

**Влияние стресса
на профессиональную
деятельность педагога**

«Именно учитель в первую очередь отвечает за организацию комфортной образовательной среды, делает (на практике) эту среду благоприятной для обучения школьников.»

Рубцов В.В.

Труд учителя входит в группу профессий с большим числом стресс-факторов, что в свою очередь, предъявляет повышенные требования к такой ее характеристике как стрессоустойчивость.



Факторы влияющих на эмоциональное выгорание и профессиональную деформацию работников образования:

- Фактическое отсутствие «права на ошибку»**
- Неудовлетворенность профессиональным статусом**
- Страх потерять работу**
- Недооценка профессиональной значимости со стороны руководителей и коллег**
- Отсутствие условий для самовыражения и самореализации**
- Недостаток положительного стимулирования труда**

Стресс и дистресс в нашей жизни

Стресс - неспецифическая реакция организма на любое неблагоприятное воздействие.

Дистресс – перенапряжение адаптационных механизмов, которое оказывает отрицательное влияние на деятельность человека, вплоть до проблем со здоровьем.

От стресса до дистресса

1. Тревога

2. Стабилизации или сопротивления

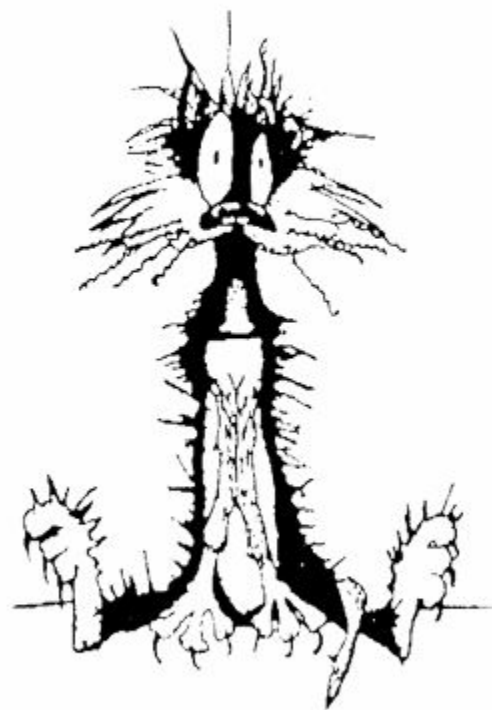
3. Истощение

Перегруженный учитель

До работы

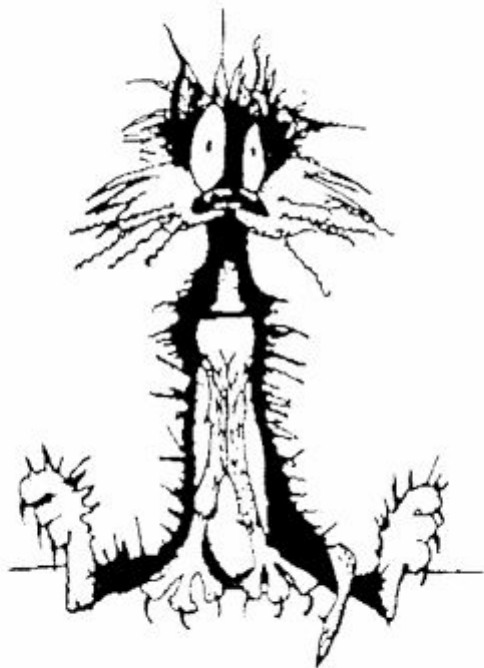


После работы

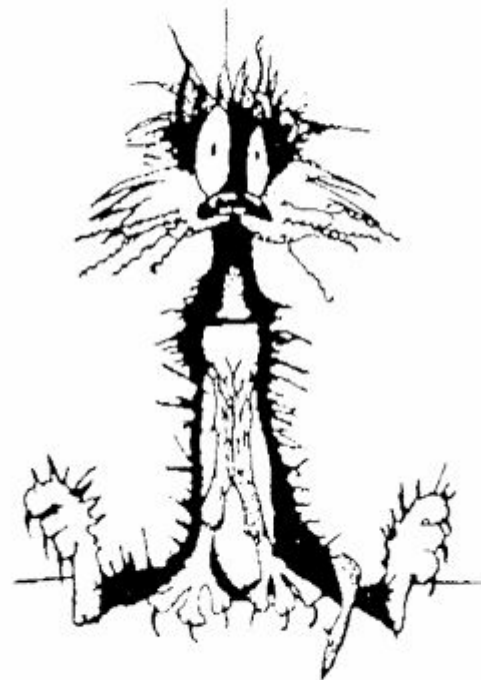


Измощённый учитель

До работы



После работы



Преодоление факторов стресса

Личные факторы

- Хорошо организовать свою работу
- Правильно распределить рабочее время (тогда вы избавитесь от страха не успеть, не закончить)
- Реально оценивать уровень социальной компетенции учителя (привлекать психологов для решения конфликтных ситуаций)

Профессиональные факторы

- Формирование здорового климата в коллективе
- Повышение конкурентно способности учителя
- Отсутствие моббинга (психологического давления со стороны руководящих работников)
- Помощь психолога в установлении дисциплины на уроках
- Обучении приемам мотивации школьников к усвоению материала

Комфортные условия работы

- Иметь оптимальную для себя нагрузку
- Грамотное комплектование классов (страты)

ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРЕССА

1. Способы релаксации
2. Физическая активность
3. Компенсационное проведение свободного времени
4. Фокусировка на положительных чувствах
5. Способность быстро решать мелкие проблемы.
6. Обращение к психологу

- Совместное проведение праздников
- Групповые занятия, тренинги по преодолению стрессов
- Групповые занятия для учителей по аэробике, лечебной физкультуре
- Коллективные поездки на природу, по городам России
- Посещение музеев, театров

Встречи в психологической гостиной



Групповые занятия, тренинги по преодолению стрессов



Занятия аэробикой, лечебной физкультурой



Совместные праздники





Ежегодные поездки на природу

Посещение музеев, театров



Спасибо за внимание

Желаем вам здоровья и

профессиональных успехов!