



**Психология
управления стрессом
в деятельности
педагога.
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ВЫГОРАНИЕ**

**Ганкович Анна Александровна
Милашевич Елена Петровна**
кафедра прикладной психологии
ВГУ им. П.М. Машерова

Профессиональный стресс —
многообразный феномен, выражающийся
в психических и физических реакциях на
напряженные ситуации в трудовой
деятельности человека



Виды профессионального стресса:

информационный

эмоциональный

коммуникативный

***Форма стресса такова: "деятельность
- перенапряжение - отрицательные
эмоции".***

Психологическая парадигма стресса

1

Психопрофилактика стресса (консультативная поддержка), которая направлена на снижение индивидуальной уязвимости к стрессу и повышение устойчивости к стрессу у педагогов.



Собственно психологическая помощь, направленная на преодоление уже приобретенных стресссиндромов.

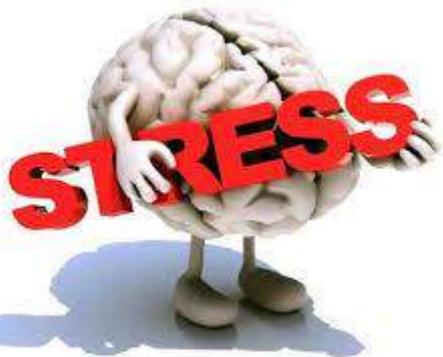


**Тяжесть
психологического
прессинга**

**Уровень стресса на
работе возрастает за
счет**

**Отсутствие свободы в
принятии решений**

**Уровень моральной и
материальной
удовлетворенности
трудом**





Ответьте на предлагаемые вопросы ответами «да» или «нет»

1. Легко ли Вы раздражаетесь ?
2. Считаете ли Вы , что даже ближайšie коллеги относятся к вам недоброжелательно ?
3. Кажется ли вам , что у Вас плохая память?
4. Полагаете ли Вы, что ваша администрация вас недооценивает?
5. Случается ли Вам просыпаться на два часа раньше срока?
6. Бывает ли у вас беспричинный страх?
7. Случается ли Вам испытывать острую потребность в алкоголе, табаке. кофе, шоколаде ?
8. Бывает ли , что желание поработать возникает у Вас только в конце дня ?
9. Замечаете ли Вы у себя повышенный или, наоборот, ослабленный аппетит?
10. Случалось ли Вам слышать от друзей. Что мышление –это враг секса?

« Не следует бояться стресса. Его не бывает только у мертвых. Стрессом надо управлять. Управляемый стресс несет в себе аромат и вкус к жизни»

автор стрессологии Г Селье

**ХОТИТЕ ИЗМЕНИТЬ СВОЕ СОСТОЯНИЕ - НАЧНИТЕ
МЕНЯТЬ СВОЕ ПОВЕДЕНИЕ!**

**Возьмите ответственность на себя за то, что с
вами происходит!!!**

Признаки стресса



Физические признаки

- хроническая усталость
- слабость
- нарушения сна
- потливость
- нарушения аппетита
- расстройства желудка
- нарушение давления и сердечного ритма
- потеря веса
- аллергические реакции
- склонность к частым простудным заболеваниям

Эмоциональные признаки

- сниженный фон настроения
- вялость и апатия
- повышенная утомляемость
- повышенная возбудимость
- раздражительность и нервозность
- склонность к частым слезам
- безразличие
- ощущение потери контроля над собой

Поведенческие признаки

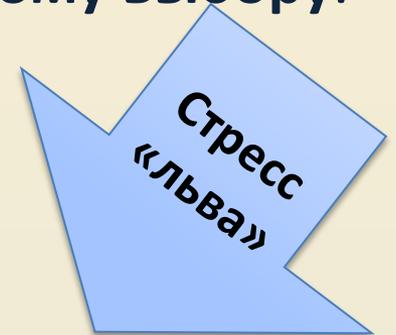
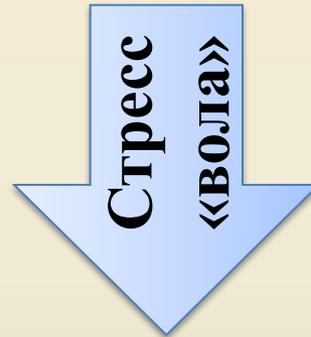
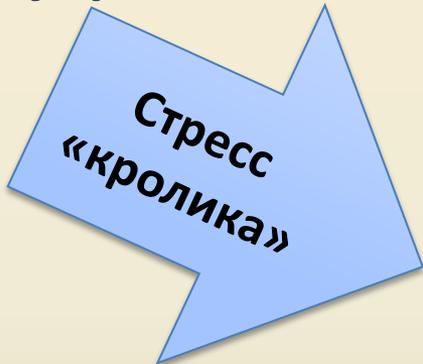
- ослабление памяти
- нарушения концентрации внимания
- невозможность сосредоточиться
- неспособность к принятию решений
- откладывание дел
- злоупотребление алкоголем
- невнимание к внешнему виду



