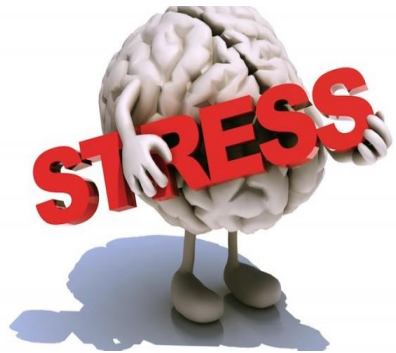
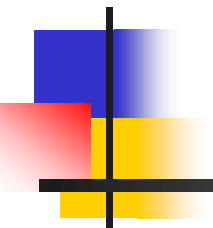




Профилактика и преодоление стресса в работе педагога



**Васильева Е.А. –
педагог-психолог
МБОУ ДО «Родник»**



г. Тольятти, 2016

Стресс – это реакция организма на изменение обстоятельств

(Г. Селье)



Дистресс (стресс Кролика) - стресс, оказывающий отрицательное воздействие на организм, способный привести к серьезным нарушениям функционирования организма.

Эустресс (стресс Льва) – благоприятный стресс, вызванный положительными эмоциями, позволяющий организму мобилизоваться, почувствовать прилив сил, помогающий работать на высоком уровне.

Стрессы современного человека

Культурный стресс – разновидность стресса, связанный с культурой поведения, общения (нельзя ударить, убежать, накричать).



Информационный стресс – психоэмоциональный вид стресса, возникающий в ситуациях информационных перегрузок, когда человек не справляется с поставленными задачами в определенные сроки.

Эмоциональный стресс – состояние выраженного переживания человеком жизненных ситуаций, вызванный чувством страха.



Стресс бездеятельности – стресс, возникающий в случае, когда человеку, настроенному на активное действие, оказывается нечего делать, им овладевает скука.

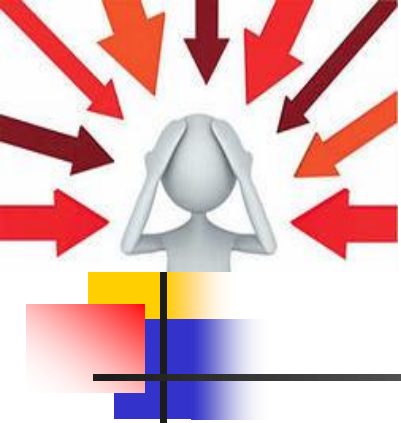


Примеры стрессовых состояний:



A circular clock face with a black border. The numbers 1 through 12 are replaced by various images of daily activities and objects. The images are: 1. A person on the phone (top left). 2. A burger (top). 3. A person exercising (top right). 4. A person reading (right). 5. A shopping bag (bottom right). 6. A plate of food (bottom). 7. A pot (bottom left). 8. A person washing their face (left). 9. A person on the phone (top left). 10. A person on the phone (top left). 11. A person on the phone (top left). 12. A person on the phone (top left). The clock hands are black and the brand name 'Aldo Thomas' is visible at the bottom.

Философские (цели жизни, использование времени)

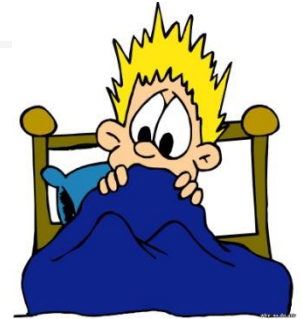


Стрессовые ситуации на рабочем месте педагога

- ❖ Интенсивное общение с коллегами, руководством, детьми и родителями, конфликтные ситуации.
- ❖ Неорганизованность, неправильное распределение времени (нехватка времени)
- ❖ Психологическая напряженность труда: перегруженность работой, постоянное оценивание со стороны разными людьми, необходимость все время быть в «форме», невозможность выбора учащихся, участие в конкурсах, выставках и т.д.
- ❖ Высокая ответственность, необходимость творческого отношения к своей профессиональной деятельности.
- ❖ Недостаточная квалификация, необходимость владения современными методиками и технологиями обучения
- ❖ Условия нестабильности: оплата труда, учебная нагрузка.
- ❖ Плохие физические условия (нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты).

