

СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГІВ

ПІДГОТУВАЛА ПРАКТИЧНИЙ ПСИХОЛОГ САВЧАК Н.С.



**Поняття
"стрес-менеджмент"
прийшло до нас не так
давно і в перекладі з
англійської означає
"управління стресом".**

Збереження психічного здоров'я – в наш час найактуальніша проблема. Професія педагога в усі часи вважалася такою, яка має досить багато стресогенних факторів і ризиків втратити психічне здоров'я, розчаруватися в роботі, в собі, отримати психосоматичні захворювання.

Для ефективної роботи, збереження психічного здоров'я педагогу важливо відновити свій психоенергетичний потенціал, позбутися страхів, розчарування, пом'якшити вплив стресових ситуацій.



**Як допомогти собі при
стресовій ситуації?**

**СТРЕС – НЕВІД’ЄМНА
ЧАСТИНА НАШОГО ЖИТТЯ.
КОЖЕН ІЗ НАС ЧАСТО
ВІДЧУВАЄ СТАН
НАПРУЖЕННЯ У ПЕВНИХ
ОБСТАВИНАХ. ОДНАК
ПРИЧИНОЮ СТРЕСУ Є НЕ ТАК
ОБСТАВИНИ, ЯК НАША
РЕАКЦІЯ НА НИХ.**

- використовуйте будь – який шанс, аби змочити лоб, скроні й артерії на руках холодною водою
- поволі огляньтеся навколо, навіть якщо приміщення знайоме. Переводячи погляд з одного предмета на інший, подумки опишіть їхній зовнішній вигляд
- погляньте у вікно, на небо, зосередьтеся на тому, що бачите
- набравши склянку води, поволі її випийте. Сконцентруйте увагу на відчуттях: розгляньте воду, наче ніколи її не бачили; відчуйте, як перший ковток торкається язика, зубів; зверніть увагу на температуру; зверніть увагу на рухи вашого горла під час проковтування; зверніть увагу як смак повільно зникає з вашого язика. Кожен наступний ковток робіть само, звертаючи увагу на все.

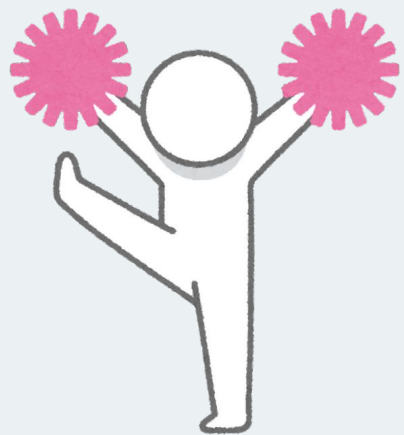
ПЕРША ДОПОМОГА У СТРЕСОВІЙ СИТУАЦІЇ.

ІСНУЄ СИСТЕМА ПРИЙОМІВ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ, ЯКУ НЕОБХІДНО ВИКОРИСТОВУВАТИ ОДРАЗУ ПІСЛЯ ВПЛИВУ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ СТРЕСОВИХ ЧИННИКІВ:



Фізіологічні способи розрядки, які відновлюють людину

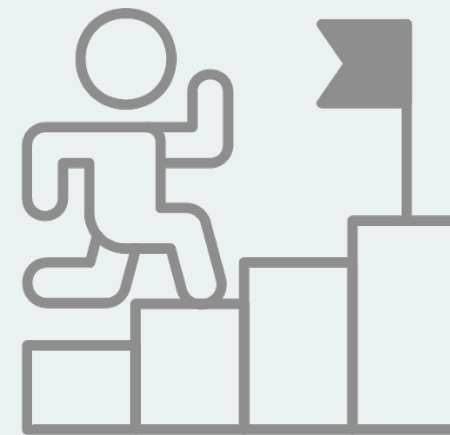
Відчуття роздратування, гніву, агресії можна зняти за допомогою фізичної розрядки: кілька разів ударити ногою уявний предмет, побити подушку



Розрядити емоції, виговорившись кому – небудь. Якщо людина поговорить, збудження зменшується, вона може усвідомити власні помилки і прийняти правильне рішення



Щоб швидше нормалізувати психоемоційний стан, необхідно дати собі сильні фізичні навантаження (біг на місці, присідання тощо)



Знайти спокійне і тихе місце, де можна прокричати те, що обурює вас, кривдить або ж просто виплакати



Дихальна гімнастика знімає напругу та заспокоює серцебиття.

