

Профилактика стрессового состояния

Профессия педагога сопряжена с большим количеством стрессов. Стрессы – это неотъемлемая часть нашей жизни, и их не всегда удается избежать. Поэтому наряду с проведением профилактических мер по предотвращению стресса стоит научиться справляться с собой в ситуациях, которые неизбежны.

Д. Фонтана даёт пять советов учителям по управлению стрессом:

Совет первый. Определите, относитесь ли вы к группе риска. Если да, то в любой экстремальной ситуации научитесь решать, что вы можете сделать, а что просто не в ваших силах или компетенции.

Совет второй. Учитесь наблюдать за собой и осознавать, почему определённые события вызывают в нас напряжение, печалют или раздражают. Попробуйте составить список подобных ситуаций.

Совет третий. Иногда люди принимают слова и действия других на свой счёт, хотя для этого нет никаких веских оснований.

Совет четвёртый. В стрессовых ситуациях старайтесь сконцентрировать своё внимание на проблеме, а не «застревать» на собственных отрицательных эмоциях. Попробуйте найти альтернативные способы решения и выберите из них то, что считаете более приемлемым.

Совет пятый. Занимайтесь профилактикой стрессовых состояний: читайте книги, выполняйте простые релаксационные упражнения. А если вы находитесь в состоянии стресса, то не копите отрицательные эмоции, поделитесь проблемами с коллегами, с близкими людьми.

Специалисты рекомендуют для снятия эмоционального напряжения стремиться к снижению мышечного напряжения.

Каждый из нас может найти собственные рецепты, которые будут подходить только ему и никому больше. Стоит положиться на интуицию, попробовать поэкспериментировать и изобрести такое «лекарство». Конечно, оно тоже не будет идеальным и универсальным, но даже если оно поможет хоть несколько раз, это сделает каждого из нас немного счастливее.

Успехов вам!