

## Помощь педагогу в стрессовой ситуации.

Педагог во все времена олицетворял не просто человека, а был неким воплощением самообладания, невозмутимости, примером подражания в умственном развитии, решительности, настойчивости, уверенности в своих силах, отзывчивости, справедливости и интеллигентом воплотил. Однако, в наши дни не редкость, когда учащиеся приводят примеры отдельных случаев, когда педагог, подобный богу, срывается на крик и другие поведенческие реакции, не укладывающиеся в мерки достойного поведения педагога. Тому причиной служат стрессы. Ежедневные или периодические. Также к причинам можно отнести и физиологические особенности преподавателя, например тип его нервной системы. Разные педагоги, на одну и ту же ситуацию реагируют по-разному. Но можно и избежать ситуаций компрометирующих статус учителя. Главное тут, уметь «сбрасывать» напряжение. «Выручайкой» послужит подбор индивидуальных методов, которые помогут и окажутся действенными. Для некоторых приемлемым методом окажется аутотренинг, возможно релаксация, холотропное дыхание, мышечной релаксации, музыкотерапия, мечты, грёзы или временный отдых от привычной обстановки.

Стрессовых ситуаций у современного педагога тоже прибавилось. К ним можно отнести:

- Конфликты с коллегами или неблагоприятный социально-психологический климат в коллективе;
- Недопонимания со стороны администрации;
- «Надумывание» или самоистязание неудачами, не способность их решить;
- Не желание, идти на компромисс, поведенческие асоциальности личности;
- Ситуации неудач в деятельности учителя с учащимися;
- Профессиональная не компетентность педагога;
- Изматывающая физически длительная дорога до места работы;
- Временной дефицит;
- Исчерпанные резервы педагога как специалиста своего дела;
- Ситуации бытового характера, внутрисемейные, личностные.

Всё это и многое другое психологически оказывает своё пагубное воздействие на личность. В результате чего, человек зачастую не способен справиться с собой в нестандартной ситуации. Оказывается не способным трезво оценивать ситуацию по факту возникновения, сам себе не хозяин, эмоционально распушен, а о самообладании в такой момент не может быть и речи.

Учёные убеждают нас долгие десятилетия, что в постоянной стрессовой ситуации жить нельзя. Эта ситуация истощает организм, и наряду со стрессами придёт и неизбежное физическое недомогание в виде какой либо болезни.

Основные правила борьбы со стрессом элементарны и доступны каждому. Важно, чтобы было желание это состояние преодолеть!

1. Вспомните, ситуацию приятную Вам, чувства, которые «окутывали» тогда, нахлынут и помогут сейчас;
2. Необходимо расслабиться. Когда вы переживаете мышечную зажатость, вас окутывает холод. Расслабьтесь, сбросьте «мышечный панцирь», изменения наступят и стресс отступит;
3. Постарайтесь жить сегодняшним днём, намечая цели и задачи, которых хотите достигнуть;
4. Не нужно преувеличивать жалость к самому себе;
5. Старайтесь не впадать в отчаянье, вся наша жизнь - это испытание. Наша задача из всех трудностей выйти с «поднятой головой», получая такой своего рода опыт, пусть и отрицательный, главное вывод сделать по ситуации верный;
6. Помните, что не возможно контролировать эмоциональное состояние других людей. А как правило, своего состояния хозяин вы;
7. Не нужно угождать всем, лучше угождайте время от времени себе;
8. Нарисуйте мысленный план достижения цели, и двигайтесь к нему пошагово;
9. Для некоторых очень свойственен метод переключения или отключения внимания, для того чтобы побороть стресс. Примером может служить выпитая чашка кофе, поездка, просмотр фильма, прогулка.

Желаю удачи!