

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
"КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"

Факультет педагогики, психологии и коммуникативистики

Кафедра педагогики и психологии

Юридический адрес: 350040, Краснодарский край, город Краснодар, улица Ставропольская, дом 149  
Контактные телефоны: +7(861) 219-95-30, <http://kubsu.ru>, e-mail: [rector@kubsu.ru](mailto:rector@kubsu.ru)

**РЕЦЕНЗИЯ**

на методическое пособие

«Работа педагога как источник стресса»

педагогов дополнительного образования

МАОУ ДО МО г. Краснодар «Межшкольный эстетический центр»

Папиашвили Натальи Сергеевны, Бабенко Татьяны Юрьевны

Актуальность темы методического пособия, авторами-составителями которого являются Папиашвили Наталья Сергеевна и Бабенко Татьяна Юрьевна обусловлена высокой стрессовостью группы педагогических профессий.

Во вводной части пособия авторами целесообразно указаны основные понятия, обозначены задачи теоретического исследования по теме и его предметная область.

В основной части методического пособия рассмотрены различные подходы к определению понятий «работа», «профессия», «стресс»; определены специфические черты педагогической профессии; раскрыто значение стресса в жизни человека; последовательно представлены причины и последствия стресса на работе; предложены способы профилактики и коррекции стрессовых состояний у педагогов.

Особый интерес вызывает материал, размещенный в приложениях, который представляет собой преимущественно рекомендации психологического характера по профилактике стресса и по самопомощи в острой стрессовой ситуации

Рецензируемое методическое пособие является логичным по своей структуре, полным по содержанию, полезным с точки зрения использования на практике. Количество информационных источников является достаточным для осмысления изучаемой темы.

Содержание пособия представляет практическую значимость для специалистов детских образовательных учреждений (воспитателей детских

садов, педагогов системы дополнительного образования, работающих с дошкольниками, административных работников в системе образования)

Пособие «Работа педагога как источник стресса» составлено в соответствии с современными требованиями, является перспективным и заслуживает высокой оценки и распространения в профессиональном сообществе.

2.12.2024г.

Рецензент:

Кандидат психологических наук,  
доцент кафедры педагогики и психологии  
ФГБОУ ВО «Кубанский  
государственный университет»

А.Д. Сафронова

Подпись А.Д. Сафроновой удостоверяю



**Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования муниципального образования город  
Краснодар  
«Межшкольный эстетический центр»**

**Педагогическая оценка в стимулировании  
познавательной деятельности  
ДОШКОЛЬНИКОВ**

**Методическая разработка**

**Составители:  
педагоги дополнительного образования  
Бабенко Т.Ю  
Папиашвили Н.С.**

**Краснодар 2024**

**Авторы-составители:**

**Папиашвили Н.С.** педагог дополнительного образования МАОУ ДО МЭЦ г. Краснодар

**Бабенко Т.Ю.** педагог дополнительного образования МАОУ ДО МЭЦ г. Краснодар

**Педагогическая оценка в стимулировании познавательной деятельности дошкольников. Методическое пособие/ авт.-сост.: Папиашвили Н.С., Бабенко Т.Ю. - Краснодар: МАОУ ДО МЭЦ, 2024. - 24 с.**

В методическом пособии рассмотрены особенности развития ребенка дошкольного возраста, определена специфика познавательной деятельности в дошкольном возрасте, особое внимание закономерно уделено методам и правилам стимулирования познавательной деятельности дошкольников и речевым формулам педагогического оценивания дошкольников.

Содержание методического пособия представляет практическую значимость для специалистов детских образовательных учреждений (воспитателей детских садов, педагогов системы дополнительного образования, работающих с дошкольниками), а также для студентов педагогических ВУЗов и родителей детей дошкольного возраста.

## Оглавление

Пояснительная записка .....	4
Особенности развития ребенка дошкольного возраста .....	6
Специфика познавательной деятельности в дошкольном возрасте .....	11
Методы и правила стимулирования познавательной деятельности дошкольников .....	13
Речевые формулы педагогического оценивания дошкольников .....	21
Заключение .....	23
Список использованных информационных источников .....	24
Приложение .....	25

## Пояснительная записка

Многие педагоги сталкиваются с проблемой формирования и поддержания интереса дошкольников к познавательной деятельности. Одним из важнейших факторов в стимулировании познавательной деятельности детей является педагогическая оценка. Она имеет огромное значение в жизни ребенка. Оценочное суждение, высказанное в адрес дошкольника, может как поощрять его, активизировать познавательную активность, так и подавлять желание изучать новое.

По большому счету, оценочное суждение в дошкольном детстве является аналогом школьной отметки, которая, в свою очередь, должна выступать не как поощрение или наказание, а как мерило знаний. Оценочное суждение имеет большую привязку к личности дошкольника, в то время как отметка должна быть следствием сравнения с эталоном результатов деятельности школьника, а не его личностных качеств. Сумма значимых отличий педагогической оценки от отметки и особенности педагогического оценивания в отношении дошкольников требуют отдельного рассмотрения.

Тема "Педагогическая оценка в стимулировании познавательной деятельности дошкольников" находится в области интересов представителей таких наук как психология и педагогика, именно эти науки представляют собой объектную область исследования. Каждая из них позволяет рассмотреть тему со специфической точки зрения: если педагогика выделяет в ней главную часть - педагогическую оценку, то психология обращает внимание на стимулирование познавательной деятельности и психологические особенности дошкольного возраста.

Всестороннее рассмотрение темы исследования становится возможным благодаря последовательному решению следующих задач:

- 1) проанализировать соответствующую теме психологическую и педагогическую литературу и изучить круг основных и дополнительных понятий;

2) определить особенности развития ребенка дошкольного возраста и описать специфику познавательной деятельности дошкольников;

3) охарактеризовать методы и правила стимулирования познавательной деятельности дошкольников.

## Особенности развития ребенка дошкольного возраста

Дошкольное детство, которое длится всего 4 года, с 3-х до 7-ми лет, является бесценным с точки зрения развития человека

На смену совместной со взрослым деятельности приходит игровая деятельность со сверстниками. В ней дошкольник открывает для себя мир человеческих отношений, которые он теперь не просто наблюдает, но и стремится в них участвовать, быть как взрослый. Сюжетно-ролевая игра дает возможность "примерять" на себя взрослые роли, проживать те ситуации, которые в силу недостаточных возможностей не могут быть реализованы.

На протяжении дошкольного детства сверстники становятся все более интересны в качестве партнеров по игре, расширяется круг общения, появляется осознанная избирательность. Желание быть принятым в игру, активно в ней участвовать, брать на себя наиболее привлекательные роли приводит к тому, что у ребенка развивается произвольность, самооценка, воображение, наглядно-образное мышление, соподчинение мотивов. Иными словами, именно в игре формируются новообразования дошкольного возраста. [4]

Внимание ребенка раннего дошкольного возраста является преимущественно непроизвольным.

В начале дошкольного детства внимание ребенка отражает его интерес к окружающим предметам и выполняемым с ними действиям. Ребенок сосредоточен до тех пор, пока не угаснет интерес. Появление нового предмета вызывает переключение внимания на него.

Непроизвольное внимание преобладает на протяжении всего дошкольного детства. Поэтому дети редко длительное время занимаются одним и тем же делом. На протяжении дошкольного возраста в связи с усложнением деятельности детей внимание приобретает большую сосредоточенность и устойчивость. Младшие дошкольники могут играть в одну и ту же игру - 25-30 минут. Старшие дошкольники - до 1-1,5 часов.



Дети 4-6 лет начинают овладевать произвольным вниманием. Впервые в этом возрасте они начинают управлять своим вниманием, сознательно направлять его на определенные предметы, явления и удерживать на них.

Начиная со старшего дошкольного возраста, дети становятся способными удерживать внимание на действиях, которые приобретают для них интеллектуально значимый интерес (игры-головоломки, загадки, задания учебного типа). Устойчивость внимания в интеллектуальной деятельности заметно возрастает к семи годам. Поддерживать внимание на достаточно высоком уровне позволяет использование элементов игры, частая смена видов деятельности.

Память младшего дошкольника произвольна. Ребенок не ставит перед собой цели что-то запомнить и не прилагает никаких усилий для запоминания. В его памяти запечатлеваются интересные, эмоциональные, красочные события и образы.

Третий и четвертый год жизни становятся годами первых детских воспоминаний.

В 4-5 лет начинает формироваться произвольная память, однако целенаправленное запоминание и припоминание появляется только эпизодически.

На пятом году жизни память начинает играть ведущую роль в организации психических процессов становится доминирующей функцией.

К концу дошкольного возраста происходит развитие произвольной зрительной и слуховой памяти.

В 6-7 лет - благодаря различным видам деятельности, и, прежде всего игре, память ребенка становится произвольной и целенаправленной. Он сам ставит перед собой задачу запомнить что-то для будущего действия. Именно в этом возрасте наблюдается высокий уровень моторной памяти. У детей возрастает потребность в двигательной активности. Они осваивают сложные движения, выполняют их быстро, точно. Появляется согласованность,

слитность движений; вся двигательная деятельность становится более осознанной, целенаправленной и самостоятельной; повышается физическая и умственная работоспособность. Поэтому многие дети в старшем дошкольном возрасте начинают заниматься гимнастикой, акробатикой, фигурным катанием, танцами.

