

# *Стресс. Способы преодоления стресса.*



- **Стресс** – это неспецифические физиологические и психологические реакции организма при воздействии на него резких, экстремальных факторов.
- **Стресс**- нагрузка, состояние повышенного напряжения, приводящее к изменениям в работе нервной системы и организма в целом.
- Деятельность педагогов ДОУ относится к группе профессий, в достаточной степени подверженных воздействию стрессовых факторов.



# Признаки стресса

- Тревога
- Страх
- Напряжение
- Неуверенность
- Растерянность
- Подавленность
- Беззащитность
- Паника

**Психологические  
изменения**

- Бледность или краснота
- Учащение пульса
- Дрожь
- Потливость
- Сухость во рту
- Затруднение дыхания
- Расширение зрачков
- Желудочный спазм

**Физиологические  
изменения**

# Классификация стрессогенных факторов в педагогической деятельности

- **Социальные:**

- Высокая степень ответственности,
- Трудный контингент,
- Конфликтные ситуации внутри коллектива в системе «педагог-родитель», «педагог-ребенок»

- **Профессиональные:**

- Информационные: необходимость постоянно овладевать новыми знаниями, работать в режиме интенсивного восприятия, переработки и интерпритации получаемой информации.

- **Психоэмоциональные:**

- Интенсивное эмоциональное общение, постоянная необходимость межличностного взаимодействия с детьми, педагогами и родителями.
- Возникновение экстремальных ситуаций.



# Синдром эмоционального выгорания

*Если внутренние и внешние требования превышают ресурсы организма наступает эмоциональное выгорание и умственное истощение.*

## *Симптомы выгорания:*

- Ощущение постоянной усталости, не проходящие даже после сна,
  - Снижение иммунитета, плохое самочувствие, потеря аппетита
  - Чувство неуверенности в себе, снижение самооценки, потеря трудовой мотивации,
  - Появляется чувство отстраненности,
  - В отношении окружающего появляется цинизм и негативизм
- СЭВ на рабочем месте склонны представители социальных профессий, вынужденные много общаться с разными людьми.

## «Стресс кролика»

- *Оцепенение*
- *Пассивность*
- *Испуг*
- *Отказ от деятельности*

## «Стресс льва»

- *Повышенная активность*
- *Мобилизация сил*
- *Смелость и решительность*
- *Повышение эффективности деятельности*

## Как справиться со стрессом и выработать стрессоустойчивость?

*Стрессоустойчивость* - способность человека повысить волевые и эмоциональные перегрузки, преодолевать трудности.

### *Как развивать стрессоустойчивость?*

*Позволяйте своему организму полноценно отдохнуть и физически, и морально, восстановиться.*

*Дайте организму необходимые питательные вещества и витамины*

*Не забывайте про физкультуру и свежий воздух*

*Найдите время для любимого занятия, хобби.*

# Способы преодоления стресса

- Саморегуляция-это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мыслительных образов, а также управление мышечным тонусом и **дыханием.**
- арт-терапия при стрессе
- Заняться каким-либо видом спорта
- Отнестись с юмором к сложившейся ситуации
- Включиться в оказание помощи другим
- Попытаться переоценить ситуацию и воспринять ее не как экстремальную





# Попить чай



# Послушать музыку



# Отправиться на природу



# Пообщаться с животными



- Спасибо за внимание!!!