

ШКОЛА РЕЗЕРВУ КЕРІВНИХ КАДРІВ М. ОДЕСИ

СЕМІНАР–ПРАКТИКУМ

**«СТРЕСОСТІЙКІСТЬ  
ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ  
ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГА  
ТА ЗАПОРУКА УСПІХУ  
МАЙБУТНЬОГО КЕРІВНИКА»**

ДИРЕКТОР ОДЕСЬКОГО ЗАКЛАДУ  
ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ «ЯСЛА-САДОК» № 147  
ОДЕСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ  
ІРИНА ВОЙТИК



**«Стрес – це не те, що з вами трапилось, а те, як ви на це реагуєте»**

**ГАНС СЕЛЬЄ,**  
директор Інституту стресу в Канаді, лікар, ендокринолог,  
фізіолог, біолог, хімік, експериментатор і медичний теоретик,  
психолог, філософ, громадський діяч, талановитий учений,  
популяризатор науки та мораліст

# Дані Всесвітньої організації охорони здоров'я



Стресогенність  
**6.2 балів**

Сресостійкіс  
ть  
**3.8  
балів**

Максимальний  
коефіцієнт  
**10 балів**



# Актуальність теми

## Стресостійкість

- це визначена сукупність особистих якостей, що дозволяють переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для особистої діяльності людини та її оточення.
- Стресостійка людина, у будь-яких умовах, може виконувати поставлене завдання. Така людина завжди виділяється з маси – спокійна, упевнена в собі, самодостатня.



# Як самотійно визначити рівень стресостійкості?



Психологічний тест  
Тетяни Гурковської

«Визначення власного рівня  
стресостійкості»



