



ГБОУ ИРО Краснодарского края

Способы совладания со стрессом в деятельности педагога



*Чумак София Владимировна,
старший преподаватель кафедры
психологии, педагогики и
дополнительного образования*



Что такое стресс?

Основоположником учения о стрессе стал Ганс Селье (1907-1982гг.), лауреат нобелевской премии, физиолог.

По мнению Г. Селье, стресс (общий адаптационный синдром)

— это неспецифическая реакция организма в ответ на любое неблагоприятное воздействие. По-другому можно сказать, что это комплекс изменений, которые происходят в организме в случае опасности: резко увеличивается уровень адреналина в крови, повышается давление, учащается пульс, кровеносные сосуды расширяются, возрастает интенсивность деятельности мозга и мышечного аппарата, подавляется чувство голода и происходит около 1400 других психофизиологических изменений. В этом смысле стресс существует как аппарат для выживания. в зависимости от выраженности стресс может оказывать на деятельность как положительное влияние, так и отрицательное (до ее полной дезорганизации).

Стресс – это аромат и вкус жизни и избежать его может лишь тот, кто ничего не делает... Мы не должны, да и не в состоянии избегать стресса. Полная свобода от стресса означала бы смерть.

Г. Селье



Изменения, происходящие в организме при стрессе

1. Стадия – общая реакция тревоги заключается в максимальной мобилизации адаптационных ресурсов организма.

Физиологические реакции:

- учащение сердцебиения;
- расширение коронарных артерий;
- сужение брюшных артерий;
- расширение артерий, проходящих в толще скелетных мышц;
- расширение зрачков;
- расширение бронхиальных трубок;
- увеличение силы скелетных мышц;
- выработка глюкозы в печени;
- увеличение продуктивности мыслительной деятельности;
- ускорение метаболических процессов.





Изменения, происходящие в организме при стрессе

2. Стадия – повышение общей резистентности (сопротивляемости) организма к стрессовым воздействиям.

Активность физиологических процессов снижается, все ресурсы расходуются экономичнее, повышается устойчивость к различным воздействиям.



Задача: приспособление к изменяющимся обстоятельствам.



Изменения, происходящие в организме при стрессе

3. Стадия – истощение.

Происходит расстройство механизмов саморегуляции организма. На физиологическом уровне нарушаются обменные процессы, что приводит к снижению общей сопротивляемости организма и его способности к адаптации при неблагоприятных условиях. Это приводит к серьезным нарушениям функционирования организма.





Необходимо подчеркнуть очевидную связь эмоционального выгорания со стрессом.

Профессиональное выгорание – выработанный личностью защитный механизм в ответ на психотравмирующие воздействия в сфере профессиональной деятельности.



- Эмоциональное выгорание приобретается в процессе профессиональной деятельности специалиста и является выработанным личностью механизмом психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций.
- «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать ресурсы.
- Синдром выгорания негативно сказывается в сфере профессиональной деятельности, в сфере межличностных отношений, в сфере соматического здоровья.



Синдром выгорания - концепция эмоционального выгорания В.В. Бойко

Эмоциональное выгорание – динамический процесс, возникающий поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса.

РЕАКЦИЯ ТРЕВОГИ,

во время которой сопротивление организма понижается («фаза шока»), а затем включаются защитные механизмы;



