

ТЕМА ЗАНЯТТЯ:

**РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПЕДАГОГІВ:
ЯК ЗБЕРЕГТИ ЕМОЦІЙНУ РІВНОВАГУ В
УМОВАХ ПРОФЕСІЙНИХ ВИКЛИКІВ**

Мета: ознайомлення з ефективними стратегіями саморегуляції та способами збереження емоційної стабільності у педагогічній діяльності.



СПІКЕР:

Адамюк Діана Сергіївна

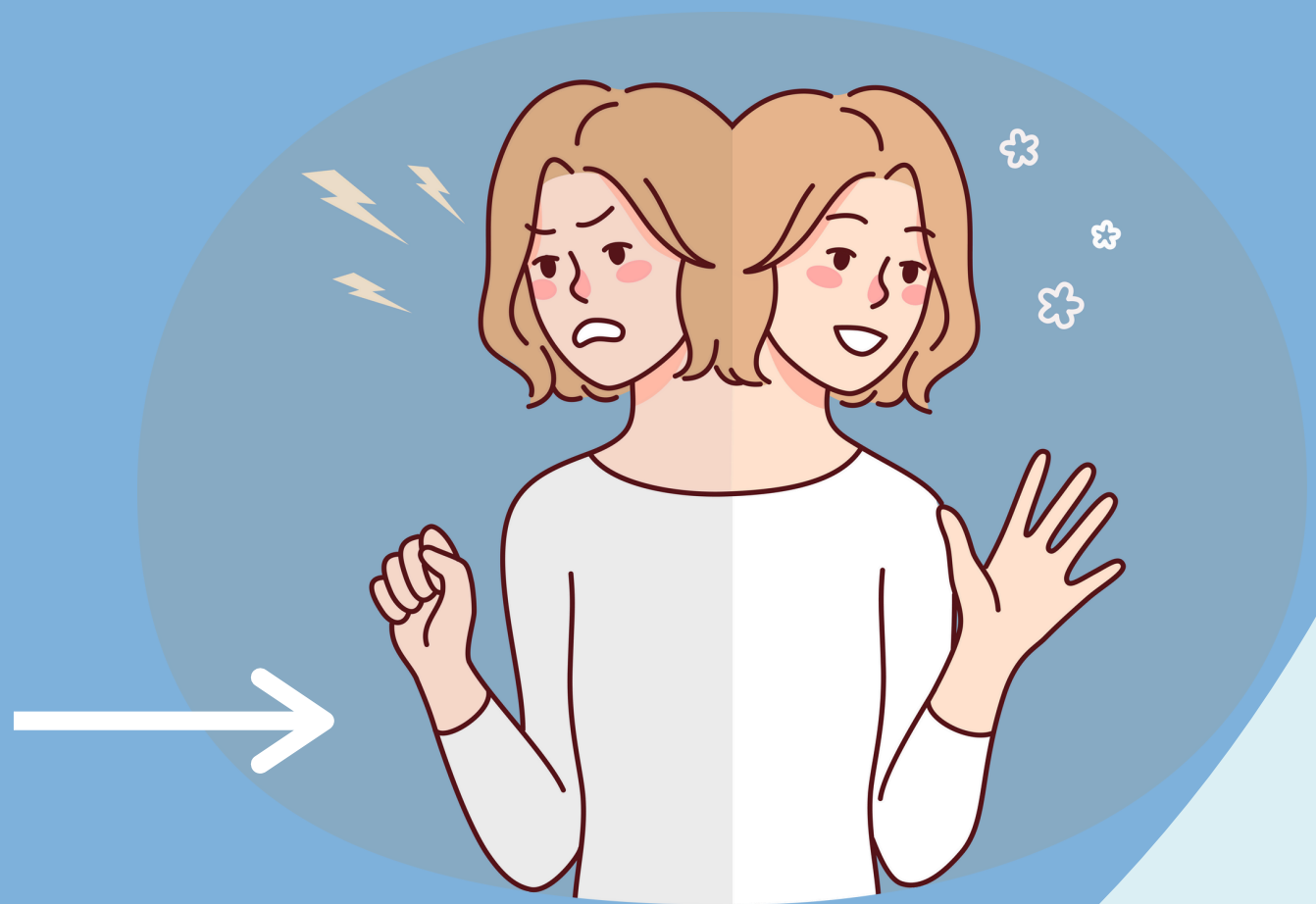
викладач кафедри практичної психології
УДУ імені Михайла Драгоманова

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

1. **Поняття стресу та його вплив на викладацьку діяльність.**
2. **Поняття стресостійкості.**
3. **Стратегії подолання стресу.**
4. **Практичний блок: техніки релаксації.**



СТРЕС



1. Стрес - Сельє Г. розглядає стрес як відчуття людини, що знаходиться під тиском.
2. Вплив стресу на викладацьку діяльність викладачів педагогічного факультету в Україні є актуальною проблемою, яка пов'язана з інтенсивністю професійного навантаження, високими вимогами до якості освіти та психологічним тиском.
3. Стрес може проявлятися на різних рівнях – фізичному, емоційному, когнітивному та поведінковому.

