Многомерная модель внутренней устойчивости Мули Лаада

Особенность деятельности педагогов такова, ЧТО ОНИ испытывают воздействие постоянного, хронического стресса. Стрессовые ситуации возникают в общении с детьми, администрацией, родителями, представителями различных организаций. Как правило, стресс возникает при несоответствии адаптивных возможностей человека величине действующей нагрузки. Такое несоответствие может быть объективным, а может субъективным, связанным с личностными особенностями и реакцией на возникающие ситуации. Именно поэтому стрессоустойчивость, как личностное и профессиональное качество, важно развивать и укреплять. Сила и интенсивность действия стрессогенных факторов, личностная реакция на стресс вызывает накопление усталости, что может привести к снижению качества профессиональной деятельности, а так же - к истощению и выгоранию.

Принято считать, что профессиональное выгорание - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Исследования показали, что эмоциональное выгорание развивается на разных этапах осуществления профессиональной деятельности педагога и не зависит от стажа работы.

Для того, чтобы снизить риск появления эмоционального выгорания важно формировать осознанное ответственное отношения к себе и своим ресурсам. Ресурсы личности — это жизненные опоры человека, которые находятся в его распоряжении, позволяют ему обеспечивать свои основные потребности и удовлетворять их.

Все мы не раз слышали о понятии «эмоциональное выгорание», которое подкрадывается, как правило, незаметно. Сначала вы чувствуете обычную усталость по вечерам. Казалось бы, невелика проблема — выспаться и с новыми силами в бой. Но постепенно усталость чувствуется острее, вам не хочется выходить в свет с друзьями, любые хобби и активности утомляют. Сон уже не спасает, ведь вы элементарно не можете заснуть. Если вам знакомы описанные выше синдромы, можем вас поздравить (а точнее, посочувствовать), вы заработали себе синдром эмоционального выгорания — бич 21 века и одно из самых страшных ментальных (душевных, психических) расстройств профессионального работника.

"Знать, не значит делать!!!!"
Мы все умные!!!
В наших головах большой объем знаний!!!

Но, знать, не значит делать!!!

Мне нравится пример:

"Я знаю какие действия и упражнения нужны для идеального пресса!!! "

Но знать, не значит делать!!!

Пока нет действия, нет перемен.

Знания остаются знаниями!!!

Хотите перемен, для этого нужно начать делать по другому!!!

ПРЕЗЕНТАЦИЯ В 90-х годах израильский профессор и практик Мули Лаад предложил многомерную модель стрессоустойчивости BASIC Ph.

Лаад с командой опросили множество людей и пришли к выводу, что мы серьёзно недооцениваем ресурсы человеческой психики.

Автор утверждает, что у человека существуют шесть основных опор, «каналов стрессоустойчивости». Исследование и осознание того, опора на какие каналы помогает справляться со сложностями, не только повышает уровень стрессоустойчивости человека, но и формирует ответственное и осознанное отношение к себе и своей жизни.

Он описал шесть основных каналов, каждый из которых «помогает» выйти из кризисной ситуации.

Вот эти каналы:

 ${\it B}$ ерования (система верований и убеждений) — опора на возможность придать смысл ситуации или событию, определить место ситуации в собственной ценностной системе. (${\it B}$ elief)

Чувство (эмоциональный канал) – опора на возможность выразить свои чувства приемлемым и безопасным способом. (**A**ffect)

Социум (социальная сфера) — опора на социальное окружение, понимание условий при которых поддержкой является референтная группа, значимый человек, а при каких необходимо уединение. (Social)

Boображение (сфера фантазии) — опора на фантазии, юмор, творчество (в любом его проявлении), способность переключиться на дело, занятие, приносящих удовольствие. (Imagination)

Познание (когнитивный канал) — опора на аналитические способности, возможность получить необходимую информацию, составление планов, способность понятьлогикуситуации. (Cognitionandthought)

 $extbf{ extit{T}}$ ело(телесный канал)— опора на физические и физиологические потребности. (**Ph**ysiology)

При этом профессор М. Лаад утверждает, что у каждого человека существуют все шесть опор, но преобладает обычно одна или несколько. В связи с этим важно понимать, что целенаправленное «включение» всех опор повышает стрессостойчивость.

Развитие стрессоустойчивости — это творческий процесс исследования человеком самого себя, формирование представлений о том, что помогает в трудных ситуациях именно данному человеку. Модель М. Лаада предполагает осознанное и ответственное отношение человека к самому себе.

Что же делать?!

- 1. Определить свои сильные стороны, те копинговые стратегии, которые вы итак используете в повседневной жизни.
- 2. Развивать те, которые не развиты. Даже если сначала, кажется, что они не работают.