Особенности мышления дошкольников также имеют ряд специфических черт.

В 3-4 года ребенок, пусть несовершенно, пытается анализировать то, что видит вокруг себя в наглядно-действенном плане. Но у части детей уже начинает проявляться способность решать задачи по представлению. Дети могут сравнивать предметы по цвету и форме, выделять отличия по другим признакам, обобщать предметы по цвету, форме, величине.

По мере накопления опыта мышление ребенка среднего дошкольного возраста все больше опирается на образы - представление о том, каким может быть результат того или иного действия. Основным видом мышления, присущим ребенку дошкольного возраста, становится наглядно-образное мышление. Благодаря этому дошкольник может "проделывать" реальные действия в уме. При этом он оперирует только единичными суждениями, т.к. к умозаключениям он ещё не готов.

В старшем дошкольном возрасте начинает формироваться словесно-логическое мышление.

Воображение в начале дошкольного периода имеет воссоздающий характер и возникает произвольно, в виде образов полученных впечатлений: прослушивание рассказов, сказок, стихов, просмотров фильмов. В воображении воспроизводится только то, что оказало на ребенка сильное эмоциональное впечатление, стало для него особенно интересным. Воображение неотделимо от восприятия предметов и выполнения с ними игровых действий.

Старший дошкольный возраст является сенситивным для развития воображения. Именно в этот период воображение ребенка становится управляемым.

Творческое воображение детей 5-6 лет проявляется, прежде всего, в сюжетно-ролевых играх, создающих простор для импровизации, а также в рисовании, конструировании и т.п. Воображение начинает предварять практическую деятельность, объединяясь с мышлением при решении познавательных задач. Перестраивается воображение, из репродуктивного, воспроизводящего, оно становится предвосхищающим. Ребенок способен представить в рисунке или в уме не только конечный результат действия, но и его промежуточные этапы.

С каким речевым багажом дети входят в дошкольный возрастной период? Они знают уже более 1,5 тысячи слов. В их высказываниях встречаются практически все части речи с преобладанием глаголов и существительных.

Ребенок уже не довольствуется показом действий, а стремится их описать и объяснить словами. Речь в 3-4 года еще аграмматична. Никакой логики и умозаключений на этом этапе не прослеживается. Предложения простые и короткие. Произношение еще неустойчивое и ребенок настойчиво повторяет, если окружающие не могут сообразить, о чем он говорит.

Дошкольник в 4 года оперирует значительным запасом слов, активно использует простые предложения. Формируется ориентировка на звучание слова. Дети начинают придумывать лишние слова, но так, чтобы получалась забавная рифма.

Такое желание выискивать речевые аналогии называют словотворчеством. Оно постепенно активизируется, начиная с 3-х лет, и наиболее ярко проявляется к 4,5-5 годам.

К 5-ти годам грамматический строй речи в высказываниях приобретает новый уровень. Дошкольник составляет сложноподчиненные предложения, учитывает порядок следования слов, употребляет слова в

соответствующих падежах, изменяет по родам и числам. На смену ситуативным простым предложениям постепенно приходит связная речь, когда речевое развитие старших дошкольников позволяет им излагать свои мысли понятным языком. В этом возрасте дети говорят, ориентируясь на слушателя.

Ребенок 6 лет осваивает речевое планирование. Если ранее слова сопровождали действие или шли за ними, то в старшем дошкольном возрасте они выходят на первый план. Дошкольник сначала продумывает и рассказывает, что он намеревается сделать.

Важным достижением является появление речевых форм деятельности. Старший дошкольник воспринимает как деятельность слушание, рассказывание, чтение, рассуждения. [1]

Перечисленные выше особенности развития ребенка дошкольного возраста определяют специфику его познавательной деятельности.

## Специфика познавательной деятельности в дошкольном возрасте

Познавательная деятельность ребенка развивается так же постепенно, через опыт вхождения в нее, как и все предшествующие деятельности (манипуляционная, предметная, игровая). Познавательная деятельность представляет собой деятельность, направленную на самого ребенка.

Самое существенное в познавательной деятельности - это рефлексия на самого себя, отслеживание новых достижений и происшедших изменений. "не умел" - "умею", "не мог" - "могу", "был" - "стал" - ключевые оценки результата углубленной рефлексии своих достижений и изменений. Очень важно, чтобы ребенок стал для самого себя одновременно предметом изменения и субъектом, который осуществляет это изменение самого себя. Если ребенок получает удовлетворение от рефлексии на свое восхождение к более совершенным способам учебной деятельности, к саморазвитию, то это значит, что он психологически погружен в познавательную деятельность. [6]

Исследуя познавательную деятельность, Д. Б. Эльконин особое значение придавал тому, как ребенок оценивает степень изменений. Автор писал: "Благодаря действию оценки ребенок определяет, действительно ли им решена познавательная задача, действительно ли он овладел требуемым способом действия настолько, чтобы в последующем использовать его при решении многих частных и практических задач. Но тем самым оценка становится ключевым моментом при определении, насколько реализуемая ребенком деятельность оказала влияние на него самого как субъекта этой деятельности. Однако при неправильной организации познавательной деятельности оценка не выполняет всех своих функций". [10]

Всякая познавательная деятельность начинается с рефлексии на изменения и с того, что педагог оценивает ребенка, а ребенок учится оценивать самого себя. Оценка как внешнее действие, фиксированное на результате, способствует тому, что ребенок выделяет себя как предмет изменений.

Многие современные авторы считают, что конечной целью познавательной деятельности, организованной взрослым, является сознательная познавательная деятельность ребенка, которую он сам строит по присущим ей объективным законам.

## **Методы и правила стимулирования познавательной деятельности дошкольников**

Стимулировать, в современном понимании, значит побуждать ребенка к чему-либо. Долгое время считалось, что так уж он устроен, что без постоянных напоминаний, а часто и прямого принуждения не может сдвинуться с места, недостаточно активно трудится. Было время, когда нерадивое отношение к познанию расценивалось как простая лень и для преодоления этого затруднения применялось такое же простое и естественное средство - принуждение, выступавшее в различных формах, в том числе и в виде телесных наказаний. Нынешний ребенок - свободная и независимая личность, защищенная правами, - требует иного подхода.

На вопрос "Что любят дети и чего хотят" С. Ш. Шацкий отвечал так:

"...У детей сильно развит инстинкт общительности, они легко знакомятся друг с другом - игры, рассказы, неугомонная болтовня служат знаками этого инстинкта...

...Дети - настойчивые исследователи по природе, отсюда их легко возбуждающееся любопытство, бесчисленное количество вопросов, стремление все трогать, ощупать, пробовать...

...Детям необходимо проявлять себя, говорить о себе, о своих впечатлениях. Отсюда постоянное выдвигание своего "я" и огромное развитие фантазии и воображения - это инстинкт детского творчества...

...Дети любят созидать, устраивать часто из ничего, дополняя недостающее воображением...

...Громадную роль в формировании детского характера играет инстинкт подражательности." [7]

Когда это поймет педагог, ему не придется прибегать к искусственным стимулам, искать их вне круга забот и устремлений, здоровой природы подрастающего человека. Все ошибки происходят оттого, что взрослый иногда не интересуется подлинными мотивами поведения

ребенка, скользит по поверхности событий, принимает во внимание лишь внешние и часто случайные аспекты поведения.

В работе с дошкольниками наиболее часто используются с высокими показателями продуктивности их применения такие распространенные методы стимулирования познавательной деятельности как поощрение и соревнование.

1) *Поощрение* - выражение положительной оценки действий воспитанников. Действие поощрения основано на возбуждении положительных эмоций, именно поэтому оно вселяет уверенность, создает приятный настрой, повышает ответственность. Виды поощрений весьма разнообразны: одобрение, ободрение, похвала, благодарность, предоставление почетных прав, награждение грамотами, подарками и т. д.

*Одобрение* - простейший вид поощрения. Педагог выражает его жестом, мимикой, положительной оценкой поведения или работы детей, группы, доверием в виде поручения.

Поощрения более высокого уровня - *благодарность, награждение* и т.д. - вызывают и поддерживают сильные и устойчивые положительные эмоции, дающие детям длительные стимулы, так как они не только венчают длительный и упорный труд, но и свидетельствуют о достижении нового уровня.

