Семинар

« Страхи педагогов. Профессионализм и компетентность»

Подготовила и провела
Воробьева О.А.

Коммуникативный стресс в жизни педагога

Страх – это эмоция, возникающая в ситуации реальной угрозы биологическому или социальному существованию индивида.

Тревога – это неопределенное мрачное предчувствие, вызванное угрозой какой-либо ценности, которую индивид считает необходимой для своего существования как личности.

Четыре основных этапа исследования коммуникативного стресса в жизни педагога:

1. Изучение теоретического материала по теме социально – психологических особенностей педагогической деятельности.
2. Формирование исследовательского инструмента и разработка авторских методов.
3. Проведение исследования по теме «Коммуникативный стресс в жизни педагога».
4. Интерпретация полученных «сырых» результатов и оформление работы.

Причины стрессовых ситуаций в педагогической деятельности и их пути преодоления.

Стресс – это напряженное состояние организма человека, как физическое так и психическое.

Основные факторы, вызывающие стресс:

1.Перегрузки.
2. Конфликт ролей.
3. Неопределенность ролей.
4. Неинтересная работа.
5. Стресс может возникнуть в результате плохих условий.

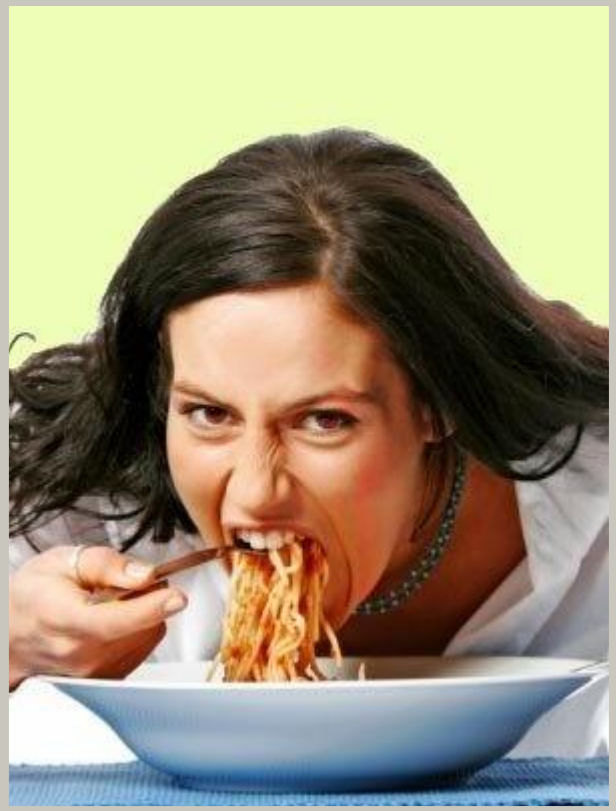
Признаки стрессового напряжения:

- Невозможность сосредоточиться на чем -то
- Слишком частые ошибки в работе
- Ухудшается память
- Слишком часто возникает чувство усталости
- Мысли часто улетучиваются
- Довольно часто появляются боли
- Повышенная возбудимость
- Работа не доставляет прежней радости

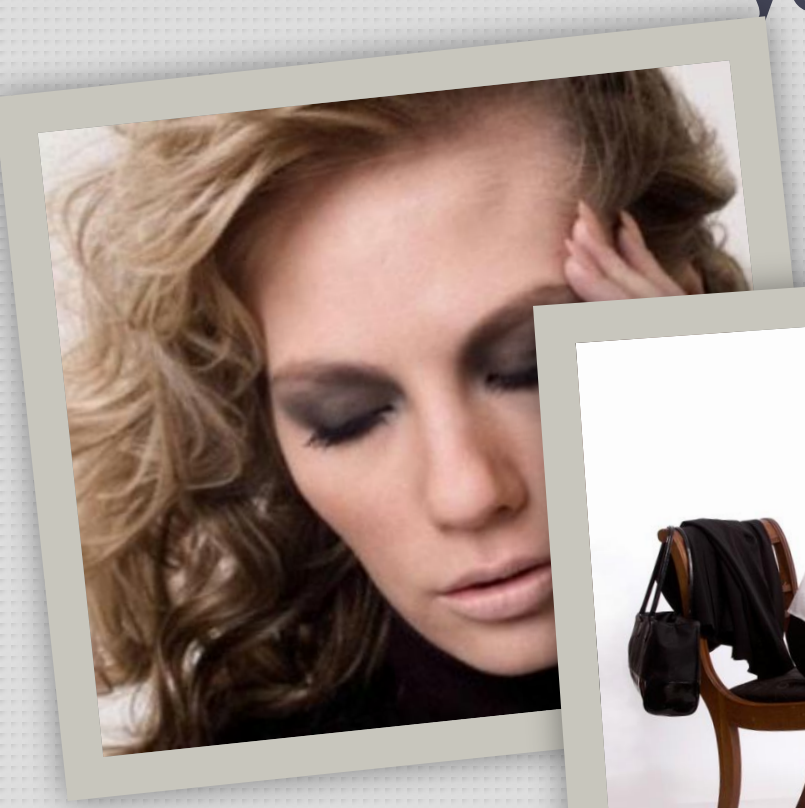
- Потеря чувства юмора
- Резко возрастает количество выкуриваемых сигарет
- Пристрастие к алкогольным напиткам
- Постоянное ощущение недоедания
- Пропадает аппетит – вообще потерян вкус к еде
- Невозможность вовремя закончить работу

Повышенная возбудимость

Постоянное ощущение недоедания



Слишком часто возникает чувство усталости



Причины стрессового состояния

- Гораздо чаще вам приходится делать не то. Что хотелось бы, а то, что нужно, что входит в ваши обязанности.
- Вам постоянно не хватает времени – не успеваете ничего сделать.
- Вас что-то или кто-то подгоняет, вы постоянно куда-то спешите.
- Вам начинает казаться, что все окружающие зажаты в тисках какого-то внутреннего напряжения.
- Вам постоянно хочется спать – никак не можете выспаться.
- Вы видите чересчур много снов, особенно когда устали за день.
- Вы очень много курите.

- Потребляете алкоголя больше, чем обычно.
- Вам почти ничего не нравится.
- Дома, в семье у вас постоянные конфликты.
- Постоянно ощущаете неудовлетворенность жизнью.
- Влезаете в долги, даже не зная, как с ними расплатиться.
- У вас появляется комплекс неполноценности.
- Вам не с кем поговорить о своих проблемах, да и нет особого желания.
- Вы не чувствуете уважения к себе – ни дома, ни на работе.

Постоянно хочется спать, много видите снов, когда устали за день

Способы борьбы со стрессом

Релаксационные упражнения

Концентрация

Методы профилактики стресса

Выводы:

Таким образом, **стресс-** это неизбежность, о которой мы должны знать и всегда помнить. Стресс можно предвидеть и постараться справиться с ним как можно лучше. Некоторых стрессов можно избежать вообще. Нельзя допускать победы стресса над собой. Надо терпеливо, с желанием готовить себя к сложным жизненным ситуациям, которые обязательно нам встретятся и на работе, и в личной жизни.

Спасибо за внимание!