

# Стресостійкість як важлива компонента професійної діяльності педагога

Підготувала:  
доцент Третяк О.М.

*Стрес* (напруга, тиск) — неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи.

---

Емоційне **вигорання** – це синдром постійної втоми, емоційного виснаження, який посилюється з часом. Особливо схильними до **вигорання** на роботі є люди, які працюють в сфері «людина-людина», тобто ті, чия робота пов'язана з постійним спілкуванням.



# Перш за все має бути безпека освітнього середовища



01



## Психологічна

До психотравмівних ситуацій в освітньому процесі належать

- Конфлікти у ланках: «вчитель-учень», «учень-учень», «учень-батьки»
- Проблема адаптації в освітньому середовищі
- Конкурентна атмосфера між однолітками
- Надмірна вимогливість педагогів

02



## Екологічна

Екологічно безпечне освітнє середовище – це система психолого-педагогічних умов, впливів і педагогічних можливостей, які забезпечують захищеність особистості від негативного впливу екологічних чинників, що визначають оптимальність взаємодії зі світом природи

03



## Інформаційна

Серед негативного впливу інформації на сучасне освітнє середовище:

- відсутність контролю якості інформації, що породжує проникнення в освітній простір великого обсягу недостовірної інформації;
- неконтрольоване проникнення інформації сумнівного, агресивного змісту, яка може сприяти виникненню насильства, булінгу, кібербулінгу тощо



# Ознаки безпечного освітнього середовища:



01

Якість міжособистісних взаємин, які визначають

*Позитивні чинники:*

- Довіра
- Доброзичливість
- Схвалення
- Толерантність

*Негативні чинники:*

- Агресивність
- Конфліктність
- Ворожість
- Маніпулятивність

02

**Захищеність в освітньому середовищі** — оцінка відсутності насильства у всіх його видах, формах для всіх учасників освітнього простору

03

Задоволеність освітнім середовищем — задоволення базових потреб дитини у

- допомозі та підтримці
- збереженні та підвищенні її самооцінки
- пізнанні та діяльності
- розвитку здібностей і можливостей

04

**Комфортність в освітньому середовищі** – оцінка емоцій, почуттів та переживань, що домінують у процесі взаємодії дорослих і дітей в освітньому середовищі закладу

**Стрес** – це захисна реакція організму, що має допомогти йому подолати складні життєві ситуації. Викид у кров спеціальних гормонів («глюко-кортикоїдів») підвищує тонус м'язів, збільшує кількість глюкози, зменшує потяг до сну. Але така мобілізація організму відбувається за принципом **«боротися – зараз, лікуватися – пізніше»**.



Вправи, які допоможуть при виснаженні,  
занепокоєнні та втомі



# Розслаблення, перериваючи тривожне мислення



- Досить важко чітко думати, відчуваючи тривогу. Іноді тривожне мислення може змусити людину повірити у думки, які не відповідають дійсності, або змусити її робити те, що погіршує тривогу. Корисно розірвати ланку тривожних думок, щоб дати собі можливість чітко мислити і належним чином реагувати на свої думки.
- Слід спробувати різні способи перервати тривожний процес мислення, наприклад, співати пісеньку про своє занепокоєння в оптимістичному темпі або говорити про свої тривоги смішним голосом, а також вибрати приємну думку і зосередитися саме на ній, а не тривозі. Це може бути думка про кохану людину, «щасливе місце» або навіть приємну подію сьогоднішнього вечора, наприклад, про вечерю із друзями. Можна послухати музику або почитати книгу. Головне – усвідомлювати, що перемикаючи свою увагу з тривоги на виконання завдання, тривога відступає.



## Релакс

- Увімкніть заспокійливу музику, ту, яку ви любите. Намагайтеся вслухатися в неї, сконцентруватися на ній (локальна концентрація). Пам'ятайте, що концентрація на чомусь одному сприяє повній релаксації, викликає позитивні емоції



---

Погляньте навколо й уважно огляньте приміщення, у якому ви перебуваєте. Зверніть увагу на дрібні деталі, навіть якщо ви їх добре знаєте. Повільно, не кваплячись, подумки «переберіть» всі предмети один за одним у певній послідовності. 8 Постарайтеся повністю зосередитися на цій «інвентаризації». Кажіть подумки самому собі: «Коричневий письмовий стіл, білі фіранки, червона ваза для квітів» і т.д. Зосередившись на кожному окремому предметі, ви абстрагуєтеся від внутрішньої стресової напруги, спрямовуючи свою увагу на раціональне сприйняття навколишнього оточення.



