

Турбота педагога чи педагогині про себе

Емоційні ознаки стресу:

- тривога;
- апатія;
- роздратованість;
- психічна втома.

Поведінкові ознаки стресу:

- уникнення відповідальності та взаємин;
- екстремальна або деструктивна поведінка;
- зневага до себе;
- погана здатність до суджень.

Фізичні ознаки стресу:

- підвищена тривожність і стурбованість;
- часті захворювання та простуди;
- виснаженість;
- вживання у великій кількості ліків;
- фізична слабкість та скарги на самопочуття.

Існують також близькі до стресу психічні стани, до яких належать синдром емоційного вигорання, синдром хронічної втоми та фрустрація. Хронічний стрес інколи призводить до виснаження фізичних і духовних сил та емоційного виснаження.

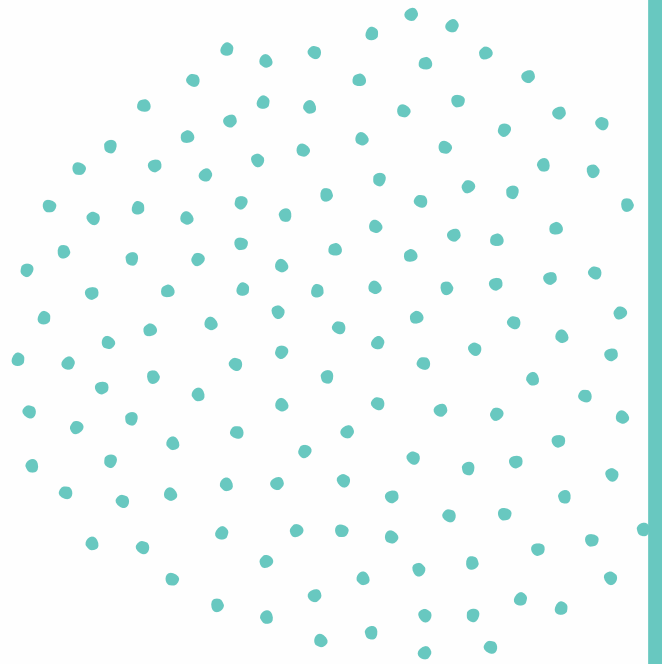
Поширені стресові фактори серед викладачів:

- нові шкільні положення;
- вимогливі батьки;
- нові діти в епоху диджиталізації;
- велика кількість нової інформації;
- дедлайни та звіти.



Симптоми стресу:

- перевтома;
- підвищений тиск;
- підвищене серцебиття;
- поганий сон;
- роздратування;
- метушіння;
- скутість;
- забудькуватість;
- розширені зіниці;
- головний біль.



Хвороби, які можуть виникати через постійний стрес:

- хвороби серця;
- ішемічної хвороби серця і головного мозку;
- інфаркт;
- діабет;
- гіпертонія;
- аритмії;
- тахікардії;
- неврози;
- безсоння;
- емоційне вигорання.

Вправи на емоційну регуляцію під час стресу

Завдання 1

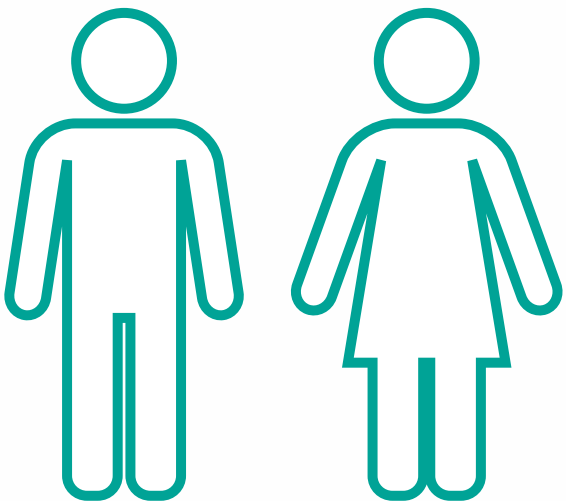
Випишіть, який стрес та його фактори найбільш поширені у вашій роботі.