- **Дихальна вправа**

Сидячи або стоячи, розслабляємо м'язи. На рахунок 1-2-3-4 робимо повільний глибокий вдих, на наступні 1-2-3-4 робимо затримку подиху, потім плавний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6. Через 3-5 хвилин дихання, ви відчуєте, що стали спокійніше.

- **Вправа «Ха!».**

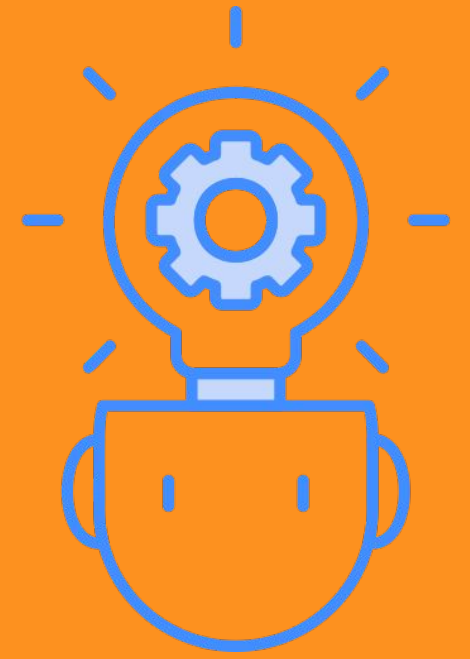
Встаньте в зручну для вас позу, відчуйте своє дихання. Зробіть носом повільний глибокий вдих. Після того, як ви зробили вдих повними грудьми, різко видихніть на звук «Ха» і уявіть собі, що з видихом виходять роздратування, образи, агресія, безсилля. Зробіть цю вправу кілька разів, поки не відчуєте, що дійсно виплеснули неприємні для себе емоції. (В процесі видиху деякі м'язи розслабляються, у тому числі і ті, в яких локалізується

Необхідно пам'ятати, що під час сильного емоційного збудження людина неадекватно оцінює ситуацію.

У гострій емоційній ситуації не слід приймати рішення.

Спочатку треба заспокоїтися, а потім все обдумати за принципом:
«Подумаю про це завтра».

Алгоритм роботи із стресовою ситуацією



Нейтралізація надлишку негативних емоцій.
(Медитація на диханні. Аутотренінг.)



Формування впевненості в собі.



Визначення структури стресора.



З чим потрібно
примиритися?

В чому можна знайти
позитив?