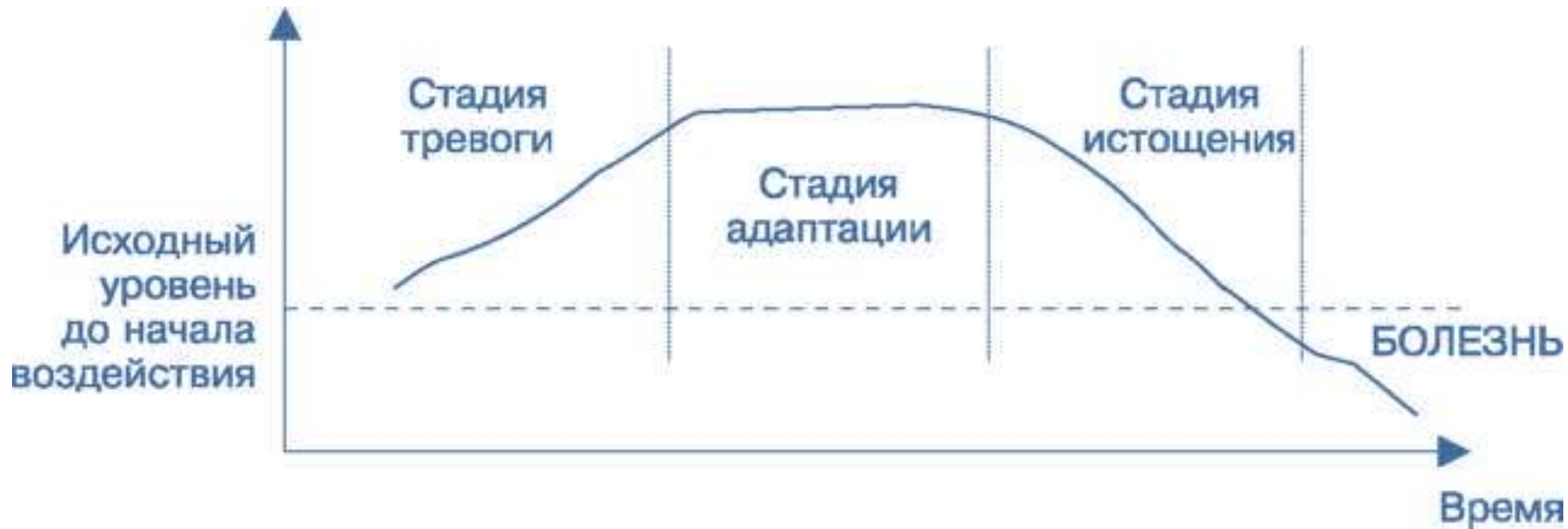
СТАДИЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ

(резистентности), когда напряжением функционирования систем достигается приспособление организма к новым условиям;



СТАДИЯ ИСТОЩЕНИЯ,

в которой выявляется несостоятельность защитных механизмов и нарастает нарушение согласованности жизненных функций.





Психологический стресс обусловлен субъективными и объективными причинами.

К субъективным причинам можно отнести:



- несоответствие ожидаемых и реальных событий;
- стрессовые напряжения, развивающиеся от навязывания родительских программ, усложняющих жизнь ребенку и делаая его поведение неадекватным;
- стрессовые ситуации, вызванные эмоциями, провоцирующими на спонтанные действия;
- несоответствие виртуального и реального миров;
- стрессовые ситуации, связанные с убеждениями личности и неадекватными установками (на пессимизм или оптимизм, религиозными или политическими);
- невозможность реализации собственной актуальной потребности (сюда можно отнести физиологические потребности, потребности в безопасности, принадлежности, уважении, самореализации);
- неправильная коммуникация (в т.ч. критика, негативные предубеждения, неправомерные требования и т.д.);
- неадекватная реализация условных сигналов.



К объективным причинам развития стрессовых ситуаций можно отнести:



- условия жизни и работы (домашние проблемы, тяжелая работа и т.д.);
- взаимоотношения с другими людьми (близкими, коллегами по работе и незнакомыми людьми);
- экономические факторы;
- политические факторы;
- чрезвычайные ситуации и обстоятельства (серьезные заболевания, криминал, природные и социальные чрезвычайные обстоятельства).

Субъективные и объективные причины стрессовых ситуаций могут привести к таким реакциям организма, как, например, **нарушение психомоторики, которое проявляется в дрожании рук, дрожании голоса, изменение ритма дыхания, нарушение речевых функций, замедление сенсомоторной реакции.**



Факторы, вызывающие состояние стресса, принято называть **«стрессорами»**, а совокупность изменений, происходящих в организме под действием стрессов, – **общим адаптационным синдромом**. В современной литературе существуют различные классификации стрессов:

1

1. Повседневный стресс – реакция организма на мелкие и незначительные события, появляющиеся в повседневной жизни, но которые оказывают негативное влияние на индивида, например, текущие проблемы со здоровьем, нехватка денег на одежду, проблемы с приготовлением пищи и др.

2

Эмоциональный стресс – ответная реакция на перенапряжение нервной системы.

