

**МЕТОДИ ТА ФОРМИ РОБОТИ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ  
ВИНИКНЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ У  
ПЕДАГОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

*Загальна кількість годин – 4*

*Форми занять: лекція – 2 год, практичне – 2 год.*

**План заняття**

1. Психосоматичне здоров'я дитини та педагога – необхідність сучасної освітньої реальності.
2. Психологічний стрес та механізми захисту за З.Фрейдом.
3. Практичні рекомендації по саморегуляції та профілактиці стресу.
4. Релаксаційний практикум: способи відновлення сил та загальна гармонізація емоційного стану.

**Анотація**

Показано, що шкільне середовище – динамічне, емоційно напружене, насичене стресогенними факторами. Розкрито структуру психологічного стресу як причини низької психологічної культури: а) інформаційний – перевантаження, б) емоційний – загрози, небезпеки, образи і т.д. та його стадії: 1- реакція тривоги; 2- стабілізація; 3- виснаження – погіршення самопочуття.

Акцентовано увагу, що умовою активної життєдіяльності, самореалізації, розвитку творчого потенціалу педагога є його психосоматичне здоров'я, яке позначається на здоров'ї учнів і результатах навчально-виховної роботи. Тому проблема збереження і зміцнення здоров'я суб'єктів навчально-виховного процесу повинна бути одним із пріоритетних фахових інтересів та об'єктом особливої уваги, а роботу у цьому напрямку – як системотворчий вид

діяльності шкільного психолога: це просвітницька, психодіагностична і психокорекційна.

Відпрацьовані технології зняття психоемоційної напруги, методи психологічної саморегуляції, допомоги у формуванні психологічного захисту, подоланні наслідків негативних проявів, профілактики психосоматичних розладів та загальної гармонізації емоційного стану педагога, які психолог зможе використовувати в професійній діяльності, та, при потребі, запропонувати колегам і батькам.

Розроблено питання і тести для самоперевірки та самоосвіти в міжкурсовий період; підібрано стресодіагностичні тести, поради для саморегуляції емоційного стану та релаксаційні вправи.

### **Питання для самоперевірки**

1. Чому сильні негативні емоції є фактором ризику розвитку захворювань?
2. Опишіть негативні наслідки стресу.
3. Назвіть етапи стресового стану за Г. Сельє.
4. Назвіть психологічні механізми захисту від стресу за З. Фрейдом.
5. Які поради Ви можете надати як першу допомогу при гострому стресі?
6. Що таке магічна формула І.Х. Каррієра?
7. Назвіть способи релаксації як профміри негативних емоційних станів.
8. В чому сила формули Еміля Кує?

### **Рекомендована література та інтернет-ресурси**

1. Антоненко І. Як зняти стрес // Психолог. – 2008. - № 18.- С.36-38.
2. Волошко Н.І. Психологічна культура здоров'я: навч.-метод. посіб. / Н.І. Волошко. – К.: Наук. світ, 2008. – 163 с.
3. Жигло О.О. Тестові завдання з психології та педагогіки (для студентів 1- 3 курсів денної і заочної форм навчання). Укл. Жигло О.О. – Харків: ХНАМГ, 2005. – 16 с.

4. Завгородня О. В. Проблема психологічного здоров'я: спроба теоретичного аналізу // Практична психологія та соціальна робота, 2007. - № 1. - С. 55 - 60

5. Колесникова М.Г. Тренінг саморегуляції в постдипломному освітанні педагога / М. Г. Колесникова, М. А. Резников // Постдипломне освітанні: проблеми, досвід і перспективи. [М-ли IV міжнародної науково-практичної конференції]. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://1-ib.info/indexpp?showtopic=143&h>

6. Лэндис Р. Продвинутые техники для работы с посттравматическими стрессовыми состояниями. М., 2006.- 188 с.

7. Логвиненко В.П. Профілактика професійного стресу у державних службовців: навч.-метод. розробка теми. – К. : ІПК ДСЗУ, 2013.-258 с.

8. Максименко С.Д. Психологічні засади пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя молоді / С.Д. Максименко // Практична психологія та соціальна робота. – 2008. - № 6 (111). – С. 72 – 767.

9. Неми Т. Компьютерное тестирование эмоционального стресса у школьников. [www.ito.su/forum3](http://www.ito.su/forum3)

10. Семикін В.В. Психологічна культура педагога <http://upolityci.com/pages/view/283>

### **Орієнтовний перелік проблемних питань для самоосвіти в міжкурсовий період в межах зазначеної теми**

1. Наведіть як приклад 10 стресогенних ситуацій з власного досвіду.
2. Що таке «саморегуляція» ?.
3. Підберіть методи психокорекції власного стресового стану.
4. Які способи відновлення сил та профілактики стресу Ви знаєте?
5. Назвіть глибокі методи релаксації
6. Підберіть афірмації на кожен день.
7. Поясніть суть аутогенного тренування.
8. Що таке збалансована гармонійна модель життя?

9. Охарактеризуйте поняття «здоровий спосіб життя» і доведіть взаємозалежність способу життя і здоров'я: проаналізуйте «шкідливі» звички; охарактеризуйте поняття «гіподинамія» та її вплив на здоров'я людини; розкрийте роль планування робочого часу.

10. Підготуйте інформацію «Зодіакальна система та здоров'я».