

Комплекс мероприятий для педагогов по повышению стрессоустойчивости

Технология 6 шагов

1. Составьте список того, чем вам нравится заниматься. Вспомните, когда вы в последний раз этим занимались.
2. Подготовьте группу поддержки – регулярные встречи с друзьями, родственниками, коллегами – с теми, с кем вам приятно видеться и общаться. Важно «проговорить проблему»
3. Выработайте программу укрепления физического здоровья (регулярные физические упражнения, здоровое питание, отказ от вредных привычек)
4. Составьте программу укрепления психического здоровья (посещение тренингов обучения навыкам психосаморегуляции, релаксации, стресс-менеджмента, обращение к психологу)
5. Каждый день делайте какую-нибудь глупость (попускайте мыльные пузыри, погримасничайте у зеркала и др. – все, что приносит положительные эмоции, заставит вас улыбнуться)
6. Классифицируйте свои дела по степени важности.

Методы борьбы с чрезмерным стрессом на работе в сфере межличностных отношений.

1. Разработайте системы приоритетов в своей работе. Оцените свою работу следующим образом: «должен сделать сегодня», «сделать позднее на этой неделе» и «сделать, когда будет время».
2. Научитесь говорить «нет», когда достигнете предела.
3. Наладьте особенно эффективные и надежные отношения с вашим руководителем. Поймите его проблемы и помогите ему понять ваши.
4. Не занимайте обвинительно-агрессивной позиции; просто объясните, какие конкретные проблемы создают для вас противоречивые требования.
5. Каждый день находите время для отключения и отдыха. Закройте дверь на 5 минут каждое утро, поднимите и обоприте на что-нибудь ноги, полностью расслабьтесь. Обратитесь к приятным мыслям или образам.

Создание индивидуальной антистрессовой программы поведения.

1. Вспоминайте приятные события своей жизни, не накапливайте негативные воспоминания.
2. Дарите радость другим (подарки, сюрпризы, комплименты) и испытывайте радость сами.
3. Будьте благородны и доброжелательны к другим людям.
4. Воспринимайте все происходящие с вами события с точки зрения полезности: чему я могу научиться в данной ситуации?
5. В условиях стрессовой ситуации лучше всего могут поддержать самоуважение, доверие к другим людям, ориентация на позитив.
6. Учитесь «отключаться» и «переключаться» с негативной информации на позитивную при помощи саморегуляции.