

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
основная общеобразовательная школа д. Шавьяды
муниципального района Балтачевский район Республики Башкортостан

«Стрессоустойчивость учителя начальной школы»

Шайнурова Лариса Амиряновна,
учитель начальных классов первой категории

Стресс

информационный

- * связан с информационными перегрузками, необходимостью быстрого принятия решения при высокой степени ответственности за последствия

эмоциональный

- * возникновение эмоциональных сдвигов, изменения в характере деятельности, нарушения поведения

Основные причины эмоциональной напряженности

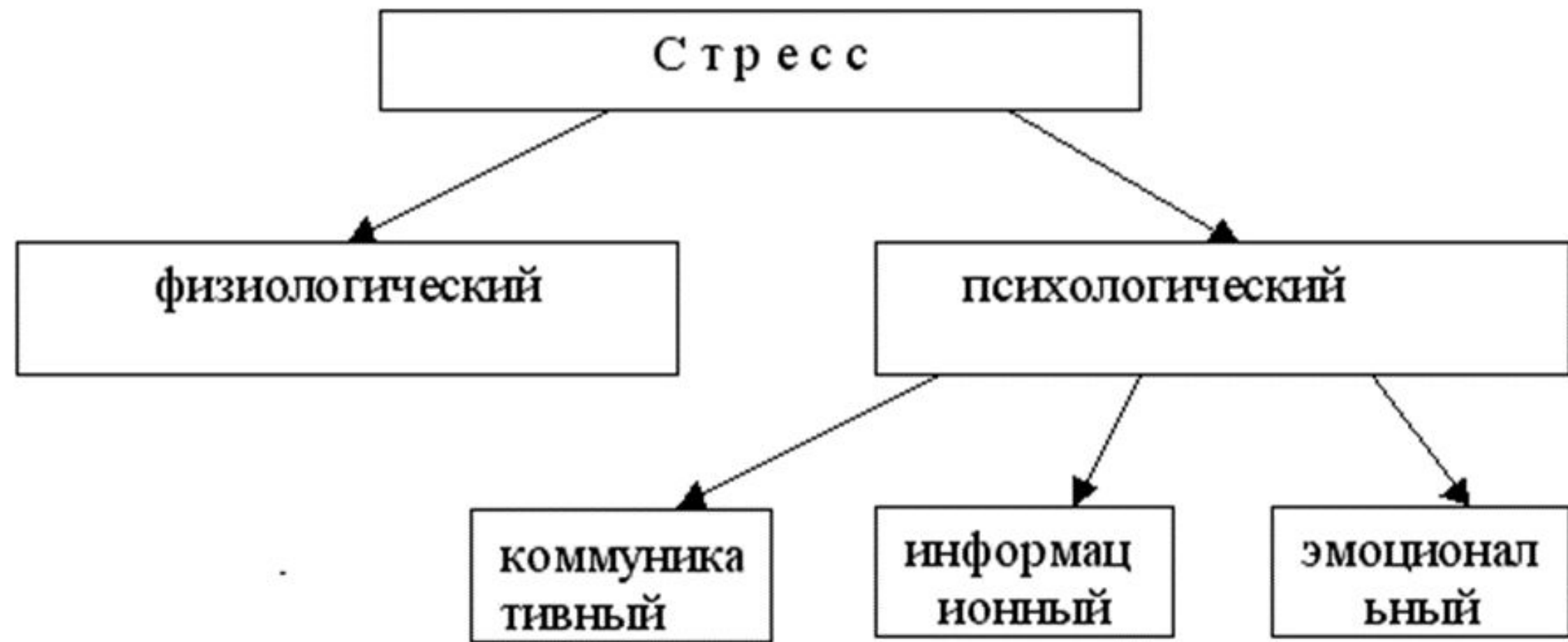
- Четкое выполнение профессиональных обязанностей;
- Дефицит времени;
- Ощущение постоянного напряжения в общении с окружающими;
- Постоянная потребность в сне и отдыхе;
- Ощущение неудовлетворенности жизнью и дискомфорт;
- Не с кем поговорить о своих проблемах и нет особого желания делиться;
- Отсутствия ощущения уважения (нет чувства уважения к себе дома и на работе).



Ганс Селье

Основателем учения о стрессе - Ганс Селье (1907 – 1982). Медик по образованию, биолог с мировой известностью. Наиболее полно его учение изложено в известном труде “Стресс без дистресса”.

Стресс (от англ. stress – давление, напряжение) - термин, используемый для обозначения обширного круга состояний человека, возникающий в ответ на разнообразные экстремальные воздействия (стрессоры).



Тест «Нужно ли вам бороться со стрессом?»

1. Часто ли вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?
2. Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам?
3. Случалось ли вам чувствовать, что вы устали после отпуска больше, чем до него?
4. Случалось ли вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине – тупая боль?
5. Испытываете ли вы сильные головные боли от конфликтов в семье?
6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?
7. Бываете ли иногда слишком плаксивы или близки к слезам?
8. Предрасположены ли вы к астме или кожной сыпи и дают ли они о себе знать, когда вы эмоционально расстроены?
9. Приходилось ли вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?
10. Часто ли вам кажется, что вы тратите слишком много времени на решение чужих проблем, и у вас не остается времени на себя?

Приемы борьбы со стрессом

Метод 1: Борьба со стрессом с помощью изменения стиля жизни

1. Регулярно получайте физические нагрузки.
2. Хорошо высыпайтесь.
3. Правильно питайтесь.

Доказано, что вода помогает бороться со стрессом.

4. Научитесь расслабляться. Слушайте медленную, расслабляющую музыку. Примите ванну.
5. Занимайтесь тем, что вам нравится.

Метод 2: Лечение стресса с помощью ментальных упражнений

1. Постарайтесь не думать негативно.
2. Организуйте свою жизнь. Поставьте перед собой цели, которых вы должны достигнуть в течение дня, затем составьте их список.
3. Определите, что вас тревожит.
4. Прекратите волноваться из-за вещей, которые вы не можете изменить.
5. Возьмите на себя ответственность за то, чтобы сделать собственную жизнь такой, какой вы хотите ее видеть.
6. Развивайте чувство юмора.
7. Научитесь полагаться на друзей и близких.
8. Давайте себе больше позитивных установок.

Спасибо за внимание!