує ваші сили;
- прийміть рішення завершити її;
- подумайте про те, що у ваших силах і що залежить саме від вас, виберіть кращу можливість і покладайтесь на себе;
- запровадьте свій план у життя;

8) *Визнайте й прийміть обмеження.* Ставте досяжні цілі. Послабте ваші стандарти. Досконалість не завжди досяжна, а якщо і досяжна, то вона не завжди цього варта.

9) *Уникайте непотрібної конкуренції.* Наявність надто великого прагнення до вигравання у надто багатьох сферах життя створює напруження і тривогу, робить людину надто агресивною.

10) *Будьте позитивною особистістю:*

- рахуйте ваші удачі;
- щодня хваліть себе по декілька разів;
- щодня освідчуйтеся в коханні найдорожчій для вас людині, окрім себе;
- учіться терпіти й прощати;
- зробіть що-небудь для поліпшення вашого зовнішнього вигляду.

11) *При виникненні почуття тривоги або напруження зануртеся в «тут і зараз», сконцентруйтеся на своєму диханні.* Ваше завдання – бачити, чути, відчувати все те, що в дійсності відбувається, причому з усіма подробицями, але без будь – яких оцінок. Просто зосередження, зосередження на житті, а не на власних побоюваннях.

12) *Якщо ви відчуваєте, що знаходитесь в сильному напруженні, а сили на межі, відкладіть важкі справи.*

13) *Регулярно робіть фізичні вправи.*

14) *Щодня знаходьте привід посміятися.* Почитайте, подивіться, послухайте, розповідайте про що–небудь смішне. Умійте посміятися над собою. Сміх є дієвим засобом боротьби зі стресом. Дослідження зі сміхотерапії, проведені в Стенфордському університеті, довели, що сміх дійсно тренує багато м'язів, знімає головний біль, знижує артеріальний тиск, нормалізує дихання і сон. При

цьому в кров потрапляє більше гормонів, активніше йдуть процеси обміну речовин. Людина, яка часто сміється, перестає відчувати біль.

15) *Частину дня на тиждень проводьте так, як вам подобається.* Хоча б раз на тиждень витратьте більше часу на те, щоб вечеря запам'яталась чимось приємним. Відійдіть від повсякденності і... поставте на стіл хоча б невелику свічку... Живий вогник заспокоює, змінює настрій – це в нас ще від пращурів.

16) *У критичній ситуації скористайтесь «корсетом впевненості».* В нього доцільно включити («надагнути на себе») всі зовнішні й внутрішні елементи, що характерні впевненій в собі людині посмішка, сміх, приємний спогад, бадьора пісня, високо піднята голова, горда хода тощо. «Зіграйте роль» впевненої людини і... відчуйте себе впевненою.

17) *Оволодійте теорією й практикою позитивного мислення.* Позитивне мислення – це головний людський інструмент забезпечення здоров'я й благополуччя. Про це говорив ще Ч.Дарвін: «Вища стадія духовної культури настає тоді, коли ми розуміємо, що повинні контролювати свої думки».