

Тема: Антистрес: подолання стресових ситуацій у педагогічній діяльності.

Мета: формувати активне усвідомлення учасниками заняття важливості проблеми здорового способу життя; підвищити психологічну компетентність про види стресорів, фактори, які викликають стрес, класифікацію стресів; сприяти формуванню практичних навичок опанування стресу в різних ситуаціях.

Обладнання: готові бланки для вправи «Герб»,

Перебіг заняття:

Стрес – це не те, що з вами сталося,  
а те, як ви це сприймаєте.

Ганс Сельє

(визначний канадський ендокринолог, лікар,  
основоположник вчення про стрес, біолог, патофізіолог).

### **1. Вправа «Знайомство». (5 хв.)**

Кожному учаснику дається бланк герба, розділений на п'ять частин. У верхній частині учасники мають представитись, у лівій частині вказати досягнення у професійній діяльності, у середній – зобразити символ життя, праворуч – плани на майбутнє, а в нижній частині герба – свій девіз. По закінченню часу, учасники презентують свої герби.

### **2. Повідомлення теми та мети заняття (Слайд 1, 2)**

### **3. Вправа «Правила» (2 хв.) (Слайд 3)**

Я вам пропоную наступні правила:

- Активна участь у роботі;
- Обговорювати не людину, а проблему;
- Доброзичливе ставлення один до одного;

- Кожна думка має право на існування;
- Слухати й чути;
- Звертатись по імені;
- Дотримуватися регламенту;
- «Тут і тепер».

(Можете запропонувати свої правила)

#### **4. Вправа «Очікування» (3 хв.) (Слайд 4)**

Мета: визначити, що очікують учасники заняття від зустрічі.

Напишіть, будь ласка ваші сподівання від сьогоднішнього заняття на стікерах і прикріпіть їх на плакат «Кошик сподівань».

#### **5. Вправа «Інформаційне повідомлення» (3 хв.)**

Професія вчителя вважається однією з психологічно напружених і виснажливих. І на це є *причини*: комунікаційне навантаження, величезне емоційне напруження, поява певних «професійних деформацій», соціальна незахищеність, часто складний психологічний клімат у колективі, тривале перебування на ногах...

Як наслідок, за відсутності додаткової роботи над собою, без створення певних компенсаторних механізмів, простежується неминуче збільшення психосоматичних захворювань, на основі яких розвиваються всі інші. Це призводить до того, що до 40—45 років мало хто з учителів може похвалитися своїм здоров'ям. Щоб конструктивно розв'язати доступні волі людини проблеми й подолати критичні ситуації, необхідно спочатку вийти з-під влади стресу.

#### **6. Вправа «Мозковий штурм». Що таке стрес? (5 хв.)**

Мета: визначити обізнаність учасників у термінології.

Учасники заняття висловлюють свої визначення стресу, соціальний педагог записує їх на ватмані. По закінченню висловлювань, зачитуються всі відповіді, робиться висновок.

**Стрес** - (від англ. stress — напруга, тиск) — неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи (з точки зору медицини).

**Стрес** - це сильний прояв емоцій, який викликає комплексну фізіологічну реакцію, це стан душевного та поведінкового розладу, пов'язаного з нездатністю особистості доцільно діяти у відповідних ситуаціях (зі словника психологічних термінів). (Слайд 5)

## 6. Робота в групах. (15 хв.)

За словами «Вчуся протидіяти стресу» учасники об'єднуються у три групи. За допомогою роздаткового матеріалу необхідно презентувати:

I група: Класифікація стресорів та їх наслідки. (Слайд 6)

II група: Фактори, що викликають стрес. (Слайд 7)

III група: Види стресу. (Слайд 8)

### Матеріал для роботи I групи:

Таблиця 8.1. КЛАСИФІКАЦІЯ СТРЕСОРІВ І ЇХНІХ НАСЛІДКІВ

Стресори:	Особисті	Наслідки
У навколишньому середовищі	Потреби	Суб'єктивні:
Виробничі:		роздратування,
перевантаження (недовантаження),	Надії та	втома;
непояснені зміни,	досягнення	
зміни розкладу,		почуття тривоги,
погане устаткування		почуття провини
Рольові:		Поведінкові:
рольовий конфлікт,		небезпека інциденту,
рольова неясність;		«негарні» розмови
відповідальність за людей,	Емоційна стійкість	
відсутність підтримки,		
відсутність статусу		
Структурні:	Гнучкість	Когнітивні:
слабка комунікація,		слабкі рішення,
відсутність співучасті;		погана зосередженість
неправильно побудована ієрархія		
Кар'єрні:	Толерантність	Фізіологічні:
уповільнене (занадто швидке) просування по службі;		високий вміст холестерину,
несправедливість;		високий кров'яний тиск,
відсутність можливостей для просування,		виразкова хвороба,
відсутність необхідної підготовки		коронарні захворювання
За стосунками:	Неясність	Організаційні:
стосунки з керівництвом,		прогули,
стосунки з підлеглими,		плинність кадрів;
стосунки з колегами,		низька продуктивність праці,
стосунки з клієнтами,		незадоволеність роботою
стосунки з робітниками		
Позаорганізаційні:	Самооцінка	
стосунки в родині;		
стан економіки;		
обставини життя;		
зростання злочинності;		
зростання цін		

Матеріал для роботи II групи: Основні фактори, що впливають на виникнення стресу: організаційні, внутрішньо організаційні, особисті.

