

## Как справиться с негативными эмоциями в стрессовых ситуациях



Профессия педагог, принадлежащая к виду «человек-человек», наиболее часто характеризуется такими явлениями как профессиональное или эмоциональное выгорание. Тому есть объяснения: проблемы взаимоотношений, постоянная эмоциональная активность во время проведения уроков, чувство ответственности.

Среди причин, травмирующих учителей, можно отметить следующие:

- взаимоотношения с руководством;
- сложный микроклимат в коллективе (конфликты);
- «трудные» учащиеся;
- взаимоотношения с родителями;
- постоянная нехватка времени;
- большое количество документации и ненужной бумажной работы;
- социометрический статус в коллективе (отверженный, непринятый);
- неумение сказать «нет», отказаться от дополнительной «авральная» работы;
- особенности характера, которые не устраивают самого человека (застенчивость, агрессивность, медлительность и т.д.);
- низкая зарплата.

Наличие хотя бы половины из этих причин в деятельности вызывает напряжение, стресс.

Свойственны ли перечисленные проблемы для вас в настоящее время поможет тест.

### **Тест «Насколько вы подвержены профессиональной деформации?»** (даётся в устной форме)

**Цель:** дать возможность педагогам определить у себя уровень профессионального выгорания.

Постарайтесь сравнить себя сегодняшнего и себя «вчерашнего». Подсчитайте, сколько симптомов характерно для вашего сегодняшнего состояния.

1. Я думаю, что меня недооценивают.
2. Я постоянно переживаю за качество своей работы.
3. Я часто ощущаю раздражение, завожусь с пол-оборота.
4. В последнее время я плохо сплю, меня мучают тревожные сны или, наоборот, я сплю вообще без сновидений.
5. У меня почти не хватает времени на отдых.
6. Мне трудно сохранять самообладание в ситуациях конфликта.
7. Мне не хватает возможностей для самореализации.
8. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом.
9. Мне часто приходится идти на сделку со своими принципами (например, завышать оценки).
10. Время от времени я забываю обыденные вещи (выключен ли утюг, сделана ли запись в журнал).
11. В последнее время мне хочется видеть тех, с кем я общаюсь на работе (коллеги, учащиеся, родители).
12. Часто у меня возникает ощущение, что неделя длится нескончаемо долго.
13. К концу недели я чувствую, что у меня больше нет сил и энергии.
14. Меня беспокоит беспричинная тревога и чувство тяжести.

**Ключ:**

До 4 баллов. У вас пока всё сравнительно благополучно. На всякий случай проверьте себя ещё через полгода.

5 – 9 баллов.

У вас имеются некоторые признаки профессиональной деформации. Если не обратите на это внимание теперь, в скором времени ваше здоровье окажется под угрозой.

10 – 14.

У вас сильно выражен синдром профессионального выгорания. Окружающим, в том числе и близким людям, с вами тяжело, даже если они это скрывают. Ваше здоровье под угрозой. Астма, гипертония, диабет, язва желудка – вот некоторые из большого списка заболеваний, которые вас ждут, если вы не измените свою жизнь.

В состоянии стресса человек испытывает различные негативные эмоции: страх (испуг, паника), гнев (взбешённость), горе (печаль, уныние), отвращение (неприязнь), презрение (пренебрежение, надменность), стыд (застенчивость, робость).

**Следуя определённому алгоритму действий, можно разрешить возникшую стрессовую ситуацию, справиться с негативным эмоциональным состоянием.**

1. Выясните общую причину стресса (поможет вам в этом список причин, травмирующих учителей).
2. Определите, что вы чувствуете, какая из эмоций взяла верх над остальными, какое ваше состояние в данный момент.
3. Смените стереотип поведения (выясните, кто виноват в данной ситуации: вы или другой человек).

Если в вашем стрессовом состоянии виноват какой-то другой человек, то:

- Постарайтесь увидеть позитивные намерения другого человека (определите причины, заставившие его так поступить с вами). Даже если вы уверены в своей правоте, это не значит, что у вашего обидчика нет своей правды.

- Откажитесь от «зеркальной» реакции и дайте человеку договорить, не перебивая его. Не платите ему той же монетой, не обрушивайте на него те же интонации и критику, что и он на вас.

