

Антистрессовый кодекс педагога



Поради педагогу щодо зменшення впливу стресу

Великим відкриттям будь-якого покоління є те, що людина може змінити своє життя, змінивши ставлення до нього.
А. Швайцер

Частіше прислухайтеся до власного антистресового кодексу поведіння

Рекомендації, наведені нижче, убережуть вас від впливу стресу, що руйнує, і допоможуть набутти впевненості, оптимізму і натхнення вам і вашим студентам.

- Отже:
- Прагніть максимальної, але доступної для вас життєвої мети.
- Відпочивайте ще до того, як встигнете втомитися.
- Використовуйте енергію стресу в інтересах особистого росту.
- Постійно створюйте у своїй уяві зону психічної безпеки, комфорту і відпочинку.
- Пам'ятайте дуже важливу рекомендацію П. Брегга про те, що єдиний спосіб продовжити своє життя не вкорочувати його.

Керуйтеся антистресовими правилами життя і поведінки

Нижче наведені антистресові правила поведінки. Не усі можуть підійти конкретно вам. Однак ви вправі зробити вибір. Використовуючи ті з них, що дійсно вам підходять, ви забезпечите собі високу життєву стійкість.

- **Визначте негативні чинники, що призводять до виникнення у вас стресу.** Намагайтеся уникнути їх або за допомогою позитивного мислення спробуйте змінити своє ставлення до них.
- **Забезпечуйте високий життєвий потенціал у здоров'ї, освіті, праці, сім'ї, позитивному мисленні.** Він гарантує високу стресостійкість.
- **Навчіться розслаблятися: тілом, диханням, думкою, тощо.** Стрес викликає загальну напругу. Розслаблення ж, навпаки, протидіє стресу. Тому необхідно опанувати різними способами 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.

- **Зробіть паузу.** Варто 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”. На цій стадії стресу важливо „Взяти перерву” і зусиллям волі перервати свої дії:

- 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 володіння собою відбулася на роботі, ми повинні завжди прагнути перевести свою енергію в іншу форму діяльності, зайнятися чим-небудь іншим, що дасть можливість зняти напругу:

- Перебрати свої ділові папери (журнал групи, 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, дощу 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.

