

«Эмоциональное благополучие, или как
сохранить и укрепить психологическое
здоровье педагога».

Психологический стресс возникает когда идет несоответствие между нагрузкой и имеющимися в наличии ресурсами, сопровождаемое такими эмоциями как страх, гнев, удрученность и т.д.

Стресс возникает в результате воздействия на организм силы или давления, которым он сопротивляется, мобилизуя свою **энергию.**

Причины стресса.

Стресс может быть вызван факторами, связанными с работой и деятельностью организации или событиями личной жизни человека.

Организационные факторы.

1. Перегрузка или слишком малая рабочая нагрузка, т.е. задание, которое следует завершить за конкретный период времени.

2. Конфликт ролей.

Конфликт ролей возникает тогда, когда к работнику предъявляют противоречивые требования. Например, продавец может получить задание немедленно реагировать на просьбы клиентов, но, когда его видят разговаривающим с клиентом, то говорят, чтобы он не забывал заполнять полки товаром..

3. Неопределенность ролей.

Неопределенность ролей возникает тогда, когда работник не уверен в том, что от него ожидают.

4. Неинтересная работа.

Личностные факторы

Множество событий и потрясений

Внутриличностный конфликт

Инфантильность

Психотравмы

Вызванные или подавленные в связи с этим реакции, помогающие восстановить равновесие – копинг (coping – совладание), могут быть в той или иной мере соответствующими, т.е. адаптивными. Они считаются адаптивными, если содействуют достижению равновесия и в дальнейшем способствуют уменьшению или устранению вредных побочных воздействий. Если адаптивные способности дают возможность справиться с требованиями и обеспечить удовольствие от внешнего воздействия, то стресс нужен и полезен.

Выделяют две группы стрессовых состояний:

1 группа – физиологический стресс, источником которого являются физические воздействия (разного рода препятствия, сильные звуки, интенсивное освещение, повышение температуры воздуха и т.д.).

2 группа психологический стресс. Задается человеком, его отношением к создавшемуся положению и оценкой его сложности (неожиданное изменение задания, отсутствие необходимой подготовки, дефицит времени, высокая значимость работ, личная ответственность за успех порученного дела).

Существуют две **формы реакции на стресс**.

1 форма - повышающая функциональный уровень деятельности человека («стресс льва») – импульсивная реакция. Внешне человек проявляет максимум активности, находится в постоянном движении, суетлив, многословен. Настроение крайне неустойчивое, возбуждение сменяется агрессией.

2 форма – понижающая функциональный уровень человека («стресс кролика») – тормозная реакция, которая характеризуется заторможенностью двигательной активности, трудностью восприятия и запоминания новой информации, неспособностью выполнить простые действия. Человек как бы замирает, пассивно переживая неприятность, а исправить ситуацию должен кто – то другой.

Признаки стресса:

спазмы в желудке;
сухость во рту, горле;
затруднение дыхания;
покраснение или побледнение лица;
расширение зрачков;
повышение кровяного давления;
напряжение в мышцах шеи, плечевого пояса;
ощущение подавленности, раздражительности,
плаксивости;
необъяснимое чувство тревоги;
постоянные боли, недомогания, беспокойство за здоровье;
чувство усталости при пробуждении;
снижение или повышение аппетита;
расстройство сна;
нежелание общаться с людьми.

МЕТОДЫ РАБОТЫ СО СТРЕССОМ.

Методы психологического влияния на физиологические процессы (релаксация).

- ✓ Нервно – мышечная релаксация (напряжение и расслабление мускулов).
- ✓ Аутогенная тренировка комплекс специальных упражнений, основанных на самовнушении и используемых человеком для управления собственным психическим состоянием и поведением.
 - ✓ Глубокое дыхание.
 - ✓ Воображение, визуализация.
- ✓ Медитация (размышление, обдумывание) – техника, позволяющая изменить состояние сознания, замедлить мозговую деятельность путем концентрации внимания на каком – либо объекте или мысли.
- ✓ Хатха – Йога – достижение особого состояния психики с помощью приемов, управляющих эмоционально – вегетативной сферой.
 - ✓ Физические упражнения и спорт.

Методы неспецифической терапии, способствующие психологической разрядке.

- ✓ Игры с песком.
- ✓ Игры с водой.
- ✓ Работа с глиной, пластилином.
- ✓ Рисование.

Когнитивно – поведенческие методы.

- ✓ изменение отношения к стрессовой ситуации (переоценка).
 - ✓ выработка поведения в стрессовых ситуациях.
- ✓ проигрывание стрессовых ситуаций.

Начинается мой новый день
Начинается моя новая жизнь!
Загорается во мне новый свет,
И рождается во мне чудо-жизнь!
Здравствуй, новый мой прекрасный
день!
Здравствуй, новая моя чудо жизнь!
Здравствуй, новый в сердце дивный
свет!
Здравствуй, новая моя чудо – мысль!

Рефлексия «Мне сегодня... »

Каждый участник группы завершает фразу: «Мне сегодня... »