ОСНОВНІ ФАКТОРИ СТРЕСУ СЕРЕД ВИКЛАДАЧІВ



ПОНЯТТЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Стресостійкість - конструктивний спосіб реагування на стрес.

Х. Стельмащук визначає стресостійкість як інтегральну психологічну властивість людини як індивіда, особистості та суб'єкта діяльності, що забезпечує внутрішній психофізіологічний гомеостаз і оптимізовану взаємодію із зовнішніми емоціогенними умовами життєдіяльності.



СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

- 1. Розвиток навичок емоційної стійкості (техніки саморегуляції, управління емоціями).**
- 2. Тайм-менеджмент та делегування (раціональне планування робочого часу).**
- 3. Підтримка професійного середовища (обмін досвідом, менторство, групи психологічної підтримки).**
- 4. Практики усвідомленості (mindfulness) (дихальні вправи, релаксаційні техніки).**
- 5. Покращення умов праці (оптимізація навчального навантаження, гнучкий графік).**

ТЕХНІКА “STOPP”

Мета: переривання надмірного мислення, усвідомлення присутності негативних думок, навичок ефективного розслаблення та переключення уваги за допомогою дихання, а також здатність спростувати та знеструмити власні тривоги, розробка ефективного плану дій.

STOPP	НАЗВА	ПОСЛІДОВНІСТЬ ДІЙ
S	Stop	Стоп! Зробити паузу на секунду.
T	Take a Breath	Зробити вдих. Звернути увагу на своє дихання — усвідомити його ритм.
O	Observe	Спостерігати. Які думки зараз у вашій голові? Де фокус вашої уваги? На що ви реагуєте? Які у вас зараз відчуття ?
P	Pull Back	Відступити. Подивіться на ситуацію відсторонено. Як ще можна поглянути на цю ситуацію? Чи правдива ваша думка? Наскільки це важливо? Наскільки це буде важливо через шість місяців?
P	Proceed	Діяти. Що найкраще зараз зробити? Що буде кращим для мене, для інших в цій ситуації? Що найбільше відповідає моїм цінностям? Зробіть те, що буде ефективним та доцільним.

ТЕХНІКА МАЙНДФУЛНЕС

Практикування майндфулнес може допомогти людині краще сприймати себе та своє оточення. Підлітки й дорослі можуть використовувати майндфулнес як інструмент для розвитку зосередженості, концентрації та ясності розуму, що може покращити роботу, навчання та спортивні результати.



М'ЯЗЕВА РЕЛАКСАЦІЯ

Мета: Швидке зняття м'язового напруження, що накопичується внаслідок стресу, зменшення рівня психоемоційного напруження шляхом усвідомленого контролю над тілесними відчуттями.

