



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



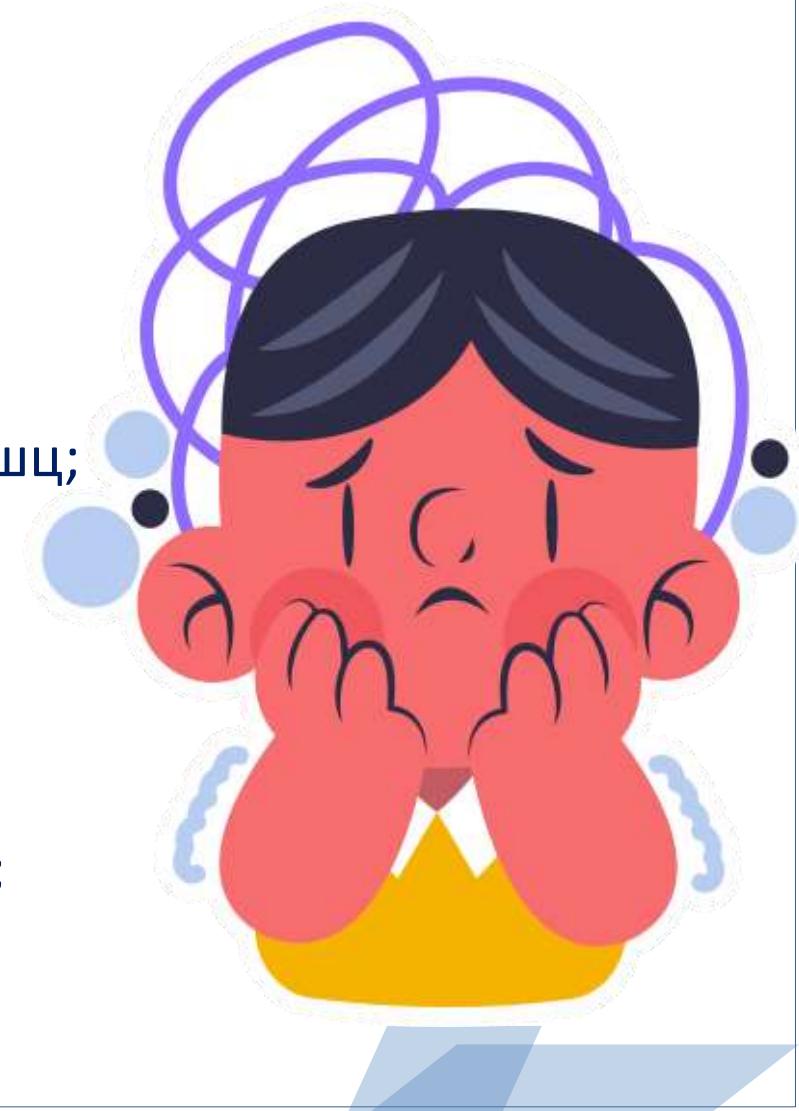


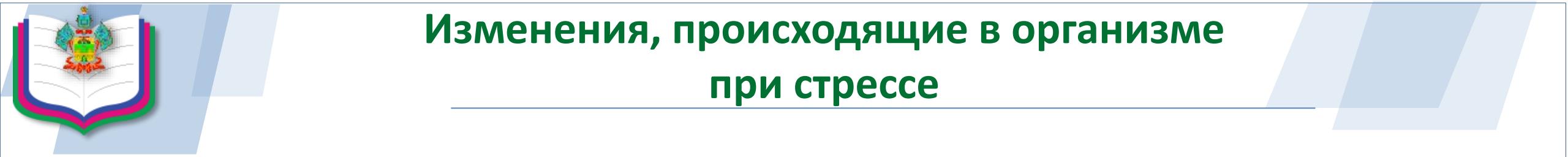
# Изменения, происходящие в организме при стрессе

**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.





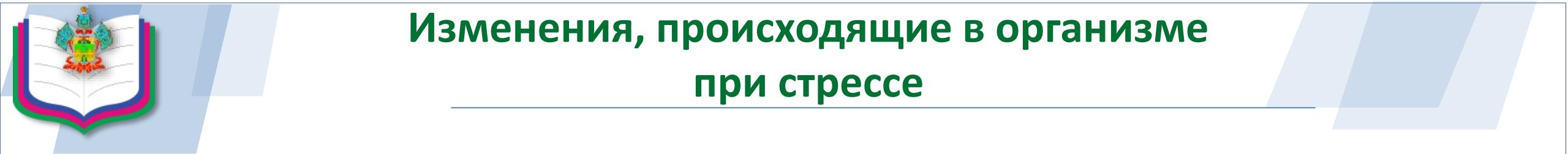
## Изменения, происходящие в организме при стрессе

