

Как повысить стрессоустойчивость педагога?



Что такое стрессоустойчивость?



- ❑ Это способность справляться со сложными ситуациями, как физически, так и эмоционально.
- ❑ Комплекс качеств личности, которые помогают справляться с нагрузками, которые предполагает его профессиональная деятельность, в результате чего этот процесс влияет на результат всей деятельности педагога

Эмоциональное выгорание

- Это состояние, вызванное экстремальными ситуациями.



Стадии стресса при эмоциональном выгорании

☐ Тревожность.

Возникает в результате нестабильной обстановки и атмосферы.

☐ Сопротивление.

Характерна попытками личности оградить себя от данного негативного состояния.

☐ Истощение.

Человек не справился со стрессом и в результате наступает снижение эмоционального тонуса.

Разновидности стресса

□ Эмоциональный стресс.

Является следствием неудовлетворённости работой, жёсткого психологического давления, чрезмерного контроля, отсутствия самостоятельности и свободы в принятии решений.

□ Информационный стресс.

Является следствием информационных перегрузок, когда в короткие сроки от педагога требуется быстрое осмысление и переработка большого объёма сложной информации.

□ Коммуникативный стресс

Является следствием конфликтных ситуаций с детьми, их родителями, с руководством и коллегами.

Группы симптомов стресса

1. Физиологические

Головные боли, нарушение пищеварения, сердцебиение, чувство нехватки воздуха на вздохе, судороги, утомление, подверженность аллергиям, повышенная потливость, сжатые кулаки или челюсти, обмороки, тошнота, частые простудные заболевания, быстрое увеличение или потеря веса, частое мочеиспускание, ощущение покалывания в руках и ногах.

Группы симптомов стресса

2. Эмоциональные

Раздражительность, беспокойство, ощущение нервозности, боязливости, тревоги, мрачное настроение, депрессия, ощущение напряжения, суетливость, подверженность приступам гнева, истощённость, циничный, неуместный юмор, подозрительность, потеря уверенности, чувство отчуждённости, уменьшения чувства удовлетворённости жизнью, сниженная самооценка, неудовлетворённость работой, отсутствие заинтересованности.

Группы симптомов стресса

3. Интеллектуальные

Нерешительность, ослабление памяти, ухудшение концентрации внимания, повышенная отвлекаемость, плохие сновидения, кошмары, ошибочные действия, потеря инициативы, постоянные негативные мысли, импульсивность, поспешные решения, ухудшение концентрации внимания.

Группы симптомов стресса

4. Поведенческие

Нарушение речи, дрожание голоса, увеличение количества проблем в семье, плохое распределение времени, избегание поддерживающих, дружеских отношений, неухоженность, антисоциальное поведение, лживость, неспособность к развитию, низкая продуктивность, склонность к авариям, нарушение сна или бессонница, курение или употребление алкоголя, доделывание работы дома, повышенная занятость, отсутствие времени на отдых.

Приёмы по формированию стрессоустойчивости

1. Аутогенная тренировка.

Метод снятия напряжения, который осуществляется посредством самовнушения. Достижение расслабления посредством гипноза. В стрессовых состояниях, когда человеку необходимо расслабиться и прийти к спокойствию, он может представлять в сознании успокаивающую картину.

Приёмы по формированию стрессоустойчивости

2. Изометрические упражнения

Даная техника основана на попеременном чередовании расслабления и напряжения групп мышц в определённом ритме. Для того чтобы добиться расслабления в разных мышцах, необходимо: сжимать и разжимать попеременно кулаки, давить на шею, попеременно оказывать давление подошвами ног в пол.

Приёмы по формированию стрессоустойчивости

3. Мышечное расслабление

Данная методика заключается в кратковременном расслаблении и напряжении мышц, включая верхние мышцы тела и постепенно нижние. Зажимы в мышцах можно выявить путём напряжения и немедленного расслабления в мышцах. Состояние расслабления очень приятно и достигаться должно с помощью тренировок.

Приёмы по формированию стрессоустойчивости

4. Медитация.

Наступление покоя идёт за счёт вдохов и выдохов, дыхание с каждым разом становится глубже. Занятия, которые проходят регулярно доставляют человеку душевный и телесный покой, помогает в различных стрессовых ситуациях. Помогают совместно с занятиями по медитации и физические упражнения, такие как: танцы, бег, аэробика, волейбол, баскетбол.



«От того, кто будет воспитывать ребёнка, зависит его будущее, его мировоззрение, вся его жизнь.

Воспитатель - это состояние души. Он дарит детям тепло своего сердца. Работа педагога - не просто труд. Это, прежде всего, способность к отречению, умение отдать всего себя, без остатка, видеть в этом свет».