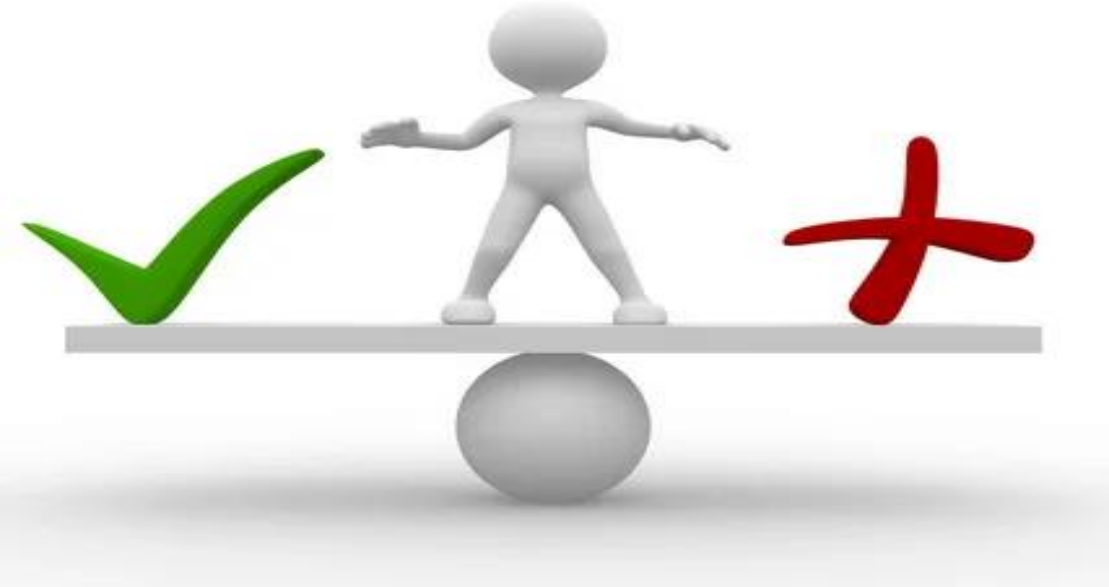
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
«Талицкий лесотехнический колледж им. Н.И. Кузнецова»

Психолого-педагогическая культура преподавателя: эмоциональная стрессоустойчивость преподавателя

методист Новоселова Т.П.

- ***ЦЕЛЬ:***
- Познакомиться с понятием стресса, его видами, причинами возникновения.
- ***Вопросы для обсуждения***:
- Что такое стресс
- Виды и факторы, приводящие к стрессу
- Эмоциональное выгорание
- Формирование стрессоустойчивости



Понятие стресс

- **Понятие «стресс» ввел канадский врач и биолог Ганс Селье**

Стресс (в пер. с англ. stress) означает «давление», «напряжение»

Стресс – это реакция организма на изменение обстоятельств

Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование

Стресс - совокупность физиологических реакций, возникающих в организме человека в ответ на влияние различных неблагоприятных факторов (стрессоров)

(энциклопедический словарь)