2) *Соревнование* - это метод направления естественной потребности дошкольников к соперничеству и признанию на воспитание нужных человеку и обществу качеств. Соревнуясь между собой, дошкольники быстро осваивают опыт общественного поведения, развивают физические, нравственные, эстетические качества. Организация соревнования - трудное дело, требующее знания психологии воспитания и соблюдения целого ряда важных психолого-педагогических условий. [2]

Проблеме стимулирования познавательной деятельности посвящено много статей из различных педагогических журналов. В них авторы предлагают свои методики для повышения интереса детей к процессу и



результату приобретения знаний и умений. Вот, например И. А. Паршутин, кандидат психологических наук, писал, что чаще всего мотивы к обучению в младших классах сводятся к системе поощрений и наказаний. Поощрения стимулируют развитие положительных качеств личности, а наказания предотвращают возникновение отрицательных. [12]

По его мнению, виды поощрений в школьной и дошкольной ситуации могут быть самые разнообразные:

- одобрение,
- похвала,
- устная или письменная благодарность,
- награда,
- ответное поручение,
- проявление доверия и восхищения,
- забота,
- внимание,
- поощрение за поступок.

Что касается похвалы, то она требует определенных условий ее применения, иначе может оказаться "медвежьей услугой" или быть непедагогичной. И. А. Паршутин предложил, чтобы педагоги при проявлении похвалы учитывали следующие правила.

1. Хвалить следует, в основном, за приложенные усилия, а не за то, что дано человеку от природы: способности или внешние данные. Незаслуженная похвала вызывает зависть товарищей и настраивает их против ребенка и против педагога.

2. Не следует при группе хвалить ребенка за то, что не поддерживается этой группой, даже если это совершенно правильное, с точки зрения педагога, поведение. Такая похвала порождает уже не зависть, а агрессию.

3. В каждой группе всегда есть неформальная иерархия, одни считаются более заслуживающими похвалы, чем другие. Настойчиво

хвалить аутсайдеров - дело довольно опасное для них же. Это не значит, что их нельзя хвалить. Как раз их нужно поддерживать, но мотивированно, постепенно меняя отношение к ним группы, обращая ее внимание на учебные или иные успехи не столь популярных детей. [3]

И. А. Паршутин заострял внимание на том, что наказывать ребенка надо, но наказывать так, чтобы действия взрослого стимулировали ребенка, чтобы он желал добиться лучших результатов и исправить недостатки поведения.

Наказание может проявляться в виде:

- замечаний,
- выговоров,
- общественного порицания,
- отстранения от важного дела,
- морального исключения из общественной повседневной жизни группы,
- сердитого взгляда педагога,
- осуждения,
- возмущения,
- упрека или намека на него,
- иронической шутки.

Чтобы педагогические наказания были по возможности наиболее эффективны следует соблюдать следующие правила.

1. Наказание должно быть справедливым, т. е. применяться не под влиянием плохого настроения педагога, а при полной уверенности в виновности ребенка. Если такой уверенности нет, наказывать не следует.

2. Наказания допустимы преимущественно за различные виды нечестности, откровенного эгоизма, агрессивности и активного высокомерия по отношению к другим детям, принимающего форму издевательства над ними. Наказание за лень и неуспешность менее этичны и действенны,

поскольку эти недостатки чаще всего являются следствием волевого недоразвития ребенка. В этих случаях нужны не наказания, а помощь.

3. Особую категорию составляют так называемые конфликты отношений, когда дети становятся в намеренную оппозицию, "делают назло". Идеальным вариантом, очевидно, была бы "нулевая реакция" педагога, а наказания уместны только при наличии "состава преступления", т.е. грубости, явного неподчинения.

4. Категорически недопустимо строить наказание на критике физических недостатков или каких-либо особенностей ребенка, выставляющих его в невыгодном свете, например, неуклюжей походки, дефектов речи и т. п.. Недопустима дискредитация в глазах ребенка его родителей.

5. Наказывая воспитанника, педагог должен показать, что его личное отношение к ребенку не меняется и что, в принципе, ребенок имеет возможность восстановить свою добрую репутацию.

6. При использовании наказаний следует учитывать общественное мнение группы. Если она явно и демонстративно поддерживает то, за что педагог наказывает ребенка, наказание будет безрезультатным и даже сделает наказанного героем в глазах группы.

7. Если наказываемый - "отверженный", группа может позлорадствовать, а положение ребенка, который нуждается в моральной поддержке, может ухудшиться. Здесь принцип справедливости и равного отношения ко всем, должен быть несколько потеснен принципом гуманности. [9]

Также в литературе описаны специальные правила стимулирования познавательной деятельности детей, многие из них требуют большого педагогического мастерства взрослого, применяющего правила.

*Опирайтесь на желания.* Чего хочет ребенок? - один из основных вопросов для педагога. Нужно понять: важно не только то, чего желаем мы

сами, чему мы должны научить детей, но и то, чего хочет каждый ребенок как субъект познания.

*Говорите о том, что интересует детей.* Проявляйте уважение к их интересам, мнениям, оценкам. Не бойтесь признавать свою недостаточную осведомленность в некоторых вопросах, пусть дети выступят вашим "учителем".

*Используйте намерения.* Педагог должен поддерживать положительные намерения дошкольников, помогать осуществлять их. Нужно научиться ободрять воспитанника, помогать принять реальное, выполнимое намерение, а если оно сложное и требует от ребенка дополнительных усилий, то необходимо научить его, как постепенно приблизиться к осуществлению намерения.

*Поощряйте желание добиться признания, но в меру.* Многие дети в этом возрасте стараются узнать больше не ради знаний, а ради признания (престижа). Их подгоняет высокий уровень притязаний. Не следует пренебрегать этим стимулом, если он оказывает на познавательный процесс благоприятное воздействие, но и не следует чрезмерно заострять этот мотив.

*Показывайте последствия совершаемых поступков.* Современные дети не научены становиться на точку зрения другого человека, представлять себе его переживания. Не научены они оценивать и последствия совершаемых действий и поступков. Если педагог вовремя, эмоционально и убедительно раскроет глаза своим воспитанникам, он получит дополнительный и весомый стимул для изменения их поведения в лучшую сторону.

*Признавайте достоинства и одобряйте успехи, это сделает работу привлекательной* Взрослый может вызывать у ребенка энтузиазм и развивать его лучшие качества с помощью признания его достоинств. Разумная и одобрительная оценка достоинств дошкольника творит чудеса.

*Сравнивайте, приводите примеры.* Это правило поможет избавить детей от вредных привычек и недостатков в поведении путем приведения примеров из сказок, повестей, рассказов и реальных случаев из жизни.

*Заставляйте ваших воспитанников страстно чего-то пожелать.* Нужно подталкивать детей к нормальным человеческим желаниям, оформлять их смутные стремления в жизненные и деловые потребности. Тогда можно подобрать конкретные и определенные стимулы для мобилизации усилий.

*Постарайтесь сделать процесс познания привлекательным благодаря ошибкам детей.* Необходимо извлекать максимум стимулов из детских ошибок. "Неслучайная ошибка!", "Ошибка, которая ведет к истине!", "Спасибо, твое мнение не совсем правильное, но дает пищу для размышлений". Действовать надо так, чтобы ошибка казалась исправимой, чтобы то, на что педагог побуждает детей, казалось им не слишком трудным.

*Стимулируйте требованием.* Необходимо придавать такому стимулу личностную направленность, так что бы ребенок научился испытывать удовлетворение от того, что смог преодолеть трудности.

*Используйте мнимые "запреты".* Дети любят поступать вопреки указаниям. Можно посоветовать использовать прием "запрета" на выполнение работы, желая, чтобы она была выполнена быстро и качественно. К умению оценить и использовать ситуацию следует отнести и различные приемы управления качеством работы. Чтобы его повысить, можно "тормозить" желание на наивысшей точке, сдерживать порыв, добиваясь особенно тщательного выполнения дел и формируя на этом немало положительных качеств.

*Дайте каждому ребенку шанс.* Взрослый должен как можно чаще поощрять ребенка, создавать впечатление того, что в стоящей перед ним познавательной задаче нет ничего слишком трудного. Нужно дать ребенку понять, что педагог верит в его способность справиться с ней, и он будет практиковаться, чтобы добиться успеха.

*Обращайтесь к самолюбию.* Одна из задач опытного педагога заставить дошкольника воскликнуть: "И я не хуже других!".

*Показывайте достижения.* Стимулом к прилежной познавательной работе является объективная информация о достижениях ребенка в сравнении с другими детьми группы. Секрет в том, что дети любят слушать, когда о них говорят приятные вещи.

*Хвалите, хвалите и еще раз хвалите.* Это не такой простой стимул как кажется на первый взгляд. Похвала должна возникать спонтанно, ее не стоит планировать, ее нельзя назначать по расписанию. Нельзя превозносить до небес рутинную, а тем более плохо выполненную работу. Похвала плохо сделанного становится оскорблением и того, кто это сделал, и того, кто хвалит. Похвала должна быть конкретной, точно адресованной. Язык жеста и мимики в похвале играет важную роль. [8]

*Критикуйте сопереживая.* В работе со старшими дошкольниками используйте при этом:

- подбадривающую критику ("Ничего. Пусть в этот раз получилось не все, но в следующий раз ты сделаешь лучше. ");
- критику-аналогию ("Когда я был таким, как ты, я допустил точно такую же ошибку.");
- критику-надежду ("Надеюсь, что в следующий раз ты выполнишь задание лучше");
- критику-похвалу ("Работа сделана хорошо. Но только не для этого случая");
- критику-сопереживание ("Я хорошо тебя понимаю, вхожу в твое положение, но работа выполнена недостаточно хорошо");
- критику-сожаление ("Я очень сожалею, но должен сказать, что работа выполнена некачественно");
- критику-смягчение ("Наверное, в том, что произошло, есть не только твоя ответственность").[5]

## Речевые формулы педагогического оценивания дошкольников

Речевые формулы педагогического оценивания дошкольников должны быть понятными, поддерживающими и развивающими. Важно, чтобы оценивание способствовало формированию положительной самооценки у детей и побуждало их развиваться дальше.

