

Тренинг для педагогов

# «СТРЕСС И СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ»

---

*ПОДГОТОВИЛА ПЕДАГОГ – ПСИХОЛОГ   ЗИЛЬБЕРС*

*М.М.*

**Стресс** — это требование, предъявляемое к адаптивным способностям разума и тела. *(Д. Фонтана)*

**Стресс** — общая реакция организма на такие факторы, как боль, опасность, душевное потрясение, препятствие к достижению желаемого и т. п. *(Ж. Годфруа)*

**Стресс** — состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных и трудных условиях, как в повседневной жизни, так и в особых обстоятельствах. *(Психологический словарь (1998))*

**Стресс** — особый вид повторяющихся или хронических эмоциональных ситуаций, в которых могут появиться нарушения адаптации. *(П. Фресс)*

**Стресс** — это такое психологическое состояние организма, когда существует несоответствие между его способностью удовлетворительно справиться с требованиями окружающей среды и уровнем таких требований. *(М. Фогель)*

**Стресс** (англ. stress — давление, напряжение) — состояние напряжения, совокупность защитных психофизиологических реакций, возникающих в организме человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессоров) психологического и физического характера. *(Н. П. Фетискин).*

**Стресс** — это неспецифический ответ организма на возросшие требования к нему. Под требованиями мы подразумеваем все воздействия, или стрессоры, которые ведут к изменению деятельности организма. *(А. Г. Каменюкин, Д, В. Ковпак).*

**Стресс** — это функциональное состояние организма, возникающее в результате внешнего отрицательного воздействия на его психические функции, нервные процессы или деятельность периферических органов. *(В. В. Суворова).*

**Стресс** — состояние душевного (эмоционального) и поведенческого расстройства, связанное с неспособностью человека целесообразно и разумно действовать в сложившейся ситуации. *(Р. С. Немое).*

**Стресс** — это относительная величина, которая является результатом трансакции между человеком и внешней средой. (*Р. Лазарус, Р. Ланьер*).

**Стресс** — это психическое или физическое напряжение, вызванное физическими, эмоциональными, социальными, экономическими или профессиональными обстоятельствами, событиями или опытом, с которым сложно справиться и которое сложно переносить. (*А. Колулмен*).

**Стресс** — генетически закрепленный комплекс реакций, направленных на повышение адаптивных возможностей организма. (*О. Н. Полякова*).

**Стресс** — это часть действующего процесса, включающего в себя людей, которые взаимодействуют со своей внешней средой, дают оценку стрессогенным столкновениям и пытаются преодолеть возникающие проблемы. (*К. Купер, Ф. Дэйв. М. О'Драйсколл*).

# ЗАЧЕМ НУЖЕН СТРЕСС?

**Для спасения жизни.** А разве вам не удавалось каким-то чудом избежать аварии, не обжечься кипятком, подхватить падающего ребенка?

Все эти «чудеса» сотворил стресс.

- Однако, что будет, если организм все время находится в «боевой готовности»?
- Длительное волнение, даже положительное, приводит к одному результату – истощению.
- Значит надо знать, как возникает стресс и как его ликвидировать.

# ГАНС СЕЛЬЕ ОСНОВАТЕЛЬ УЧЕНИЯ О СТРЕССЕ ВЫДЕЛИЛ ТРИ ФАЗЫ:

- **Реакция тревоги** - наступает непосредственно за воздействием какого-либо стрессора.
- **Фаза сопротивления** - характеризующаяся мобилизацией ресурсов организма для преодоления стрессовой ситуации.
- **Фаза истощения** - которой соответствует стойкое снижение ресурсов организма. Она наступает в том случае, если стрессор продолжает воздействовать в течение достаточного периода времени.



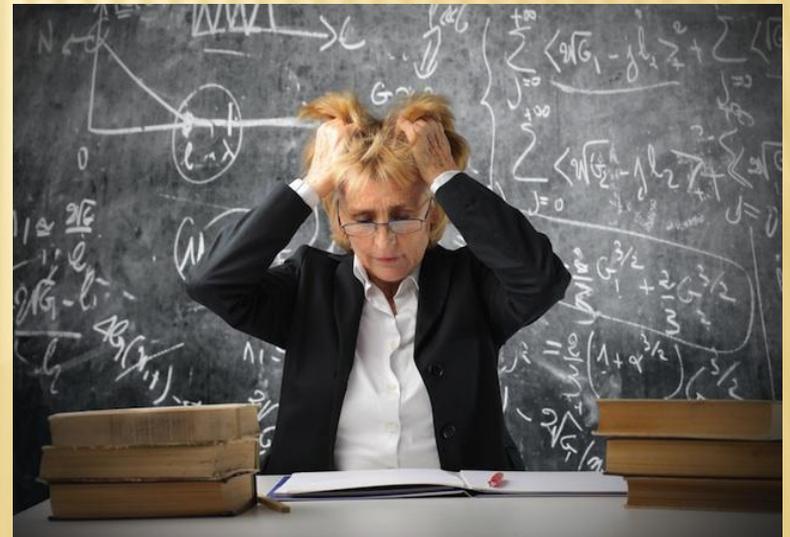
# К ЧЕМУ ЭТО ПРИВОДИТ?

- Итак, если ничего не предпринимать, длительное волнение приводит к истощению.
  - Истощение может стать причиной пассивности – состояния беспомощности, безнадежности, депрессии, апатии.
  - Когда мы чувствуем, что вещи ускользают из-под нашего контроля, стрессоры постоянно накапливаются, и мы больше не в состоянии справиться с ситуацией, тогда это состояние называют **дистрессом**. Человек становится вспыльчивыми и испытывает напряжение в ситуациях обыденной жизни.
- Иногда, мы “взрываемся” от самых простых вещей.



