



PASSION

Приемы борьбы со стрессом и прокрастинацией

Педагог-психолог:
Панкратова Валерия Геннадьевна

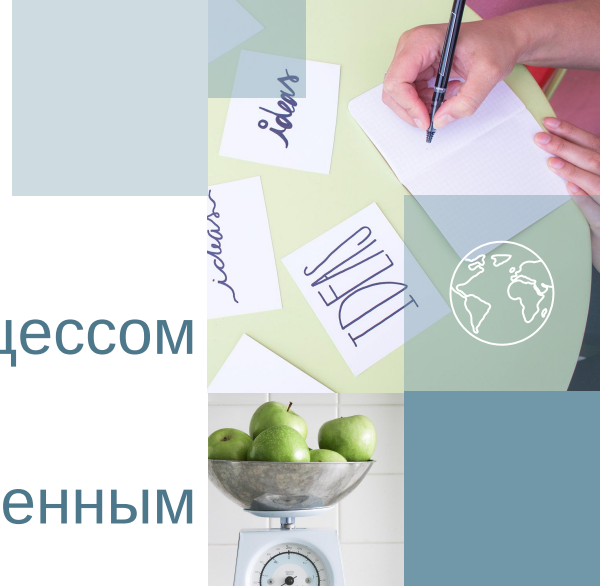
Синдром эмоционального выгорания – это долговременная стрессовая реакция, возникающая в связи со спецификой профессиональной деятельности.



- На развитие синдрома эмоционального выгорания влияют многие факторы. К ним можно отнести специфику профессиональной педагогической деятельности, характеризующейся высокой эмоциональной загруженностью и наличием большого числа эмоциональных факторов, которые воздействуют на труд педагога и могут вызывать сильное напряжение и стресс.

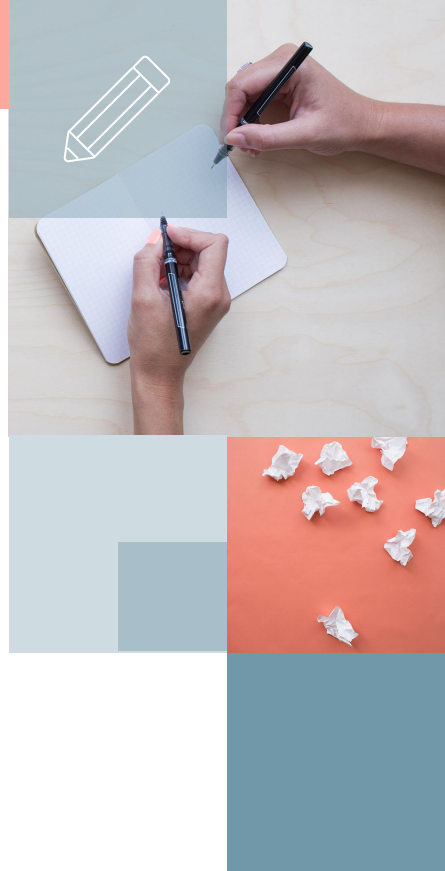
Причины возникновения СЭВ у педагогов:

- отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом;
- несоответствие результатов затраченным силам;
- ограниченность времени для реализации поставленных целей;



Причины возникновения СЭВ у педагогов:

- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- большие нагрузки;
- ответственность перед начальством, родителями;
- отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, их родителями.



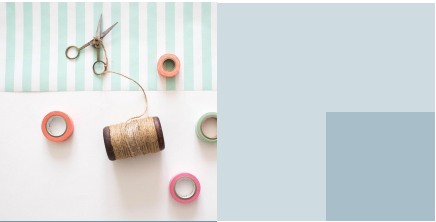


Здоровье - состояние полного душевного, физического и социального благополучия.

Психическое здоровье - состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности.

Важнейшим компонентом психического здоровья личности является стрессоустойчивость.