Вот некоторые примеры таких позитивных речевых формул, имеющих действенный потенциал долгосрочного влияния на дошкольников.

"Мне понравилось, как ты это сделал!" - акцент на положительном аспекте выполнения задания.

"Ты старался и это здорово!" - подчеркивание усилий ребенка.

"У тебя получилось, ты молодец!" - подтверждение успеха и достижений.

"Ты придумал очень интересное решение!" - поощрение креативности и индивидуальности.

"С каждым разом у тебя получается лучше!" - акцент на прогрессе.

Формулы с элементами направления:

"Давай попробуем сделать это по-другому!" - предложение новизны вместо критики.

"Что ты думаешь, если мы добавим еще один цвет?" - вовлечение ребенка в обсуждение и стимулирование инициативы.

"Ты можешь еще немного доработать это!" - позитивный подход к улучшению работы.

Формулы для самооценки :

"Как ты считаешь, что у тебя получилось лучше всего?" - помощь в рефлексии и самоанализе.

"Что ты бы хотел изменить в своей работе?" - направляет ребенка на осознание своих возможностей для роста.

Финальные формулы :

"Я горжусь твоими успехами!" - завершение с акцентом на положительном.

"Давай продолжим в том же духе!" - мотивация для будущих усилий.

[11]

При оценивании важно не только говорить о результате, но и создавать атмосферу поддержки и доверия, чтобы дети чувствовали, что их усилия ценны.



## Заключение

Методическое пособие "Педагогическая оценка в стимулировании познавательной деятельности дошкольников" посвящено рассмотрению актуальной психолого-педагогической проблемы, исследованием которой в разное время занимались знаменитые и талантливые педагоги (А. С. Макаренко, С. Ш. Шацкий, Ш. А. Амонашвили), чьи труды продолжают оставаться отправной точкой педагогической науки современности.

В ходе теоретического изучения проблемы рассмотрены особенности развития ребенка дошкольного возраста, определена специфика познавательной деятельности в дошкольном возрасте, особое внимание закономерно уделено методам и правилам стимулирования познавательной деятельности дошкольников и речевым формулам педагогического оценивания дошкольников.

Значимую роль в пособии играет содержание пункта "Методы и правила стимулирования учебной деятельности дошкольников", в котором рассматривается не только поощрение, но и разумное и гуманное наказание в ситуациях, требующих отрицательного подкрепления.

## Список использованных информационных источников

1. <https://педакадемия.рф/ахсенова-е-а-публикация/>
2. <https://familysenter63.ru/informatsiya/sovety-roditelyam/1911-mery-i-vidy-pooshchreniya-detej>
3. <https://infourok.ru/soobschenie-na-pedsovete-po-teme-metodi-stimulirovaniya-uchebnoy-i-vospitatelnoy-deyatelnosti-obuchayuschihsya-s-ovz-2205841.html>
4. <https://mgppu.ru/resources/files/Karantin/Глава%204.%20Дошкольное%20детство.pdf>
5. <https://multiurok.ru/blog/stimulirovaniie-uchieniia-26.html>
6. <https://multiurok.ru/files/kursovaia-rabota-osobiennosti-formirovaniia-uchiebnoi-deiatel-nosti-v-mladshiem-shkol-nom-vozrastie.html>
7. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2020/01/18/kak-formirovat-motivatsiyu-obucheniya>
8. <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2015/11/03/pamyatka-rekomendatsii-po-sozdaniyu-situatsii-uspeha-u>
9. [https://schzel86.ucoz.org/500/metodicheskaja\\_kopilka\\_sposobov\\_uchebnoj\\_motivacii.pdf](https://schzel86.ucoz.org/500/metodicheskaja_kopilka_sposobov_uchebnoj_motivacii.pdf)
10. <https://studfile.net/preview/2239158/>
11. <https://www.maam.ru/detskijasad/rechevye-formuly-pedagogicheskogo-ocenivaniya-doshkolnikov.html>
12. <https://www.menobr.ru/article/5539-metody-stimulirovaniya-uchebnoy-deyatelnosti->



## Фразы, которые мотивируют учиться

Вот это да!  
Как ты это придумал?  
Это же отличная идея!

Ошибки — это не провал. А шаги на пути к успеху!  
Учись на них.

Ты уже сделал большой шаг, просто начав.

Каждый новый день — новая возможность научиться новому и стать чуточку лучше!

Твои старания обязательно принесут свои плоды, вот увидишь!

Ты способен на большее, чем думаешь. Я в тебя верю!

Помни, что каждый маленький шаг — это шаг к большой цели.

Важно не то, как ты движешься, а то, что ты продолжаешь двигаться вперёд.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
"КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"

Факультет педагогики, психологии и коммуникативистики

Кафедра педагогики и психологии

Юридический адрес: 350040, Краснодарский край, город Краснодар, улица Ставропольская, дом 149

Контактные телефоны: +7(861) 219-95-30, <http://kubsu.ru>, e-mail: [rector@kubsu.ru](mailto:rector@kubsu.ru)

**РЕЦЕНЗИЯ**

на методическое пособие

«Педагогическая оценка в стимулировании познавательной  
деятельности дошкольников»

педагогов дополнительного образования

МАОУ ДО МО г. Краснодар «Межшкольный эстетический центр»

Папиашвили Натальи Сергеевны, Бабенко Татьяны Юрьевны

В методическом пособии отражены результаты практической деятельности авторов и теоретического исследования роли педагогической оценки в стимулировании познавательной деятельности дошкольников.

В современных условиях тема стимулирования познавательной деятельности детей дошкольного возраста является одной из актуальных в контексте интересов профессиональных педагогов и психологов, что обосновано во вводной части пособия.

Содержание и последовательность рассмотрения теоретического материала соответствуют теме исследования и поставленным в нем задачам.

Так в методическом пособии рассмотрены особенности развития ребенка дошкольного возраста, определена специфика познавательной деятельности в дошкольном возрасте, особое внимание закономерно уделено методам и правилам стимулирования познавательной деятельности дошкольников и речевым формулам педагогического оценивания дошкольников.

В основной части работы авторы обоснованно отдают предпочтение анализу различных классификаций методов стимулирования познавательной деятельности дошкольников, выделяют педагогическую оценку и подтверждают ее роль в стимулировании познания в дошкольном возрасте.

Количество информационных источников является достаточным для теоретического осмысления заявленной проблемы. Итоги теоретического исследования по теме позволяют авторам продолжать исследования в данном направлении.

Качество оформления работы и структура изложения материала соответствует требованиям, предъявляемым к составлению методических пособий.

Предлагаемое к рецензированию методическое пособие, основанное на опыте профессиональной деятельности автора-составителя, может быть рекомендовано для реализации в учреждениях дополнительного образования детей.

2.12.2024г.

Рецензент:

Кандидат психологических наук,  
доцент кафедры педагогики и психологии  
ФГБОУ ВО «Кубанский  
государственный университет»

А.Д. Сафронова

Подпись А.Д. Сафроновой удостоверяю



Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования муниципального образования  
город Краснодар «Межшкольный эстетический центр»



## **«Работа педагога как источник стресса. Как помочь себе в острой стрессовой ситуации»**

**Методическое пособие**

**Выполнили:  
педагоги дополнительного образования  
Бабенко Татьяна Юрьевна  
Папиашвили Наталья Сергеевна**

**Краснодар  
2024**

### **Авторы-составители:**

**Бабенко Т.Ю., Папиашвили Н.С.** педагоги дополнительного образования  
МАОУ ДО МЭЦ г. Краснодар

**Работа педагога как источник стресса. Методическое пособие/ авт.-сост. :**  
Бабенко Т.Ю., Папиашвили Н.С. - Краснодар: МАОУ ДО МЭЦ, 2024. - 24 с.

В методическом пособии указаны различные подходы к определению понятий «работа», «профессия», «стресс»; рассмотрены специфические черты педагогической профессии; раскрыто значение стресса в жизни человека; последовательно представлены причины и последствия стресса на работе; предложены способы профилактики и коррекции стрессовых состояний у педагогов.

Содержание методического пособия представляет практическую значимость для специалистов детских образовательных учреждений (воспитателей детских садов, педагогов системы дополнительного образования, работающих с дошкольниками, административных работников в системе образования).

