

Консультация «Как повысить стрессоустойчивость педагога»

Не секрет, что профессия педагога требует определенных сил, энергии, самоотдачи. Суета, шум, всевозможные раздражители изнашивают нервы, лишают нормального сна, что вызывает профессиональный стресс педагогов. 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.

Профессиональное выгорание наиболее опасно в начале своего развития. Педагогический работник почти не ощущает симптомов, поэтому первыми изменения в его поведении замечают коллеги. Одной из важных характеристик личности, позволяющих противостоять профессиональному выгоранию, является стрессоустойчивость.

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» профессиональный стресс педагогов на окружающих еще не говорит о том, что человек внутренне в этот момент не испытывает чувства угнетенности, подавленности. Это, скорее всего, свидетельствует о том, что человек является и тактичным, и хорошим актером. Но при этом он все равно вредит своей психике: замыкая стресс на себе, он рискует подвергнуться разрушающим факторам изнутри. Эмоциям нужно давать выход всегда, но только они должны быть сублимированными.

Воспитывая в себе стрессоустойчивость, необходимо помнить о том, что для организма важны хороший отдых (и моральный, и физический), а также крепкий сон. В повседневной суе важно найти время и для любимых дел. Встречайтесь с друзьями, занимайтесь в тренажерном зале, пойте в самодеятельном хоре, участвуйте в походах... Найдите хобби, которое станет вашей отдушиной, обязательно укрепит веру в себя, даст моральное удовлетворение и поможет снять напряжение.

Не позволяйте негативным эмоциям взять над вами верх! Станьте настоящим бойцом с невидимыми силами стресса, которые способны разрушить вас изнутри. Только сила воли поможет восстановиться после эмоциональных потрясений.

Важно помнить, что стрессоустойчивость педагога — это врожденное качество, оно хорошо поддается тренировке. Чтобы педагогический работник не оказывал негативного влияния на тех, с кем он общается, и мог жить в мире с самим собой, ему следует разобраться со своими проблемами — то есть начать с себя. Преодолеть профессиональный стресс педагогов помогут несколько простых упражнений:

Упражнение «Проблема»

Выберите место и время, когда никто не будет вас отвлекать. Сядьте, закройте глаза, не обращая внимания на посторонние звуки. Представьте проблемную ситуацию, которая вас беспокоит. Поместите эту ситуацию в воображаемое зеркало или на экран телевизора. Вы выступаете в качестве зрителя (хотя и можете быть в составе действующих лиц на экране или в зеркале). Если перед вами стоит неразрешимая проблема, и вы чувствуете, что не в состоянии адекватно на нее реагировать, выполняйте упражнение «Проблема» в течение 10–15 минут. Включите в «картинку» своих ближайших друзей и родственников. Постепенно расширьте экран, помещая в него соседей по площадке, подъезду. Представьте дом, в котором вы живете, затем район, поселок или город и всех его жителей. Еще расширьте картинку, охватив взглядом страну, а затем и весь земной шар — с морями и континентами, множеством людей, живущих на планете. Еще больше увеличьте фокус зрения, посмотрите, как Земля вращается вокруг Солнца вместе с другими планетами. Почувствуйте, что Солнечная система — одна из многих подобных систем в Галактике, а таких галактик во Вселенной великое множество. Удерживая в воображении картинку холодного, величественного и бесконечного космоса, вернитесь к вашей проблеме и постарайтесь ее сформулировать одним коротким предложением. Из глубин бесконечной Вселенной ваша проблема уже не кажется столь гигантской — вы в состоянии успешно ее решить и преодолеть профессиональный стресс педагогов.

Упражнение «В светлом луче»

Представьте, что над вашей головой сквозь тучи и темноту прорезается светлый и теплый (но не обжигающий) луч. Он освещает все пространство вокруг вашей головы и макушку, затем медленно продвигается вниз, освещая и согревая ваше лицо, шею, плечи, грудь. Под его ровным теплым светом расправляется суровая складка у вас между бровей, морщинки возле глаз разглаживаются, разжимаются челюсти, исчезает напряжение в области рта, расслабляется подбородок, шея выпрямляется навстречу свету, плечи расправляются, грудь дышит легко и свободно. Когда свет и тепло достигнут области сердца, прочувствуйте, что внутри вас есть свой источник света. Оставаясь в луче верхнего света, присоединяя к нему ваш собственный свет, распространите их действие на все тело до кончиков пальцев ног. Почувствуйте, как теплая волна медленно освобождает все ваши органы от внутреннего напряжения, они становятся легкими и подвижными, а вы чувствуете уверенность в себе, спокойствие и свободу. Если вам кажется, что вас преследуют неудачи, и вы очень напряжены, упражнение «В светлом луче» поможет вам расслабиться. Выполнять его нужно в течение 3–5 минут.

Упражнение «Прощай, плохое настроение»

Возьмите лист бумаги и цветные карандаши, фломастеры или краски. Расслабленной рукой рисуйте линии, фигуры и пятна на листе, отображая цветом ваше настроение. После того как весь лист будет изрисован,

переверните его на другую сторону и напишите, не задумываясь, 8–10 слов, характеризующих ваше настроение. Переверните рисунок, всмотритесь в «портрет» вашего настроения, затем перечитайте его описание. После этого разорвите лист (и вместе с ним — ваше настроение) на мелкие кусочки, скомкайте и выбросьте в корзину. Больше у вас нет плохого настроения, а хорошее не заставит себя долго ждать.

