**Стресостійкість – необхідна риса особистості в умовах сучасності**

 **(виступ на методоб’єднанні психологів 2020р.)**

Свій виступ хочу розпочати словами відомого психолога гуманіста Карла Роджерса, який акцентував, що основою поведінки людини є її спроможність рости, розвиватись і навчатись спираючись на власний досвід. Сьогодні вони актуальні для всіх учасників освітнього процесу. Коротка практика дистанційного навчання виявила усі + і – організації навчання, неготовність педагогів, учнів, батьків до дистанційного навчання, недостатність наших професійних компетентностей. І в даний час ми стоїмо перед фактом необхідності перегляду традиційних форм і методів роботи, поглибленого вивчення комп’ютерних технологій, організації спілкування з учасниками освітнього процесу у віртуальному просторі. Ми навчилися на веб-сайтах закладів школи, в чатах проводити просвітницько – профілактичну роботу, проводити групові та індивідуальні консультації, можемо проводити онлайн опитування, онлайн анкетування з умовою дотримання етичних принципів. Але все таки корекційну роботу, яка потребує безпосереднього спілкування в дистанційному режимі провести неможливо, особливо з дітками з ООП. Поза увагою залишаються діти з сімей, які перебувають у складних, матеріальних умовах, просто немають гаджетів, немають інтернету, діти «групи ризику». Вони просто уникають спілкування онлайн.

 Наша професійна успішність буде безпосередньо залежити від нашої мобільності, конкурентноспроможності та адаптації до нових умов роботи

Ідеальний варіант роботи у дистанційному режимі це, напевне, організація вебінарів для педагогів, батьків та створення своїх відеоблогів.

 Але маю надію, що у новому навчальному році будемо працювати у нормальному режимі.

 В той же час, беручи до уваги сьогоднішню соціально – економічну, політичну ситуацію, та ріст короновірусної інфекції можемо з певністю прогнозувати ріст тривожності, невпевненості, депресії серед педагогів, батьків, дітей. Саме тому хочу зупинитися на питанні формування стресостійкості в усіх учасників освітнього процесу.

Стресостійкість – це здатність організму протистояти стресовим факторам за період часу, який необхідний для організації нових умов життєдіяльності. Вона включає в себе 3 психологічні компоненти: соціальний (віра у підтримку інших людей), поведінковий(формування активної життєвої позиції і здатність до самовдосконалення) та особистісний. Більш детально слід розглянути особистісний компонент, адже слабкість нервової системи, тип темпераменту, акцентуації характеру підвищуватимуть ризик стресової реакції

Таким чином, виховуючи у дітей стійкі ціннісні орієнтації, формуючи комунікативні здібності та емоційну стійкість ми сприяємо їхній стресостійкості.. Для впевненого протистояння стресу важливо навчити

* ефективно планувати час;
* проводити фізичні вправи, рухливі ігри, любимі заняття, працювати на свіжому повітрі за розкладом.
* бути оптимістом;
* вміти розслаблятися;
* розуміти свої емоції і контролювати їх.

Доцільно на початку навчального року провести психолого педагогічний семінар по емоційних розладах дітей та профілактиці стресів. Важливо, не пропустити змін у поведінці дитини, вчасно попередити батьків, психолога.

 Головне завдання- це створити безпечне середовище для дитини, завоювати довіру.

Вважаю, що кожен з нас повинен знати алгоритм дій у випадку стресової реакції дитини, чи дорослого.

1.Не показуючи свого хвилювання, торкнутись дитини, взяти за руку. Повторювати фрази: все спокійно, все добре, ти в безпеці.

2.Відволікти увагу. Існує два прийоми. 1. Розкриття уваги. Завдання психолога відкрити розум, дозволити усім стимулам потрапити до свідомості дитини. Що бачиш? Перерахуй речі, плакати. Які кольори…..

2.Фокусування уваги, тобто зосередити увагу дитини на певному зображені: дивись на мене. Або зосередити думку чи відчуття:

Як ти себе почуваєш?, як б’ється твоє серце? Ти себе відчуваєш низьким чи високим.?

3.Ефективним є навчання правильного дихання. Перший прийом: глибоко вдихнути і в думках порахувати до 10. Тоді видих.

Другий прийом є профілактичний, коли людина відчуває піднесення тривожності. Тоді дихаємо за 4 циклами:

Вдих і рахуємо до 4

Затримуємо дихання – в думках рахуємо до 4

Видих знову в думках повільно до 4.

Затримка дихання –знову до 4.

Що нам дає такий тип дихання? Люди, які переживають стресову реакцію втрачають здатність мислення. Вся сила іде в м’язи. Рахуючи ми повертаємо людині свідомий контроль, а сфокусоване дихання приводить організм до фізіологічної норми. Хочу сказати, що практика дієва, перевірена на практиці. Її рекомендує ам.психолог Наомі Пейджет, яка надавала психологічну допомогу постраждалим від природніх катаклізмів в різних країнах світу.

