

«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... »