### 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.



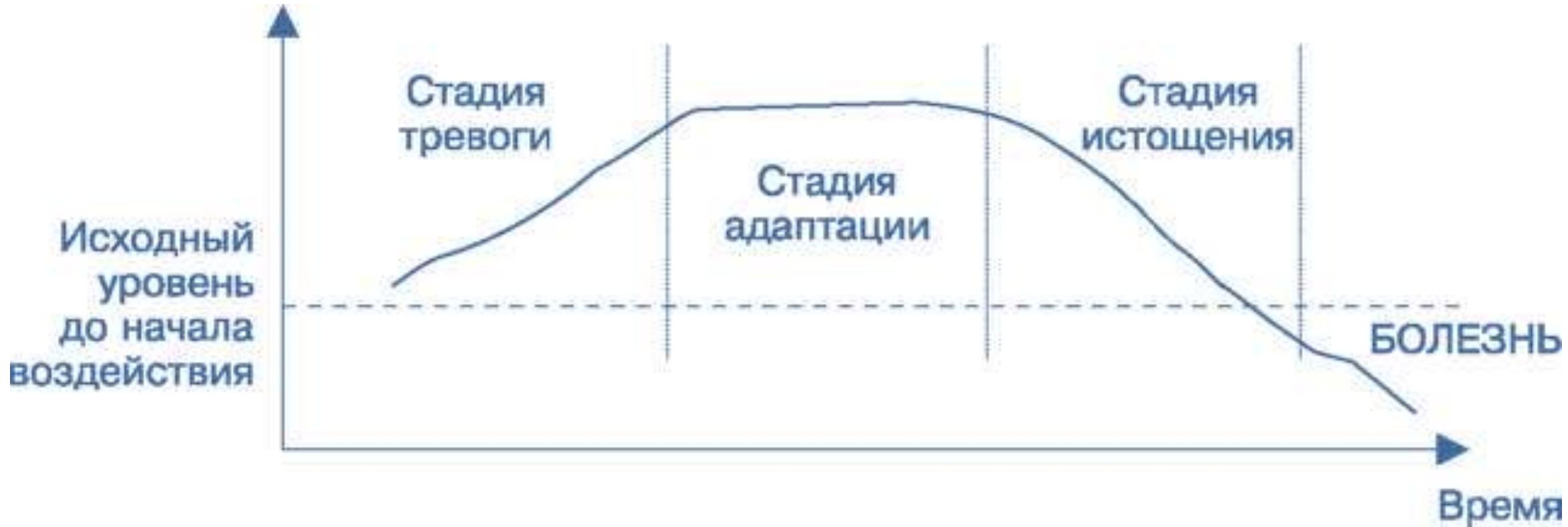
# Синдром выгорания - концепция эмоционального выгорания В.В. Бойко

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.





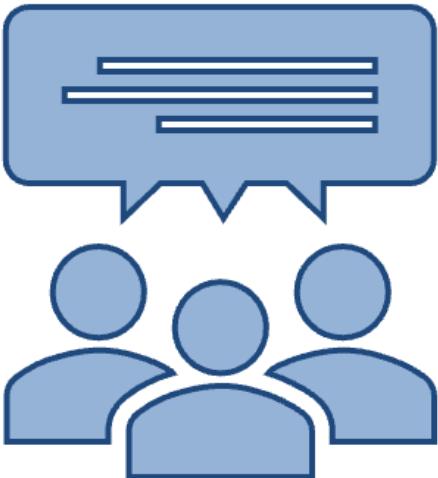
## Психологический стресс обусловлен субъективными и объективными причинами.

### К субъективным причинам можно отнести:



- несоответствие ожидаемых и реальных событий;
- стрессовые напряжения, развивающиеся от навязывания родительских программ, усложняющих жизнь ребенку и делая 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 «стессорами», 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, выражаящийся 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 справляться и принимать решения в поставленном темпе.