Основные стадии развития стрессового состояния

1. Реакция тревоги – нарастание напряженности, состояние настороженности.



2. Стадия сопротивления, стабилизации – собственно стресс.

3. Стадия истощения – снижение внутренней напряженности, потеря способности противостоять стрессору.



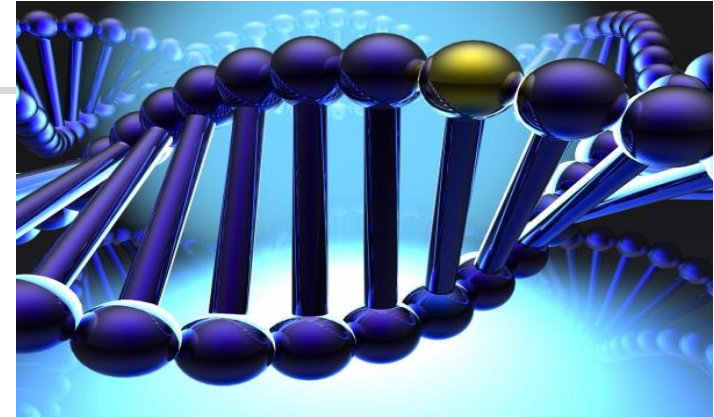


Основные признаки стресса:

- **физические или физиологические** (бессонница, боли в груди, в животе, в спине, головные боли, головокружение, хроническая усталость, частые простуды, тошнота, высокое давление и т. д.);
- **эмоциональные** (тревога, излишняя агрессивность, повышенная возбудимость, депрессия, раздражительность, частая слезливость, паника, суетливость, неудовлетворенность работой, потеря уверенности и т. д.);
- **интеллектуальные** (нерешительность, нарушения памяти и концентрации внимания, потеря инициативы, импульсивность мышления, ночные кошмары, поспешные решения и т.д.)
- **поведенческие** (постоянный поиск у себя различных заболеваний, потеря интереса к своему внешнему облику, притопывание ногой или постукивание пальцем, привычка грызть ногти, антисоциальное поведение, потеря аппетита, нарушение речи и т. д.).

Факторы, влияющие на развитие стресса

- Генетическая предрасположенность
- Тип высшей нервной деятельности
- Ранний детский опыт
- Родительские сценарии
- Личностные особенности (характер, уровень самооценки, направленность, установки и ценности)
- Факторы социальной среды
- Когнитивные факторы



Факторы, усугубляющие воздействие стресса



- Нежелание человека изменить собственные представления.
- Категоричность в восприятии альтернатив.
- Наличие иррациональных установок.
- Инерция мышления.
- Стремление избежать болезненных эмоциональных переживаний.





Последствия стресса

Эмоциональные расстройства: чувство опустошенности, депрессия, потеря уверенности в себе



Психические расстройства: невроты, шизофрения, психопатия

Истощение иммунитета, различные заболевания: сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные, злокачественные опухоли, аллергические, кожные, дыхательные, заболевания опорно-двигательного аппарата и др.



Различные виды зависимости: вредные привычки, лекарственная зависимость



Стрессоустойчивость – одно из важных личностных качеств педагога

4 группы людей по стрессоустойчивости:

Стрессоустойчивые – люди, готовые к любым переменам, принимающие данные перемены с легкостью.

Стрессотренируемые – люди в общем готовые к изменениям, но только не к мгновенным и не к глобальным.



Стрессонеустойчивые – люди, которым сложно адаптироваться к любым изменениям, им непросто менять свое поведение, установки, взгляды.

Стрессотормозные – люди, которые не станут меняться под воздействием внешних событий, т.к. они имеют твердые позиции и свои мировоззренческие установки.