■ Экспресс диагностика состояния стресса:



Возрастает физическое и психологическое напряжение

Способность к мышечной релаксации, хорошему самочувствию, снятию беспокойства и тревоги уменьшается

Возрастает болезненная мнительность

Воображаемые недомогания добавляются к подлинным расстройствам, вызванным стрессом. Ощущение здоровья и хорошее самочувствие исчезают

Изменяются личностные особенности

Аккуратные и заботливые люди могут стать неопрятными, неряшливо одетыми, безразлично относящимися к окружающим; возможно проявление авторитаризма и агрессии

Имеющиеся личностные проблемы усиливаются

Присущие человеку тревожность, повышенная чувствительность, склонность к самозащите и враждебность возрастают

Моральные и эмоциональные ограничители ослабевают

Возрастает число эмоциональных взрывов

Появляются депрессии и чувство беспомощности

Душевные силы ослабевают, возникает ощущение невозможности повлиять на события или отношение к этим событиям

Резко падает самооценка

Развивается ощущение некомпетентности и неполноценности



Стресс – реакция организма, которая возникает в ответ на действие раздражителя независимо от того, какой он несет заряд – отрицательный или положительный.

Отрицательные признаки стресса

- раздражительность и неадекватная реакция на замечание;
- снижение активности и, соответственно, уменьшение количества успешно выполненных дел;
- частое желание спорить и излишняя критичность к вещам, которые раньше вполне устраивали;
- потребность в алкоголе для повышения уверенности в себе;
- постоянное уныние и жалость к себе;
- потеря контроля над ситуацией: невозможность справиться с проблемами, требующих одновременного и быстрого решения;
- реакции организма: учащенное сердцебиение, расстройство желудка, потливость, лихорадка и высыпания на коже.

Отрицательная стратегия поведения

1. Бегство – игнорирование проблемы, нежелание признать ее существование, даже если все вокруг утверждают обратное.

2. Самоедство – навязчивые размышления о возможных неприятностях и их последствиях, нежелание предпринимать какие-либо действия, чтобы изменить ситуацию.

3. Нерешительность – колебания перед принятием какого-либо решения, бесконечное промедление, отсутствие четкого плана действий.

4. Проволочки – нежелание выполнять необходимую работу, оттягивание момента и создание искусственных препятствий.

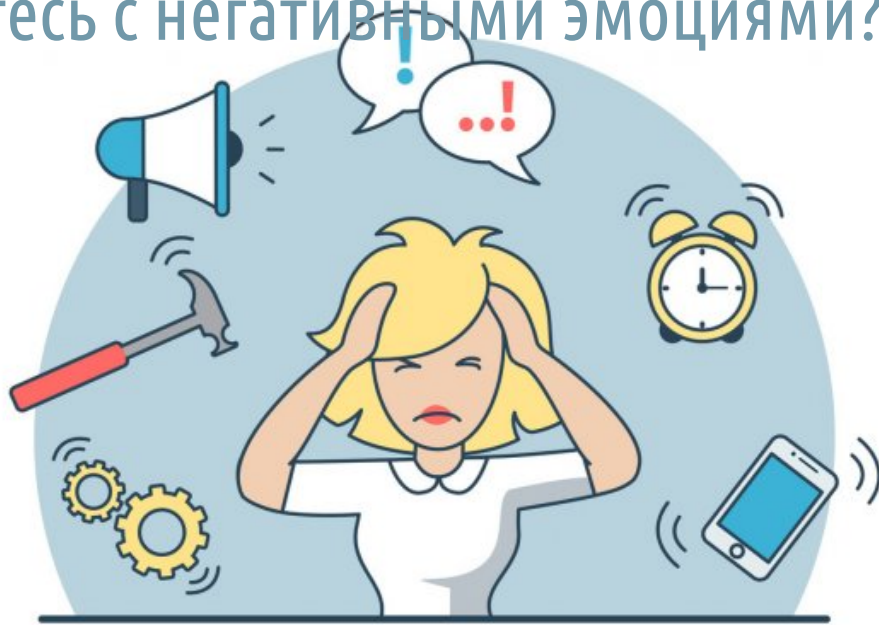
5. Поиски приключений – совершение безрассудных поступков, чтобы отвлечься от состояния подавленности.