# КЛАССИФИКАЦИИ

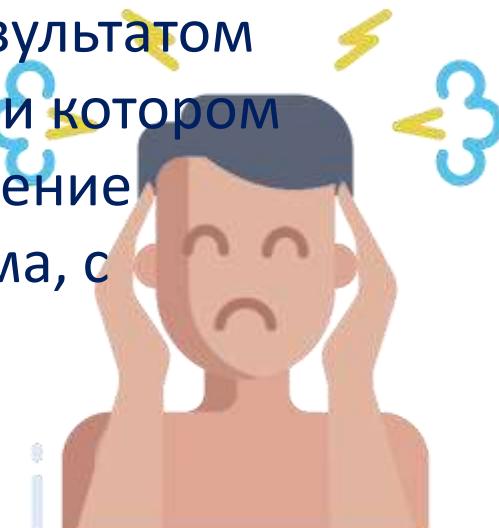


## ЭУСТРЕСС

**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.





## КЛАССИФИКАЦИИ

### Острый стресс

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

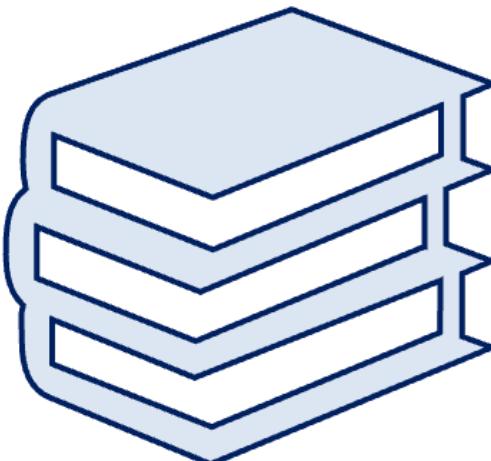
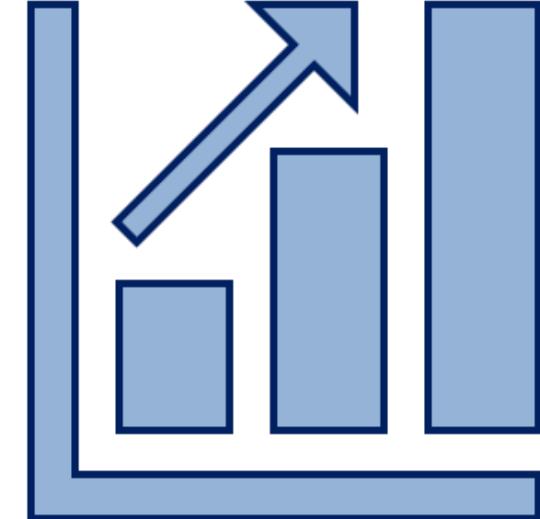
### Хронический стресс

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

Стессоры, обусловленные условиями  
учительского труда

Стессоры, возникающие по личностным  
причинам

Стессоры-конфликты в общении с  
учащимися

Стессоры в общении с коллегами

Стрессогенные факторы, обусловленные  
управленческими причинами



## Последствия профессионального стресса:

- **Эмоциональное выгорание:** постоянное напряжение может привести к эмоциальному 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;
- суеверность;
- 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.

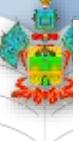


## Модифицированная методика диагностики уровня эмоционального выгорания

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.

1	Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.	да	нет
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 побывать 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

