

Консультация для педагогов

«Как повысить стрессоустойчивость педагогов»

Не секрет, что профессия педагога требует определенных сил, энергии, самоотдачи. Суета, шум, всевозможные раздражители изнашивают нервы, лишают нормального сна, что ведет к стрессу. В подобных ситуациях трудно сохранять самообладание и не переносить это состояние на свою работу, чтобы оно никоим образом не отразилось на детях, которые чувствуют находящегося рядом взрослого, буквально «считывая» его. Поэтому одним из важных личностных качеств педагога должна быть стрессоустойчивость.

Представители разных профессий, чья деятельность связана с интенсивным общением, рано или поздно начинают ощущать следующие симптомы: повышенная усталость, снижение самооценки, учащение жалоб на здоровье, ухудшение чувства юмора, упадок сил.

Это не что иное, как признаки профессионального выгорания.

«ЧЕРЕЗ 20 ЛЕТ РАБОТЫ В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ У ПОДАВЛЯЮЩЕГО ЧИСЛА ПЕДАГОГОВ НАСТУПАЕТ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ, А К 40 ГОДАМ РАБОТЫ ЭМОЦИОНАЛЬНО СГОРАЮТ ВСЕ ПЕДАГОГИ».

Н. А. АМИНОВ

Выгорание наиболее опасно в начале своего развития. Педагог почти не осознает симптомов, поэтому первыми замечают изменения в его поведении коллеги. Важно вовремя увидеть подобные проявления и правильно организовать систему поддержки таких педагогов.

Тест на профессиональное выгорание.

Вам предложены утверждения, с которыми Вы согласны (да, не согласны (нет, они верны в некоторых случаях (иногда) .

1. Меня тяготит педагогическая деятельность.
2. У меня нет желания общаться после работы.
3. У меня в группе есть "плохие" дети.
4. Если есть настроение - проявлю соучастие и сочувствие к ребенку, если нет настроения - не считаю это необходимым.
5. Желая упростить решение профессиональных задач, я могу упростить обязанности, требующие эмоциональных затрат.

Каждый ответ "да"- 3 очка, "иногда"-2 очка, "нет"- 1 очко.

Ключ:

5-8 очков - Вы не подвержены синдрому эмоционального выгорания;

9-12 очков - идет формирование профессиональных деформаций в виде эмоционального выгорания;

13-15 очков - идет развитие синдрома эмоционального выгорания

Способность преодоления «выгорания» может быть рассмотрена в аспекте такой характеристики личности, как стрессоустойчивость.

Как вы считаете, что такое СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ?

Стрессоустойчивость - определенное сочетание личностных качеств, позволяющих переносить стрессовые ситуации без неприятных последствий для своей деятельности, личности и окружающих.

Группы людей по стрессоустойчивости

Всех людей можно условно разделить на 4 группы по стрессо-устойчивости:

1. Стрессоустойчивые люди всегда готовы к любым переменам и с легкостью их принимают. Они запросто преодолевают трудности в кризисных ситуациях.
2. Стрессонеустойчивым людям сложно адаптироваться к любым изменениям, им непросто менять свое поведение, установки, взгляды. Если что-то пошло не так, то они уже находятся в состоянии стресса.
3. Стрессотренируемые люди в общем готовы к изменениям, но только не к мгновенным и не к глобальным. Этим людям свойственно адаптироваться к окружающей обстановке постепенно, без резких движений, а если это невозможно, то они легко впадают в депрессию. Если же одни и те же ситуации, вызывающие стресс, повторяются, то стрессотренируемые привыкают к ним и в дальнейшем реагируют на них уже более спокойно.
4. Стрессотормозные люди не станут меняться под воздействием внешних событий, они имеют твердые позиции и свои мировоззренческие установки. Однако такой человек может пойти на однократное изменение психотравмирующей сферы жизни. Если же стрессы его постоянно сопровождают, то он теряется.

Развитие стрессоустойчивости

О том, является человек стрессоустойчивым или нет, часто судят по внешним проявлениям. Если он выплескивает свои негативные эмоции на людей - значит, подвержен стрессам. Держится достойно, не срывается - значит, стрессоустойчивый. Такая классификация глубоко ошибочна. Потому что само по себе умение не «выливать» свой негатив на окружающих еще не говорит о том, что человек внутренне в этот момент не испытывает чувство угнетенности, подавленности. Это, скорее всего, свидетельствует о том, что человек является и тактичным, и хорошим актером, но при этом все равно вредит своей психике: замыкая стресс на себе, он рискует подвергнуться разрушающим факторам изнутри. Эмоциям нужно давать выход всегда,

Как вы справляетесь со своими стрессами?

Нужно воспитывать в себе стрессоустойчивость. Что же делать?

1. Больше движения. Движение является лучшим средством против стресса, особенно если оно регулярно. Здесь важно найти форму движения, которая вам доставляет радость, т. к. удовольствие при движении – главное условие терапии.
2. Правильно дышать. Глубокий вдох и медленный выдох (10 секунд) - это просто, но удивительно эффективно.
3. Правильно есть. Легкая, по возможности натуральная пища и небольшие порции – это поддерживает организм в тонусе.

