

Поради педагогу щодо збереження психічного здоров'я

Як уберегти себе від впливу стресу, що руйнує, і допомогти набутити впевненості, оптимізму і натхнення вам-вчителям і вашим учням.

о Прагніть до максимальної, але доступної для вас життєвої мети.

о Відпочивайте ще до того, як встигнете втомитися.

о Використовуйте енергію стресу в інтересах особистого зростання.

о Постійно створюйте у своїй уяві зону психічної безпеки, комфорту і відпочинку.

Антистресові правила життя і поведінки для педагога

Не всі вони можуть підійти конкретно вам. Однак ви вправі зробити вибір. Використовуючи ті з них, що дійсно вам підходять, ви забезпечите собі високу життєву стійкість.

Правило 1

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

Правило 2

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

Правило 3

Навчіться розслаблюватися: тілом, диханням, думкою.

Стрес викликає загальне напруження. Розслаблення ж, навпаки, протидіє стресу. Тому необхідно опанувати різні способи розслаблення. Бо саме в умінні розслаблюватися полягає секрет успішної боротьби зі стресом. Розслаблюючись, ви знижуєте негативний вплив стресу на ваше фізичне й психічне здоров'я.

Правило 4

Зробіть паузу.

Слід пам'ятати, що успішність побудови особистої програми захисту від стресу залежить від того, наскільки точно й вчасно ви навчилися відчувати, що вступаєте в «зону» стресу і втрачаєте самоконтроль.

Тому необхідно шукати способи зупинки самого себе, «зробити паузу»:

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 свою 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.

Такі «перерви» потрібно робити якнайчастіше в ті моменти, коли відбувається втрата самоконтролю. Важливо, щоб дія «зупинки себе» стала звичкою.

Правило 5

Навчайтеся планувати.

Дезорганізація може призвести до стресу. Наявність великої кількості планів одночасно часто призводить до плутанини, безпам'ятності й почуття, що незакінчені проекти висять над головою, як дамоклів меч.

Приділіть планам якийсь час, попрацюйте над ними.

- Запишіть задачі, плани, справи на тиждень і поєднайте їх із розкладом ваших занять. 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.
- Виключіть всі справи, що не є вкрай необхідними у вашій повсякденній діяльності. Перенесіть їх у кінець списку.
- Делегуйте повноваження. Одна з найважливіших причин стресу полягає у впевненості, що ви все повинні робити самі. Занадто багато при проведенні занять бере на себе вчитель. Намагайтесь якомога частіше доручати своїм учням проведення окремих елементів занять. Це дозволить вам не тільки уникати стресу, а й активізувати навчання.
- Закінчіть одне завдання, перш ніж прийнятися за інше. Не відкладайте справи на завтра.
- Навчіться говорити «ні». З усіх способів розподілу часу вміння говорити «ні» – найкращий.
- Резервуйте час на термінові роботи або незаплановані зустрічі. Тоді ви будете менше турбуватися про те, щоб встигнути виконати свій план.
- Контролюйте процес. При розподілі часу тримати ситуацію під контролем не менш важливо, ніж керувати стресом. Почуття контролю ситуації, імовірно, найважливіша якість, яка необхідна для того, щоб перебороти стрес. Стрес — це не стільки результат напруженої роботи і негативних подій, скільки результат відчуття того, що життя занадто складне і не піддається контролю.

Правило 6

Намагайтесь завершувати ситуації.

Для того щоб уберегти себе від стресу, вчіться відслідковувати незавершені 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.

Якщо з першого разу ситуація не завершиться, пошукайте ще один вихід, але не залишайте її незавершеною.

Правило 7

Визнайте й прийміть обмеження.

Багато хто з нас ставлять собі надмірні й недосяжні цілі. Якщо людина не може досягти їх, то часто виникає почуття неспроможності або невідповідності незалежно від того, наскільки добре ми виконали що-небудь. Ставте досяжні цілі.

