

Стрессы в педагогической деятельности.

**Способы саморегуляции в
ситуации стресса.**

**Ничто для человека
не является такой
сильной нагрузкой и
таким сильным
испытанием, как
другой человек.**

Стресс – это ответ организма на любое предъявленное ему требование, и этот ответ представляет собой напряжение организма, направленное на преодоление возникающих трудностей и приспособление к возросшим требованиям.

Фазы стресса по Г. Селье:

- реакция тревоги;
- фаза сопротивления;
- фаза истощения.

Виды стресса

- Культурный стресс.
- Информационный стресс.
- Эмоциональный стресс.
- Стресс бездеятельности.

**Дистресс – это чрезмерное
напряжение, понижающее
возможности организма
адекватно реагировать на
требования окружающей
среды.**

**Эустресс –
положительный стресс.**

**Эмоциональное выгорание –
состояние физического,
эмоционального и
умственного истощения,
проявляющееся в
профессиях социальной
сферы.**

«Напряжение»

1. Переживание психотравмирующих обстоятельств.
2. Неудовлетворенность собой.
3. Загнанность в клетку.
4. Тревога и депрессия.

«Резистенция»

5. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование.
6. Эмоционально-нравственная дезориентация.
7. Расширение сферы экономии эмоций.
8. Редукция профессиональных обязанностей.

«Истощение»

9. Эмоциональный дефицит.
10. Эмоциональная отстраненность.
11. Личностная отстраненность
(деперсонализация).
12. Психосоматические и
психовегетативные нарушения.

Спасибо за внимание!