3

Профессиональный стресс – многообразный феномен, выражающийся в психических и физических реакциях на напряженные ситуации в трудовой деятельности человека.

4

Информационный стресс – состояние, которое возникает в результате информационных нагрузок, с которыми человек не может справиться и принимать решения в поставленном темпе.

КЛАССИФИКАЦИИ

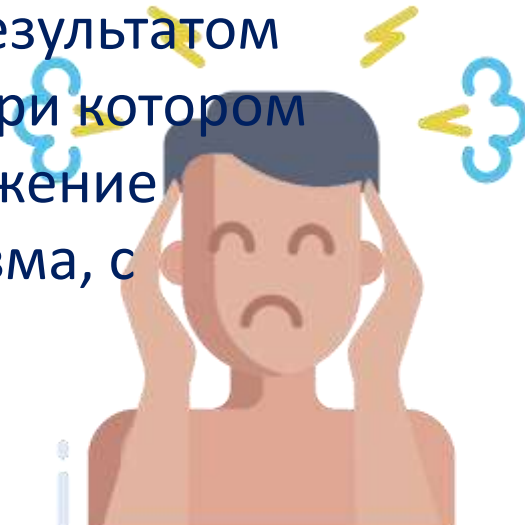


ЭУСТРЕСС

Эустресс, вызванный позитивными эмоциями предполагает эмоциональное состояние, при котором человек осознает все предстоящие проблемы или задачи и знает, как их решить, предвкушая положительный результат.

ДИСТРЕСС

Негативный вид стресса, который разрушает весь организм. Приступ данного вида стресса возникает, чаще всего, неожиданно, спонтанно, при состоянии напряжения, достигшем критического значения. При этом он может так же являться и результатом «накопленного» стресса, при котором медленно происходит снижение сопротивляемости организма, с последующим угасанием.





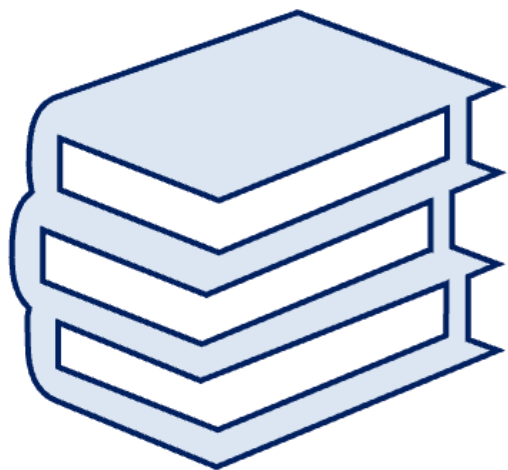
Острый стресс, как правило, проявляется быстро и неожиданно. **Его крайней степенью является шок**. Если человеку не удастся справиться с ситуацией шока и он постоянно возвращается к ней, вспоминает пережитое, то острый стресс переходит в хронический.

Хронический стресс может наступить без стадии острого стресса, когда существуют постоянно действующие, казалось бы, малозначительные факторы— напряжённые отношения с кем-либо, неудовлетворённость какой-либо ситуацией и другие факторы постоянного действия.



Стрессовые состояния у педагогов

Если же говорить о стрессовых состояниях у педагогов, то можно сказать, что работа с людьми, а с детьми в особенности, отнимает много сил. Каждый специалист на пути к профессионализму проходит ряд этапов. **Это адаптация, самоактуализация и творческое преобразование.** Каждый из этих этапов сопряжен с определенными проблемами профессионального становления педагогов.



- **На этапе адаптации** к профессии возникают, как правило, трудности методического, психологического или социального характера.
- **Этап самоактуализации в профессии** связан с кризисами компетентности, с состоянием дискомфорта, тревожности, страха перед решениями новых задач, несоответствием своего профессионального уровня уровню ожиданий окружающих.