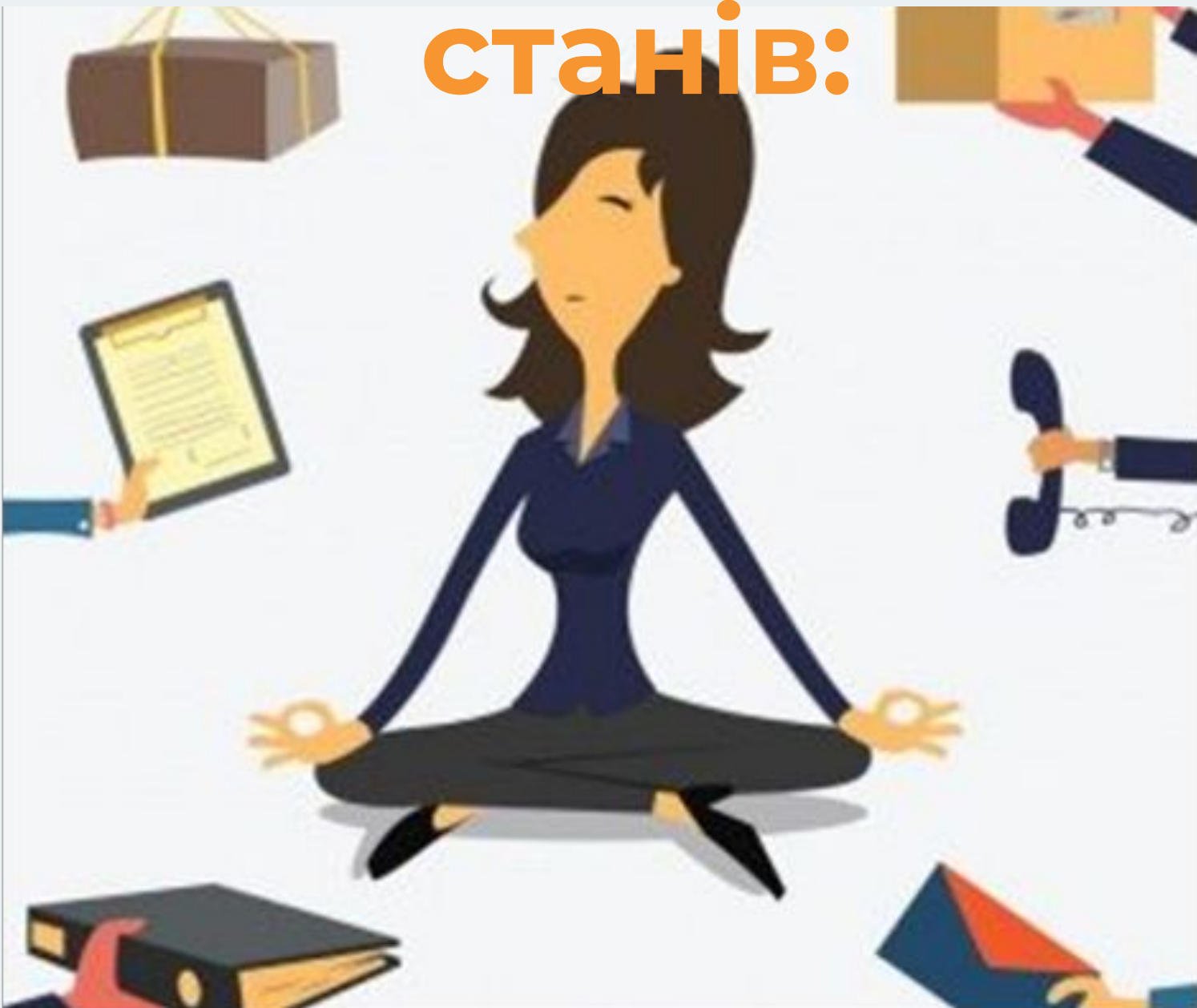
Що в цій ситуації я можу
змінити?

Що я можу (повинен) робити в цій ситуації?



Пошук ресурсів
Які вже є? Які потрібно здобути і як?

способи профілактики несприятливих психоемоційних станів:



- Сприймайте незадовільні обставини життя як тимчасові та намагайтеся змінювати їх на кращі
- «Не прокручуйте» постійно в голові негативні ситуації, краще усвідомте причини помилок та зробіть відповідні висновки
- Помічайте свої досягнення та успіхи, хваліть себе за них, радійте досягнутій меті
- Візьміть за правило: довше і частіше спілкуватися з приємними людьми та навпаки обмежте спілкування до мінімуму з неприємними
- Будьте оптимістом, позитивно оцінюйте події та ситуації. Оволодійте теорією та практикою позитивного мислення
- Учіться планувати. Намагайтесь завершувати ситуації. Визначайте і приймайте обмеження.

9 ПРОФІЛАКТИЧНИХ ПРАВИЛ

1. Півдня в тиждень проводити час так, як хочеться, зайнявшись улюбленою справою.
2. Не рідше одного разу в день говорити найдорожчій людині теплі слова.
3. Два або три рази в тиждень давати собі важкі фізичні навантаження, при цьому вправи не повинні бути виснажливими, після фізичного навантаження корисний прохолодний душ.
4. Пити більше води. Для того, щоб підтримувати тіло в хорошій формі, слід випивати тільки однієї води не менше 1-1,5 літрів в день.
5. Вести щоденник, який допоможе ефективно планувати своє життя і уникати несподіваних неприємностей.
6. У пригніченому і розгніваному стані корисна інтенсивна фізична робота, яка захищає людину від стресів.
7. Голосно заспівати улюблену пісню.
8. Потанцювати під музику, причому як спокійну, так і «буйну»

"Не треба боятися стресу, його
не буває тільки у мертвих.
Стресом потрібно керувати –
керований стрес несе у собі
аромат та смак життя"

Ганс

Сельє

Для підготовки використані
джерела з

<https://vseosvita.ua/library:>

**1."ПСИХОЛОГІЧНИЙ СЕМІНАР-
ПРАКТИКУМ З ЕЛЕМЕНТАМИ ТРЕНІНГУ"
ТЕТЯНИ СМІРНОВОЇ**

**2.ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ ПЕДАГОГІВ
«ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА.
ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСУ» Литвиненко О. В.**