Стресс, может
оказывать как
положительное, так и
негативное влияние
на человека.

Стресс является реакцией не столько на физические свойства ситуации, сколько на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром.

Это в большей степени продукт наших когнитивных процессов, образа мыслей и оценки ситуации, знания собственных возможностей (ресурсов), степени обученности способам управления и стратегии поведения, их адекватному выбору.



«Кто научился управлять
собой, тому не составит труда
научиться управлять
государством»
Конфуций

Самоменеджмент - умение управлять собой, своим временем, своими действиями, использовать свои ресурсы для успеха.

Самоуправление – сложный процесс, требующий от человека большой силы воли, настойчивости и целеустремлённости.



Самоуправление является трёхкомпонентным процессом:

1. Управление временем



2. Управление записями



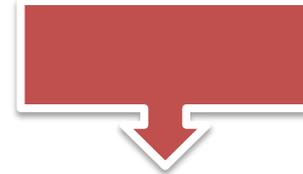
3. Управление стрессом



Управляя
стрессом

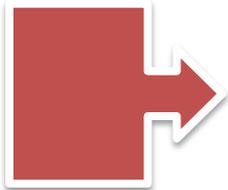


Разделите стрессоры, которые имеют место в вашей жизни на три группы:



- те, что можете устранить сами (*подумайте как*)
- те, что можете ослабить (*подумайте как*)
- те, что находятся вне вашей воли

STRESS



Научитесь правильно относиться к стрессорам третьей группы

Отрицательные стратегии поведения на стресс

Бегство от проблем

Нерешительность

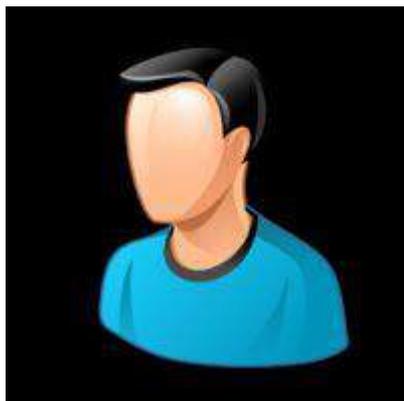
Эмоциональная несдержанность

Самоедство

**Уход в себя
отказ от общения**

Феномен профессионального выгорания

Выгорание – рассогласование между тем, что педагог ожидает от своей деятельности и тем, каков её результат.

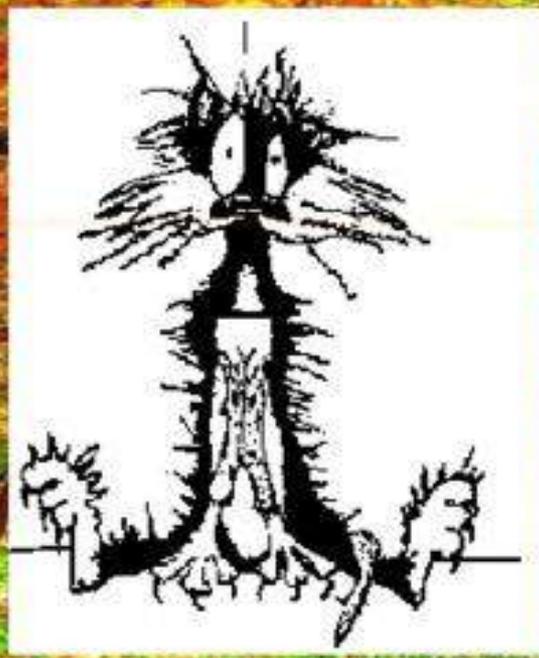


Перезагруженный педагог

До работы



После работы



Основные составляющие синдрома выгорания

Эмоциональное истощение

- Чувство эмоциональной опустошенности
- Уменьшение количества положительных эмоций

