

10 способов снятия тревожности

Стрессоустойчивость воспитателя

Стресс – общее напряжение организма, возникающее под воздействием чрезвычайного раздражителя. Наиболее стрессовыми считаются три профессиональные сферы: здравоохранение, правоохранительные органы и образование.

Основные признаки стресса и тревоги:

- физические (бессонница, боли в груди, в животе, в спине, головные боли, головокружение, хроническая усталость, частые простуды и т. д.);
- эмоциональные (излишняя агрессивность, повышенная возбудимость, депрессия, импульсивное поведение, нарушения памяти и концентрации внимания, ночные кошмары, раздражительность и т. д.);
- поведенческие (постоянный поиск у себя различных заболеваний, потеря интереса к своему внешнему облику, притопывание ногой или постукивание пальцем, и т. д.).

Многие из перечисленных состояний со временем усиливаются и могут привести к серьезным заболеваниям.

Причины возникновения тревожного состояния.

- неорганизованность и, как следствие, неправильное распределение времени, нехватка его для выполнения важных дел, спешка;
- конфликты с коллегами;
- чувство перегруженности работой, переутомляемость; психологическая напряженность труда, постоянное оценивание со стороны разными людьми;
- слишком высокая ответственность;
- тенденция агрессивного отношения со стороны родителей и детей.

Виной тому не только физиологические факторы, связанные с условиями труда (повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты и т. д., а также психологические и организационные трудности: необходимость быть все время «в форме», невозможность выбора воспитанников, отсутствие эмоциональной разрядки, большое количество контактов в течение рабочего дня. Работа с людьми, а с детьми в особенности, отнимает много сил. 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, отсрочить эмоциональное выгорание.

1. Круг контроля

Воспитателю постоянно приходится распределять свое внимание между детьми, родителями, администрацией, документами и программами. Как отрегулировать фокус контроля и решить, на что тратить время в первую очередь?

Мариам Будурян, педагог-психолог:

Это поможет сделать следующее упражнение: выпишите на листке бумаги те аспекты работы, которые вызывают наибольший стресс и эмоциональное напряжение. Те задачи, решение которых зависит от воспитателя, внесите в круг, а остальное оставьте снаружи. Это позволит сфокусироваться на том, что действительно от вас зависит, и отбросить аспекты, на которые невозможно повлиять.

2. Управление временем

Это набор принципов, которые помогут распределить рабочее время, отделять важные задачи от срочных и успевать больше.

- Планирование своего следующего рабочего дня вечером или утром. Это поможет не только чувствовать себя увереннее, но и изменять его при возникновении внезапных задач. Не планировать больше трех сложных задач — скорее всего, остальное сделать уже не будет времени.
- Важное — не значит срочное. Не бросать, если новая задача не является срочной.
- Записывать и отмечать сделанное. Так не получится забыть, что еще осталось сделать.
- Не решать рабочие вопросы в личное время. Конечно, воспитателю тяжело воплощать этот совет в жизнь, особенно когда родители пишут после 23:00. Но нужно пробовать — писать родителям о том, что можно решить их проблемы на следующий день, и отключать уведомления на ночь.

3. Аутотренинг

Аутотренинг помогает регулировать свое состояние посредством самовнушения. Чтобы выполнять упражнение, найдите спокойное место и 10-15 минут свободного времени. Если вам проще, то выполняйте тренинг дома утром, сразу, как проснетесь, или вечером перед сном.

Сядьте или лягте. В течение четырех - пяти минут сосредоточьтесь на дыхании. Дышите медленно. Представьте, что каждый выдох освобождает вас от негатива. Затем проговорите текст аутотренинга несколько раз, погружаясь в смысл.

Текст можно составить самостоятельно. Например:

«Я отдыхаю. Расслабляюсь. Чувствую себя свободно и легко. Я спокойна (спокоен). Все тело расслаблено. Мне легко и приятно. Я отдыхаю».

«Я отпускаю ситуацию. Ощущаю теплое дуновение ветра. Поют птицы. Я чувствую легкость и покой».

После каждой фразы сделайте несколько выдохов и вдохов. Повторите каждую фразу несколько раз и еще минуту концентрируйтесь на дыхании.

4. Рассказывать о своих неприятностях и трудностях

Выберите себе друга, консультанта, священника или других людей, с которыми вы можете поделиться наболевшим, «выговориться».

5. Позитивное самовосприятие

Работа педагога связана с постоянной внешней оценкой. Родители, дети, представители администрации могут делать замечания, предъявлять требования, критиковать. Это снижает самооценку педагога и приводит к еще большим стрессам.

Чтобы восстановить положительное самоотношение, заполните несколько списков, например, «Лучше всего у меня получается», «Мои сильные стороны», «Мои знания и умения». Можно постепенно дополнять списки, перечитывать их и корректировать.

Если после критики со стороны коллег или родителей опускаются руки — берите списки, перечитывайте и вспоминайте, что вы остаетесь профессионалом, у которого есть чему поучиться.

6. Осязаемая эмоция

Эмоциональный шторм лишает возможности нормально функционировать.

Мариам Будурян:

Следующее упражнение помогает контролировать эмоции и пережить сложную ситуацию.

Напишите, что вы чувствуете в данный момент: злость, обиду, огорчение, горечь, волнение, вину, досаду и так далее.

Посмотрите на ситуацию со стороны. Напишите, почему вы чувствуете именно это.

Рациональная оценка помогает увидеть все обстоятельства, а не чувствовать себя заложником ситуации.

7. Арт-практика

Рисование отлично переключает мышление. Для этого не нужно уметь рисовать. Можно держать под рукой блокнот и рисовать интуитивные узоры. Существуют уже готовые раскраски, которые можно хранить на рабочем месте и в свободное время раскрасить наиболее привлекательные глазу страницы. Настроение улучшится, а нервная система постепенно придет в себя.

8. Ароматерапия

Запахи сильно связаны с эмоциональной памятью. Поэтому очень полезно иметь под рукой аромат, ассоциирующийся с пережитыми минутами сильного счастья, восторга, блаженства. Вдыхая его почаще, мы сохраняем хорошее настроение.

9. Расслабление «по домашнему»

Способы снятия нервно-психического напряжения:

Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.

Спортивные занятия.

Контрастный душ.

Стирка белья.

Мытье посуды

Скомкать газету и выбросить ее.

Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.

Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.

Слепить из газеты свое настроение.

Закрасить газетный разворот.

Громко спеть любимую песню.

Покричать то громко, то тихо.

10. Научиться прощать

Нетерпимость к другим людям приводит к гневу, неприязни, фрустрации. Нужно развивать в себе эмпатийные качества. Ведь это поможет жить в ладу с самим собой, поможет понять, что на самом деле чувствуют другие люди.

Стресс и тревога - категории абстрактные. О них все говорят, но их никто не видел. А эффективно работать можно только с тем, что отчетливо понимаешь, осознаешь, видишь. При этом нет такого человека, который хотя бы единожды не испытывал стресса. Каждый из нас сталкивается с ним довольно часто, у каждого из нас есть свое понимание того, что такое стресс. Но самое главное в нашей профессии – уметь справляться с ним, не окунуться с головой в тревожное состояние, а найти пути, чтобы стать стрессоустойчивым педагогом.