6. Эмоциональная несдержанность – неоправданное ожесточение, волнение и тревога, выливающиеся в гнев, язвительные замечания или слезы.

7. Затворничество – нежелание принимать участие в мероприятиях, которые раньше вызывали интерес.



Напишите, пожалуйста, у нас в чате
Как вы боретесь с негативными эмоциями?



D
R
O
S
S
I
O
N
P
A
S
S
I
O
N
N
D
V
E



Как применять техники расслабления

Релаксация организма поможет восстановить внутренние ресурсы организма. Просмотр телевизионных передач, возможно, один из лучших способов ослабить психическое и физическое напряжение. Но есть и другие способы.

- 1. Почитайте книгу.** Классический роман XIX века, мемуары, заметки путешественника помогут вам отвлечься от повседневной жизни.
- 2. Послушайте перед сном музыку.** Выбирайте ту музыку, которая успокоит вас и погрузит в состояние безмятежности.
- 3. Расслабляйте тело.** Перед тем как заснуть, сделайте следующее: напрягите все мышцы, после чего медленно расслабляйте каждую часть тела поочередно. Вначале расслабьте ступни, потом ноги, живот, торс, руки, ладони, шею, плечи и, наконец, лицо. Это упражнение вызывает состояние физического покоя.

Обращайтесь также за помощью к профессионалам. Они посоветуют вам, как улучшить самочувствие. Например, можно пройти курс:

- ароматерапии, включающий в себя массаж с ароматическими маслами, который снимает напряжение;
- глубокого массажа (разминания), который заключается в интенсивном массаже всего тела. Это улучшает циркуляцию крови, повышает упругость кожи и в конечном счете расслабляет;
- рефлексотерапии, например, массаж стоп. На стопах есть точки, в которых сосредоточено множество нервных окончаний. Воздействие на эти точки благотворно для организма.

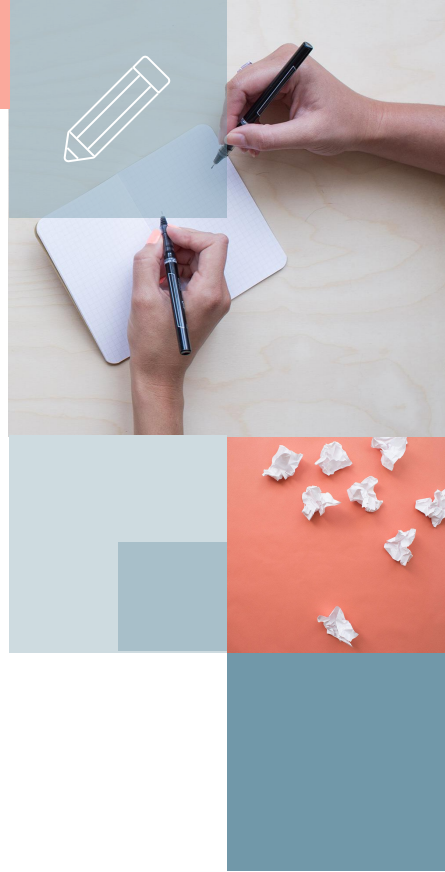
В чем польза: Техники расслабления в сочетании с профессиональной терапией помогут улучшить свое самочувствие и восполнить энергию, необходимую, чтобы преодолеть стресс.



■ Релаксация

■ Инструкция. Устройтесь поудобнее. Закройте глаза. Дышите спокойно и ровно. Дайте ногам и рукам отдохнуть, вытяните и расслабьте их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг... Прислушайтесь к своему дыханию... Дыхание ровное и спокойное.

■ Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть...