Виды стресса

Эустресс

нормальный стресс

кратковременный

способствует мобилизации человека,

повышает его адаптационные

возможности в условиях

дискомфорта и опасности,

является конструктивным,

полезным

Дистресс

патологический стресс

длительный

разрушает организм человека,

снижается эффективность работы

и качество жизни,

является деструктивным,

разрушительным

Причины стресса преподавателя

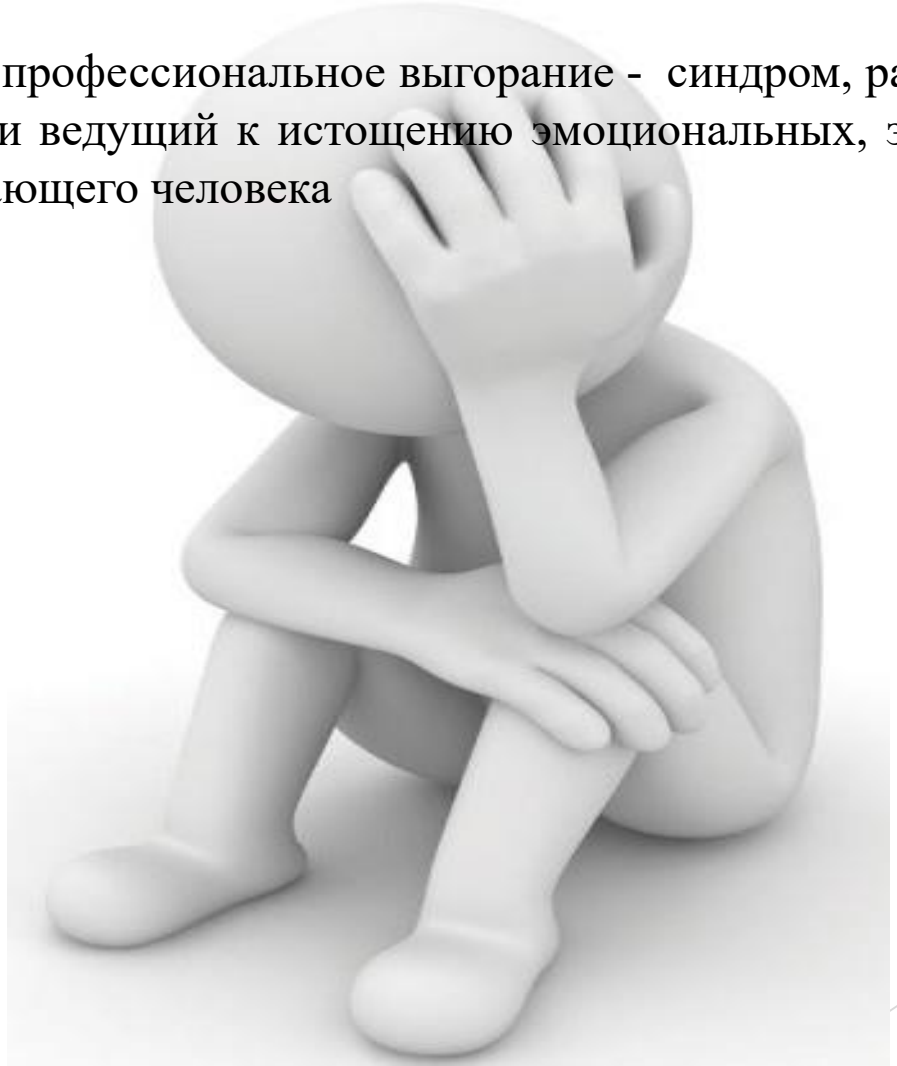
- Высокая эмоциональная напряженность
- Физические и интеллектуальные перегрузки
- Напряженное взаимодействие со студентами
- Нарушение дисциплины на занятиях
- Конфликтные ситуации с родителями и администрацией
- Дополнительная нагрузка
- Неудовлетворенность своей деятельностью

Причины стресса начинающих педагогов

- Нестабильность педагогической деятельности
- Повышенная ответственность за качество обучения
- Недостаточные знания в предметной области
- Неуверенность в собственных силах
- Работа с немотивированными на обучение студентами
- Загруженность общественными поручениями
- Перегруженность работой и отсутствие свободного времени
- Отсутствие морального стимулирования со стороны администрации и коллег по работе
- Низкая заработная плата

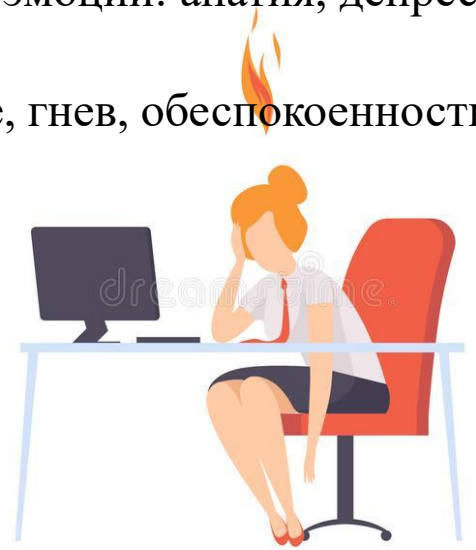
Синдром эмоционального выгорания

Эмоциональное выгорание / профессиональное выгорание - синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека



Симптомы эмоционального выгорания

- усталость, истощение;
- недовольство собой, нежелание работать;
- усиление соматических болезней;
- нарушение сна;
- плохое настроение и различные негативные чувства и эмоции: апатия, депрессия, чувство безнадежности, цинизм, пессимизм;
- агрессивные чувства (раздражительность, напряжение, гнев, обеспокоенность);
- негативная самооценка;
- пренебрежение своими обязанностями;
- снижение энтузиазма;
- отсутствие удовлетворения от работы;
- негативное отношение к людям, частые конфликты;
- стремление к уединению;
- чувство вины;
- потребность в стимуляторах (кофе, алкоголь, сладости, табак, и тому подобное);
- снижение аппетита или переедание.



Стадии профессионального выгорания

- ***Первая стадия***
- Признаки и симптомы проявляются в легкой форме, выражаются в заботе о себе, проявляются на уровне выполнения функций, произвольного поведения
- ***Вторая стадия***
- Симптомы носят затяжной характер, наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении, для заботы о себе требуются дополнительные

  усилия
- ***Третья стадия***
- Признаки и симптомы хронические, полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, ощущение постоянного отсутствия сил

Выгорание легче предупредить, чем лечить

- Для предотвращения и преодоления эмоционального выгорания нужно научиться снимать стресс, морально и физически отдыхать от работы, отделять профессиональную жизнь от личной. К методам профилактики стрессовых состояний относятся методы регуляции психологического состояния, его оптимизации и коррекции

- Цель методов повышения стрессоустойчивости состоит в формировании высокого уровня толерантности к стрессогенным факторам, повышении эмоциональной устойчивости и интеллекта, уверенности в себе, способности к саморегуляции и самоконтролю.

Основные понятия стрессоустойчивости

- Эмоциональная устойчивость и способность контроля эмоций (Е.А. Милерян)
- Способность переносить большие нагрузки и успешно решать задачи в экстремальных ситуациях (Н.Н. Данилова)
- Способность преодолевать состояние эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности (В.Л. Марищук)
- Стабильная направленность эмоциональных переживаний по их содержанию на положительное решение предстоящих задач (О.А. Черникова)