- Проявите к обидчику понимание и эмпатию. Именно от вас зависит, станет ли всё по-другому, если в ответ на колкости и раздражение вы ответите спокойствием, выдержкой и дружелюбием. Старинная поговорка гласит: «Дурак тот, кто никогда не сердится. Но мудрым является только тот, кто не хочет быть сердитым». Никто не в силах оскорбить и расстроить вас, если вы этого не хотите.

Чтобы это сделать, надо владеть способами воздействия на внутренние состояния.

### **Способы воздействия на внутренние состояния:**

#### **1. Изменение физического состояния (дыхания, мимики, жестов).**

- Первым делом расслабьтесь. В этом вам поможет простое упражнение «Дыхание» (делайте быстрый вдох и медленный выдох. Выдох – в два раза длиннее вдоха).
- Просто улыбнитесь, даже, если не хочется.
- Старайтесь говорить медленно, движения делать плавные.

#### **2. Использование чувственных образов (зрительных, слуховых, тактильных).**

- Постарайтесь вспомнить что-то приятное для вас. Вспомните то состояние радости и удовлетворения, в котором вы находились. Найдите время прожить ещё раз приятные минуты своей жизни хотя бы мысленно.

- Послушайте любимые мелодии и потанцуйте, можно в одиночестве. Рекомендуется слушать классическую музыку или народные мелодии. Из музыкальных инструментов лечебное воздействие оказывает орган.
- Преобразуйте свою эмоцию. Для этого нужно представить, как она выглядит, что из себя представляет, и уничтожить её или договориться с ней жить мирно.
- Сделайте какую-нибудь безделушку или слепите, или нарисуйте.
- Воспринимайте мир, как мир добра и красоты. Это создаёт гармонию внутри себя. «Наша жизнь есть то, что мы думаем о ней». Эти слова Марка Аврелия могут изменить вашу судьбу. Самое главное в жизни – это умение вырабатывать у себя определённое умонастроение, положительное отношение к окружающему миру.

### **3. Проговаривание вслух.**

- Самовнушение. Фразы должны быть краткими, понятными, простыми. Чтобы это подействовало, нужно выполнить одно важное условие – самовнушение должно идти без применения волевых усилий. Вы не должны заставлять себя что-то говорить или приказывать, вы должны искренне этого хотеть. Бессознательное самовнушение бывает очень успешным, так как осуществляется без усилий.

#### Тренировочное упражнение.

Скажите фразу «Я рада»:

- гневно;
- безразлично;
- гордо;
- жалостно;
- ласково;
- заманчиво.

- Аутогенная тренировка – особая методика самовнушения на фоне максимального мышечного расслабления. АТ помогает быстро снять излишнюю нервно-мышечную напряжённость, волнение, проявление невротических головных болей, вялость, раздражительность, неприятные ощущения, позволяет управлять настроением, мобилизовать все душевные и физические силы на достижение поставленной цели.

Освоить АТ может практически любой человек, но легче он даётся людям, способным вызвать в сознании яркие живые образы. Владение основами АТ требует систематических занятий в течение 2-4 месяцев.

Общеизвестно, что легче предупредить проблему, нежели её разрешить.

#### **В целях профилактики эмоционального стресса помогут:**

1. Занятия спортом или просто 2-3 раза в неделю по 20 минут пешие прогулки. При физической нагрузке как бы «сгорают», нейтрализуются физиологически активные вещества стресса.

2. Водные процедуры. Вода очень хорошо снимает усталость.
3. Правильное питание.
4. Сон.
5. 30-минутное одиночество после рабочего дня.
6. Любимое занятие, хобби.
7. Общение с близким человеком – один из лучших способов успокоения, когда можно, во-первых, «излить душу»; во-вторых, переключиться на интересную тему; в-третьих, совместно отыскать путь к благополучному разрешению проблемы или хотя бы к снижению её значимости.

Как видим, существует немало способов сохранить своё эмоциональное состояние и мы в праве выбирать тот, который в большей степени нам подходит. Однако уметь управлять своим эмоциональным состоянием обязан уметь каждый. Ведь только тот, кто знает и умеет управлять своими эмоциями и чувствами, может считаться эмоционально зрелой личностью.