©Бабенко Т.Ю., Папиашвили Н.С. составление, 2024

©МАОУ ДО МЭЦ, 2024

## Оглавление

Пояснительная записка .....	4
Работа и профессия: подходы к определению понятий .....	5
Специфика педагогической профессии .....	7
Стресс и его значение в жизни человека .....	10
Причины стресса на работе .....	12
Профессиональный стресс и его последствия .....	14
Профилактика стрессов на работе .....	16
Способы коррекции стрессовых состояний у педагогов .....	19
Заключение .....	22
Список использованных информационных источников .....	23
Список приложений .....	24
Приложения .....	25-38



## Пояснительная записка

В контексте актуальной личной и профессиональной реальности человек все чаще сталкивается со стрессом во время взаимодействия с окружающей средой. Стресс представляет собой состояние сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку.

В психолого-педагогических исследованиях отмечается, что степень воздействия психологического напряжения на организм, умение или неумение справляться со стрессами оказывает огромное влияние на эмоциональное и физическое состояние человека, на его вовлеченность в профессию и эффективность в профессиональной деятельности.

В рамках данной работы планируется изучение и анализ источников информации по теме исследования с целью определения таких понятий как «работа», «профессия», «стресс»; рассмотрения специфических черт педагогической профессии в современных условиях; определения значения стресса в жизни человека; изучения причин и последствий стресса на работе; уточнения способов профилактики и коррекции стрессовых состояний у педагогов; определения путей минимизации стресса в педагогической деятельности и способов самопомощи в острой стрессовой ситуации.

Предметную область исследования составляют такие науки как психология и педагогика.

## **Работа и профессия: подходы к определению понятий**

*Работа – лучший способ наслаждаться жизнью.*

*И. Кант.*

Что же такое работа? В словаре С.И. Ожегова понятие «работа» определяется как нахождение в действии (примером употребления слова в указанном смысле являются конструкции «бесперебойная работа» или «единица работы»); занятие, труд, деятельность («увлекательная работа», «срочная работа»); служба, занятие на каком-либо предприятии («выйти на работу»); продукт труда, готовое изделие («печатные работы»); материал, находящийся в процессе изготовления («принес домой работу»); качество, способ исполнения («вещь превосходной работы»). [4]

В рамках темы исследования – «Работа как источник стресса» наиболее целесообразно рассматривать работу как занятие, труд, деятельность и службу, занятие на каком-либо предприятии.

Каждая работа предъявляет свои требования к специалисту – носителю профессии, удовлетворяя которым он может стать настоящим мастером своего дела, принести пользу себе и окружающим. Работа дарит человеку радость познания мира вещей и людей, дает возможность приобщиться к жизни общества, самоутвердиться.

В качестве основных характеристик профессии можно выделить:

- ограниченный (вследствие исторического разделения труда) вид трудовой деятельности;
- общественно полезная деятельность (хотя четкого критерия «полезности» нет, есть интуитивное понимание полезности конкретного работника или целой профессии);
- деятельность, требующая специальной подготовки (образования);
- деятельность, выполняемая за определенное вознаграждение (как материальное, так и моральное);
- деятельность, дающая определенный социальный статус;

- деятельность, вызывающая отношение к себе у самого работника.

[13]

Еще в 1913г. С.М. Богословский дал исчерпывающее определение термину «профессия»: «Профессия – это деятельность, посредством которой данное лицо участвует в жизни общества и которая служит ему главным источником материальных средств к существованию». [6]

## Специфика педагогической профессии

Профессиональная деятельность педагога имеет свою ярко выраженную специфику, определенную ее **социальным назначением и имеет особенности в предмете, орудиях, средствах и продукте труда.** [10]

Одной из особенностей педагогической профессии является зависимость результатов труда от **личности педагога.** Личность учителя, воспитателя как бы проецируется на детей (это относится как к его достоинствам, так и к недостаткам). Педагог (во всех проявлениях: внешнего вида; внутреннего, духовного и интеллектуального содержания) является не только **субъектом,** активным действующим лицом, выполняющим педагогическую деятельность, но и **средством** этой деятельности. Еще К.Д. Ушинский подчеркивал, что **личность формируется личностью, характер формируется характером.** [14]

**К предмету труда педагога относится** формирование человека. Своеобразие субъекта педагогической деятельности (учащегося, воспитанника) определяет то, что нет пропорциональной зависимости результатов труда педагога от степени воздействия на ребенка, но многое зависит от особенностей психики последнего (особенностей восприятия, понимания, мышления, становления воли, характера). Это обуславливает изменчивость и неповторяемость педагогических процессов.

В педагогическом процессе орудия труда специфичны: к ним относятся не только знания педагога, его опыт, личное воздействие на воспитуемого, но и виды деятельности, на которые он должен уметь переключить детей, способы сотрудничества с ними, - так называемые духовные средства труда.

Продуктом педагогического труда является воспитанный, подготовленный к жизни человек. В целостном педагогическом процессе (воспитательном процессе, учебном процессе) формируются отдельные качества личности в соответствии с общей целевой установкой.

К особенностям педагогического труда относятся следующие факторы.

– Его осуществление в духовной, а не материальной сфере общественного производства. Основное содержание педагогической профессии составляют взаимоотношения с людьми. Недочеты в деятельности работника сферы материального производства имеют последствия только в текущем, материальном плане, действия же педагога влияют на судьбы людей и закладывается сегодня будущее нашего общества.

– Большая социальная значимость, высокая общественная ответственность, которая во многом определяется перспективной направленностью деятельности: Сегодняшние дошкольники будут определять развитие общества через 20-30 лет. По словам А.С.Макаренко «Хорошее в человеке приходится всегда проектировать, и педагог это обязан делать». [20]

– Творческий характер деятельности педагога (невозможно провести два совершенно одинаковых урока в двух параллельных классах, группах ДОУ, так как все детские коллективы неповторимы, а урок, занятие - это творчество; кроме того, педагог и на уроке и в воспитательной работе, в организации познавательной деятельности дошкольников ежедневно решает педагогические задачи, которые относятся к разряду творческих, так как в каждой ситуации он сталкивается с неповторимой личностью ребенка, поэтому нет, и не может быть формулы, трафарета решения педагогических задач).

– Трудоемкость, связанная с необходимостью выполнять разнообразные виды педагогической деятельности и постоянно работать над своим образованием, личностным ростом.

– Высокий уровень занятости, обусловленный не только постоянной необходимостью работать над собой, совершенствовать свои знания, расти как личность, но и с тем, что педагогическая деятельность – это сложное явление, ее эффективное выполнение требует разнообразных умений и

навыков (диагностических, проектировочных, организаторских, коммуникативных, дидактических, суггестивных и т.д.). Их выработка и осуществление предполагают большие затраты времени учителя, его духовных и физических сил. Эта работа считается нерегламентированной по времени. Иногда сложно определить, когда начинается и кончается рабочий день педагога.

– Направленность на других людей. Особенностью педагогического труда является то, что он осуществляется в ходе **взаимодействия между педагогом и учеником, воспитанником.**

– Постоянное общение с представителями другого поколения (педагог – профессия вечной юности, так как, несмотря на возраст, он живет интересами подрастающего поколения). Важная особенность педагогического труда: учитель – это профессия, дающая выполняющему ее человеку уникальную возможность избежать старчества. Это внутреннее ощущение во многом определяет и то, как выглядит человек внешне. Многочисленные наблюдения позволяют утверждать, что педагоги, работающие на высоком профессиональном уровне, реализовавшие в профессии, отличаются открытым взглядом, подтянутостью, бодростью и достаточно хорошим здоровьем независимо от того, сколько им лет.

– Коллективный характер педагогической деятельности (находясь в системе коллективных отношений, педагог усваивает опыт той профессиональной среды, к которой он принадлежит). Еще А.С. Макаренко указывал на закономерность, согласно которой педагогическое мастерство учителя обусловлено уровнем сформированности педагогического коллектива: «Единство педагогического коллектива, – считал он, – совершенно определяющая вещь, и самый молодой, самый неопытный педагог в едином, спаянном коллективе, возглавляемом хорошим мастером–руководителем, больше сделает, чем какой угодно опытный и талантливый педагог, который идет вразрез с педагогическим коллективом». [10]

## Стресс и его значение в жизни человека

Прежде всего необходимо разобраться в том, что такое стресс, каковы его возможные причины и проявления.

Термин «стресс» используется в речи достаточно часто, при этом не всегда в соответствии с точным значением слова.

Стресс – это физиологическая и психологическая реакции на избыточную и, как правило, неприятную стимуляцию и на внешние обстоятельства, таящие в себе угрозу. [5]

Понятие было введено в использование канадским физиологом Г. Селье в 1936 году и происходит от англ. stress – напряжение. Наиболее часто встречается следующее определение понятия «стресс»: «Стресс – это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование» (Г. Селье). [11]

Также стресс характеризуют как функциональное состояние напряжения, реактивности организма, возникающее у человека и животных в ответ на воздействие стрессоров – значительных по силе при действии экстремальных или патологических раздражителей. [12]

Стресс вызывает очень заметные физиологические изменения. Адреналин, вырабатываемый надпочечником, ускоряет все процессы, происходящие в организме. Увеличивается артериальное давление, учащается пульс и возрастает содержание сахара в крови. Кровь, начавшая циркулировать быстрее, дает дополнительную энергию мозгу и мышцам, и человек, становясь сильнее, «приходит в состояние боевой готовности», что необходимо для отражения опасности.