Orientation

Why Maps are Preferred

Good maps are in general extraordinarily easy to use. Even the small-scale maps distributed by gas stations are generally pretty good. Sectional maps, particularly those government publications, are inexpensive in the extreme. Furthermore, most suppliers will furnish upon request the detailed lists of exactly what they have available.

Maps of those portions of the United States from the Mississippi River may be secured from the U. S. Geological Survey, in Washington, D.C. For maps of areas west of the Mississippi contact the U. S. Geological Survey, Federal Center, Denver, Colorado.

The maps of national forest areas, write the Forest Service, Department of Agriculture, Washington, D.C. Maps of the Great Lakes and Lake Survey, Federal Building, Detroit, Michigan and Canadian maps may be obtained from the U. S. Civil publicity offices located in the various consulates in Ottawa, and from the Map Distribution Office, Department of Mines and Technical Surveys, which is also located in Ottawa, Ontario.

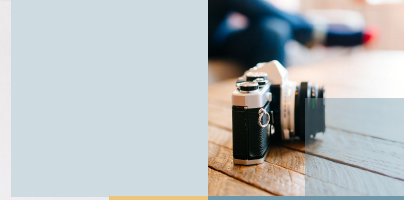
For governmental maps of Mexico, write: Dirección de Geografía y Meteorología, Tacaná, D. F., Mexico. Two private sources for foreign maps are: The National Geographical Society, 11th and M Streets, Washington, D.C., and the International Map Company, 90 West Street, New York, NY.

Why Colour Maps are Preferred

Colour maps are by far the most valuable for wilderness use, indicating as they do valleys, canyons, mountains, and other such geographical features in terms of elevations. Consulting such

maps in strange country can save one an exhausting amount of unnecessary climbing, detouring by compass in a straight line, even when possible, is often not advisable. In mountainous terrain, for example, we soon learn that on more than one occasion both time and strength can be conserved by circling several miles along an open ridge instead of striking a small fraction of the distance straight across a deep ravine to the same destination.

Упражнения для мышечной релаксации

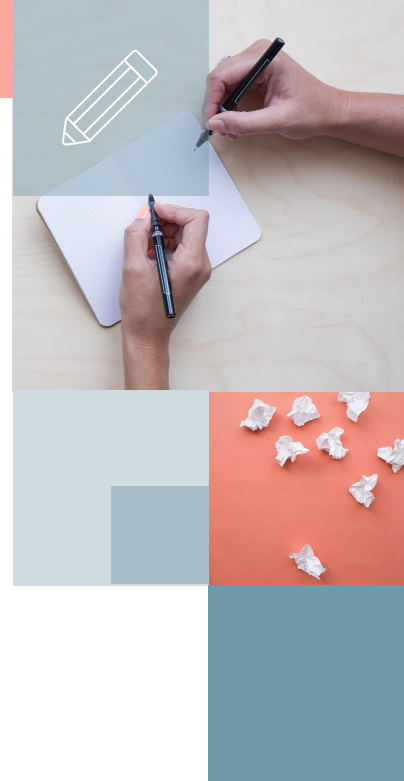


Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения.

Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.



Упражнение «Муха»

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза.

Ваша задача: не открывая глаз согнать назойливое насекомое.



Упражнение «Воздушный шар»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойте в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д.

Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнения до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

P
A
S
S
I
O
N
D
R
I
V
E



ПРИЕМЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ УМЕНЬШИТЬ ЗНАЧИМОСТЬ СИТУАЦИЙ

Прием 1. Использовать слово «Зато»

Несмотря на неудачу, находить что-то положительное в этом. Например, польза для будущего, новый опыт.

Прием 2. «Могло быть и хуже»

Определить гипотезы и доказать себе, что могли быть ситуации и хуже.

Прием 3. «Другому гораздо хуже»

Уменьшить собственную неудачу, преувеличив ее значение для другого.



Упражнение «Порой, я балую себя»

Цель: осознание имеющихся внутри ресурсов для восстановления сил.

