

Специфика стресса школьного учителя



Профессия педагога по своему негативному влиянию на физическое и психическое здоровье человека уступает только профессиям шахтёра, хирурга, пилота гражданской авиации и полицейского. Учебно-воспитательный процесс в современной школе приводит к профессиональному выгоранию, связанному с проявлениями апатии, депрессии, эмоциональному истощению.



Исследования показывают:

до 80% педагогов пребывают в состоянии повышенной тревоги. Всё это приводит к апатии, пессимизму, профессиональному выгоранию, снижению эффективности учебного процесса.



Как противостоять этим негативным явлениям и сохранить своё здоровье?



Способы скорой помощи при стрессе

Для снятия нервно-психического напряжения можно:

- * сделать несколько глубоких вдохов и выдохов;
- * задержать дыхание на 10-20 секунд;
- * посчитать до десяти;
- * перейти как можно в более удалённое место (другой кабинет, улица) от «зоны конфликта»;
- * перебрать бумаги на столе;
- * поговорить с коллегами на отвлечённую тему;
- * посмотреть в окно или в сторону открытой двери;
- * несколько минут подержать руки под прохладной водой.

Навыки саморегуляции и релаксации:

- * успокаивающее дыхание
- * снятие мышечных зажимов
- * прогулки на природе, арт-терапия
(слушание музыки, поход в театр,
живопись...)



Позитивное мышление

характерно тем, что человек сознательно контролирует свои мысли и не позволяет укорениться негативным эмоциям. Он верит в себя, верит в успех своей деятельности. Развитие позитивного мышления — лучший способ профилактики стресса!

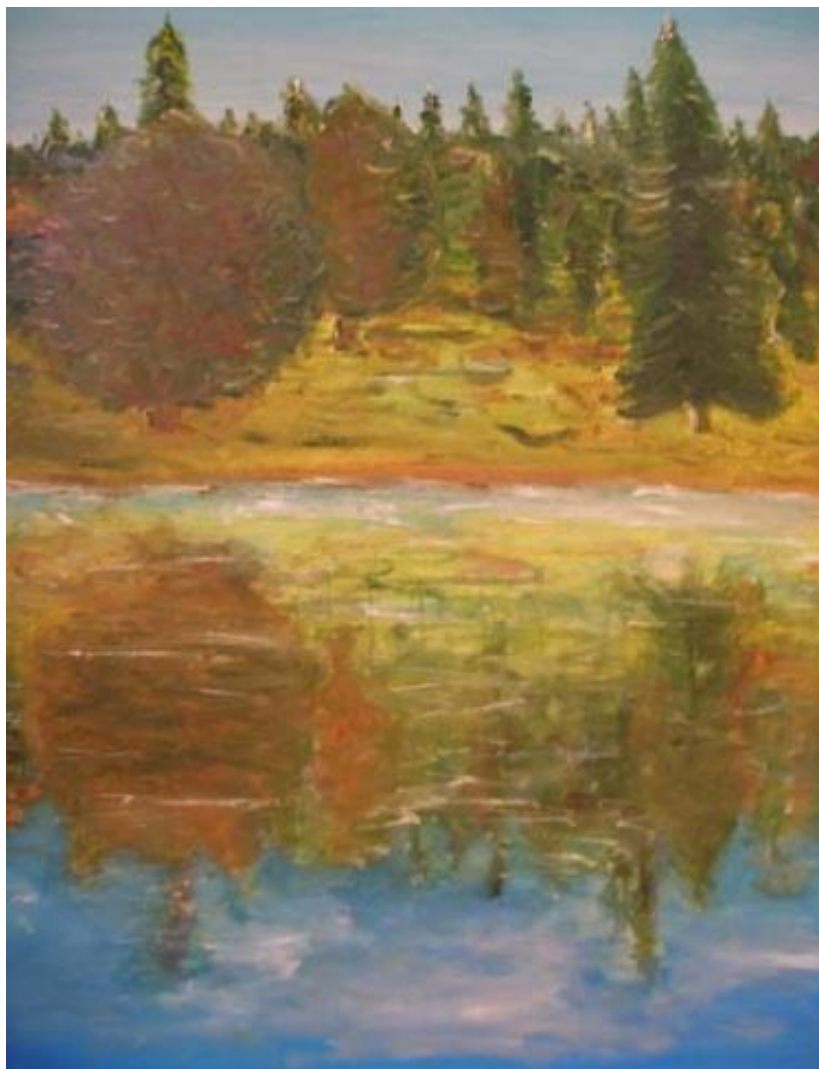


И.Э. Бендицкий

Учебно-оздоровительная программа «Мироток»



Отраженная осень



Озеро в горах



Роза и янтарь



Морской берег