# Рівень Вашої стресостійкості?

Загальна  
кількість балів

43-54

35 - 42

27 - 34

18 - 26

Рівень вашої  
стійкості

Низький

Середній

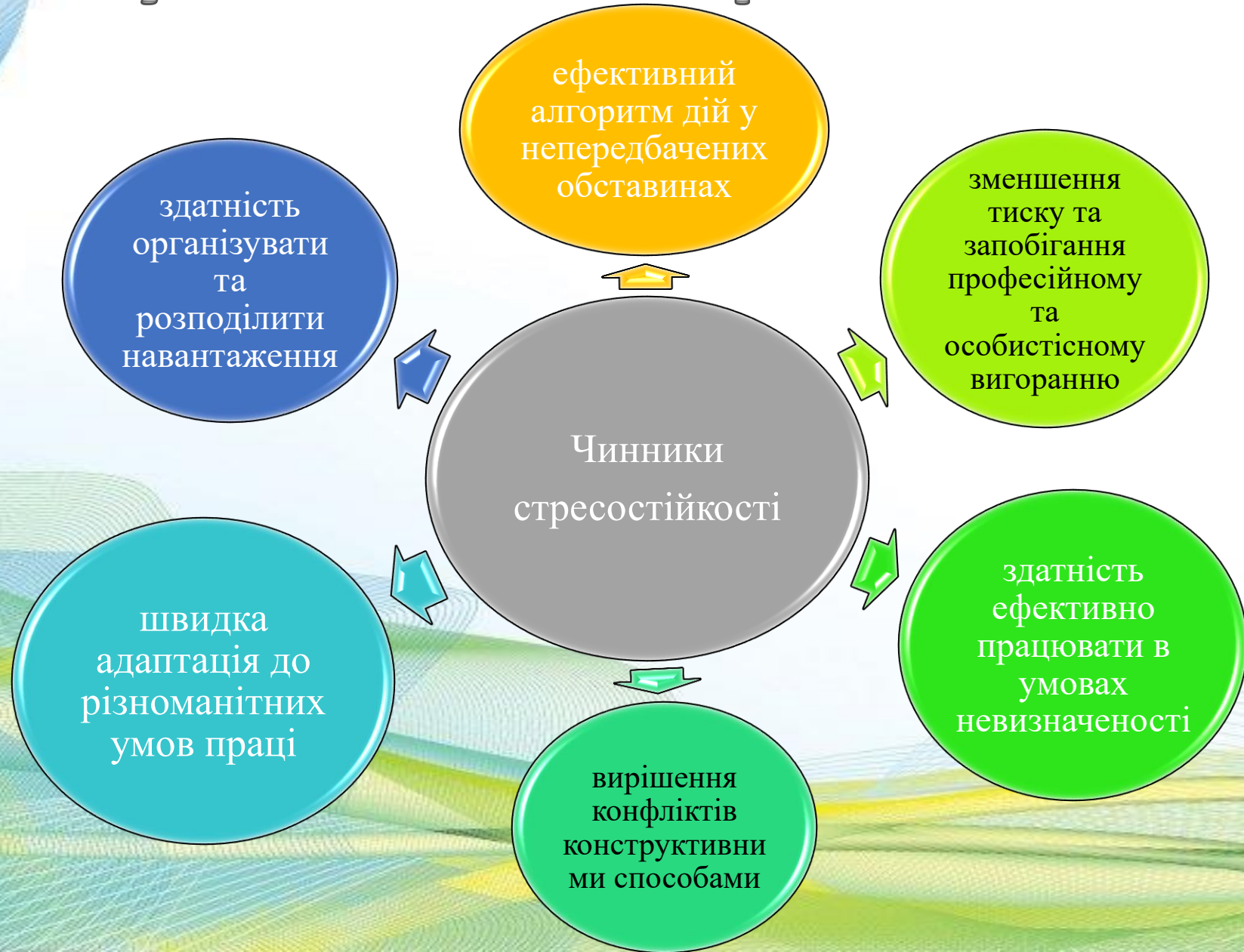
Перехідний

Високий

# Що для мене означає стрес?

тривожність  
роздратування  
робота  
втома  
навантаження  
психологічне напруження  
не встигнути виконати роб  
нестабіл матер становище  
нестабильність  
негаразди на роботі  
страх  
психологічне  
перенавантаження  
війна  
хвороба рідних  
водій  
поганий сон  
робота  
страхи  
турбота  
хвилювання  
нестабильність  
напруження  
спілкування з батьками  
тривога  
відчуття небезпеки  
не стабільний емоційний

# Чому важлива стресостійкість?







# Рівні стресостійкості



## Перший рівень

- спокійна реакція на будь-який стрес, крім непереборних ситуацій та значних втрат;
- ставлення з розумінням та цікавістю до чогось **НОВОГО**

## Другий рівень

- спокійна реакція на більшість ситуацій, однак інколи можлива тривожність як через поступові, так і через різкі зміни

## Третій рівень

- гостра та бурхлива реакція на будь-які негативні зміни, невміння підлаштовуватись під ситуацію.

# Три правила на шляху до стресостійкості



## Правило реальності

- Бажання втекти від жахливої правди є природним. Проте, поки не виникне повне усвідомлення того, що все, що відбувається, дійсно є, робити подальші кроки – марна справа.

## Правило часу

- Знаходьте час на те, щоб працювати над собою. Спробуйте позбавитись упередження щодо того, що часу мало. Насправді часу дуже багато.

## Правило трансформації

- Дозвольте собі обрати зміни. Концентруйтеся на вирішенні проблеми, а не на проблемі. Знайдіть людину, яка вам буде допомагати на цьому шляху (за потреби).

# Шляхи розвитку стресостійкості

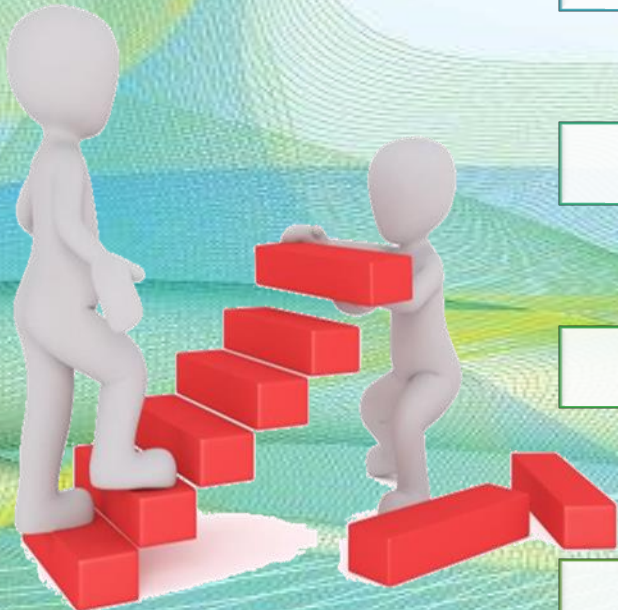
Переформулюйте проблеми так, щоб вони стали позитивними можливостями. Змініть негативні думки про можливу поразку на позитивне мислення.