Стрессовая ситуация мобилизует и направляет внутренние силы индивидуума, и он становится более энергичным, чем в обычных условиях. При подобной реакции, которая получила название реакции «сопротивления или бегства» и для которой характерен избыток энергии, организм (человек

или животное) либо вступит в борьбу с источником стресса (нападающим или хищником), либо спасется бегством. [5]

Большинство исследований, посвященных реакции «сопротивления или бегства», выполнены с участием испытуемых мужского пола, и лишь недавно появилось достаточно информации об испытуемых женского пола, которая позволяет говорить о существовании различий в реакции на стресс, связанных с полом испытуемых. Исследователи называют женскую реакцию на стресс «забота и содействие». [1]

Забота выражается в мобилизации внутренних ресурсов на защиту от стресса потомства и самозащиту, а содействие – в создании социальных групп или связей, также способных помочь защититься от стресса. Однако, несмотря на то, что мужчины и женщины по-разному реагируют на стресс, его физиологические последствия для них одинаковы.

Стресс – фактор риска, воздействующий на миллионы работающих людей, но не все люди в одинаковой мере подвержены стрессам. Представьте себе авиадиспетчеров, работа которых считается одной из самых стрессовых. На протяжении всей смены они должны быть предельно внимательны, следя за воздушными судами, которые летят с разной скоростью на разной высоте, идут на посадку в один и тот же аэропорт или взлетают одновременно. Исполнение подобных обязанностей – работа, требующая напряжения и предполагающая ответственность за жизни людей. Большинству из нас экстремальные ситуации не угрожают, и лишь немногие специальности сопряжены с такими опасностями как работа полицейских или пожарных.

Очевидно, что уровень стресса является функцией рода занятий. Понятие «род занятий», наиболее часто встречающееся в американском английском, обозначает какое-либо трудовое занятие, при этом профессией называют только сложные занятия, выполнение которых требует от человека определенной подготовки. В русском языке чаще используется термин «профессия».



## Причины стресса на работе

Причины производственных стрессов могут быть разными, например, переагруженность или незагруженность работой; организационные перемены; ролевая неопределенность и ролевой конфликт и т.д.

Психологи используют термин «переагруженность работой» для описания такой ситуации, при которой имеет место общая перегруженность человека, и различают два типа перегруженности – количественную и качественную. [3]

Количественная перегруженность, являющаяся очевидным источником стресса, возникает в ситуации, при которой человек вынужден в отведенное ему время выполнить большой объем работы.

Термином «качественная перегруженность» обозначается необходимость выполнять слишком трудную работу. Человек, не имеющий достаточных знаний и навыков для выполнения задания, оказывается в стрессовой ситуации. Даже весьма квалифицированные и компетентные работники могут оказаться в положении людей, не способных соответствовать предъявляемым к ним требованиям. Иллюстрацией к приведенным словам являются полученные в ходе ряда экспериментов данные, свидетельствующие о том, что люди, выполняющие сложную работу и считающие, что по уровню своих способностей не вполне соответствуют занимаемым должностям, испытывают значительно более сильные стрессы, чем те, кто считает, что требования работы соответствуют их способностям.

Противоположная ситуация – незагруженность работой – ситуация, при которой работа слишком проста или ее слишком мало для того, чтобы заполнить рабочий день или заставить человека «пошевелить мозгами». Легкая работа - не всегда благо. Определенный уровень стресса, связанного с работой может играть роль стимула и источника бодрости, а потому желателен. Наша задача – определить оптимальный уровень стресса, который не мешает нам нормально работать и не вредит нашему здоровью, и избегать

экстремальных ситуаций, связанных с перегруженностью и незагруженностью работой. [2]

Организационные перемены также принадлежат к числу стрессоров. Работники, которые радуются переменам как дополнительной возможности проявить себя, менее восприимчивы к связанным с ними стрессами, чем их коллеги, которые видят в них угрозу для себя. Источником стресса служит скорее не сама перемена как таковая, а наше восприятие и реакция на нее. Многие люди сопротивляются переменам, предпочитая то, что уже им знакомо: они хотят знать, чего им следует ожидать.

Источником стресса может быть и роль, которую человек играет в организации. Причиной ролевой неопределенности является либо полное отсутствие должностных обязанностей, либо их нечеткое разграничение. Работник не только не знает, чего от него ждут, но и не знает, чем он должен заниматься. Сказанное в первую очередь относится к новичкам, которым их должностные инструкции могут быть неясны. Мерами, способными снизить уровень ролевой неопределенности, являются адекватная ориентация новых работников и программы социализации.

Ролевой конфликт возникает тогда, когда разные требования, предъявляемые работой, не согласуются между собой или когда требования работы противоречат нравственным ценностям работника и не соответствуют его ожиданиям. Ролевой конфликт возникает и тогда, когда исполнение должностных обязанностей требует действий, не совместимых с моральным кодексом работника. [7]

Также источниками стрессов могут являться отсутствие поддержки со стороны других сотрудников, ответственность за подчиненных, необходимость оценивать чужой труд.

## Профессиональный стресс и его последствия

Уровень профессионального стресса зависит от того, какой профессией или родом занятий занимается человек. Национальный институт охраны труда и здоровья США составил перечень, в котором 130 профессий располагаются в порядке, соответствующем уровню вызываемого ими стресса. [19]

Наиболее стрессовым считается труд разнорабочих, секретарей, лаборантов и техников клинических лабораторий, медсестер, руководителей высшего звена, официантов ресторанов, операторов различных машин, рабочих на фермах и шахтеров. Стрессовой признана также работа полицейских, пожарных, компьютерных программистов, зубных техников, электриков, водопроводчиков, социальных работников, телефонных операторов и водителей городских автобусов.

Несмотря на то, что в исследовании учитывались особенности реализации различных видов профессиональной деятельности в американской традиции, эти данные являются как минимум интересной информацией для размышления.

Стрессы, с которыми мы обычно сталкиваемся на работе, это стрессы по своей природе психологические или эмоциональные: неприятный разговор с начальником; убежденность в том, что с вами поступили несправедливо или озабоченность продвижением по службе. Порознь каждое из этих обстоятельств – источник несильного стресса, но для организма они тяжелы, ибо стрессы обладают способностью накапливаться. Каждый последующий стресс накладывается на предыдущий и может оказаться непосильным бременем для резервов организма из-за тех изменений, которые он в нем вызывает. Если на работе много факторов, способствующих стрессу, – стрессоров – организм слишком долго остается в состоянии крайней физиологической «взвинченности» и «боевой готовности», что может

привести как к негативным физиологическим последствиям, так и к психосоматическим заболеваниям.

Стресс – причина примерно половины всех обращений за медицинской помощью. Более того, большая часть жалоб на физическое недомогание имеет психосоматическую основу, т.е. люди страдают от физических недугов, представляющих собой либо результат производственного стресса, либо связанных с ним. Гипертония, язва желудка, колиты, сердечные заболевания, болезни кожи, аллергия, мигрени, боли в шейном и поясничном отделах позвоночника - все эти недуги связаны со стрессом. Доказано существование связи между стрессом и распространением инфекционных заболеваний, не исключено также, что он играет определенную роль и в болезнях, связанных с ослаблением иммунной системы.

Производственный стресс дорого обходится и работодателям, ибо приводит к снижению производительности труда и уровня мотивации и к увеличению количества ошибок и аварий. Также высокий уровень стресса – причина увеличения текучести кадров.

Проблема производственного стресса привела к появлению нового направления в психологии – психологии профессионального здоровья. [17]

Цель психологии профессионального здоровья – изучение вредного влияния стресса на здоровье и разработка способов борьбы с ним. Большой вклад в ее становление и развитие внес немецкий психолог Гуго Мюнстенберг. Среди интересовавших его проблем были также безопасность труда и несчастные случаи на производстве. Еще во время Первой мировой войны правительство Великобритании создало Совет по изучению усталости на производстве, в задачу которого входило изучение неэффективности и усталости работников, занятых ручным трудом. [16]

С тех пор выполнено немало исследований, посвященных различным аспектам проблемы здоровья работающих людей.

## Профилактика стрессов на работе

Все возможности профилактики стрессов и способы борьбы с их последствиями могут быть разделены на организационные меры и индивидуальные подходы.

К первым относятся создание благоприятного организационного климата, характеристиками которого являются доверие, доступность информации, обоснованная критика, участие всех сотрудников в принятии решений; предоставление работникам возможности самим организовывать их работу; четкое определение должностных обязанностей работников; устранение причин, ведущих к перегруженности и незагруженности работой, через организацию обучения сотрудников; социальная поддержка; программы управления стрессами, которые реализует специально подготовленный психолог - консультант; программы общего оздоровления (чаще всего – это предоставление сотрудникам возможности заниматься по фитнес – программам).