**Известные
стрессоры,
вызывающие у
педагогов
нервные
состояния,
можно
разделить на
несколько
групп:**

Стрессоры, обусловленные условиями
учительского труда

Стрессоры, возникающие по личностным
причинам

Стрессоры-конфликты в общении с
учащимися

Стрессоры в общении с коллегами

Стрессогенные факторы, обусловленные
управленческими причинами



Последствия профессионального стресса:

- **Эмоциональное выгорание:** постоянное напряжение может привести к эмоциональному истощению и снижению рабочей мотивации.
 - **Физические проблемы:** хронический стресс может вызывать различные заболевания, включая головные боли, проблемы с сердечно-сосудистой системой и желудочно-кишечные расстройства.
 - **Психологические нарушения:** стресс может приводить к развитию тревожных и депрессивных расстройств.
 - **Снижение качества образования:** педагог, испытывающий стресс, может затрудняться в создании комфортной атмосферы на уроках, что негативно скажется на обучении учащихся.
- ❖ **Хронический стресс может привести к серьезным последствиям для здоровья,** таким как: сердечно-сосудистые заболевания, психические расстройства (депрессия, тревожные расстройства), ослабление иммунной системы, проблемы с пищеварением, увеличение риска возникновения различных заболеваний.

Четыре группы симптомов стресса

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:

- стойкие головные боли, мигрень;
- нарушение пищеварения, боли в животе, тошнота;
- сердцебиения (ощущение, что сердце бьётся сильно, нерегулярно или часто), обмороки;
- чувство нехватки воздуха на вдохе, судороги;
- утомление;
- подверженность аллергиям, повышенная потливость;
- сжатые кулаки или челюсти, мышечное напряжение;
- частые боли в шее и спине, чувство комка в горле;
- частые простудные заболевания, грипп, инфекции, возобновление болезней;
- быстрое увеличение или потеря веса тела, частое мочеиспускание;
- ощущение покалывания в руках и ногах;
- двоение в глазах и затруднения при рассматривании предметов.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ (КОГНИТИВНЫЕ) ПРИЗНАКИ:

- нерешительность;
- ослабление памяти;
- ухудшение концентрации внимания;
- повышенная отвлекаемость;
- «туннельное» зрение;
- плохие сны, кошмары;
- ошибочные действия;
- потеря инициативы;
- постоянные негативные мысли;
- нарушение суждений, спутанное мышление;
- импульсивность мышления, поспешные решения.

Четыре группы симптомов стресса

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ:

- раздражительность, беспокойство,
- Подозрительность;
- суетливость;
- мрачное настроение, депрессия;
- ощущение напряжения, истощённость
- подверженность приступам гнева, сарказм;
- ощущение нервозности;
- боязливости, тревоги;
- потеря уверенности, чувство отчуждённости
- уменьшение удовлетворённости жизнью
- отсутствие заинтересованности
- сниженная самооценка;
- неудовлетворённость работой.

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ СТРЕССА:

- потеря аппетита или переедание;
- нарушение речи, дрожание голоса;
- избегание поддерживающих, дружеских отношений, увеличение проблем в семье;
- неухоженность, неспособность к развитию;
- антисоциальное поведение, лживость;
- низкая продуктивность, доделывание работы дома;
- нарушение сна или бессонница, плохие сны, кошмары;
- более интенсивное курение и употребление алкоголя;
- слишком большая занятость, чтобы отдыхать.

❖ Каждый симптом оценивается в один балл.

❖ Уровень стресса до 10 баллов считается приемлемым, более 10 – требующим принятия мер. При этом количество баллов от 20 до 30 указывает на высокий уровень стресса, а более 30 – на очень высокий.



Модифицированная методика диагностики уровня эмоционального выгорания

В.В. Бойко

Прочитав суждения, отвечайте «да» или «нет». Примите во внимание, что если в формулировках теста идет речь о партнерах, то имеются в виду люди, с которыми вы работаете.

		да	нет
1	Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.		
2	Я ошибся в выборе профессии (занимаю не свое место).		
3	Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).		
4	Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа два-три) мне хочется побыть наедине с собой, ни с кем не общаясь.		
5	Моя работа притупляет эмоции.		
6	Бывает, я долго засыпаю и плохо сплю из-за переживаний, связанных с работой.		
7	Я бы сменил место работы, если бы представилась такая возможность.		
8	Иногда самое обыденное общение на работе вызывает раздражение.		
9	При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.		
10	Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.		
11	Обстановка на работе мне кажется очень сложной и напряженной.		
12	У меня часто возникают тревожные предчувствия, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все.		
13	Я очень переживаю за свою работу.		
14	При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.		