Підходьте до вирішення справ поступово. Спочатку виділіть одне пріоритетне завдання та зосередьтеся на ньому. Тільки після його виконання переходьте до наступного.


Навчіться планувати свій час, залишаючи собі місце на каву та перелючення уваги між робочим процесом.

Навчіться відсіювати зайві речі в житті та професійній діяльності, щоб легше справлятися зі стресом

Дбайте про свій психічний стан щодня, щоб мати наготові ресурси для збереження ефективності у непередбачуваних стресових обставинах



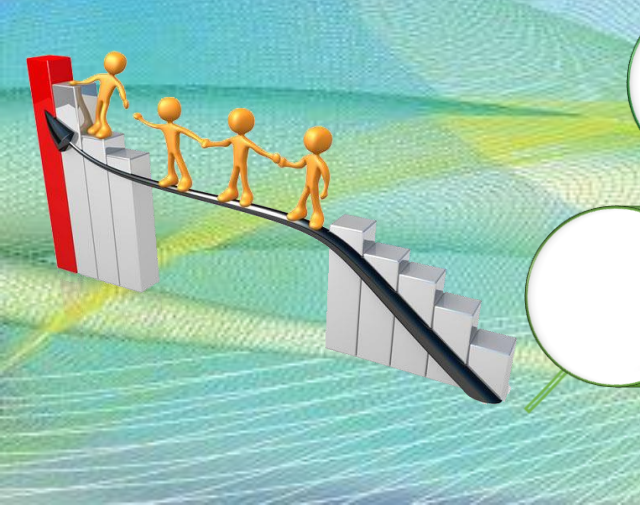
# Шляхи розвитку стресостійкості



Внесіть в свій графік обов'язковий час на власні хобі та захоплення. Ніколи не нехуйте часом відпочинку, щоб підтримувати ментальне здоров'я та загальний баланс якості життя.

Підберіть для себе кілька виразів, які надають вам впевненості у власних силах. Наприклад, «ти вмієш», «ти з усім впораєшся».

Не бійтеся та не соромтеся говорити про свої почуття та емоції. Завжди знаходьте час на відверту, щирі розмову з близькими.



Якісний та регулярний сон тривалістю 7-9 годин — це основа фізичного та ментального здоров'я людини на рівні зі здоровим способом життя та збалансованим харчуванням

Регулярне вирішення головоломок та кросвордів, онлайн-тренажери на збільшення фокусу уваги та пам'яті

# ШВИДКА ДОПОМОГА В РАЗІ СТРЕСІВ

## Переключення уваги

- Раптове перенесення уваги з об'єкта думки, що хвилює, на інший

## Самопідбадьорювання

- Самопідтримка з метою зміцнення віри в себе, у свій успіх у роботі

## Самонаказ

- Наказ самому собі на дії в екстремальних, напружених ситуаціях

## Самопереконання

- Аргументовна дискусія із самим собою, з доказами про здатність самостійно регулювати свої психічні стани та поведінку в колективі

## Самонавіювання

- Психотерапевтичний метод, який дає змогу за допомогою власних слів знімати нервові напруження, робити психічну розрядку

## Аутогенний тренінг

- Система прийомів свідомої психічної саморегуляції людини

# ФАКТОРИ, ЩО ВИКЛИКАЮТЬ СТРЕСОВІ СИТУАЦІЇ В РОБОТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ



Професійна необхідність частого контакту з батьками вихованців, вміння ефективно взаємодіяти з колегами по роботі, адміністрацією;



Підвищена відповідальність за життя дітей (адже за будь-яку травму малюка вихователь несе моральну та юридичну відповідальність);



Необхідність бути об'єктом спостереження і оцінки, постійно підтверджувати свою компетентність, проявляти вміння приймати правильні й ефективні рішення в різних ситуаціях;



Негативно позначаються на педагога – невизначеність і повсякденна рутинна, неминуче знижує ефективність професійної діяльності, погіршується психологічне самопочуття.

# Фізична стійкість

Зміцнення власного здоров'я за допомогою **рекреації** (фізкультура, дихальні вправи), **катарсису** (спілкування з близькими, домашніми тваринами, захоплення мистецтвом)





# Психічна стійкість



# Емоційна стійкість



# Соціальна стійкість



# Творчість – «щеплення» проти стресу...