Индивидуальный подход к сотрудникам в процессе решения проблемы стрессов сводится к обучению сотрудников технике релаксации (расслабления тела и освобождение психической энергии) и биологическая обратная связь (популярный способ отслеживания физиологических процессов и параметров с помощью электронного мониторинга при котором результаты измерений в виде звуковых или проблесковых световых сигналов информируют о физическом состоянии организма, а человек постепенно научается управлять своими реакциями).

О том, что интересы работы входят в противоречия с интересами семьи, говорят и мужчины и женщины, но последние, как правило, испытывают большие трудности. Замечено также, что женщины вообще больше жалуются на стрессы, чем мужчины.

Многие работающие родители страдают от стрессов, источники которых кроются в противоречиях между служебными семейными

обязанностями. Если в семье работают оба супруга, большая часть забот о детях и доме, как правило, падает на женщину. А это значит, что ежедневно она отработывает две полные смены.

Чтобы выяснить, как производственный и домашний стрессы влияют на психологическое состояние работающих супругов, 350 учащимся начальной школы в пригороде Нью-Йорка вручили опросники, которые попросили передать родителям. [18]

Анкеты заполнили 94 работающие мамы и 48 работающих пап, представлявших разные семьи. Половина отцов и одна треть матерей – люди с высшим или средним специальным образованием или менеджеры. Остальные – канцелярские служащие или «голубые воротнички».

Опросники измеряли следующие факторы:

- депрессию и самоуважение;
- помехи, создаваемые домом и работой друг другу, определяемые как конфликт между служебными и семейными обязанностями;
- производственный стресс: ролевая неопределенность, перегруженность работой, недостаточная самостоятельность, нетворческая и неинтересная работа, невысокий статус на работе, недостаток ресурсов на работе и дискомфортная производственная обстановка;
- семейный стресс: недостаток уважения со стороны других членов семьи; перегруженность работой как следствие роли, исполняемой в семье; противоречия между требованиями, предъявляемыми разными членами семьи; неопределенность роли, исполняемой в семье; нетворческая, рутинная домашняя работа; недостаточная эмоциональная поддержка со стороны супруга; отсутствие помощи со стороны других членов семьи и недостаточная эмоциональная поддержка со стороны детей.

По таким параметрам, как уровни производственного и семейного стресса, противоречия между служебными и семейными обязанностями, депрессия / самоуважение, между мужчинами и женщинами существенной

разницы не оказалось. Но в том, что касается некоторых аспектов семейного стресса, разница была очень велика.

Работающие матери страдают от отсутствия надлежащей помощи в домашних делах, а отцы от того, что не могут применить дома свои творческие способности и знания. Что же касается производственного стресса, то оказалось, что для мужчин отсутствие самостоятельности более сильный стрессор, чем для женщин.

Установив, что как у женщин, так и у мужчин самоуважение больше страдает от производственных стрессов, а депрессия чаще становится результатом стресса в семье, исследователи пришли к следующему выводу: работающие люди удовлетворяют свою потребность в достижениях скорее не дома, а на работе, а их психологическое здоровье больше зависит от отношений с близкими.

Результаты этого опроса подтверждают данные других исследований, показывающих, что работающие матери семейств испытывают большую нехватку времени и больше страдают от этого, чем их работающие мужья. Именно поэтому помощь со стороны мужей или ее отсутствие имеют для них очень большое значение. Исследователи так назвали этот феномен «Не говори мне, что я неотразима. Лучше иди и включи стиральную машину».

[15]

Благодаря анализу результатов приведенного выше исследования можно сделать вывод о важности перераспределения домашних обязанностей в семьях, где работают оба супруга, в контексте решения задач по профилактике стресса (в том числе профессионального). Особенно актуальна эта идея, не являющаяся новой, в условиях педагогической деятельности, выполняемой преимущественно женщинами, сочетающими функционал педагога с ролью жены, матери и хозяйки дома.

## Способы коррекции стрессовых состояний у педагогов

Как было показано выше, работа педагога, и без того эмоционально затратная, обычно сопровождается информационными перегрузками, повышенной моральной ответственностью и высокими социальными ожиданиями. Поэтому среди профессий, наиболее подверженных профессиональному стрессу и выгоранию, педагоги традиционно занимают верхние строчки рейтинга.

Если стресс можно контролировать – это даже неплохо, он помогает развиваться. Но в случае, если стресс шире, чем способность человека справляться с ситуацией, он становится токсичным.

Сначала такой стресс приводит к снижению энтузиазма и беспокойству, потом – к разочарованию и цинизму, а затем к полному истощению.

Многие современные исследователи указывают на то, что причина ухода многих педагогов из профессии – повышенный стресс и неумение с ним справиться, поэтому помимо профилактики профессионального стресса целесообразно говорить о коррекции стрессовых состояний у педагогов.

Эмоциональная, или психическая, устойчивость, определяющая то, как человек справляется с профессиональными (и не только) вызовами, у всех разная. Отчасти это заложено в свойствах темперамента и даже нейробиологии. Отчасти это навыки саморегуляции, которые формируются привычкой, значит, их вполне можно воспитать. Даже если человек уже находится в стрессовой ситуации и имеет недостаточно ресурсов для совладания с ней, лучше начать работать над собой.

Исследователи рассматривают психологическую устойчивость как сочетание таких качеств, как социальная компетентность, оптимизм, ощущение своей цели, надёжные привязанности в семье и на работе, навыки решения проблем, эффективный стиль самоконтроля, позитивная



самооценка. Развивая хотя бы один из компонентов, педагог движется к улучшению ситуации в целом.

Рекомендации психологов по коррекции стрессовых состояний у педагогов могут быть представлены следующим образом.

1. Научитесь обеспечивать внимательное отношение к своим эмоциям.

Навыки самоконтроля растут из таких незатейливых приёмов, как простое словесное обозначение конкретного переживания. Понять, что сейчас вы раздосадованы, раздражены, гневаетесь и едва сдерживаете себя, уже дорогого стоит. В большинстве случаев можно обнаружить эти доли секунды – между стимулом и реакцией, когда человек готов взорваться – и правильно среагировать.

2. Постарайтесь быть вовлечённым и сосредоточенным на цели.

В многообразии выполняемых профессиональных задач легко забыть, что у нас всегда были личные цели и ценности, собственные убеждения. Полезно время от времени просто напоминать себе об этом.

3. Работайте с интерпретацией событий.

Один и тот же комментарий, критическое замечание руководителя можно расшифровать как сообщение, несущее отрицательную оценку качества уже выполненной педагогической работы или даже разрушающую самооценку информацию, а можно как любопытный профессиональный вызов. Трактовка происходящего с позитивной стороны помогает быть спокойнее и эффективнее.

4. Не останавливайтесь в поиске новых идей для профессионального развития.

Процесс саморазвития всегда немного повышает самооценку, а его качественные результаты позволяют более эффективно (то есть с меньшими ресурсными затратами) выполнять свою работу и занимать устойчивое положение в профессиональном сообществе. [8]

5. Формируйте собственный круг поддержки.

Вокруг людей, которые умеют справляться с возникающими в работе вызовами, обычно стихийно собираются коллеги. В подобном общении рождается особая атмосфера, а также непосредственно передается профессионально значимая информация.

Педагоги, которые могут выступить в качестве ядра подобного сообщества, имеют гуманистическую позицию, которая помимо прочего выражается в способности к взаимодействию и установке на диалог, в эмпатийном понимании другого вместо оценочного и готовности оказать поддержку.

Обычно в таких группах негласно оформляются и эффективно действуют следующие принципы, реализация которых действительно помогает пережить стресс:

- доброжелательность и безоценочность;
- опора на наличные силы и потенциальные возможности друг друга;
- совместность, сотрудничество, содействие;
- доверие и конфиденциальность при решении проблем.

Выделение педагогической поддержки в особое направление в профессиональной педагогической деятельности со стороны руководства образовательного учреждения влечет за собой изменение позиции администрации с возможной «борьбы с ...», на позицию помощи и содействия. [9]

Приведенные выше рекомендации по коррекции стрессовых состояний у представителей педагогической профессии не являются единственно возможными, тем не менее они представляют собой рабочую схему самопомощи в критических ситуациях. В условиях затяжного неконтролируемого стресса педагогу может понадобиться помощь специалиста с целью минимизации последствий воздействия стрессовых факторов на его деятельность и личность в целом.

## Заключение

Как было показано выше, стресс на рабочем месте может возникнуть из-за перегрузки или, наоборот, недостаточной загруженности сотрудника. При этом специалист, считающий, что его рабочая нагрузка не соответствует занимаемой должности и получаемой заработной плате, испытывает не меньший стресс, чем работник, загруженный непосильной работой.

Также серьёзный стресс грозит профессионалу, работающему в условиях организационных перемен или ролевой неопределенности, испытывающему ролевой конфликт. Источниками стрессов могут являться отсутствие поддержки со стороны других сотрудников, ответственность за подчиненных, необходимость оценивать чужой труд.