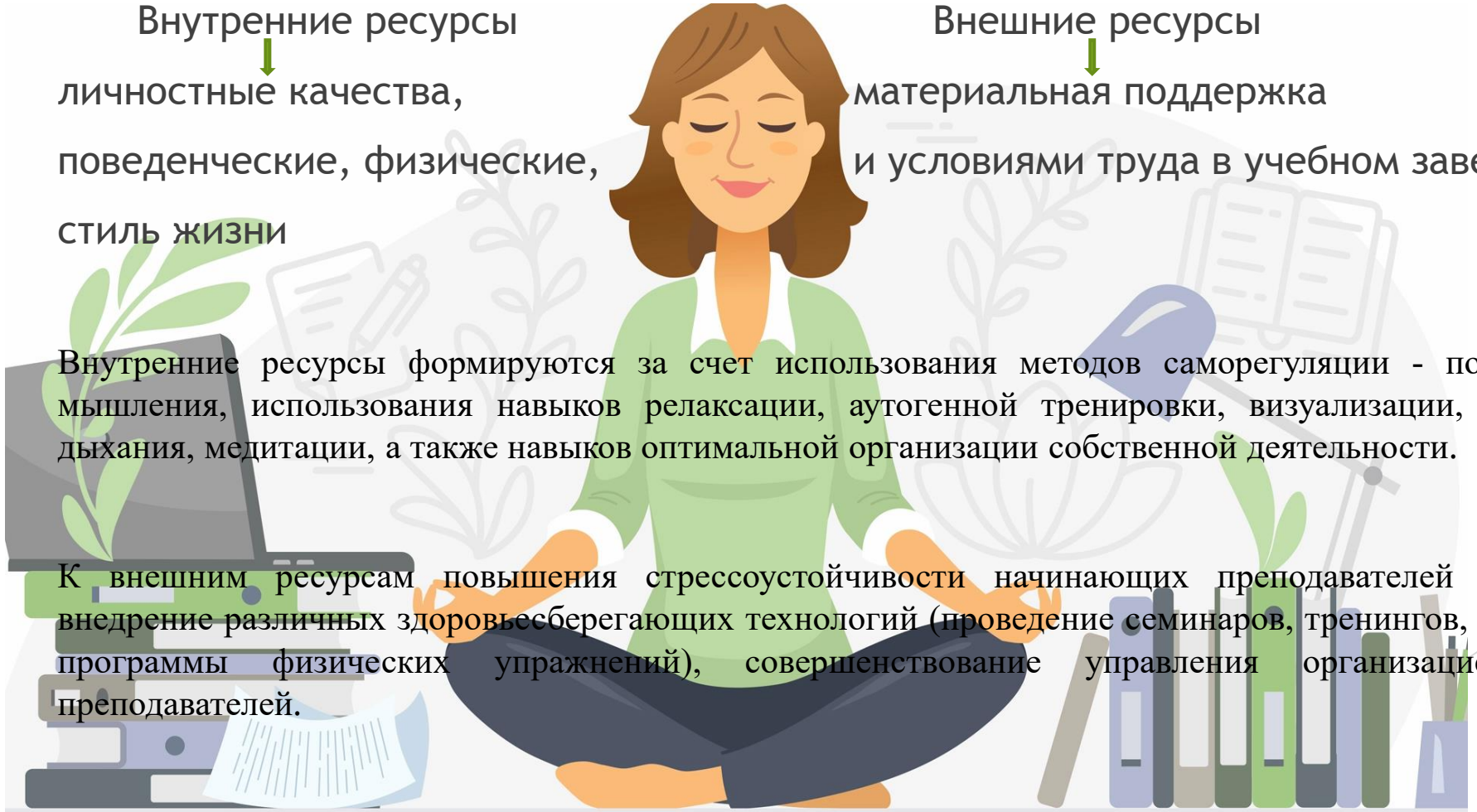
Методы профилактики стрессовых ситуаций

Внутренние ресурсы

личностные качества, поведенческие, физические, стиль жизни

Внешние ресурсы

материальная поддержка и условиями труда в учебном заведении



Внутренние ресурсы формируются за счет использования методов саморегуляции - позитивного мышления, использования навыков релаксации, аутогенной тренировки, визуализации, глубокого дыхания, медитации, а также навыков оптимальной организации собственной деятельности.

К внешним ресурсам повышения стрессоустойчивости начинающих преподавателей относится внедрение различных здоровьесберегающих технологий (проведение семинаров, тренингов, внедрение программы физических упражнений), совершенствование управления организацией труда преподавателей.

Тест «Нужно ли Вам учиться бороться со стрессом?» (по А.И. Тащевой)

- **Ответьте «да» или «нет» на десять вопросов:**
- 1. Часто ли Вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?
- 2. Бываете ли Вы вспыльчивы по пустякам?
- 3. Случалось ли Вам чувствовать, что Вы устали после отпуска (выходных, каникул) больше, чем до него?
- 4. Случалось ли Вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине – тупая боль?
- 5. Испытываете ли Вы головные боли от конфликтов в семье?
- 6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?
- 7. Бываете ли иногда слишком плаксивы или близки к слезам?
- 8. Предрасположены ли Вы к астме или кожной сыпи и дают ли о себе знать, когда Вы эмоционально расстроены?
- 9. Приходилось ли Вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?
- 10. Часто ли Вам кажется, что Вы тратите слишком много времени, на решение чужих проблем и у Вас не остается времени на себя?
- Посчитайте положительные результаты, если их больше 4, пора задуматься о том, что стресс отнимает у Вас слишком много сил, ресурсов, а значит – здоровья.

