

# **Методы повышения стрессоустойчивости преподавателей**

Составила педагог-психолог Г.В. Тамбовцева

# Стрессоустойчивость



**Стрессоустойчивость** — системная динамическая характеристика, определяющая способность человека противостоять стрессорному воздействию или совладать со многими стрессогенными ситуациями, активно преобразовывая их или приспособляясь к ним без ущерба для своего здоровья и качества выполняемой деятельности.

# Стрессоустойчивость

Наиболее стрессоустойчивым оказывается тот, кто получает положительные эмоции и поддержку в семье, имеет круг надежных друзей, стабильную и привлекательную работу, предоставляющую возможность для творчества, профессионального и личностного роста и имеют “отдушину” в виде хобби или какого – то увлечения, позволяющего почувствовать, что жизнь больше, чем работа.

# Способ снятия напряжения путем работы с дыханием

## Дыхательное упражнение

- Попробуйте посчитать свои вдохи и выдохи - сосредоточьтесь на этом;
- Подышите так, чтобы выдох стал длинее вдоха примерно раза в два;
- Когда будете дышать, обратите внимание на то, куда доходит Ваше дыхание;
- Делая вдох, представляйте, что воздух входит через разные части тела, а выходит там же или через другой орган.



# Способ снятия напряжения путем работы с телом "Сова"

- Ладонью правой руки помассируйте область шеи и плеча с противоположной стороны. Делайте такие сжатия ладонью, словно Вы месите тесто. Голова должна двигаться в направлении противоположного плеча, имитируя движения совы. Каждый нажим на плечо и легкий поворот головы совмещайте.
- Нажимать лучше посильнее, и не стоит удивляться, что, скорее всего, будет больно. Прodelайте то же самое с другой стороны.

# “Перекрестный шаг”



Упражнение похоже на шаг на месте. Движения одной рукой и противоположной ногой навстречу друг другу. Правым согнутым локтем достаем левую приподнятую коленку, левым локтем - правую коленку. Выполняется упражнение 2-5 минут.

Данное упражнение помогает включить оба полушария мозга. Оно уместно до начала, в процессе и после окончания интеллектуального труда.

# Антистрессовая релаксация

(Рекомендована Всемирной организацией здравоохранения)

1. Лягте, в крайнем случае – присядьте поудобнее в тихом, слабо освещенном помещении (одежда не должна стеснять Ваших движений).
2. Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на 10 секунд задержите дыхание. Выдыхайте не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: “Вдох и выдох – как прилив и отлив”. Повторите эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохните около 20 секунд.
3. Волевым усилием сокращать отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживайте до 10 сек., потом расслабьте мышцы, отрешитесь от всего, ни о чем не думайте. Таким образом пройдите по всему телу. Повторять трижды.

# Антистрессовая релаксация

- 4. Попробуйте, как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас от пальцев ног, через икры, бедра, туловище до головы. Попробуйте про себя: “Я успокаиваюсь, мне приятно”.
- 5. Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает Вас, чувствуете как расслабляются Ваши плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Наслаждайтесь испытываемым ощущением около 30 секунд.
- 6. Сосчитайте до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой Ваши мышцы все более расслабляются. Теперь ваша единственная забота – насладиться состоянием расслабленности.
- 7. Наступает “пробуждение”. Сосчитайте до 20. Говорите себе: “Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым”. При этом я осознаю, что ощущение напряжения исчезло”.
- Это упражнение рекомендуется выполнять 2–3 раза неделю. Поначалу оно занимает около четверти часа, но при достаточном овладении им расслабление достигается быстрее.

# Рефлексия

- Как вы себя чувствуете? Что вы ощущали во время выполнения упражнения?
- Сохраните позитивные эмоции на весь последующий день.