## Вправа на відволікання

Візьміть калькулятор або папір й олівець і постарайтеся підрахувати, скільки днів ви живете на світі (число повних років помножте на 365, додаючи по одному дню на кожний високосний рік, і додайте кількість днів, що пройшло з останнього дня народження). Така раціональна діяльність дозволить вам перемкнути свою увагу. Намагайтеся згадати який-небудь особливо примітний день вашого життя. Згадаєте його в дрібних деталях, нічого не пропускаючи.

Спробуйте підрахувати, яким за ліком був цей день у вашому житті.



## Вправи на розслаблення

---

- **Вправа «Муха».** Сядьте зручно: руки вільно покладіть на коліна, плечі і голова опущені, очі закриті. Подумки уявіть, що на ваше обличчя намагається сісти муха. Вона сідає то на ніс, то на рот, то на лоб, то на очі. Ваше завдання: не відкриваючи очей, задіявши тільки м'язи обличчя, зігнати настирливу комаху.
- **Вправа «Лимон».** Сядьте зручно: руки вільно, покладіть на коліна (долонями вгору), плечі і голова опущені, очі закриті. Подумки уявіть собі, що у вас в правій руці лежить лимон. Починайте повільно його стискати до тих пір, поки не відчуете, що «вичавили» весь сік, розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття, тепер уявіть собі, що лимон знаходиться в лівій руці. Повторіть вправу. Знову розслабтеся і запам'ятайте свої відчуття. Потім виконайте вправи одночасно двома руками. Розслабтеся.



## Формула безстрашності (повторювати кілька разів)

---

**Я спокійний і впевнений у собі;**

**Я впевнений у своїх товаришах, вони ніколи не підведуть мене;**

**Я рішучий і сміливий;**

**Я до всього готовий і все зможу;**

**Я, як сталева пружина – потужна і пружна;**

**Моє тіло повністю підвладне мені;**

**Я спокійний і впевнений у собі, я вирішував більш складні завдання, вирішу і це;**

**Я до всього готовий і все зможу.**



## ГУМОР, ЯК ЗАСІБ ЗНЯТТЯ НАПРУЖЕННЯ

- Приходить пацієнт до психотерапевту. – Лікарю, так все погано, так нудно, жити не хочеться.... – Ну що ж, зараз постараємося ситуацію виправити. Сядьте зручно, розслабтеся, закрийте очі, слухайте мене уважно і повторюйте: «У мене все чудово. Я сама щаслива людина. Я себе відмінно почуваю. У мене нічого не болить»... Пацієнт відкриває очі и говорить: – Я радий за вас, лікарю...
- Як виявити психолога серед чоловіків? Потрібно посадити всіх поруч і мимомпустити оголену жінку. – І що? – Всі будуть дивитися на неї, а психолог за їх реакцією.

# Вправа на ресурсність

## “Багаж щастя”

Уявіть, що за плечима у вас є сумочка (яка вона) чи рюкзачок, у якому лежить усе, щоб відчувати себе щасливим/-ою. Вам треба вписати ті речі та відчуття, які лежать у вашій торбинці. Дайте собі відповіді на запитання:

- що лежить там?
- хто збирав цей багаж?
- що в ньому ваше?
- що там не ваше?
- може, від чогось треба відмовитися чи, навпаки, щось додати?
- наскільки вам легко чи важко нести цей багаж?



Після того, як ви дасте відповідь на ці запитання, намалуйте те, що лежить у вас у рюкзачку. Й обов'язково треба відслідкувати свій стан у момент, коли ви не лише думаєте над тим, що лежить у вашій торбинці, а коли бачите всі ці речі намальованими на папері. Вам, напевно, захочеться щось додати або від чогось відмовитися. Зробіть це.



## НЕ СЛІД ПЛУТАТИ



- **Втома** – це тимчасове зниження працездатності організму або органу внаслідок інтенсивної або тривалої роботи, що проявляється у зниженні кількісних та якісних показників роботи і погіршенні її координації.
- **Синдром емоційного вигорання** (далі – **СЕВ**) – це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження. Цей синдром зазвичай розцінюється як стрес-реакція у відповідь на виробничі та емоційні вимоги, що походять від зайвої відданості людини своїй роботі. Водночас характерна супутня зневага до сімейного життя або відпочинку.



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!