

## Роль стрессоустойчивости в деятельности педагога – слайд 1

*Слайд2 Предлагаю для начала короткий экспресс-тест. Перед вами картинка. Что вы увидели первым?*



*Слайд 3 Инопланетянин – подвержены стрессовым ситуациям в половине случаев (50%) Потому не нужно нервничать , главное не нужно накручивать самого себя и рисовать проблему там, где ее фактически нет. Выдохните, попейте горячего чаю и посмотрите на ситуацию с другой стороны.*

*Летающая тарелка – вы очень восприимчивы к стрессам , ваша психика почти всегда находится на грани срыва. Над этим нужно поработать, ведь стресс отрицательно сказывается на физиологическом здоровье.*

*Пещера. Спешим вас поздравить. Вы совсем не восприимчивы к стрессам. В вас много позитивной энергии. И это позволяет не обращать внимание на жизненный негатив. Вы всегда сохраняете спокойствие и хорошее настроение и стараетесь поддержать остальных.*

**Слайд 4** Понятия стресса и стрессоустойчивости часто встречаются в определении деятельности любого человека и играют важную роль в его каждодневном труде. Но чаще подвержены стрессам люди профессии «Человек-человек». К таким профессиям относится и профессия педагога.

Социально-экономические изменения, быстрый темп жизни, информационный поток – всё это приводит к увеличению эмоционального напряжения педагога, возникновению стрессовых реакций, дезорганизации деятельности личности и как следствие к появлению психосоматических заболеваний.

**Слайд 5** Существует ряд разных определений стресса. Чаще всего встречается следующее: «Стресс – состояние повышенного нервного напряжения, перенапряжения, вызванное каким-либо сильным воздействием»

**Слайд 6** Но изучение профессионального стресса показало, что в его основе лежит принцип, который заключается в том, что с ростом активности нервной системы до определенного уровня эффективность деятельности повышается, однако при дальнейшей активации нервной системы показатели деятельности начинают снижаться. Стресс является неотъемлемой частью человеческого существования, надо только научиться

различать допустимую степень стресса и слишком большой стресс. Именно чрезмерный стресс создает проблемы для сотрудников и для самой организаций.

**Слайд 7** Но для каждого человека индивидуально существует свой порог, при котором наступает разрушительный дистресс. Люди по-разному переносят одинаковые стрессовые воздействия. У каждого человека сформировано свое личное умение преодолевать трудности, противостоять сильным отрицательным воздействиям, подавлять и контролировать свои эмоции, вызывающие высокую психическую напряженность. Каждый человек имеет свой уровень так называемой стрессоустойчивости.

**Слайд 8** Стрессоустойчивость иначе называют «эмоциональной устойчивостью», «нервно-психической устойчивостью», «адаптацией к стрессу», т.е. способностью человека успешно решать сложные и ответственные задачи в напряженной эмоциогенной обстановке без значительного отрицательного влияния последней на самочувствие, здоровье и дальнейшую работоспособность человека.

Следовательно Стрессоустойчивость - это не «борьба со стрессом», а адаптация к нему. И чем больше человек пережил психотравмирующих событий, тем выше его уровень стрессоустойчивости.

Итак, стресс - это психофизиологическая реакция, которая является неотъемлемой частью нашей жизни. Избежать его в условиях нашего существования невозможно, да это и не всегда необходимо, так как стресс имеет способность закалять психику человека и подготавливать его к более сложным ситуациям в будущем. От стресса не застрахован никто, но способность жить и работать так, словно ничего не случилось - вот что отличает тех, кто обладает качеством стрессоустойчивости.

**Слайд 9** Профессия педагога на сегодняшний день считается одной из стрессогенных. Деятельность педагога насыщена разнообразными ситуациями, которые могут являться «очагом» развития стрессов. Источники профессионального стресса педагога могут быть связаны с трудовой деятельностью, ролью работника и его взаимоотношениями в организации, карьерой, организационной структурой и психологическим климатом организации, личными проблемами работника, (конфликты в педагогическом коллективе, неуважение учеников, необоснованная критика начальника и др.)

Это приводит к снижению эффективности выполняемой деятельности, а иногда и деформации характерологических качеств личности. Подобные состояния понижают качество и успешность выполнения своих должностных обязанностей у педагогов, снижение удовлетворенности трудом и повышение текучести кадров.

**Слайд 10** Стрессоустойчивость врожденным свойством личности не является и находится в зависимости от уровня сформированности навыков эмоциональной саморегуляции. В тоже время, стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

**Слайд 11** Например, нерешительность является одним из значимых личностных качеств, связанных с подверженностью организационному стрессу. Чем более нерешителен человек, чем чаще он избегает ответственности и риска, тем ниже его стрессоустойчивость.

Чем более ответственно и добросовестно педагог относится к своим обязанностям, тем чаще ему приходится сталкиваться со стрессогенными ситуациями. Уровень стрессоустойчивости при этом растет.

Чем выше уровень уверенности в себе, тем легче справиться со стрессом. Внутренняя напряженность и недостаток самоконтроля тесно связаны с пониженным уровнем устойчивости к стрессам.

Чем более активен работник, проявляет больший интерес к деятельности и более успешен в делах, тем ниже у него уровень профессионального стресса.

Применяя методы саморегуляции, педагог получает возможность беспрепятственно проанализировать ситуацию, сохранить в сложных эмоциональных условиях благоприятное для успешной работы психическое состояние.

К сожалению педагоги часто не знают или не умеют каким-либо способом снимать стресс, эмоциональное напряжение, повышать собственную устойчивость к разнообразным негативным воздействиям. В процессе воздействия стрессовой ситуации на личность педагога и понижения стрессоустойчивости в результате профессиональной деятельности можно утверждать о формировании синдрома эмоционального выгорания.

**Слайд 12** Таким образом, следует заключить, что стрессоустойчивость – важный фактор эффективности трудовой деятельности, в том числе и педагогической. Педагог обладающий высоким уровнем стрессоустойчивости, воспринимает возникающие в профессиональной деятельности проблемные ситуации не как угрожающие, стрессовые, а как ситуации, которые требуют разрешения, что стабилизирует его профессиональную направленность.

Существует огромное количество рекомендаций борьбы со стрессом: релаксация, медитация, дыхательная и мышечная гимнастика, йога, спорт, хобби, мотивация достижения успеха.

Я предлагаю сейчас принять участие в одном психологическом упражнении, который позволяет уменьшить степень стрессового состояния.

Упражнение «Тесто». Обратная связь.

Мне хотелось бы закончить фразой

«Хочешь справиться со стрессом - Начни думать позитивно» -

«Это невозможно», - сказала Причина.

«Это безответственно», - отметил Опыт.

«Это бесполезно», - отрезала Гордость.

«Попробуй ...» - прошептала Мечта.