

СЕТЕВОЕ СООБЩЕСТВО «ПСИХОЛОГИЯ В ОБРАЗОВАНИИ»

«Стресс в профессиональной деятельности педагога»

Педагог - психолог МАДОУ д\с 134:

Журавлёва Н.Ю.

Педагог - психолог МАДОУ ЦРР д\с 167

Варламова Н.Б.

Стресс - напряжённое состояние организма человека, как физическое, так и психическое.

Ваше отношение к стрессу?

Выберите мнение, которого Вы придерживаетесь:

- 1. Стресс - вредное событие.**
- 2. Стресс - благотворное событие.**
- 3. Стресс - это необходимость.**



**Какие факторы в вашей педагогической деятельности
вызывают стресс?**



Источники стресса в профессии педагога



Психоэмоциональная перегрузка, обусловленная спецификой работы.

Дефицит времени. Увеличение документации, нерегламентированное участие в семинарах, проектах, конкурсах. Трудовые будни педагога простираются на его домашнюю жизнь.

Постоянное онлайн общение с родителями вне рабочего времени и в выходные дни. На связи 24\7 ежедневно.

Физическая перегрузка: 12-часовой рабочий день, возросшая численность воспитанников на одного педагога, наличие в социуме группы детей с ОВЗ, введение новых задач и др.

Требования, которые мы внутренне предъявляем себе.

Отклик организма на стресс является универсальным - «бей или беги»:

Учащение
сердцебиения

Повышение
уровня глюкозы
в крови.

Нарушение
сна

Напряжение
мышц

Ослабление
иммунной
системы.

Различные
боли

ПАУТИНА

Тест - Ваша жизнестойкость.



На картинке изображена паутина. Вам надо нарисовать паука и двух мух (или любых других насекомых - на ваше усмотрение).

Важный момент:

одна из мух должна остаться вне паутины, а другая - увязнуть в ней.

Интерпретация результатов теста

- ✓ Во-первых, надо обратить внимание на ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ, в которой вы рисовали насекомых.
- ✓ Если вы ПЕРВЫМ НАРИСОВАЛИ ПАУКА, то это говорит о том, что вы человек деятельный и решительный и что вам трудно представить себе такую ситуацию, из которой бы вы не могли выпутаться. Вы владеете своими эмоциями и всегда прислушиваетесь к доводам своего разума.
- ✓ Если ПЕРВОЙ ВЫ НАРИСОВАЛИ МУХУ, ПОПАВШУЮ В ПАУТИНУ, то можно предположить, что вы человек пассивный, безынициативный, склонный к рефлексии и не умеющий действовать самостоятельно. Но возможно, просто в данный момент жизни вы находитесь в затруднении и ваше депрессивное состояние отразилось в рисунке.
- ✓ Если ПЕРВОЙ ВЫ НАРИСОВАЛИ МУХУ, ОСТАВШУЮСЯ В СТОРОНЕ, то это говорит о вашей жизненной позиции наблюдателя. Вы прекрасно разбираетесь в людях, потому что всегда с интересом наблюдаете за ними. Вы предпочитаете не действовать на свой страх и риск, а выждать немного и тогда осуществлять задуманное, чтобы результат был ожидаемо положительным и не случилось никаких неприятных сюрпризов.
- ✓ А теперь посмотрите на РАСПОЛОЖЕНИЕ НАСЕКОМЫХ НА РИСУНКЕ.

✓ Если все фигуры **РАВНО УДАЛЕНЫ ДРУГ ОТ ДРУГА**, то это говорит о том, что вы адекватно воспринимаете жизнь и понимаете, что в ней может случиться всякое. Иначе говоря, вам доводилось как полностью контролировать происходящее, так и бывать безвольной жертвой обстоятельств, и вы с честью проходили через все жизненные испытания.

✓ Если вы нарисовали **РЯДОМ ПАУКА И МУХУ**, то это значит, что вы воспринимаете жизнь как вечную борьбу. Если при этом **В ВИДЕ МУХИ** представлены **Вы** сами, то это говорит о том, что вы не обладаете жизнестойкостью, вас может сломить любая невзгода и неприятность (особенно если речь идет о **МУХЕ-ЖЕРТВЕ**). Если же вы **ИЗОБРАЗИЛИ СЕБЯ ПАУКОМ**, то это означает, что вы сильны духом и можете стойко выдержать все удары судьбы. Мало того, вы все время ждете от жизни подвоха, потому что не верите в милости фортуны. Вы полагаете, что просто так в жизни ничего не дается, всего нужно добиваться своими силами.

✓ Если **РЯДОМ ОКАЗАЛИСЬ МУХИ**, то это говорит о вашем желании во что бы то ни стало выпутаться из жизненной паутины. Вас нельзя назвать стойком, но вы как гибкая ива, которая гнется от ветра, но не ломается.