Способы управления своим психоэмоциональным состоянием

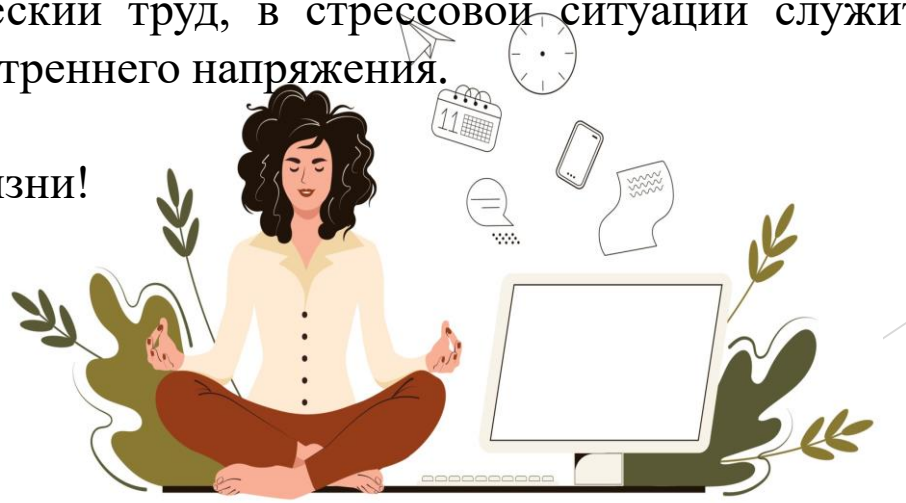
В стрессовых ситуациях эмоции выходят на первый план, а способность рационально мыслить уменьшается.

Важно: дать мозгу выполнить какую-нибудь конкретную мыслительную задачу, например, вспомнить пять имен женщин на букву «А», посчитать, сколько человек в комнате одеты в брюки.

ГЛАВНОЕ, занять мозг четко поставленной задачей, с которой можно справиться, но она требует определенных мыслительных усилий.

Можно заняться какой-нибудь деятельностью, все равно какой. Секрет этого способа прост: любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации служит в роли громоотвода, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

Помните: работа – всего лишь часть жизни!



Притча о стакане воды

- Сколько, по-вашему, весит этот стакан?
- Что будет, если подержать так стакан в течение нескольких минут?
- Что будет, если подержать этот стакан в течение часа?
- Что будет, если, таким образом, продержать стакан целый день?
- Изменится ли вес стакана в течении этого времени?
- Откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах?
- Что нужно сделать, чтобы избавиться от боли?

ВАЖНО! Отпустить проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать.

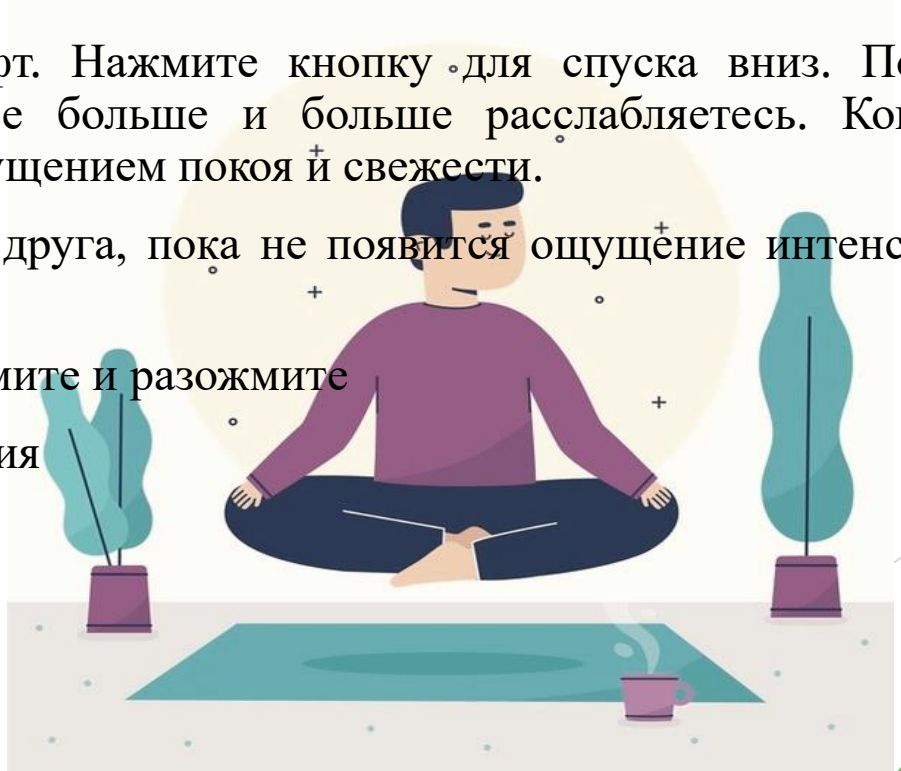
И так, помните «опустить стакан в конце дня!»