# ПОСЛЕДСТВИЯ СТРЕССА

- -ухудшение здоровья
- -ухудшение трудовых показателей
- -учащение несчастных случаев
- -затруднения в общении с людьми
- -более частые невыходы на работу
- снижение удовлетворённости работой



# **ПРИЧИНЫ СТРЕССА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ**

---

- ❖ **Фактическое отсутствие «права на ошибку»**
- ❖ **Информационная нагрузка**
- ❖ **Неудовлетворенность профессиональным статусом**
- ❖ **Страх потерять работу**
- ❖ **Недооценка профессиональной значимости со стороны руководителей и коллег**
- ❖ **Отсутствие условий для самовыражения и самореализации**
- ❖ **Недостаток положительного стимулирования труда**

# ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ СТРЕССА

---

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден(а) наверстывать упущенное.
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.
3. На работе и дома — сплошные неприятности.
4. Я упорно борюсь со своими привычками, но у меня не получается.
5. Меня беспокоит будущее.
6. Мне часто необходим алкоголь, сигареты или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного рабочего дня.
7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом.
8. Я люблю свою семью и друзей, но часто вместе с ними я испытываю скуку и пустоту.
9. В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом(ой) себе.

**0-4 балла.** Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои эмоции.

**5-7 баллов.** Вы всегда правильно ведете себя в стрессовой ситуации. Иногда вы умеете сохранять самообладание, но бывают такие случаи, когда вы заводитесь из-за пустяка и потом об этом жалеете. Вам необходимо заняться выработкой индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

**8-9 баллов.** Вы переутомлены и истощены. Вы часто теряете самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеете владеть собой. Вследствие такого поведения страдаете и вы, и окружающие вас люди. Развитие у себя умений саморегуляции в стрессе — сейчас ваша главная жизненная задача.

## Что разрушает хорошее настроение:

Злоба

Ругань

Ненадежность

Сплетни и пересуды

Скупость

Зависть

Дурной запах изо рта и от тела

Боли

Страх

Ревность

Недосыпание

Пренебрежение завтраком и утренней гимнастикой

Заботы

Резкий громкий голос

Суета

Недостаточная самодисциплина

Своенравие

## Что улучшает настроение:

Дружелюбный настрой

Улыбка

Тактичность

Дружеские отношения

Терпение

Уверенность в себе

Приятный четкий голос

Удобная практичная одежда

Чистота тела

Чай

Внутреннее удовлетворение

Духи

Музыка

Красивые рабочие принадлежности

Приятные теплые цвета

Нормальная температура в помещении

# НЕ ЦИКЛИМСЯ НА НЕГАТИВЕ.

- Ни в коем случае **не делайте вид, что у вас все в порядке** и ничего не случилось. Любую неприятную ситуацию сначала нужно осмыслить, а потом забыть, иначе она застрянет в голове, как заноза в пальце.
- **Не ругайте себя**, проанализируйте что было не так и что можно сделать, чтобы ситуация изменилась в лучшую сторону.
- **Сделайте выводы и смело идите дальше.** У вас же есть еще дела и планы! Думайте о том, что вы еще хотите сделать, думайте о приятных перспективах дня!
- **Не лелейте плохое настроение**, нельзя завалиться на диван под предлогом, что у вас плохое настроение. Займитесь физическим трудом, сделайте по дому что-нибудь. Пойдите на выставку, в театр, в гости и старайтесь почаще бывать среди веселых людей.
- **Для поднятия настроения и радости от жизни заведите себе хобби!**



# НЕ ВОЛНУЙСЯ. МЫ ГОТОВЫ.

---

- Как правило, нас больше всего беспокоит неизвестность, поэтому, прежде всего, необходимо справиться с этим. Это просто.
- Для этого следует максимально детально **представить** ситуацию, которая вас ожидает.
- **Вспомните** ситуацию, в которой вы решили свою проблему успешно и довольны собой и своими действиями.
- В момент волнения отметьте, в какой позе находится ваше тело. **Придайте ему позу уверенности.** Изменение позы вызовет изменения на физиологическом уровне (организм станет вырабатывать меньше адреналина), и ваши негативные эмоции исчезнут или их уровень понизится.

# ПОСТРОИМ ПЛАНЫ.

---

- ▣ Представьте себе различные варианты исхода событий.
- ▣ Подумайте, что вы будете делать, если реализуется различные варианты развития событий. Спланируйте свои действия. В результате вы снизите уровень неопределенности, который и провоцирует обычно лишние эмоции.



---

- Старайтесь реже говорить: «Я не могу сделать»

- Используйте возможность выступить с речью

Если вам представилась возможность выступить перед большой аудиторией, воспользуйтесь этим. Публичные выступления позволят не только потренироваться ясно и кратко выражать свои мысли – качество, необходимое для продвижения вперед, но и отойти от привычного стереотипа выступления перед школьниками.

- Следите за фигурой

- Найдите время, чтобы побыть наедине с собой



**Спасибо за внимание**

**Желаем вам здоровья и  
профессиональных успехов!**

# СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

---

- Андреева И. Эмоциональная компетентность в работе учителя // Народное образование. - № 2, 2006, – с. 216 – 222.
- Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005.
- Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. – М.: Изд-во “Эксмо”, 2005.
- Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005.