Організаційні фактори визначаються позицією індивіда в організації, зокрема, відсутністю роботи, відповідної до його кваліфікації; поганими взаєминами зі співробітниками; відсутністю перспектив зростання, наявністю конкуренції на робочих місцях та ін.

Розглянемо приклади організаційних факторів:

- недостатнє навантаження співробітника, за якого працівник не має можливості продемонструвати свою кваліфікацію повною мірою. Ситуація, що достатньо часто зустрічається у вітчизняних організаціях, які перейшли на скорочений режим роботи чи змушені скорочувати обсяги робіт через несплату замовниками;
- недостатньо гарне розуміння працівником своєї ролі й місця у виробничому процесі, колективі. Таку ситуацію зазвичай буває викликано відсутністю чітко встановлених прав і обов'язків фахівця, неясністю завдання, відсутністю перспектив зростання;
- необхідність одночасного виконання різноманітних завдань, не пов'язаних між собою, але термінових. Ця причина часто зустрічається серед керівників середньої ланки в організації за відсутності розмежування функцій між підрозділами та рівнями керування;
- неучасть працівників у керуванні організацією, прийнятті рішень щодо подальшого розвитку діяльності організації в період різкої зміни напрямів її активності. Така ситуація характерна для значної кількості великих вітчизняних підприємств, де не налагоджено систему керування персоналом і прості співробітники є відірваними від процесу прийняття рішень.

Внутрішньо організаційні фактори викликають виникнення стресів у результаті дії таких обставин:

- відсутності роботи чи тривалого її пошуку;
- конкуренції на ринку праці;

- кризового стану економіки країни й регіону зокрема;
- сімейних труднощів.

Особисті фактори, що викликають стан стресу, починають діяти під впливом нереалізованих потреб особи, емоційної нестійкості, заниженої чи завищеної самооцінки та ін.

#### Матеріал для роботи III групи:

Хронічний стрес припускає наявність постійного (чи такого, що існує тривалий час) значного фізичного й морального навантаження на людину (тривалий пошук роботи, постійний успіх, з'ясування стосунків), у результаті якого її нервово-психологічний чи фізіологічний стан є надзвичайно напруженим.

Гострий стрес — стан особи після події чи явища, у результаті якого вона втратила психологічну рівновагу (конфлікту з начальником, сварки з близькими людьми).

Фізіологічний стрес виникає від фізичного перевантаження організму і (чи) впливу на нього шкідливих факторів навколишнього середовища (зависока чи низька температура в робочому приміщенні, сильні запахи, недостатня освітленість, підвищений рівень шуму).

Психологічний стрес є наслідком порушення психологічної стійкості особистості із цілого ряду причин: ображеного самолюбства, образи, роботи, що не відповідає кваліфікації. Крім того, такий стрес може бути результатом психологічного перевантаження особи: виконання занадто великого обсягу робіт та відповідальності за якість складної й тривалої роботи. Варіантом психологічного стресу є емоційний стрес, що виникає в ситуаціях загрози, небезпеки, образи.

Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень чи від інформаційного вакууму.

- Чи важко було працювати в групах?

Одне із умов лікування – бажання  
вилікуватися.

Сенека

(давньоримський філософ, поет, державний діяч і оратор)

## **7. Вправа «Антистресовий комплекс». Я прагну бути здоровим (робота з буклетом).**

Учасники отримують буклети, в якому запропоновано комплекс антистресових вправ. Учасники ознайомлюються зі змістом буклету. Обговорення. Із буклету вибирається антистресова вправа «Аромотерапія». Під мелодію «Музика моря» запалюється аромолампа. Учасники займають зручне положення, закривають очі.

Практичний психолог: «Постарайтесь розслабитися та відчуйте аромат, який наповнює аудиторію. Уявіть, як ним повільно наповнюється все ваше тіло від голови до п`ят. Зосередьтеся і прослідкуйте як ви почуваетесь? Прислухайтеся до себе... Зробіть глибокий вдих і повільний видих... Відчуйте легкість, розслабленість, безтурботність... Уявіть, як аромат проходить крізь усе ваше тіло, зробіть глибокий вдих і видих і подумки поверніться в реальне життя».

Запитання для обговорення:

- Що ви відчули, виконуючи цю вправу ?
- Чи змінилося ваше самопочуття?

## **8. Вправа «Фантазери».**

Учасники об'єднуються у чотири групи за словами «Моє життя без стресу». Кожна група отримує вирізки слів із газет. Завдання учасників із поданих слів, висловів скласти вірші про «Здоровий спосіб життя». По закінченню часу, учасники презентують свої роботи.

## **9. Вправа «Наш результат». (повернення до очікувань)(Слайд 9)**

Пропонується проговорити на скільки очікування учасників здійснилися і переклеїти стікери на плакту з зображеннями: «Портфель» (візьму з собою), «Літак» (інформація не доторкнулася, непотрібно), «Знак питання» (чи потрібно мені удосконалювати мої знання і далі працювати над даною темою).

Висновок: дуже приємно бачите те, що дана інформація є потрібною, але потребує від нас подальшого удосконалення знань, навичок з проблеми профілактики впливу стресових ситуацій на здоров'я людини.

## **10. Побажання успіхів.**