

**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

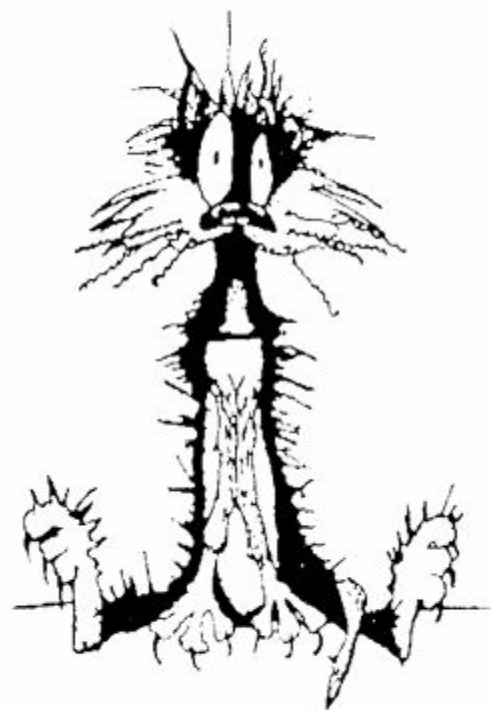
3. Истощение

# Перегруженный учитель

До работы

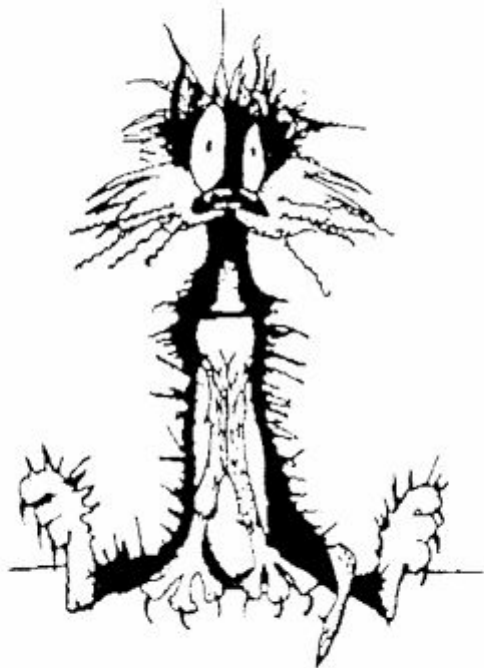


После работы

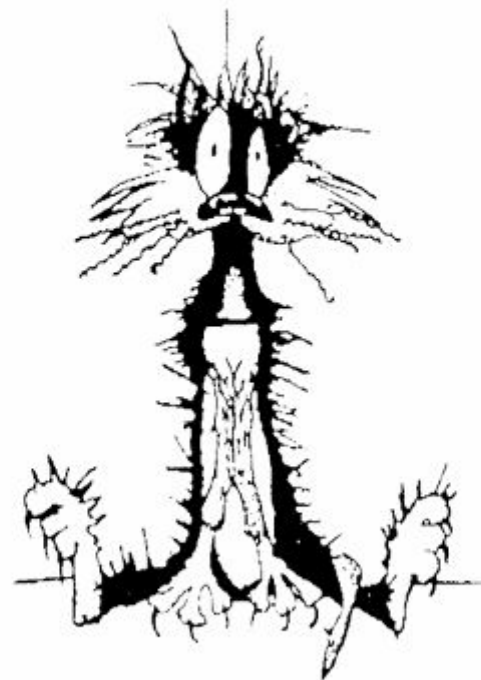


# Измощённый учитель

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!**