Типы людей, подверженных стрессу

- Гиперсоциальные люди – слишком правильные
- Максималисты – «непримиримые борцы за справедливость»
- Слабые люди – плохо адаптирующиеся
- Тревожно - недоверчивые люди
- Ригидные люди – упрямые, бескомпромиссные



Проявление стресса у педагогов (в зависимости от стажа работы)

- Более 50% - у педагогов со стажем работы от 5 до 7 или от 7 до 10 лет
- 22% - со стажем от 15 до 20 лет
- 11% - у педагогов с 10-летним стажем
- 8% - со стажем от 1 года до 3 лет



Профилактика стресса



Во- первых:

- Хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии.
- Высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во-вторых:

- Опыт успешного преодоления профессионального стресса.
- Способность конструктивно меняться в напряженных условиях.
- Высокая мобильность.
- Общительность.
- Стремление опираться на собственные силы.

Памятка педагогу по профилактике стресса



- Будьте оптимистом. Игнорируйте мрачные стороны жизни, позитивно оценивайте события и ситуации. Воспринимайте неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытайтесь изменить их к лучшему.
- Старайтесь жить под девизом «В целом все хорошо, а то, что делается – делается к лучшему».
- Подмечайте свои достижения, успехи и хвалите себя за них, радуйтесь достигнутым целям.
- Если возникла проблема, конфликт, старайтесь решать их своевременно и обдуманно.
- Возьмите за правило: дольше и чаще общаться с приятными людьми.
- Признайте за любым человеком право на свободное проявление его индивидуальности. Будьте гибче в оценках других людей.
- Развивайте динамичность установок.

Способы преодоления стресса

Психологическая саморегуляция:
позитивные мысли, фразы – аутогенная тренировка, самоубеждение, самоприказы, упражнения – настрои, самоконтроль эмоционального состояния.

Аутогенная тренировка как
средство самовоспитания



Регулярные занятия спортом,
физические нагрузки, танцы,
дыхательная гимнастика,
звуковая гимнастика,
использование восточных
методик, массаж

Способы преодоления стресса



Окружающая природа: подзарядка положительной энергией от растений и домашних животных, плеск воды



Цветотерапия, ароматерапия, арттерапия, музыкотерапия, релаксация, использование ресурсных ситуаций: зрительные образы, слуховые образы, ощущения в теле



Смех, улыбка, юмор



Рефлексия, проговаривание ситуаций, нахождение в стрессовой ситуации позитивного, полезного

Способы преодоления стресса



Антистрессовые упражнения:
упражнения на «стирание»
стрессовой ситуации,
на развитие уверенности в себе,

снятие эмоционального и мышечного напряжения, усталости



Занятия любимым делом



Отвлечение: переключение
на другие виды
деятельности, любимые
занятия, хобби,

Антистрессовое питание



Самые "антистрессовые" продукты



Твердый сыр



Шоколад



Бананы



Овсянка



Перец чили

Лосось



Семечки
подсолнечника



Памятка «Способы скорой помощи при стрессе»



- сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов;
- задержите дыхание на 10-20 секунд;
- посчитайте до десяти;
- посчитайте зубы языком с внутренней стороны;
- посмотрите в окно, на небо или в сторону открытой двери;
- набрав воды в стакан, медленно, как бы сосредоточенно выпейте ее;
- несколько минут подержите руки под прохладной водой, смочите водой лоб, виски;
- массаж пальцев рук, работа с кулаком: на выдохе – сжимать кулак, на вдохе – разжимать;

Памятка «Способы скорой помощи при стрессе»



- примените разумный эгоизм – «меня это не касается»;
- перейдите как можно в более удалённое место (другой кабинет, улица) от «зоны конфликта»;
- переберите бумаги на столе;
- поговорите с коллегами на отвлечённую тему;
- положите на видное место смешную картинку и смотрите на нее во время стрессовой ситуации;
- представьте себя в приятной обстановке, покупайтесь мысленно в солнечных лучах;
- найдите место, где можно вслух поговорить, прокричать то, что возмущает, выплакаться;
- используйте приемы логики, способ «Пустой стул».

**Жизнь прекрасна всегда!!!
Даже когда хочется выть на луну...
Даже когда и жить то не хочется...
Даже когда кажется, что нет других
цветов кроме черного...
Она такая, как эти картинки!!!**



Спасибо за внимание!