Деперсонализация

- Циничное отношение к деятельности
- Равнодушие к воспитанникам

Редукция профессиональных достижений

- Фиксация на своих ошибках и неудачах
- Обесценивание своих достижений в профессии
- Формирование чувства некомпетентности



**степень
интенсивности
профессионального
выгорания зависит от
жизненных стратегий
педагога**

- **Высокий уровень выгорания отмечается при наличии у людей пассивных тактик сопротивления стрессу.**
- **Педагог, занимающий активную жизненную позицию по отношению к стресс-факторам, демонстрируют низкие показатели выгорания.**

Профессиональному выгоранию способствует экстернальный локус контроля , т. е. перенесение ответственности за свою жизнь на внешние факторы

Интернальный локус контроля педагога предупреждает профессиональное выгорание



Профилактика профессионального выгорания

- покинуть пространство жалоб
- избавиться от привычки ругать начальство
- заново обдумать свою профессиональную роль
- отказаться от педагогических иллюзий
- побольше думать о позитивных моментах своей работы
- поддерживать с коллегами контакт, создавать доверительные и теплые отношения
- не обесценивать результаты своих профессиональных достижений
- быть самому себе менеджером, маркетологом....
- четко представлять цель того, что вы делаете



Учитель, который не подвержен профессиональному выгоранию

- излучает спокойствие и уверенность
- терпелив и заботлив
- улыбчив и доброжелателен
- не кричит
- креативен
- стремится к новому знанию
- уважает свою личность и личность другого
- проводит увлекательные уроки
- использует современные средства обучения
- самодостаточен и доволен собой
- занимается апгрейдом



Как не потерять интерес к работе

-придумайте и используйте индивидуальные ритуалы настройки на работу

-- активизируйте и визуализируйте образ эффективной работы и образ успешного результата

-- придумайте систему самонаграждений за свои достижения



Экстренные способы нормализации состояния

- досчитать до ста
- сделать 10-20 приседаний
- перекатывать шарики в руках
- поговорите с кем-нибудь
- отвлекся любым возможным способом
- не пропускать обеденный перерыв
- можно пожевать жевательную резинку
- закрыть глаза и отдохнуть (подышать)
- преобразить своё рабочее место (украсить, навести порядок)
- двигайтесь (встаньте, потянитесь, вымыть руки, просто подойти к окну
- дышите глубже
- сесть: поднять и опустить плечи
- обхватить ладонями локти – сильно прижать руки



«Квик – настройка»:

1. Если вы хотите нравиться людям - улыбайтесь! Улыбка, солнечный лучик для опечаленных, противоядие созданное природой от неприятностей.

2. Вы самые лучшие и красивые, пусть все манекенщицы мира вам позавидуют.

3. Есть люди подобно золотой монете: чем дольше работают, тем дороже ценятся.

4. Нет лучше любимой подруги, чем любимая работа: не стареет, и стареть не дает.

5. Трудности закаляют на пути к счастью.



Способы психологической самозащиты:

- 1) "Нет худа без добра"; "Что Бог не делает, все к лучшему";
- 2) "Ничего, все проходит. Надо переждать";
- 3) "Что поделаешь? Так уж получилось. У других тоже срывы";
- 4) "Переживать нечего. У других еще хуже";
- 5) "Не я один. Но все вместе - прорвемся";
- 6) "Хорошо еще, что так получилось. Могло бы быть совсем плохо";
- 7) "Ничего, худшее уже позади";
- 8) "В следующий раз надо страховаться";
- 9) "Со мной это больше не произойдет";
- 10) " Ожидай худшее, надеясь на лучшее".



Для того, чтобы избежать высокого нервного напряжения и изменить свое отношение к возникающим проблемам, почаще задавайте себе следующие вопросы:



- *Это действительно так важно?*
- *Стоит ли из-за этого так сильно переживать?*
- *Может ли что-то быть ещё хуже?*
- *Рискую ли я чем-нибудь важным для себя?*
- *Будет ли это так же важно для меня через две недели?*

Способы профилактики стресса

**Тайм-менеджмент-
учиться управлять
временем**



**Чаще хвалите себя и
других**

**Избавляться от
негативных мыслей**

Позитивное настроени



**Физические
упражнения
(кардионагрузка)**

**Релаксация (умение
расслабляться)**

**Чаще смеяться
(только не над
другими)**

Аффирмации