14	При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.		
15	У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.		
16	Последнее время меня преследуют: неудачи на работе.		
17	Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.		
18	На работе я испытываю постоянные физические или психологические		
19	Я часто работаю через силу.		
20	Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день закончился.		
		да	нет

Подсчитайте количество утвердительных ответов и определите уровень эмоционального выгорания (каждый утвердительный ответ - 1 балл).

Уровни: от 6 до 0 баллов - низкий уровень эмоционального выгорания, синдром выгорания Вам не грозит.

от 13 до 7 баллов - средний уровень эмоционального выгорания, вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел, либо сменить работу, либо лучше, переменить стиль жизни.

от 20 до 14 баллов - высокий уровень эмоционального выгорания, положение весьма серьезное, но, возможно, в вас еще теплится огонек, нужно, чтобы он не погас.



Противостоять и преодолеть стрессу и эмоциональному выгоранию помогают специфические личностные ресурсы - ключевые свойства личности, являющиеся основными параметрами психологического благополучия, качества жизни, успешного совладания со стрессами и эффективной деятельности:

Жизнестойкость – способность совладания со стрессами и преодоления трудных жизненных ситуаций

Резилиентность – способность восстанавливаться после стрессовых ситуаций, умение правильно распределять ресурсы.

Чувство связности - способность осознанно и эмоционально воспринимать происходящее как контролируемое.

Оптимизм - позитивная личностная черта, связанная с успехом, радостью, благополучием и удовлетворённостью.

Толерантность к неопределённости - нейтральное или позитивное отношение к незнакомым, сложным, изменчивым, неоднозначным ситуациям.

Самооценка - отношение человека к самому себе (позитивное или негативное).

Самоеффективность – осознанная оценка собственной способности к эффективной деятельности и совладанию с трудными ситуациями.

Самоконтроль - способность контролировать своё поведение.