4. Коли бачимо, що людина приходить у фізіологічну норму(очі набувають осмисленого погляду, м’язи розслаблюються, можна починати діалог в якому пропонуємо варіанти виходу із ситуації чи показуємо проблему з іншої сторони ).

 Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов’язане з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Дуже важливо створити безпечне середовище і викликати довіру дитини. Можемо використовувати різні напрямки роботи, але на мою думку найбільш ефективною є арт-терапія. Її різні напрямки: ізотерапія, фототерапія, фелттерапія, кінотерапія, казкотерапія. Важливою є не якість а сам процес творчості і те що дитина бачить результат своєї праці. Це піднімає її впевненість і самооцінку.

Робота онлайн, створення своїх сторінок дозволить охопити психологічною просвітою більшу кількість батьків.

Надаємо рекомендації дорослим на які симптоми у поведінці дитини потрібно звернути увагу; акцентуємо увагу на ті види поведінки батьків, які можуть спричинити психологічну травму дитини; розповідаємо, як не допустити психологічних травм дитини. Ромендуємо вправи для релаксації, вправи для розвитку самооцінки, емпатії.

Вправи з дзеркалом, коли ми розповідаємо собі про те, що нас хвилює; писати листи до себе; фотографувати себе. Є хороша вправа на пошук ресурсів. Я її запозичила в О. Тараріної. На аркуш формату А4 насипаємо манку. Створюємо острів на якому формуємо місце де знаходиться наша сила. Діалог про це місце у реальному житті, що є для нас сила в духовному значенні і фізичному реально допомагає усвідомити приховані ресурси особистості.

**Як протистояти стресу в теперішніх умовах та зміцнити стійкість до нього.**

**1. Збалансований графік**

Робота без вихідних та перерв – це пряма дорога до вигорання, а значить до підвищення дратівливості та зниження стійкості до стресів. Робіть перерви протягом дня та не працюйте цілодобово. Важко, проте особливо важливо дотримуватися робочого графіку в умовах дистанційної роботи.

**2. Упевненість у собі**

Стрес часто змушує засумніватися у власній професійності. Тому під його впливом ви здатні відмовлятися від перспективних проєктів або зробити помилку у відповідальний момент. Для того, щоб за будь-яких умов залишатися спокійним, необхідно бути впевненим у власних силах. Коли ви дивитеся у дзеркало і почуваєтеся впевнено – хвилювання не зможуть цього зруйнувати. Проте, щоб зберегти впевненість у собі на довготривалу перспективу, необхідно записувати свої успіхи, пам’ятати про сильні сторони та постійно вдосконалюватися.

**3. Хобі**

Для зміцнення стресостійкості важливо мати улюблену справу поза роботою, яка відволікає від негативних думок та приносить вам радість. Ті, хто приділяють хобі хоча б декілька годин на тиждень, менше схильні до депресії. Заняття улюбленою справою дають людині відчуття самодостатності та задоволеності. Якщо у вас ще немає хобі, то можете надихнутися прикладом відомих та успішних людей. Можливо саме чийсь зразок допоможе вам знайти ту віддушину, що перекриватиме будь-які стреси.

**4. Медитація**

Неабияким помічником у подоланні наслідків стресу є медитація. Декілька хвилин внутрішньої тиші дають можливість знайти рішення проблеми здавалося б всесвітнього масштабу або допомагають відволіктися від метушливого світу. Медитація дарує внутрішній спокій та впевненість у завтрашньому дні навіть у найбільш буремні часи. Також підвищується продуктивність, здатність до навчання та зменшується розсіяність уваги.

**5. Здоровий сон**

Стрес часто не дає заснути та викликає тривожний сон. Проте саме відпочинок уночі важливий для переосмислення, іншого погляду на збудник стресу та для відновлення енергії. Тому намагайтеся не нехтувати сном через незакінчений проєкт чи важливу подію. Налаштуватися вам допоможуть правильні вечірні ритуали: приглушене світло, відмова від гаджетів, тепла ванна та налаштування правильних параметрів повітря у спальні.

**6. Концентруйтеся на позитиві**

Допоможуть підзарядитися та знайти «вакцину» для подолання стресу – позитивні моменти. Це можуть бути як спогади колишніх перемог, що підвищують впевненість у собі. Так і непомітні відразу позитивні моменти ситуації, що склалася. Вміння помічати у своєму житті не лише чорні смуги допомагає краще пережити падіння та не втратити віру в краще.

**7.Все мине**

 важливо усвідомити, що ніщо не вічне. Будь-які кризи, проблеми чи пандемії рано або пізно закінчуються. Люди пристосовуються до життя в нових реаліях та знаходять нові радощі. Зберегти стійкість в умовах стресу набагато легше, якщо ставитися до проблем як до тимчасового явища.