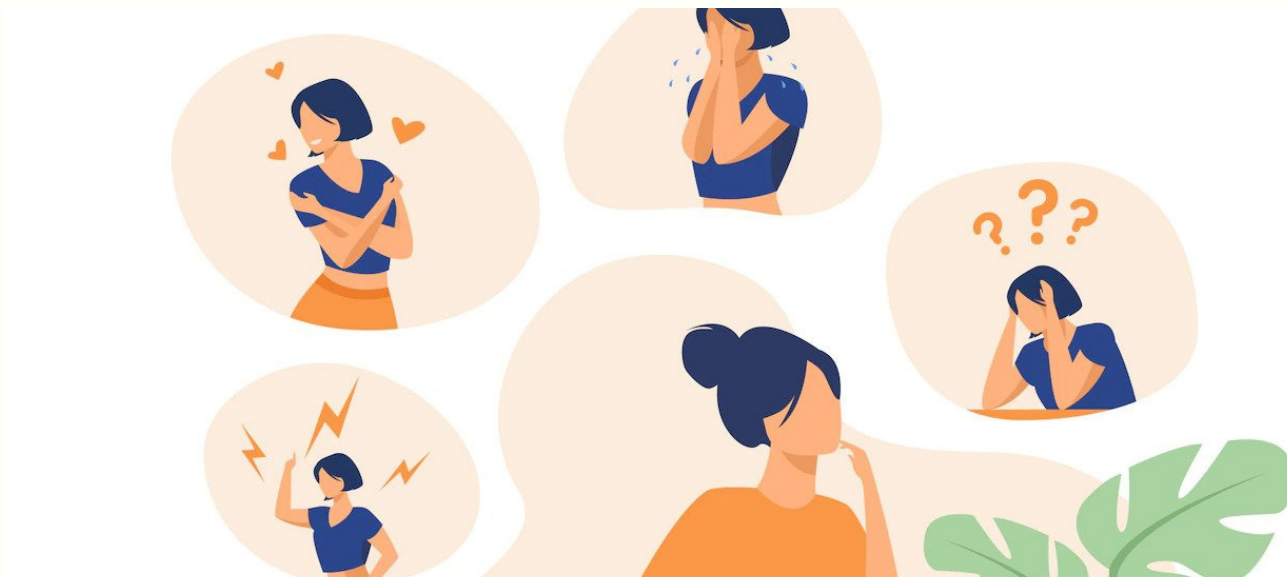




УСТОЙЧИВОСТ И УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕСА



Какво е устойчивост и управление на стреса и защо са важни в образованието?

Преподаването днес изисква педагози, съветници и администратори да реагират на стреса на учениците си, като същевременно разполагат с ограничени инструменти за социално емоционално обучение. Стресът е реакция на организма на внезапна промяна в заобикалящата среда. Теорията за устойчивостта е способността на човек да се адаптира успешно и да се възстанови от несгоди, неуспехи, стрес и разочарование. Процесът между несгодите и резултата може да се определи като "устойчивост". Тя може да бъде наречена и способност на човека и как да функционира положително в неблагоприятна ситуация. Предизвикателството, ангажираността и личният контрол са три елемента, които са от съществено значение за устойчивостта според водещия психолог Сюзън Кобаса. Във времена на постоянен натиск, стрес и промени, устойчивостта често се посочва като едно от ключовите качества на успешните хора.

Хората с добри нива на емоционална устойчивост и емоционална интелигентност посрещат предизвикателствата открито и намират начини да преминат успешно през препятствията или да ги заобиколят.

ОСНОВЕН ФОКУС

КАКВО Е УСТОЙЧИВОСТ И УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕСА И ЗАЩО СА ВАЖНИ В ОБРАЗОВАНИЕТО?

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА ПРОЦЕСЪТ НА УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕСА?

УСТОЙЧИВОСТ И УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕСА ИЗВЪН РАМКИТЕ

СЪВЕТИ ЗА УСПЕШНО СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА



Издръжливите хора умеят да се справят със стреса и тревожността. Устойчивите хора са наясно със ситуацията, собствените си емоционални реакции и поведението на околните. За да се справят с чувствата, е важно да разберат какво ги предизвиква и защо. Осъзнавайки ситуацията, устойчивите хора могат да запазят контрол над нея и да измислят нови начини за справяне с проблемите.

Какво представлява процесът на управление на стреса?

Стресът е нормална психологическа и физическа реакция на постоянно нарастващите изисквания на живота. Най-ефективният начин да се справите със стреса е да прекъснете цикъла на стреса. Първо, ясно определете как функционирате и какви са емоционалните ви реакции. Например по време на презентация пред аудитория имате бели петна в паметта, чувствате се неудобно и сте разсеяни. Ако искате да коригирате тези реакции, важно е отначало да осъзнаете емоциите си. Втората стъпка е да идентифицирате и анализирате причините за стреса и да разберете защо сте в неудобна стресова ситуация.

Най-важният етап от управлението на стреса е идентифицирането на личните ви отключващи фактори. Ефективното управление на стреса ви помага да прекъснете влиянието на стреса върху живота ви, за да бъдете по-щастливи, по-здрави и по-продуктивни. Крайната цел е балансиран живот с време за работа, взаимоотношения, почивка и забавление – и устойчивост, за да се справите с напрежението и да посрещнете предизвикателствата. Обхватът на проблема със стреса е още една част от причините, поради които ефективното управление на стреса е толкова важно.





УСТОЙЧИВОСТ И УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕСА ИЗВЪН РАМКИТЕ

Да се научите да се справяте със стреса ефективно и нестандартно е от решаващо значение за дългосрочното ви здраве и благополучие. Не всеки стресов фактор може да бъде избегнат, така че за тези, които не можете да зачеркнете от списъка, е време да проявите креативност. При някои видове стрес става въпрос за коригиране на стандартите и очакванията ни, защото образованието е свят, в който се прилагат сравнителни критерии. Как да се справяте със стреса като учител е лично пътуване. Независимо дали става въпрос за началото на нов семестър, учебна година или дори седмица, ангажирайте се да погледнете какво предизвиква напрежение или натиск във вашия учебен ден и учителска кариера. Приемете това, което можете да контролирате, и приемете това, което не можете. Лошата комуникация може да доведе до недоразумения, спорове и стрес.



"Когато се научим да ставаме устойчиви, ние се научаваме да приемаме прекрасния широк спектър на човешкия опит." *Джейда Деуолт*

"Устойчивостта е да знаеш, че само ти имаш силата и отговорността да се изправиш".
Мери Холоуей



Съвети за успешно справяне със стреса

- Спазвайте периоди на релаксация
- Научете се да приемате това, което не можете да промените
- Осъзнайте емоционалните си реакции
- Определете своята устойчивост от различни перспективи и гледни точки
- Избягвайте двусмислието и несигурността