Антистрессовая релаксация

- Саморегуляция - управление психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.
- Цель: гармонизация внутреннего состояния, снятие напряжения
- Полное расслабление достигается путем сильного последующего расслабления определенных групп мышц
- Представьте, что вы входите в лифт. Нажмите кнопку для спуска вниз. По мере прохождения каждого этажа вы все больше и больше расслабляетесь. Когда вы расслабитесь, выйдите из лифта с ощущением покоя и свежести.
- Энергично потирайте ладони друг о друга, пока не появится ощущение интенсивного тепла.
- Сильно и быстро не менее 10 раз сожмите и разожмите

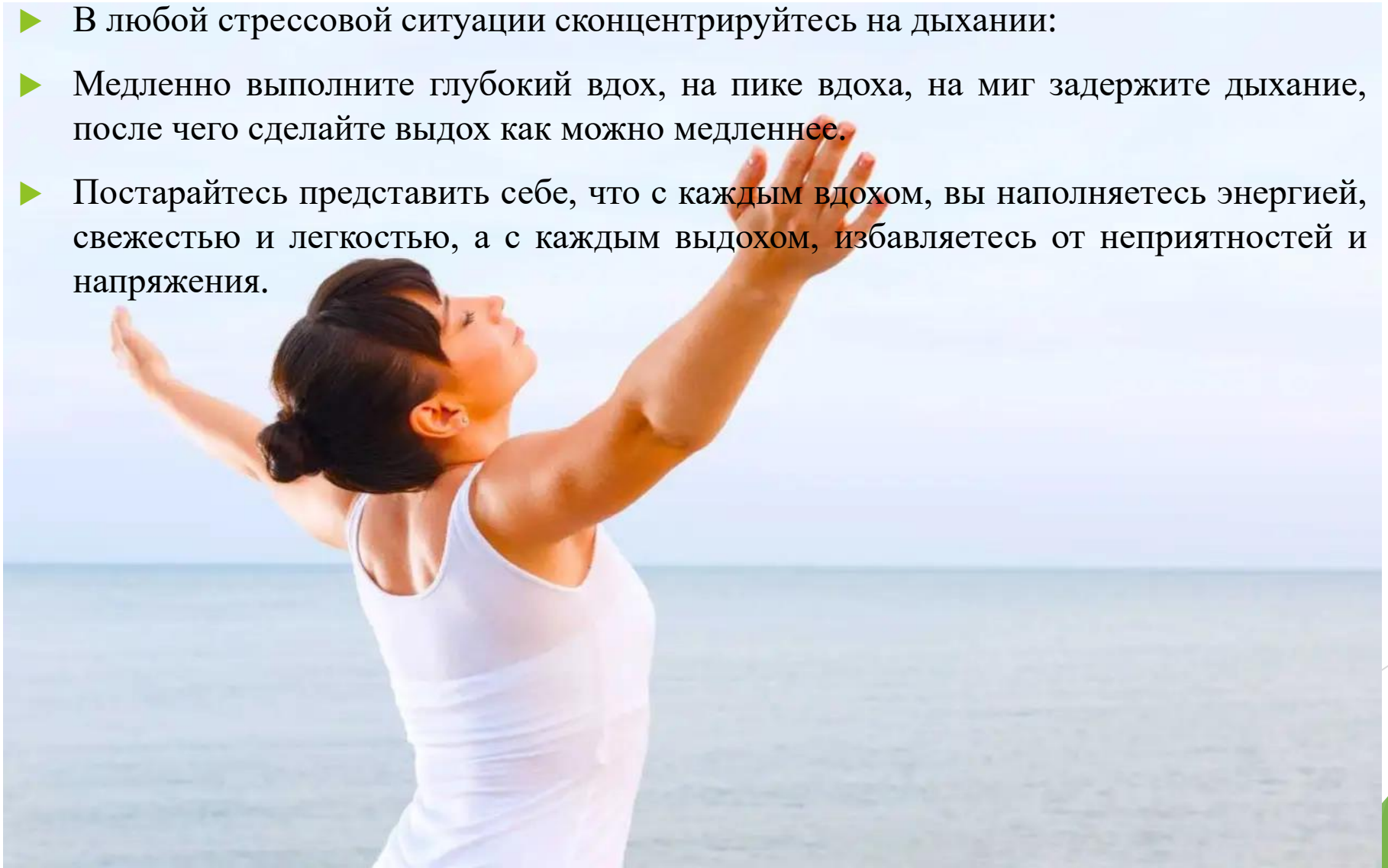
  кулак, добиваясь ощущение утомления

  в мышцах кисти.



Антистрессовое дыхание

- В любой стрессовой ситуации сконцентрируйтесь на дыхании:
- Медленно выполните глубокий вдох, на пике вдоха, на миг задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее.
- Постарайтесь представить себе, что с каждым вдохом, вы наполняетесь энергией, свежестью и легкостью, а с каждым выдохом, избавляетесь от неприятностей и напряжения.



Упражнение «Письма... к себе»

При стрессах, обидах, навязчивых ненужных воспоминаниях и мыслях - все это можно снять с помощью писем к себе.

