

Профессиональный стресс?

А мы справимся!



Подготовила педагог-психолог МБДОУ ЦРР д/с
№12 «Орлёнок»

Антонова Ольга Тарасовна

Стресс – это состояние психического напряжения, которое возникает у человека в процессе его деятельности, в основном, в экстремально-сложных условиях

Факторы стресса в педагогической деятельности

- Перегрузки
- Конфликтные ситуации, возникающие с различными категориями участников образовательного процесса (коллеги, администрация, ученики, родители)
- Систематические нововведения, вынуждающие менять привычные формы работы
- Неудовлетворенность социальным статусом

Приемы саморегуляции и самоподдержки

Бессердечье к себе – это тоже увечье.

Не пора ли тебе отдохнуть?

Прояви, наконец, сам к себе
человечность,

Сам собою побудь...

Евгений Евтушенко

Естественные способы саморегуляции (начало)

Старшеклассники (2007г.) ГБОУ СОШ №1338 (район Ховрино, Москва)

советуют учителям:

- чаще радоваться в жизни;
- верить в Бога, он всегда поможет!
- не ссориться с учениками;
- чаще улыбаться;
- шутить;
- пораньше лечь спать;
- заниматься спортом;
- быть дружелюбным;
- не загружаться работой;
- смотреть меньше «новостей» по телевизору;
- лечь спать в 9 вечера и вставать в 7 утра;
- делать зарядку;
- меньше кушать;
- выйти в помещение, где никого нет и со всей силы покричать;
- брать с собой валерьянку;

Естественные способы поддержания здоровья (продолжение)

- сдерживать свои эмоции;
- пить почаще зеленый чай;
- отдыхать на природе;
- не сидеть в школе «допоздна»;
- проверяться в больнице;
- не кричать на уроках;
- чистить территорию от снега, работать физически;
- сократить уроки;
- смотреть комедии и веселые передачи по телевизору;
- разводить в классе любимые цветы;
- меньше волноваться и ругаться;
- сауна, бассейн, лыжи;
- глубоко вдохнуть 3 раза и сконцентрироваться;
- больше заниматься домашними делами!

Упражнение «Место покоя» (после конфликта)

Выполняется сидя с закрытыми глазами.

Представьте себе место, в котором вы будете максимально защищены. Здесь тихо и надежно.

Это может быть место, где вы когда-то были, а может быть что-то воображаемое.

Именно здесь вы чувствуете себя абсолютно спокойно. Представьте его себе во всех деталях. Посмотрите вокруг, что вы видите...

Прислушайтесь, возможно до вас доносятся какие-то звуки...

Возможно вы чувствуете дуновение ветра...

Сейчас у вас есть немного времени для того, чтобы побыть в этом месте... Это ваше место покоя...

Еще раз внимательно осмотритесь, сделайте глубокий вдох и открывайте глаза, можете потянуться.

Способы, связанные с воздействием слова

- Самоприказы «Молчать, молчать», «Разговаривать спокойно»
- Самопрограммирование «Именно сегодня у меня все получится!»
- Самоподкрепление «Молодец!», «Умница»
- Признание своих достоинств «Я, конечно, не совершенство, но достаточно хорош!»

Саморазвитие

- Курсы саморазвития. (например, Навыки профессиональной и личной эффективности (Педагогический Университет «Первое сентября»))
- Изучение опыта коллег в специальной литературе, участие в вебинарах, семинарах по профилактике эмоционального выгорания. (например, вебинар «Как педагогу быстро снять усталость и повысить свою жизненную активность. Синхрометод «Ключ» Хасая



«Важнейшее условие духовного роста педагога – это прежде всего время – свободное время учителя. Пора понять, что чем меньше у учителя свободного времени, чем больше он загружен всевозможными планами, отчетами, заседаниями, тем больше опустошается его духовный мир, тем скорее наступит та фаза его жизни, когда учителю уже нечего будет отдавать воспитанникам...

Время – ещё и ещё раз повторяю – это большое духовное богатство учителя... Педагогическое творчество – сложный труд, требующий огромной затраты сил, и, если силы не будут восстанавливаться, учитель выдохнется и не сможет работать».



В.А. Сухомлинский