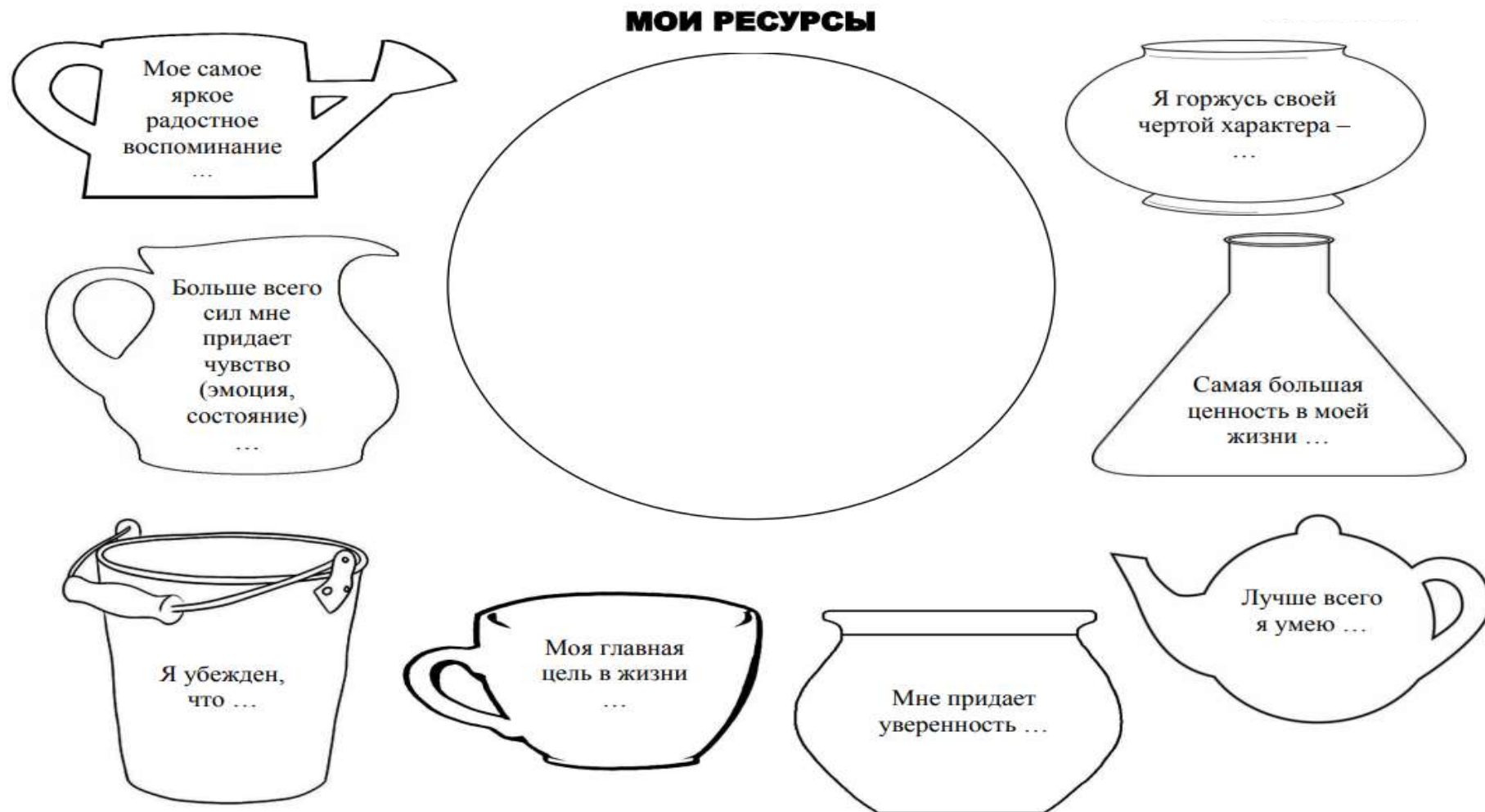


УПРАЖНЕНИЕ 1. МОИ ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ

У нас есть разные категории ресурсов, которые условно можно разбить на группы, в том числе **внешние** – это то, что нас окружает и то, чем мы можем распоряжаться; и **внутренние** – это то, что присуще нам.

Возьмите цветной карандаш любого цвета и в центре круга нарисуйте сосуд «Мои ресурсы».

Предлагаем каждому «наполнить» свой сосуд – записать на нем то, что придает вам силы. Для этого подумать, вспомнить и продолжить предложения, обозначенные на «ёмкостях» на рисунке.





УПРАЖНЕНИЕ 2. МОИ ВНЕШНИЕ РЕСУРСЫ

Внешние и внутренние ресурсы напрямую связаны. Так, без наличия внутренних невозможно расширять и укреплять внешние, а из внешних человек получает возможность сформировать внутренние ресурсы.

«Мне придает силы...»

Перечислите не менее 10 внешних ресурсов, которые придают вам сил.



УПРАЖНЕНИЕ 3. «ОБЕЩАНИЕ САМОМУ СЕБЕ»

1. Запишите три пункта, которые вы могли бы сделать в каждой из трех областей - профессиональной, организационной и личной (для работы со вторичной травмой).
2. Поставьте звездочкой те пункты в каждом разделе, которые вы можете выполнить в течение следующего месяца.
3. В каждом разделе подчеркните тот пункт, который вы можете попробовать выполнить уже на следующей неделе.

Ваш лист может выглядеть примерно так:

Личная сфера

1. Взять административный отпуск на 2-3 дня
2. Делать зарядку*
3. Встретиться с близкой подругой*

Профессиональная сфера

1. Договориться о супервизии*
2. Брать перерыв после работы в две смены
3. Прогуливаться в конце рабочего дня*

Организационная сфера

1. Провести дискуссию с коллегами по теме профессионального сгорания*
2. Устроить вечеринку сотрудников*
3. Собраться для обсуждения



Просмотрите лист своих планов («Обещание самому себе») и попробуйте ответить на следующие вопросы:



1. Эта деятельность помогает мне уйти от мыслей о работе?
2. Могу ли я придать этой деятельности некий новый смысл?
3. Может ли эта деятельность дать мне ощущение связи с чем-то большим, чем «я», или осознание новых аспектов жизни?
4. Что будет, если я попробую осуществлять эту деятельность с полным осознанием, то есть максимально полно осознавая, свои мысли, чувства, телесные ощущения?