Нужно взять пять страниц. Лучше всего, если они будут цветными: белая, желтая, зеленая, синяя и коричневая. Или же возьмите карандаши таких же цветов и пишите ими. Действуйте так:

- – На «белой» странице вы описываете стрессовую ситуацию, как следователь в протоколе: «Такого-то числа произошло то-то и то-то...»
- – На «коричневой» странице начинаете бурно выражать все НЕГАТИВНЫЕ эмоции по поводу того, что вы описали раньше. Здесь вы выступаете в роли пессимиста.
- – На «желтой» странице ваша роль - оптимист в состоянии эйфории. Вы излагаете все ПОЗИТИВНЫЕ эмоции.
- – «Зелёная» страница - это поле для творчества, где ваша роль - «художник» или «писатель». Вы можете посвятить стихотворение этой ситуации или написать короткий рассказ.

Можно даже что-то нарисовать. В общем, творчески переосмыслите свою проблему.

- – На «синем» листке вы играете в «мудреца»: делаете точные и серьезные выводы и даете советы сами себе.

Вот этот «синий» листок и есть решение ваших проблем.

Все остальные помогли вам взглянуть на ситуацию с разных точек зрения. И теперь вы можете принять наиболее верное решение.

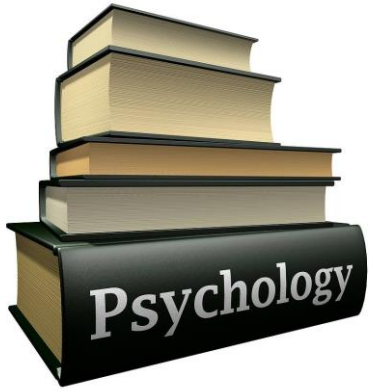
Каждому педагогу важно построить именно свою индивидуальную программу профессионального самосохранения!!!