«Бліц-версія» за Джекобсоном



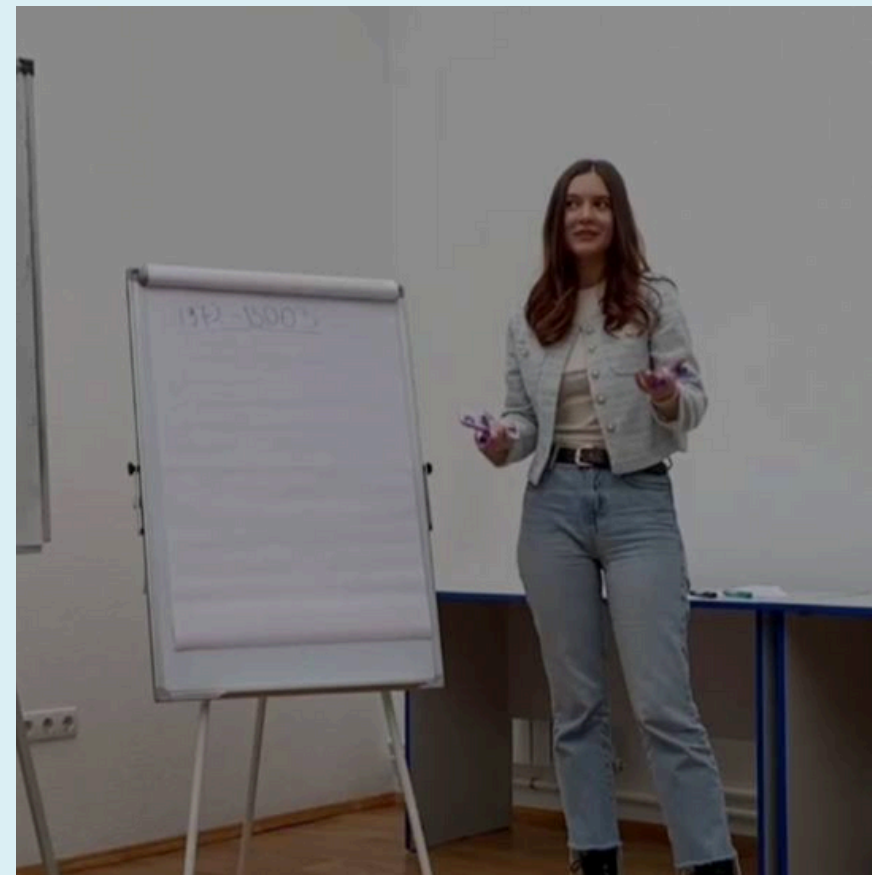
ТЕХНІКА ДИХАННЯ

Мета: зниження стресу, покращення оксигенації, заспокоєння нервової системи та глибоку релаксацію тіла і розуму.

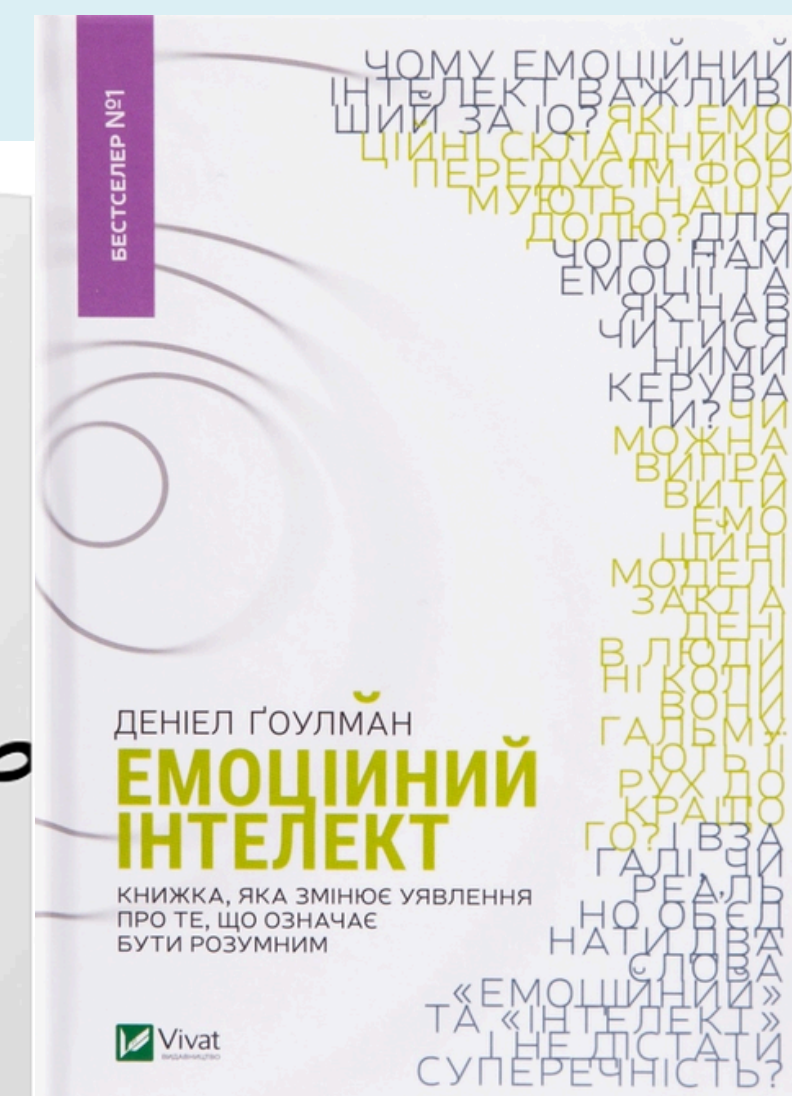
Техніка дихання Віма Хофа
Дихання по Квадрату
Комплекс дихальних вправ Бутейко



**ЯКЩО ВИ ПОМІЧАЄТЕ У СЕБЕ АБО СВОЇХ КОЛЕГ ОЗНАКИ СТРЕСУ,
ВАРТО ВЖИВАТИ ЗАХОДІВ ДЛЯ ЙОГО ПОДОЛАННЯ:
ЗАСТОСОВУВАТИ ТЕХНІКИ РЕЛАКСАЦІЇ, ЗМІНЮВАТИ РУТИНУ,
ЗВЕРТАТИСЯ ЗА ПІДТРИМКОЮ ДО КОЛЕГ ЧИ ФАХІВЦІВ.**



РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА З ТЕМИ СТРЕСУ СЕРЕД ПОПУЛЯРНОЇ ПСИХОЛОГІЇ



ПІДСУМКИ

Стресостійкість є важливою навичкою, яку необхідно розвивати, щоб досягти успіху у своїй професійній діяльності.



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!

