

Рекомендації для вчителів

Зараз, в період пандемії коронавірусу і вимушеного карантину, особливо велике навантаження відчувають вчителі. Велике нервово напруження, значне навантаження на психіку, нові складні завдання дистанційного навчання забирають в них багато часу і сил. Відповідальне ставлення до своєї роботи, намагання зробити її якнайкраще може приводити до перевтоми та погіршення самопочуття, що лягає додатковим тягарем на тривожний стан, який спостерігається зараз і пов'язаний з ситуацією у країні і світі. Це може приводити до апатії, песимізму, депресивного стану та «професійного вигорання». В такому стані можливе надмірне реагування на зауваження, нервування та відчуття негативних емоцій, що суттєво ускладнює життєдіяльність.

Вміння керувати своїм емоційним станом стає потрібним кожному. Ступінь реакції на різні чинники (людей, події) визначається емоційною стійкістю людини, а її, в свою чергу, визначають внутрішні (особистісні) та зовнішні (міжособистісні) ресурси.

Внутрішніми ресурсами є :

- Відповідність реального й бажаного «Я» особистості, самоповага. Оцінка цієї відповідності впливає з порівняння уявлень про себе «такого, який я є насправді» (я – реальне) і «яким я хотів би бути» (я – бажане).
- Відповідність досягнень домаганням.
- Відчуття сенсу життя, свідомість діяльності й поведінки; віра в досяжність поставлених цілей.
- Упевненість у тому, що все, що відбувається з людиною є наслідком власних зусиль і вчинків.
- Екстравертивність - особистісна властивість, що характеризує спрямованість інтересів на навколишній світ. Екстравертам властива товариськість, ініціативність, гнучкість соціального поведіння. Протилежні якості характерні для інтровертів.
- Хороше фізичне здоров'я, витривалість.
- Уміння використовувати ефективні способи подолання надмірного емоційного реагування (розслаблення, раціональне мислення, тощо).
- Високий рівень психолого-педагогічної культури.

Основні зовнішні ресурси - міжособистісна та соціальна підтримка: близьких,

друзів, співробітників, їхня конкретна допомога у справах.

Це дає можливість людині емоційно розкриватися, переживати почуття згуртованості. Важливе також збереження або бажання зміни статусу – сімейного, посадового, соціального.

До індивідуальних особливостей що призводять до зниження емоційної стійкості, відносяться :

- Підвищена тривожність.
- Дратівливість, ворожість, агресія спрямована на себе.
- Емоційна збудливість, нестабільність.
- Песимістичне ставлення до життєвої ситуації.
- Тривалі негативні переживання.
- Замкнутість.

Крім того, знижують емоційну стійкість утруднення самореалізації, сприйняття себе невдахою, внутрішньоособистісні конфлікти.

Обмежувальні думки	Ресурсні думки
Будь-які зміни заважають і напружують, забирають спокій.	Я можу бути спокійним у більшості ситуацій.
Краще стабільність і спокій.	Нове є цікавим, додає сил.
Усе одно нічого не вийде, навіть якщо намагатися.	Я цього ніколи не робив, але спробувати можна.
Я боюсь помилитися і зробити щось неправильно.	У мене досить сміливості, щоб визнати власні помилки та їх виправити.
Я ніколи не зможу цього зробити.	Якщо діяти послідовно крок за кроком, можна досягнути бажаного. Крапля камінь точить.

Часте або тривале перебування людини у стресовому стані, призводить до виснаження, розвитку типових психосоматичних розладів. Патогенний вплив надмірного стресу на здоров'я людини відбувається за такими трьома основними напрямками:

- Розлади опорно - м'язового апарату. Постійне напруження м'язів веде до порушення іннервації тканин, внаслідок чого розвиваються запалення в м'язах, зв'язках, суглобах - людина може відчувати болі в спині, шиї, плечах, ногах, головний біль через порушення кровопостачання мозку.

- Порушення обміну речовин. Підвищене вироблення глюкози порушує регуляцію обміну речовин: у людей може зникати або зростати потреба в їжі, виникати надмірний потяг до солодкого, хтось може набирати вагу, навіть якщо не переїдає, а хтось – відчувати знесилення, хронічну втому тощо.

- Погіршення психо-емоційної регуляції. Надмірна активізація організму не тільки спричиняє безсоння, а й знижує якість сну. Людина не висипається, навіть якщо вона проспала необхідні вісім годин. Неповноцінний сон підвищує нервозність, збудливість, дратівливість, знижує уважність, пам'ять, самоконтроль.

Профілактика негативного стресу на організм полягає в зменшенні часу або сили дії стресових факторів на людину засобами саморегуляції дихання, мислення, уяви або тону м'язів. Таку профілактику можна здійснювати як під час перебування в стресовій ситуації, так і одразу після виходу з неї.

Допомога собі

Контроль дихання

Коли людина хвилюється її дихання стає частим і поверхневим. Якщо в стресових ситуаціях стежити за тим, щоб Ваше дихання залишалось глибоким і повільним, можна не допустити надмірної емоційної реакції.

Вправа «Ритмічне дихання». Помітивши, що Ви починаєте збуджуватися (хвилюватися, напружуватись, обурюватись), починайте дихати на «один-два-три». Вдих (1-2-3), видих (1-2-3). Потім спробуйте зробити видих ще тривалішим (1-5, 1-7).

Релаксація

На стресові ситуації, людина реагує не тільки своїми емоціями, а й своїм тілом. Напружуються м'язи обличчя, шиї, плечей, рук, навіть ніг. Іноді м'язи так звикають до напруження, що майже втрачають здатність розслаблюватися. Унаслідок цього, виникають затиски, спазми, болі. До того ж, таке неприродне перенапруження організму спричиняє хронічну втому.

Вправа «Піджак на вішалці». Зняти напруження в м'язах можна не тільки лежачи або сидячи, а й стоячи чи, навіть, ідучи. Для цього достатньо уявити себе без кісток, ніби зробленим із гуми. Або відчутти своє тіло, як піджак, що вільно висить на вішалці. Порухайте тілом, яке наче вільно висить на хребті. Відчуйте, як вільно гойдаються руки, плечі, тазовий пояс, коли ви крутите своїм хребтом.

Нормалізація сну

Сон необхідний не лише для відпочинку тіла людини, а й для відновлення її психічного стану. Ті проблеми, які не вдається розв'язати наяву, можна розв'язати уві сні. У реальності це не діє, а для психіки це дуже корисно, оскільки знімає зайве напруження. Тому, для здоров'я потрібен не тільки тривалий (8 годин), а й якісний сон.

Вправа «Зниження надмірної активації». Безсоння часто пов'язане з активацією фізіологічних систем організму внаслідок денних емоційних навантажень. У такому разі допомагають теплі ванни, заспокійлива музика, вдихання ароматів (м'яти, меліси, сосни, апельсина тощо).

Надмірне нервування призводить до того, що людина часто приймає неправильні рішення, руйнує стосунки, псує настрій собі та оточенню, частіше хворіє.

Ці рекомендації дозволять Вам бути здоровими.

P.S. Шановні вчителі! Намагайтеся менше нервувати. Згадайте, що у Вас є свої діти, які хочуть теж отримати Вашу увагу , підтримку і допомогу. На них, як завжди, у Вас залишається мало часу і сил. Пропонуємо Вам ознайомитися з порадами для батьків. З повагою, психолог Додь Н.А.