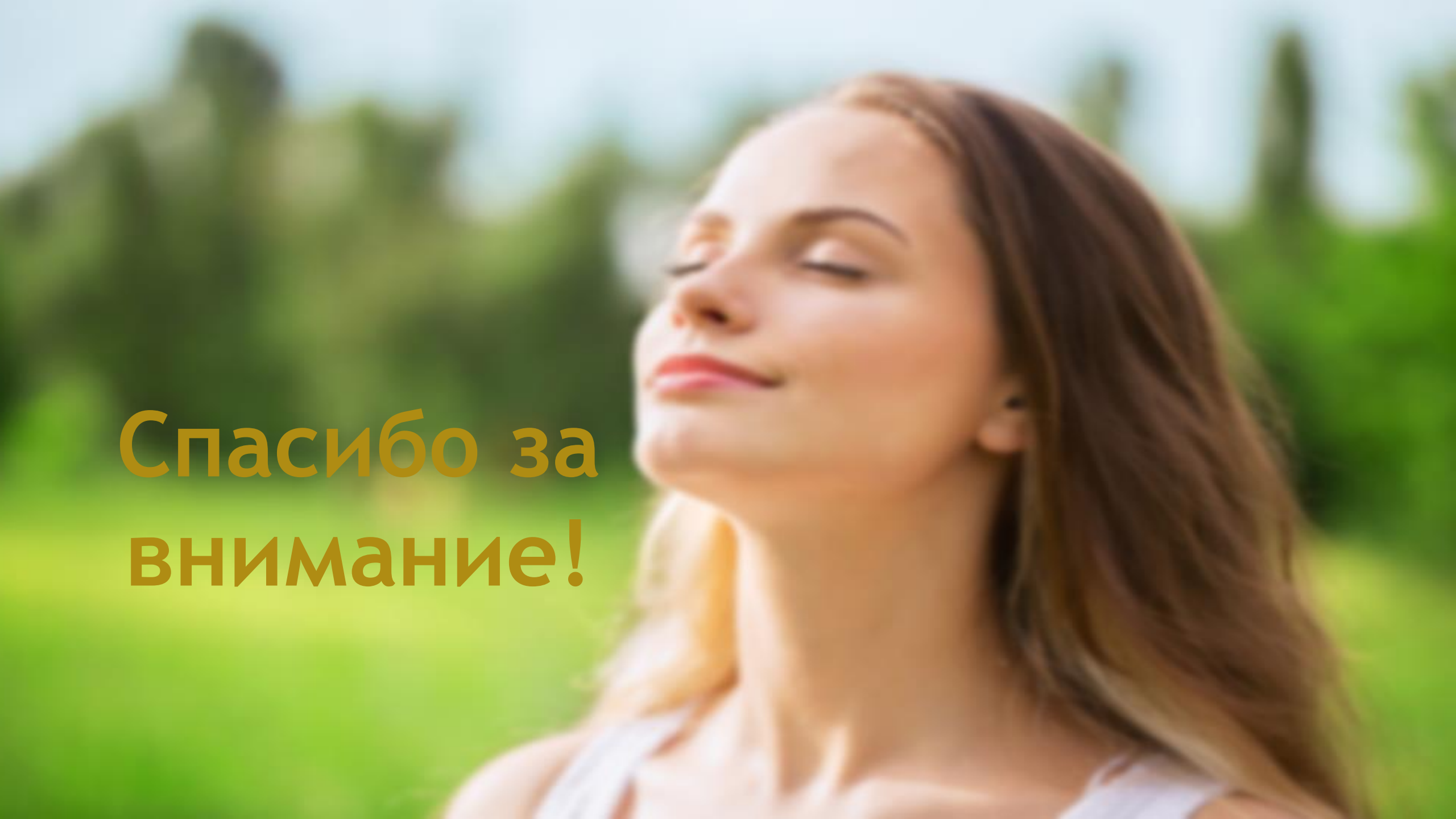
Цитаты великих людей

- Нас убивает не сам стресс, а наша реакция на него. *Г.Селье*
- Стресс появляется от того, что Вы зная как поступить правильно, делаете наоборот. *Л.Уингет*
- Умей спокойно относиться к тому, чего не в силах изменить. *Сенека*
- Самым большим оружием против стресса является наша способность отдавать предпочтение одной мысли вместо другой. *Уильям Джеймс*
- Хорошая идея делать что-нибудь расслабляющее, прежде чем принять важное решение в жизни. *Пауло Коэльо*

Литература

- Крикун Е.А. Особенности стрессоустойчивости педагога и пути ее повышения. Наука и Безопасность № 3 (8) сентябрь. 2013. С. 58-61
- Монина Г. Б., Раннала Н. В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». — СПб. : Речь. 2009. — 250 с.
- Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ. 2015. – 142 с.
- Формирование стрессоустойчивости молодого учителя в процессе профессиональной адаптации. https://www.youtube.com/watch?v=1CspIhLYA4w&t=3201s




Спасибо за
внимание!