УПРАЖНЕНИЕ 4. «ВИЗУАЛИЗАЦИЯ «МЕСТО ПОКОЯ»

ИНСТРУКЦИЯ: Сядьте удобно, закройте глаза. Пусть каждый сосредоточит свое внимание только на том, что слышит, сконцентрируется на себе, своих ощущениях, создавайте внутренние образы. Почувствуйте, как воздух входит через ноздри и выходит через губы, как движутся грудная клетка и живот при каждом вдохе и выдохе (1 минута). А теперь представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая спокойна и счастлива (пауза). Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем, она пребывает там в полнейшем мире, в силе и счастье. До нее нельзя добраться, к ней нельзя прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде образа: языка пламени, драгоценного камня, спокойного озера и т.д. Преисполненная глубоким умиротворением и радостью, спокойствием, эта драгоценная частица находится в полной безопасности. Она там – глубоко в нас. Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или озеро, находящееся глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, - вы сами (пауза 20 сек.). Запомните это ощущение. Что бы ни происходило, внутри вас живет спокойствие. Вы можете черпать в нем силы, помня, что эти силы мы даем себе сами. Запомните свой образ. К нему можно обращаться тогда, когда нужно. Откройте глаза

❖ **Рефлексия:** какой образ представили? Какие чувства вы испытали?



УПРАЖНЕНИЕ 5. БАТОН

Хлеб – это основной продукт, который необходим для жизни.

- Изображено два батона, вам пока необходим один: отрежьте тот кусочек от этого батона, который вы отдаете **РАБОТЕ** - ровно столько занимает ваша работа.

Следующее – сколько занимает ваша **СЕМЬЯ** -отметьте сколько вы отдаете своей семье.

ЗДОРОВЬЕ Если вы уделяете время своему здоровью, может вы вообще не уделяете.

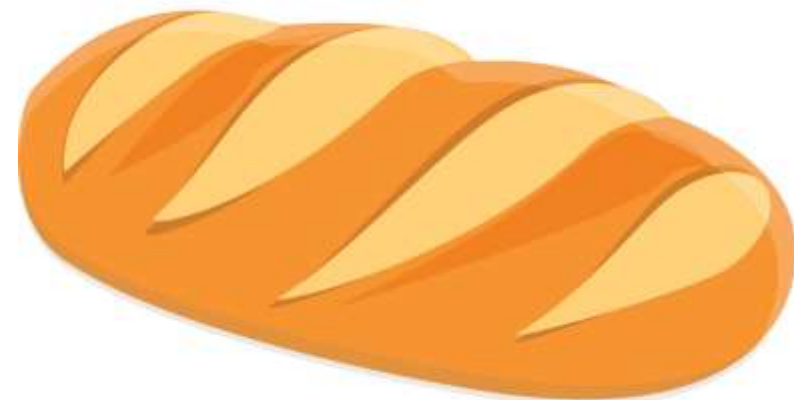
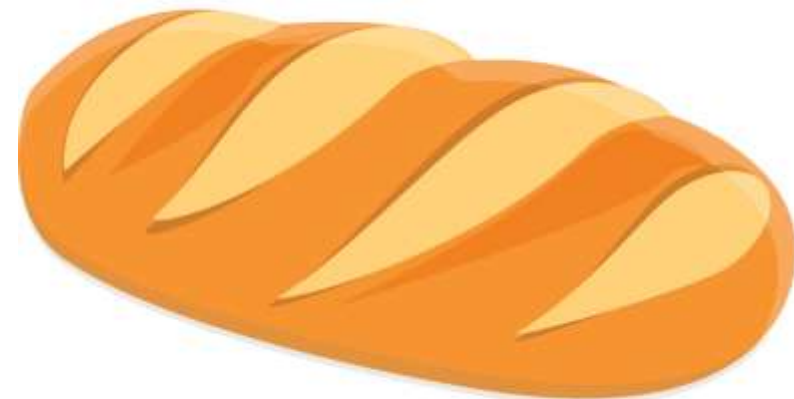
Может и нет такого куска.

САМООБРАЗОВАНИЕ- курсы, семинары, конференции, вебинары, научная профессиональная литература, общение с коллегами, профессиональное сообщество и т.д. Т.е. как вы повышаете свое профессиональные знания, как их расширяете, как вы это понимаете.

УВЛЕЧЕНИЯ - ваше хобби, есть ли в вашей жизни место, для ваших дел, для любых занятий, увлечений.

