

Стресс-менеджмент, или Приемы профилактики и преодоления

Подготовила: Марышева Елена Васильевна, учитель
начальных классов, МБОУ Красноармейская СОШ



Что такое стресс?



- Стресс — это состояние психического напряжения, которое возникает у человека в процессе его деятельности, в основном, в экстремально-сложных условиях
- «Негативные чувства и представления, которые возникают у людей, когда им кажется, что они не в состоянии справиться с требованиями ситуации»

Факторы стресса



- 1 группа – нам неподвластны
- 2 группа – мы можем оказать влияние

Положительные мысли
создают благоприятные
ситуации в нашей жизни , а негативные -
болезни и страдания.

Три стадии стресса

1. Стадия тревоги.
2. Стадия сопротивления
3. Стадия истощения



Реакция на стресс

Время	Переживаемые эмоции и чувства	Событие
	Радость, восторг	Общение с детьми
	обида	Общение с администрацией
	гнев	Общение с родителями

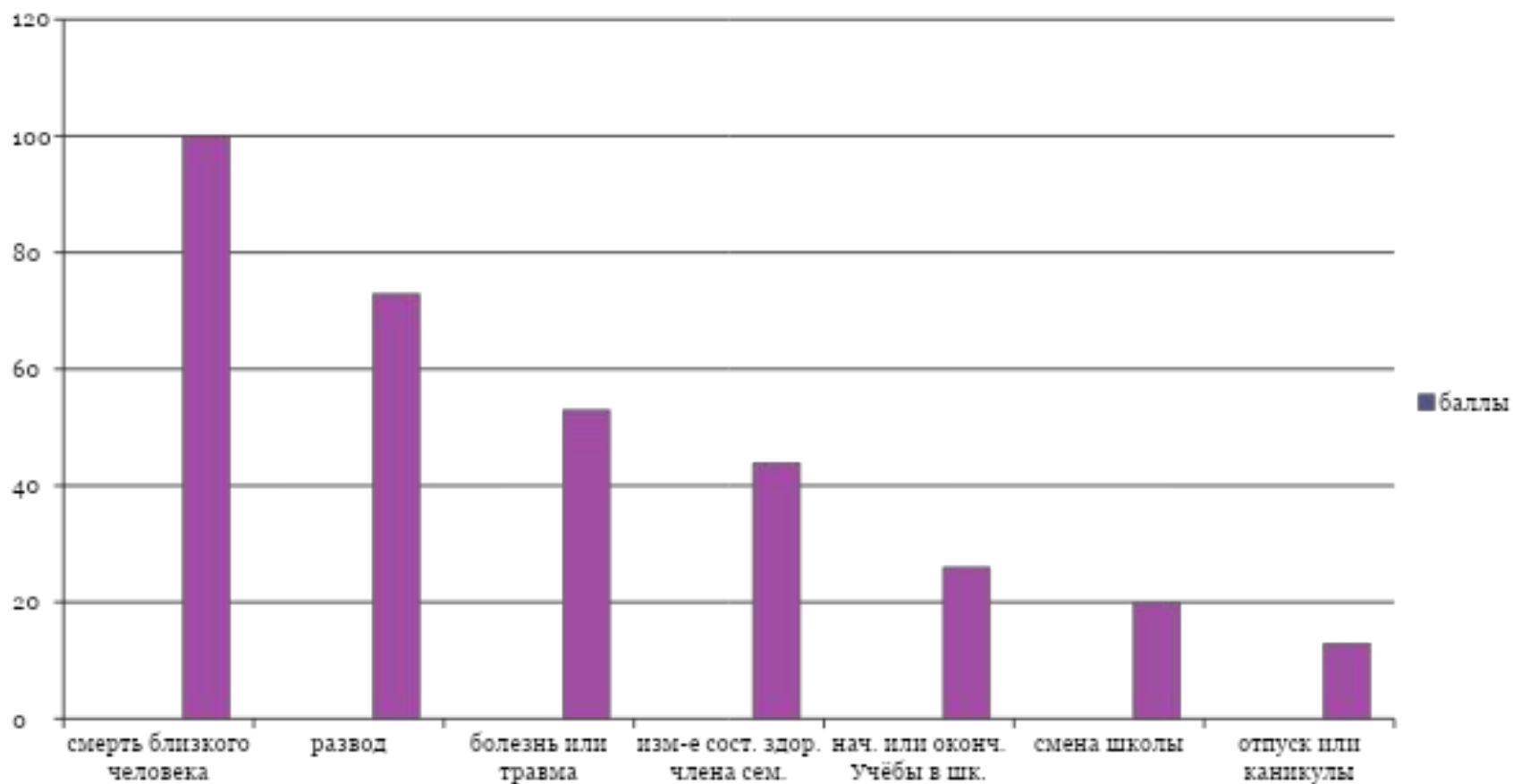
Тактика поведения

- *Первая — когда враг игнорируется или делается попытка сосуществовать с ним.*
- *Вторая тактика — это бой.*



*твое от врага
ль или*

Шкала перемен, оказывающих стрессовое воздействие на человека





Профессиональный стресс

- Повседневная работа учителя постоянно погружает его в эмоционально напряженные ситуации: ученики не могут усвоить учебный материал, не проявляют должного усердия, нарушают дисциплину. Время от времени возникают конфликты с родителями. Коллеги не всегда проявляют понимание в отношении нагрузки. Администрация чрезмерно загружает дополнительными обязанностями или излишне контролирует, требуя разнообразных отчетов.

Основные факторы стресса учителя



- ❖ перегрузки;
- ❖ конфликтные ситуации, возникающие с различными категориями участников образовательного процесса (коллеги, администрация, ученики, родители учеников);
- ❖ систематические нововведения, вынуждающие менять привычные формы работы;
- ❖ неудовлетворенность социальным статусом.

Первый шаг сделан,
второй — за вами
Нужно ли вам учиться бороться со стрессом?

Что нужно взять на вооружение?

- уступить в мелочах, сто
- сон («Об этом я буду д
- «место покоя»
- мобилизоваться



Упражнения

1. Упражнение с глубоким дыханием.
2. Физические нагрузки (спорт, работа на участке, прогулки)





3. Прослушивание музыки
4. Расслабление мышц рук.
5. Расслабление мышц лица.
6. Упражнение на изменение нереалистичных убеждений (рациональные и иррациональные мысли)



«Самое большое, на что способны другие, - это поддержать и направить тебя, когда ты блуждаешь в потёмках. Но путь к свету ты должен пройти сам, полагаясь лишь на свои силы и способности.»

В.А.Родионов

Желаю удачи и
будьте здоровы!