Уникайте непотрібної конкуренції.

У житті дуже багато ситуацій, коли ми не можемо уникнути конкуренції. Але наявність надто великого прагнення до вигравання у надто багатьох сферах життя створює напруження і тривогу, робить людину надто агресивною.

Правило 8

Будьте «позитивною» особистістю.

Уникайте критикувати інших. Учіться хвалити інших за ті речі, які вам у них подобаються. Зосередьтеся на позитивних якостях оточуючих.

Рахуйте ваші удачі!

Спогад про гарний випадок зменшить ваше роздратування, коли знову що-небудь відбудеться не так, як ви хотіли б.

Щодня хваліть себе по декілька разів.

Будь-яка робота, велика або маленька, виконана вами або іншим, заслуговує подяки.

Щодня освідчуйтесь в коханні найдорожчій для вас людині. Хоча б раз на день говоріть приємні слова своїм близьким. Почавши це робити, ви незабаром зрозумієте, що це приносить подвійну користь: вам і близькій людині.

Учіться терпіти й прощати.

Спробуйте зрозуміти, що почувають інші люди, це допоможе вам прийняти їх. Прощайте й забувайте. Вірте тому, що більшість людей намагається робити все настільки добре, наскільки може.

Зробіть що-небудь для поліпшення вашого зовнішнього вигляду. Якщо ви буде виглядати краще, це змусить вас і почувати себе краще. Відносьтеся до себе добре.

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

Не кваптеся називати всі справи невідкладними. Побудуйте їх у чергу і готуйтеся до виконання найголовнішої справи.

Правило 9

Змусьте стрес працювати на вас, а не проти вас.

Опануйте головним умінням – перетворювати негативні події на позитивні.

Оскільки стрес пов'язаний практично з будь-якою діяльністю, а особливо педагогічну, уникнути його може лише той, хто нічого не робить. Але кому приємне бездіяльне життя? Нічого не робити не означає відпочивати. Дозвільний розум і ледаче тіло страждають від стресу неробства. Основоположник теорії стресу Г. Сел'є писав: «Не слід боятися стресу. Його не буває тільки в мертвих. Стресом треба керувати. Керований стрес несе в собі аромат і смак життя». Багато досліджень показують, що людина позитивно реагує на стрес тільки в тому випадку, якщо здатна поставитися до стресових подій як до виклику, що винагороджує зусилля.

Уміння перетворювати щось негативне на щось позитивне – майстерність контролювати стрес.

Потрапляючи в ту чи іншу ситуацію, ми починаємо контролювати її, перетворюємо на хвилюючий і вартісний життєвий досвід й автоматично вважаємо, що саме ця ситуація змушує нас демонструвати свої кращі якості й робить наше життя більш результативним і повноцінним. Така поведінка змусить вас відчувати, що в такий самий спосіб можна будь-яку негативну ситуацію перетворити на позитивний досвід.

Правило 10

Регулярно робіть фізичні вправи.

Два-три рази на тиждень (а ще краще щодня) давайте собі фізичне навантаження. Найкраще, якщо це будуть ритмічні, повторювані рухи під музику. Подаруйте тілу свято: відвідайте лазню, зробіть масаж (самомасаж).

Правило 11

Щодня знаходьте привід посміятися.

Почитайте, подивіться, послухайте, розповідайте про що-небудь смішне. Умійте посміятися над собою. Сміх є дієвим засобом боротьби зі стресом. За твердженням Анрі Рубінштейна, автора книги «Психосоматика сміху», одна хвилина сміху еквівалентна сорока п'ятьом хвилинам гімнастики або фізичних тренувань. Дослідження зі сміхотерапії, проведені в Стенфордському університеті (сміх там називають бігом на місці), 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.

Пам'ятайте, щоб вище наведені поради стали діяти, недостатньо їх прочитати, зрозуміти прочитане, потрібно їх обов'язково застосувати.