Материалы: листы бумаги, ручки.

Участникам предлагается написать 10 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие.

Затем предлагается проранжировать их по степени удовольствия.

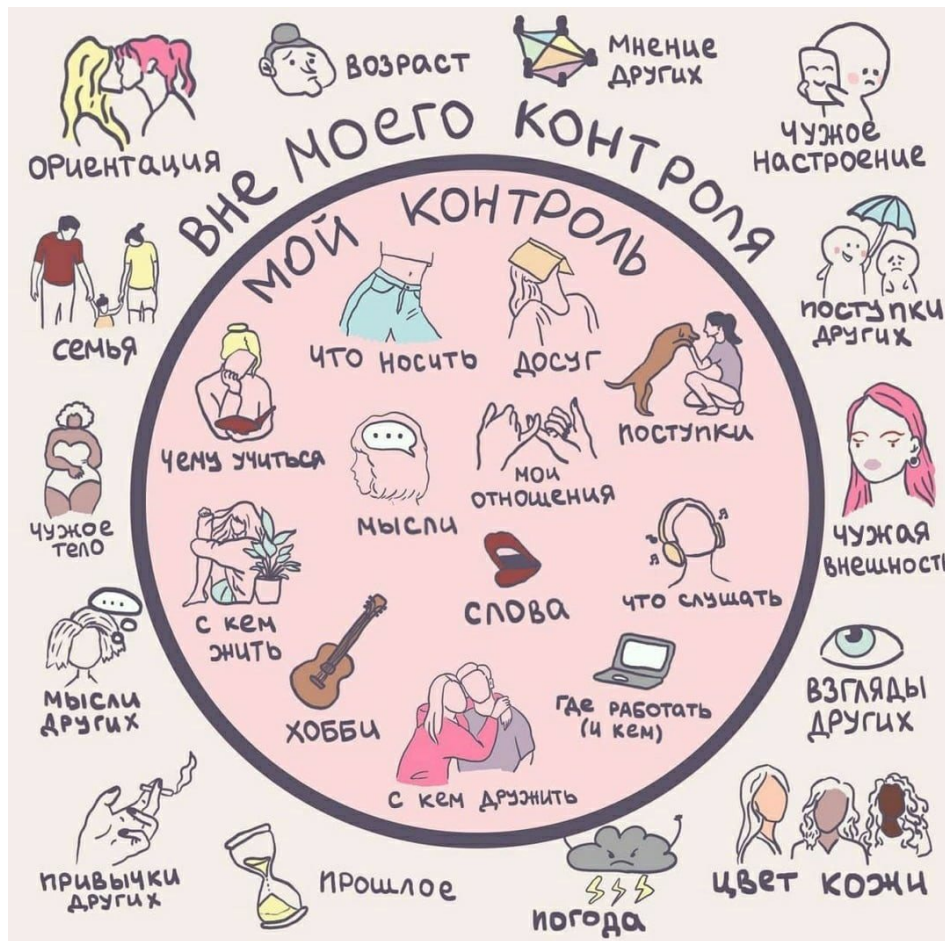


Технология работы с дистрессом

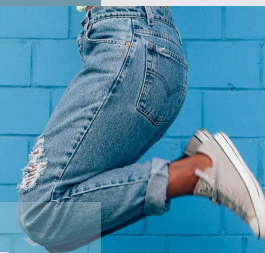
ситуация → стрессовая мысль → стрессовые действия



Инструкция по применению:



D
R
I
V
E
P
A
S
S
I
O
N
N
D



Технология «Ловля светлячков»

Шаг 1. Заметьте мысль, которая вызывает дистресс.

Шаг 2. Спросите себя: «Чьими делами я занимаюсь»

Шаг 3. Вернитесь к своим делам в реальности, в настоящем
«Что есть мое дело?»





Спасибо за внимание!

Остались вопросы?

Электронная почта: lera212az92@mail.ru

Контактный телефон: +7(964)333-05-43