Завдання 2

Випишіть, як ви реагуєте на стрес (болить голова, напруга в горлі).

Завдання 3

Замалюйте зони вашого тіла у різні кольори, де ви відчуваєте напругу під час стресових ситуацій.

	 сильна напруга, дискомфорт біль
---	---

Завдання 4

Визначте ситуації протягом останнього тижня, які були для вас стресовими. Відмічайте протягом дня такі ситуації. Спробуйте зафіксувати, як ви реагуєте на стрес. Та відмітьте на шкалі від 0 до 10, як ви почуваетесь у таких стресових моментах життя.

Ситуація: _____

Від 0 (добре) _____ до 10 (збуджено, роздратовано)

Оберіть одну ситуацію, та спостерігайте за власною реакцією протягом тижня. Чи ви помітили спосіб, за допомогою якого ви долаєте стрес?

Як ваша реакція на ситуацію змінювалася протягом тижня? _____

Як ви зараз почуваетесь?

Від 0 (добре) _____ до 10 (збуджено, роздратовано)

Завдання 5

Випишіть на листочку або у блокноті, що вам допомагає заспокоїтися у складних ситуаціях? Перелічіть та пронумеруйте від 1 до 10 за важливістю.

Наприклад:

1. Подзвонити близькій людині
2. Випити води
3. Подихати повітрям
4. Поговорити з кимось
5. Послухати музику
6. Подихати усвідомлено

Завдання 6

Вправа «Аптечка моїх ресурсів»

Випишіть 10 приємних справ, що приносять вам задоволення та розслаблення.

Поставте собі запитання: «Що я можу зараз зробити, щоб піклуватися про себе?»

Поставте собі запитання: «Що я можу регулярно робити приємного для себе, щоб піклуватися про себе та наповнюватись силою й енергією?»

Вправи на емоційну регуляцію під час стресу

- Дихати
- Перейти в безпечне місце
- Вмитися холодною водою
- Відчинити вікно зі свіжим повітрям
- Спробувати перемкнути увагу (вийти в інший простір)
- Техніка сили думки, подумати про щось хороше
- Помасажувати голову
- Організувати собі тепле пиття, чай
- Випити склянку води
- Обійнятися з приємною людиною
- Зробити фізичні вправи (стискати кулаки)
- Поклацати ручку
- Піти у спортзал і побити грушу
- З'їсти чарівну цукерку
- Побачитися з приємною людиною
- Помедитувати, порахувати слонів подумки
- Пограти в дартс чи боулінг
- Зробити «сухий басейн» (поплавати рухами)
- Записати на листочках негативні думки
- Відпочити у приємній розмові
- Послухати афірмації (повторювані позитивні твердження)
- Купити квіти
- Звільнитися від незручного одягу
- Побити посуд
- Використати спрей із водою для обличчя
- Провести аутотренінг в навушниках або послухати музику
- Навести порядок, поприбирати
- Заспівати

Вправи на емоційну регуляцію під час стресу

- Покричати
- Затанцювати
- Поплакати
- Усміхнутися до себе в дзеркалі
- Пройтися навколо школи, прогулятися
- Поговорити з людиною, якій довіряєте (психолог/-иня, колега)
- Піти на масаж
- Зайнятися власною психоедукацією, самовдосконаленням та вивченням своїх реакцій
- Замовити щось смачненьке (наприклад, піцу)

Увага! Якщо ви використовуєте тільки одне або два рішення у різноманітних стресових ситуаціях, ви можете набути поганих звичок або залежної чи захисної поведінки (наприклад, розлади харчування, куріння, нав'язливі дії).

Якщо обставина і ситуація повторюються, а попередні поради не допомагають — це привід піти до фахівців (психолога/-ині, супервізора/-ки).