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

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

**Самоконтроль** - способность контролировать своё поведение.

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

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

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

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

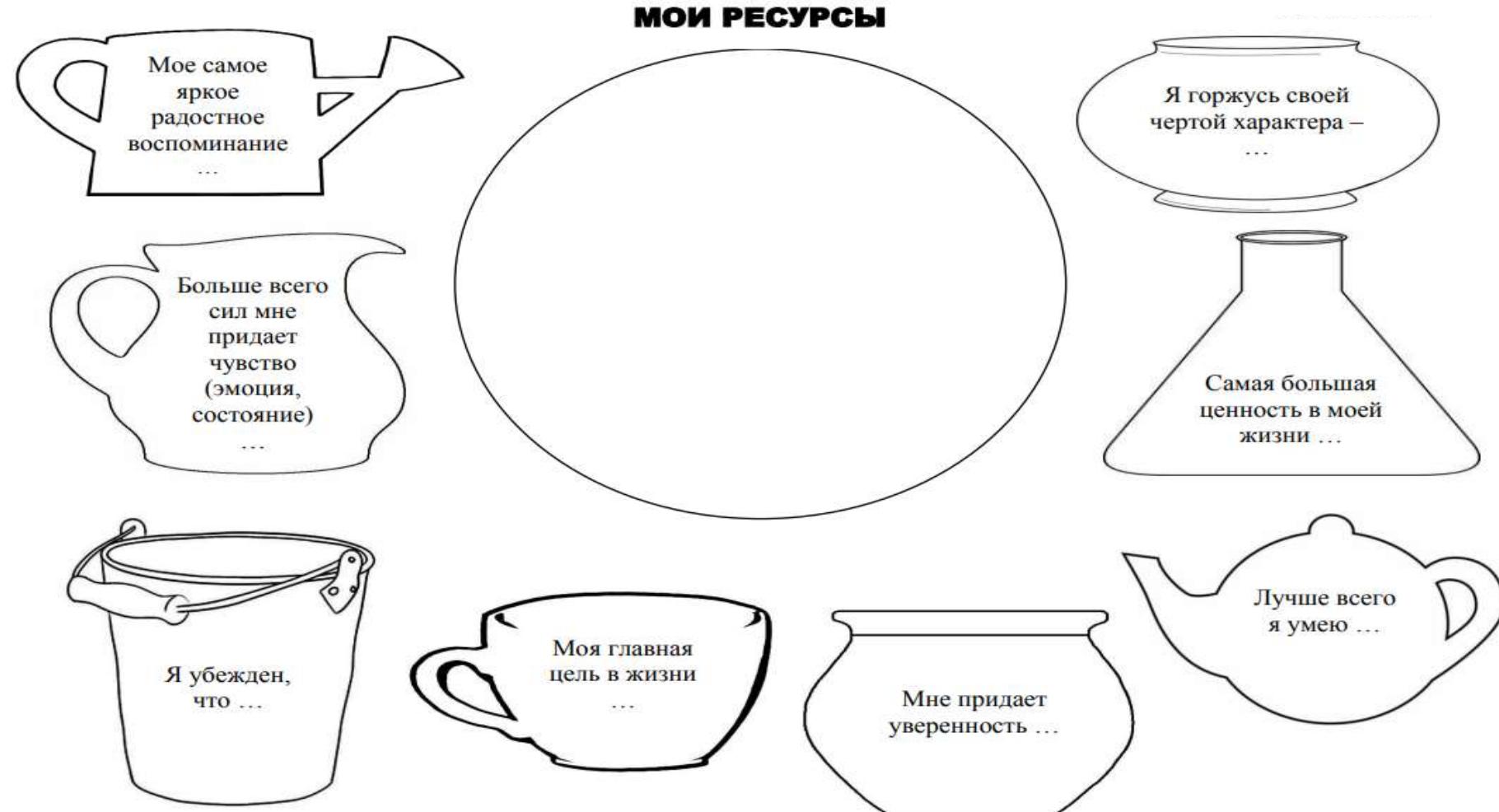


# УПРАЖНЕНИЕ 1. МОИ ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ

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. Пометьте 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\*

### Организационная сфера

1. Провести дискуссию с коллегами по теме профессионального горения\*
2. Устроить вечеринку сотрудникам\*
3. Собраться для обсуждения

### Профессиональная сфера

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



*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.

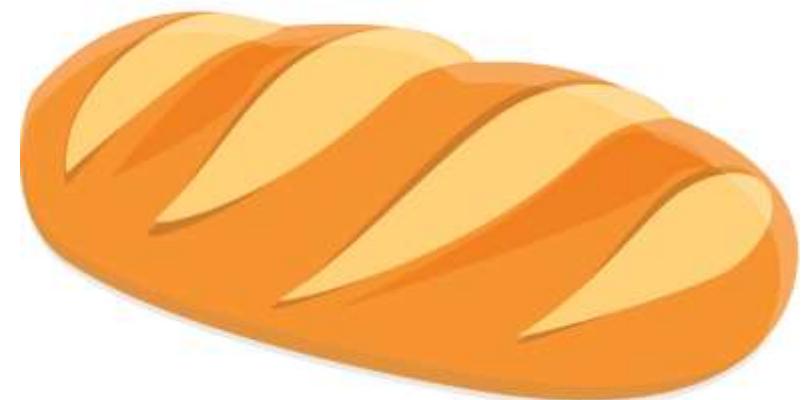
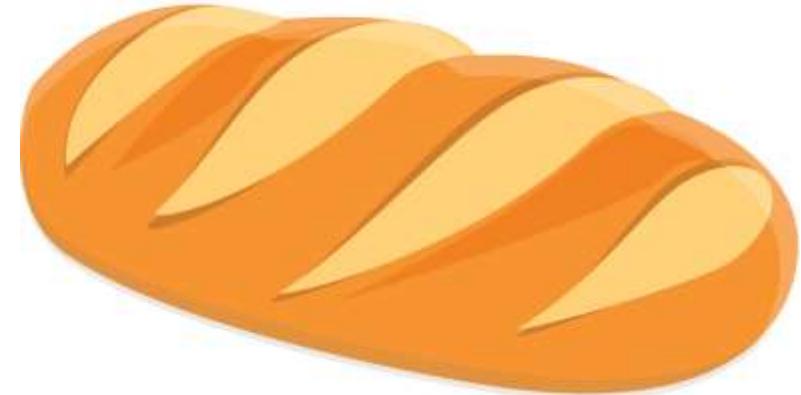
Может и нет такого куска.

**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 удается, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

- Сядьте удобно, если есть возможность - закройте глаза;
- дышите глубоко и медленно;
- пройдитесь 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



- **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 произшествии.
- **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.