Осталось ли у вас время на увлечения, хобби, ваше личное время?

- Переходим ко второму батону. **А теперь распределите все эти критерии ИДЕАЛЬНО, как бы вы хотели.** Что Вы можете сделать для того чтобы то идеальное сочетание стало реальным, чтобы оно осуществилось?



❖ Помните, чем меньше удовольствий в жизни, тем труднее переносить трудности и стрессы.



ОСВАИВАЕМ САМОРЕГУЛЯЦИЮ

Саморегуляция -это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

I. Способы, связанные с управлением дыханием

Способ 1

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1–2–3–4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

-на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;

-затем плавный выдох на счет 1–2–3–4–5–6;

- снова задержка перед следующим вдохом на счет 1–2–3–4.

Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Способ 2

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка.

Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способ 3

Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох:

-глубоко выдохните;

-задержите дыхание так долго, как сможете;

-сделайте несколько глубоких вдохов;

-снова задержите дыхание.



II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Способ 4

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

- Сядьте удобно, если есть возможность - закройте глаза;
- дышите глубоко и медленно;
- пройдите внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
- прочувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение - делайте это на выдохе;
- сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Способ 5.

В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

- 1) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;
 - 2) каждое упражнение состоит из трех фаз: «напрячь-прочувствовать-расслабить»;
 - 3) напряжению соответствует вдох, расслаблению-выдох.
- Можно работать со следующими группами мышц:
- лица (лоб, веки, губы, зубы);
 - затылка, плеч;
 - грудной клетки;
 - бедер и живота;
 - кистей рук;
 - нижней части ног.



III. Способы, связанные с воздействием слова

Способ 6. Самоодобрение (самопоощрение)

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок - это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самому.

- В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец! Умница! «Здорово получилось!»

- Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

Способ 7. «Вопрос самому себе».

При эмоциональном напряжении хорошо действуют методы самовнушения и мысленного положительного настроя. Используем приемы «Вопрос самому себе». Упражнение «Вопрос самому себе» Данное упражнение нейтрализует средства, блокирующие ощущения покоя, путем создания новых перспектив в ситуации прессинга (давления). Когда вы подозреваете, что преувеличиваете значение какой-то проблемы, **задайте себе вопросы:**

- Это действительно так важно?
- Рискую ли я чем-то очень важным для себя? Будет ли это для меня так важно через 2 недели, через месяц?
- Может ли что-то еще быть хуже? Стоит ли из-за этого так сильно переживать?



ТЕХНИКА ЗАЗЕМЛЕНИЯ: «ПЯТЬ ЧУВСТВ»

Данная техника помогает переключить своё внимание на настоящий момент, что позволяет справиться с чрезмерной фиксацией на угрожающих и тревожных мыслях с помощью пяти органов чувств: зрения, осязания, слуха, обоняния и вкуса. Можно начать эту практику с десяти медленных глубоких вдохов и выдохов, а **затем следовать пяти шагам:**

1. Найдите и обратите внимание на **пять вещей, которые видите вокруг себя.**
2. Найдите и обратите внимание **на четыре вещи, которые можно сейчас потрогать.**
3. Найдите и обратите внимание **на три вещи, которые вы можете сейчас слышать.**
4. Найдите и обратите внимание **на две вещи, запах которых вы чувствуете.**
5. Найдите и обратите внимание **на одну вещь, которую вы можете попробовать сейчас на вкус.**





Методы борьбы со стрессом

2024
ГОД СЕМЬИ

- **Самопознание и управление эмоциями:** понимание своих эмоций и уровень стресса поможет эффективно с ним справляться.
- **Поддержка коллег:** взаимопомощь и общение с другими педагогами могут стать хорошей опорой.
- **Умение делегировать задачи:** не бойтесь просить помощи или передавать некоторые обязанности, если это возможно.
- **Техника тайм-менеджмента:** эффективное планирование рабочего времени может значительно снизить уровень стресса.
- **Учиться мыслить позитивно,** находя положительные черты в каждом происшествии.
- **Регулярные физические нагрузки:** спорт способствует выделению эндорфинов, что помогает бороться со стрессом.
- **Профессиональные тренинги и семинары:** повышение квалификации и освоение новых методов работы могут помочь улучшить самооценку и уверенность в себе.