Упражнение «Браслет от негативных мыслей»

Бывает, что вы ловите себя на пугающей мысли: «А вдруг... А что, если...». Гнетущие мысли — предвестники надвигающейся эмоциональной бури. От них нужно избавляться в целях профилактики стресса. «Но как? — спросите вы. — Они полностью мной завладевают, я не могу ни о чем другом думать». Выход есть: нужно вырабатывать позитивные рефлексы.

Если у вас профессиональный стресс педагогов, вы поссорились с коллегами, упражнение «Прощай, плохое настроение» поможет вам освободиться от неприятного осадка и успокоиться.

Соорудите себе браслет из резинки — подойдет мягкая резинка для волос или обычная бельевая. Наденьте браслет на запястье и, как только в вашей голове начнет пульсировать тревожная мысль, сильнее оттяните резинку и, отпуская, скажите: «Не бывать этому!» Неприятные ощущения, которые вы испытаете, со временем полностью избавят вас от негативных мыслей. Не снимайте браслет сразу, пусть он вам напоминает о вашей победе над собственными страхами.

Упражнение «Полый цилиндр»

Встаньте на пол, ноги поставьте на ширине плеч, руки вытяните вперед ладонями вверх. Поднимитесь на носки, прогибая спину и вытягивая руки вверх и назад. Вообразите внутри себя полый цилиндр и соберите в него все, что вас беспокоит: обидные замечания начальника, оскорбления в общественном транспорте, конфликты в семье, ссоры с друзьями — любую несправедливость в ваш адрес необходимо мысленно поместить в цилиндр, а затем выдохнуть через широко раскрытый рот. После этого, как правило, стресс сразу же ослабевает, вы расслабляетесь и испытываете ощущение комфорта.

Советы психолога:

- Расходуйте свои энергетические резервы аккуратно. Избавляйтесь от тревоги, учитесь контролировать эмоции.
- На любой работе есть факторы, на которые вы повлиять не можете. Воспринимайте все внешние раздражители как погоду, ведь на дождь и ветер обижаться глупо.
- Уходя с работы, оставляйте и мысли о ней на завтра. В выходные забудьте о работе (ой, как сложно 😊)
- Соблюдайте умеренность во всем: в радости и в печали.
- Регулярно меняйте обстановку.

- Найдите себе увлечение (фитнес, танцы, языковые курсы и т. д.).

Тест для молодого специалиста на определение его педагогической стрессоустойчивости

(Н.В. Микляева, Ю.В. Микляева)

Из приведенных пословиц и поговорок выберите те, которые в наибольшей степени отражают особенности Вашей жизни в качестве молодого специалиста:

1. Поступление на работу в детский сад:

- А. Не ищи зайца в бору – на опушке сидит.
- Б. Ехал к вам, да заехал к нам.
- В. Попался, как ворона в суп.

2. Посвящение в должность воспитателя:

- А. Посла не секут, не рубят, а только жалуют.
- Б. Летать летаю, а сесть не дают.
- В. Напишешь пером, что не вывезешь волом.

3. Первый самостоятельный опыт:

- А. Прежде веку не помрешь.
- Б. Его пошли, да сам за ним иди.
- В. Как ступил, так и по уши в воду.

4. Отношение к наставничеству:

- А. Наука учит только умного.
- Б. Болящий ожидает здравия даже до смерти.
- В. Кабы знать, где упасть, так и соломки подостлал.

5. Проведение занятий с детьми:

- А. Не бьет стрела татарина.
- Б. Учи других – и сам поймешь.
- В. Ехала кума неведомо куда.

6. Проведение режимных моментов:

- А. День в день, топор в день.
- Б. Жив, жив Курилка.
- В. Что ни хватать, то ерш, да еж.

7. Родительские собрания:

- А. Не трудно сделать, да трудно задумать.
- Б. Первый блин комом.
- В. Жаловался всем, да никто не слушает.

8. Участие в педагогических советах в ДОУ:

- А. Живет и эта песня для почину.
- Б. Стрелял в воробья, да попал в журавля.
- В. Фасон дороже приклада.

9. Конец учебного года:

- А. Не то дорого, что красного золота, а то дорого, что доброго мастерства.
- Б. За ученого (битого) двух неученых (небитых) дают.
- В. Вечер плач, а завтра радость.

Ключ к тесту

Если у Вас преобладают ответы:

"А" – у Вас сформированы устойчивые представления о себе как "идеальном педагоге" (каким бы Вы хотели стать), "потенциальном педагоге" (каким бы Вы могли стать) и "реальном педагоге" (как Вы себя оцениваете). Это позволяет Вам уже учиться у более опытных педагогов и успешно работать по выбранной специальности.

"Б" – у Вас недостаточно дифференцированы представления о себе как о реальном и потенциальном педагоге. Вы привыкли учиться и работать, не задумываясь над тем, что меняетесь в ходе этого процесса. Попробуйте посмотреть на себя со стороны – и увидите, что у Вас уже вырабатывается свой собственный, присущий только Вам, стиль педагогической деятельности.

"В" – У Вас занижена самооценка как самообразовательной, так и профессиональной деятельности. Это приводит к неуверенности в своих силах и пассивности. Попробуйте придумать себе идеальный образ себя – педагога и Вы убедитесь, что разница между Вашими возможностями и желаниями намного меньше, чем Вам кажется!

Стрессоустойчивость:

для ответов типа "А" – нормальная.

для ответов типа "Б" – неустойчивая.

для ответов типа "В" – свидетельствует о необходимости оказания психологической помощи в процессе адаптации к требованиям педагогической стрессоустойчивости.