4. Делать паузы. Четверть часа послеобеденного сна придают новые силы для второй половины дня. Но и просто минутка отдыха перед тем, как начать новую работу, позволяет обрести спокойствие.

5. Выговариваться. В любом коллективе есть люди, обладающие большим потенциалом сочувствия, к которым можно обратиться за советом в трудную минуту.

6. Чаще гулять на свежем воздухе. После работы проще посидеть перед телевизором или, лежа на диване, почитать книжку. Подобный отдых лишь иллюзия. В этот момент организм не расслабляется. Прогуливаясь по парку, вы можете отвлечься, забыть о проблемах и трудностях на работе. Свежий прохладный воздух творит чудеса: он не только способен избавить вас от нервного состояния, но также комплексно улучшает ваше физическое состояние, повышает тонус.

7. Соблюдать режим дня. Организм человека работает как швейцарские часы – это заложено в нем природой. Есть «жаворонки», есть «совы», но даже «совы» не должны ложиться спать в час ночи.

8. Вовремя остановиться. Очень важно в нужный момент сделать передышку. Попробуйте в течении рабочего дня устраивать себе небольшие передышки – минут по 10-15.

9. Почувствуйте землю под ногами. Эту рекомендацию можно истолковать буквально: попрыгайте, почувствуйте почву под ногами. Почувствуйте себя уверенным, полным богатырской силы, оптимизма.

10. Правильно проводите отпуск. Мы не можем позволить себе вечный отпуск. Отпуск – это не время и не место, а ваша позиция. Можно провести отпуск за письменным столом или верстаком. Это личное дело каждого. Но нередко после отпуска людям нужно время прийти в себя. Так что проведению отпуска тоже нужно учиться.

11. Делать себе подарки. Можно буквально выполнить эту рекомендацию. А можно предоставить себе на 2-3 часа полную свободу, не скованную никакими обязанностями.

12. Воздействовать на организм с помощью рук. По насыщенности акупунктурными зонами кисти рук не уступают уху и стопе. В Китае известен способ массажа ладоней каменными или металлическими шарами, а японцы используют грецкие орехи (можно использовать шарики для настольного тенниса или округлые камешки)

Грецкие орехи издавна использовались для укрепления нервной системы и повышения интеллектуального потенциала человека. В одном из персидских трактатов по медицине говорится, что орех - это мозг, а его масло - ум. Великий средневековый арабский врач Авиценна советовал своим пациентам пить масло грецкого ореха для того, чтобы поумнеть. Благодаря внешнему сходству ядра грецкого ореха с человеческим мозгом, на Ближнем Востоке с древних времен он был символом мудрости. Древние лекари назначали грецкий орех для преодоления упадка сил и истощения организма, вызванных тяжелой работой или болезнью. Этот эффект достигается

благодаря тому, что в орехе содержится больше питательных веществ, чем в молоке, яйцах и даже мясе.

Массаж грецкими орехами.

1. Положите их на ладонь и с усилием прижмите другой ладонью.
2. Теперь катайте эти орехи между ладонями: сначала три минуты по часовой стрелки, затем три минуты против часовой стрелки.
3. Затем тоже самое сделайте тыльными сторонами руки в одну и другую сторону, затем тоже самое, поменяв положение рук.
4. Затем положите по 2 ореха в каждую руку и катайте их пальцами в течении трех минут.
5. Положите руку ладонью вверх на стол. На запястье разместите орех, прижмите его ладонью другой руки и катайте круговыми движениями. Поменяйте руки.
6. Завершите, полным массажем руки – сначала одной, потом другой, катая орех без нажима от кончиков пальцев до локтя со всех сторон.

Во время такого массажа под воздействие попадает около сотни биологически активных точек, связанных почти со всеми внутренними органами. Поэтому катание грецких орехов оказывает благотворное влияние и на них, и на почти все системы организма.

И в заключении предлагаю расслабиться.

Это техника расслабления мышц. -

Суть метода — последовательное расслабление всех мышц тела от пальцев ног до макушки. Представляйте себе, как при расслаблении из вашего тела постепенно уходит напряжение.

Полностью расслабившись, медленно и глубоко дышите животом, пока не появится ощущение умиротворенности и покоя..

Закройте глаза. Думайте о том, что все мышцы вашего тела расслабляются.

Сожмите кисти рук в кулаки — расслабьтесь.

Сожмите руки в локтевых суставах до полного напряжения — выпрямите руки и расслабьтесь.

Вытяните руки вдоль тела и расслабьте их.

Сведите лопатки — расслабьтесь,

Нахмурьте брови — расслабьте Мышцы лица.

Крепко зажмурьтесь — расслабьте веки.

Плотно сожмите губы — расслабьтесь.

Отведите голову назад — наклоните голову вперед — расслабьте шею.

Выгните спину — расслабьтесь.

Втяните живот, напрягите его — расслабьтесь.

Напрягите ягодичные мышцы — расслабьтесь.

Согните ноги в коленях — расслабьте.

Подожмите пальцы ног — расслабьтесь.

При расслаблении следите за своим дыханием: оно должно быть глубоким и размеренным.

Подготовила Данилкина Ю.В.