Стресс - менеджмент для педагогов

Формирование механизмов адаптации к напряженным факторам труда:

- ✓ физические методы;
- ✓ биохимические методы;
- ✓ физиологические
- ✓ антистрессовые методы;
- ✓ психологические методы

Профилактика коммуникативных стрессов:

- ✓ овладение разнообразными техниками конструктивного бесконфликтного общения;
- ✓ повышение самоуважения;
- ✓ коррекция целеполагания (для предупреждения «стрессов рухнувших надежд»);
- ✓ усвоение навыков уверенного поведения.

Упражнения для эмоционального благополучия («Скорая помощь»)



«Крылья за спиной»

Посмотрите прямо перед собой и представьте, что у вас за спиной развернулись крылья. Через несколько секунд вы почувствуете прилив энергии и радости.



«Корни могучего дерева»

5 - 6 секунд посмотрите прямо перед собой и мысленно подумайте о своих стопах. Представьте себя в образе могучего дерева с мощными корнями. Через несколько секунд вы почувствуете уверенность и спокойствие.

ЙОГА СМЕХА

«Мы смеемся не потому, что мы счастливы.

Мы счастливы, потому, что мы смеемся».

Мадан Катария

Утреннее упражнение «Алоха».

Подними руки и подбородок и начни говорить, растягивая: «А-а-а-ло-о-о», потом, опускай, говоря громко: «Ха-а-а-ха-ха», — смейся. Продолжай смеяться, пока хватает дыхания. Повтори три раза. Можно руки раскинуть широко в стороны. Так вы приветствуете новый день.

Очень эффективное утреннее упражнение «Радуга шейк».

Представьте, что у вас в руках два стакана и в одном из них радуга. «Переливайте» эту радугу из стакана в стакан, затем хорошо «взболтав», «пейте» радугу. Приговариваем «буль - буль», буль - буль». Во время «питья» смейтесь. Представьте, как радуга вас заполняет, а вы светитесь и излучаете радость. Сделайте три-четыре таких «глотка».

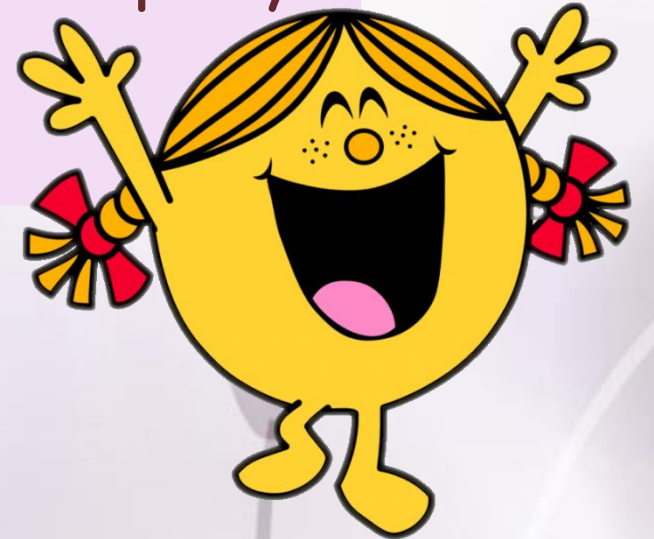


Смехозарядка в течение дня по 2-3 минуты.

Хлопаем в ладоши и одновременно произносим «хо-хо», «ха-ха-ха». В этом случае, когда вы полностью выдыхаете, а следом делаете глубокий вдох – это максимально полезно для организма, он насыщается кислородом.

Важно смеяться вечером.

Потому что перед сном мы продолжаем думать о работе, еще о чем-то и очень важно посмеяться, чтобы отпустить это, чтобы поблагодарить ушедший день, порадоваться ему. Когда мы смеемся, у нас тормозится мышление, наше тело расслабляется, мы ложимся спать со «светлой головой» и высыпаемся. А благодаря вечернему смеху встать утром будете намного легче, самочувствие будет



БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!

Желаем Вам роста профессиональных
знаний и навыков, здоровья, успехов и
процветания!





Притча «Кофе и кипяток»

Список рекомендуемой литературы

Бубличенко М. М. Психологические тренинги на каждый день.- Ростов н\Д: Феникс, 2017. - 22 с. - Психологический практикум.

Катария М. Йога смеха: Ежедневная практика для здоровья и счастья, завоевавшая весь мир. - М.: КоЛибри, Азбука - Аттикус, 2021. - 208 с.; ил.

Королёва Злата. Говорящий рисунок: 100 графических тестов. - Екатеринбург: У-Фактория, 2004. - 304 с.

Лосик Б. Держитесь! Стресс - менеджмент для трудоголиков. - М.: ИТ Пресс, 2006. -256 с.

Эксакусто Т.В. Тренинг позитивного мышления. Коррекция счастья и благополучия. - Ростов н\Д: Феникс, 2012. - 427 с.