В этом контексте профессия педагога, предполагающая большое число контактов с окружающими, часто ненормированный рабочий день, большое количество выполняемых функций, безусловно является работой с потенциально высокой стрессовостью.

Поэтому для педагогических работников так актуально изучение и применение способов профилактики и коррекции стрессовых состояний.

Помимо ситуации, вызывающей стресс, немаловажную роль играет отношение человека к данной ситуации. Поэтому если человеку не представляется никакой возможности избежать стрессовой ситуации, наилучшим вариантом будет изменить его отношения к проблеме.

## Список использованных информационных источников

1. [https://bookap.info/upravlenie/shults\\_psihologiya\\_i\\_rabota8\\_e\\_izdani\\_e\\_2003/bypage/261](https://bookap.info/upravlenie/shults_psihologiya_i_rabota8_e_izdani_e_2003/bypage/261)
2. [https://bookap.info/upravlenie/shults\\_psihologiya\\_i\\_rabota8\\_e\\_izdani\\_e\\_2003/bypage/271](https://bookap.info/upravlenie/shults_psihologiya_i_rabota8_e_izdani_e_2003/bypage/271)
3. [https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/10723/1/Скрябина%20О.Л.\\_МЕНБз-1406Д.pdf](https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/10723/1/Скрябина%20О.Л._МЕНБз-1406Д.pdf)
4. [https://dzen.ru/a/ZAImpdv\\_hc7dd4G](https://dzen.ru/a/ZAImpdv_hc7dd4G)
5. [https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/26690/1/ps\\_2005\\_1\\_49.pdf](https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/26690/1/ps_2005_1_49.pdf)
6. <https://elib.pnzgu.ru/files/eb/doc/FcA4Nx2Vh9HG.pdf>
7. <https://files.student-it.ru/previewfile/98384/2>
8. [https://mel.fm/ucheba/uchitelya/8315946-mental\\_stability](https://mel.fm/ucheba/uchitelya/8315946-mental_stability)
9. <https://multiurok.ru/files/pedagogicheskaja-podderzhka-osnova-vospitatelnoi-p.html>
10. **<https://multiurok.ru/files/svoieobrazie-pedagogichieskoi-professii-1.html>**
11. [https://psychlib.ru/mgppu/DvPI/DPI-109.HTM#\\$p110](https://psychlib.ru/mgppu/DvPI/DPI-109.HTM#$p110)
12. <https://rsmu.ru/fileadmin/templates/DOC/Faculties/LF/pathophysiology/stress.pdf>
13. <https://sdo.mgaps.ru/books/K7/M2/file/4.pdf>
14. **<https://si-sv.com/board/13-1-0-36>**
15. <https://studfile.net/preview/3536474/page:35/>
16. <https://studfile.net/preview/9296241/page:5/>
17. [https://studref.com/708288/psihologiya/osnovnye\\_ponyatiya\\_psihologii\\_professionalnogo\\_zdorovya](https://studref.com/708288/psihologiya/osnovnye_ponyatiya_psihologii_professionalnogo_zdorovya)
18. <https://textarchive.ru/c-2667165-p52.html>
19. <https://vggi.ru/file-49043>
20. <https://www.yaklass.ru/t-novosti/akcii-i-novosti-za-2023-god/stati-i-novosti-za-01-2023/sovremennyj-uchitel-tradicii-i-tochki-rosta-v-professii>

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

### **Список приложений**

Приложение 1. Специфика работы педагога

Приложение 2. Самое важное о работе как потенциальном источнике стресса

Приложение 3. Результаты социологических опросов по теме

Приложение 4. Рекомендации психологического характера «Как помочь себе в острой стрессовой ситуации»

Приложение 5. Рекомендации по минимизации стресса в педагогической деятельности

## Приложение 1

### Специфика работы педагога

Профессия педагога имеет ряд особенностей, основными из которых являются:

- публичность;
- большое число контактов с окружающими;
- часто ненормированный рабочий день;
- большое количество выполняемых функций;
- высокая значимость ошибки;
- преимущественно женский коллектив.

Сумма названных факторов потенциально обеспечивает высокую стрессовость педагогической профессии: постоянная работа с людьми требует высокой моральной ответственности, осознания важности выполняемой деятельности и понимания, к чему может привести даже незначительная профессиональная ошибка.

Особенности профессии накладывают ряд обязательств на учителя:

- он должен быть выдержанным, эмоционально-устойчивым, терпеливым;
- способным к самоконтролю и произвольной регуляции поведения и психики;
- способным к длительному ожиданию результата своей деятельности.

Самое важное о работе как потенциальном источнике стресса

*Работа – лучший способ наслаждаться жизнью.*

*И. Кант.*

*Стресс – это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование.*

*Г. Селье*

Стресс – фактор риска, воздействующий на миллионы работающих людей, но он проявляет себя не столь очевидно и его трудно выявить. Не все работающие люди в одинаковой мере подвержены стрессам. Большинству из нас экстремальные ситуации не угрожают, и лишь немногие специальности сопряжены с опасностями.

Стрессы, с которыми мы обычно сталкиваемся на работе, это стрессы по своей природе психологические или эмоциональные: неприятный разговор с начальником; убежденность в том, что с вами поступили несправедливо или озабоченность продвижением по службе. Порознь каждое из этих обстоятельств – источник несильного стресса, но для организма они тяжелы, ибо стрессы обладают способностью накапливаться.

Стресс – причина примерно половины всех обращений за медицинской помощью. Более того, большая часть жалоб на физическое недомогание имеет психосоматическую основу, т.е. люди страдают от физических недугов, представляющих собой либо результат производственного стресса, либо связанных с ним. Гипертония, язва

желудка, колиты, сердечные заболевания, болезни кожи, аллергия, мигрени, боли в шейном и поясничном отделах позвоночника - все эти недуги связаны со стрессом. Доказано существование связи между стрессом и распространением инфекционных заболеваний, не исключено также, что он играет определенную роль и в болезнях, связанных с ослаблением иммунной системы.

Проблема производственного стресса привела к появлению нового направления в психологии – психологии профессионального здоровья, ее цель – изучение вредного влияния стресса на здоровье и разработка способов борьбы с ним.

**Специалисты в области психологии профессионального здоровья рекомендуют следующие меры по профилактике стрессов:**

*1. Профессиональное развитие и самосовершенствование.* Одним из способов предохранения от стресса является обмен профессиональной информацией. Для этого с успехом используются различные курсы повышения квалификации, профессиональные, неформальные объединения, конференции и пр.

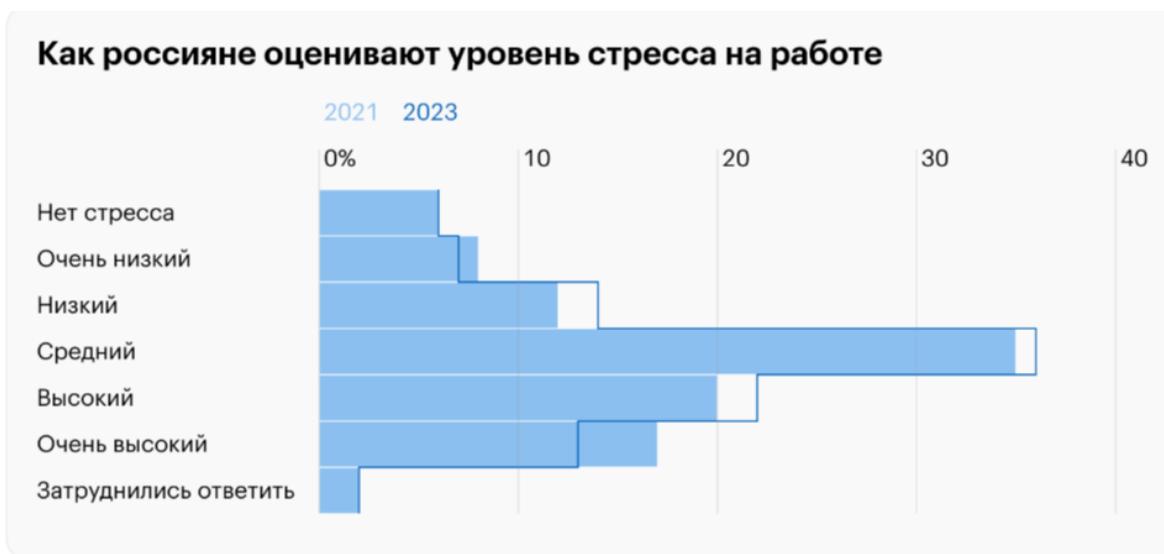
*2. Уход от ненужной конкуренции.* В обыденной жизни случается много ситуаций, когда мы не можем избежать конкуренции. Слишком большое стремление к выигрыванию, лидерству обуславливает развитие тревоги, что способствует, в свою очередь, возникновению стресса.

*3. Эмоциональное общение.* Когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность стресса значительно снижается или же этот процесс не так явно выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы педагоги в сложных ситуациях обменивались мнениями с коллегами, искали у них профессиональной поддержки. Если делиться своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут найти для него разумное решение возникшей проблемы.

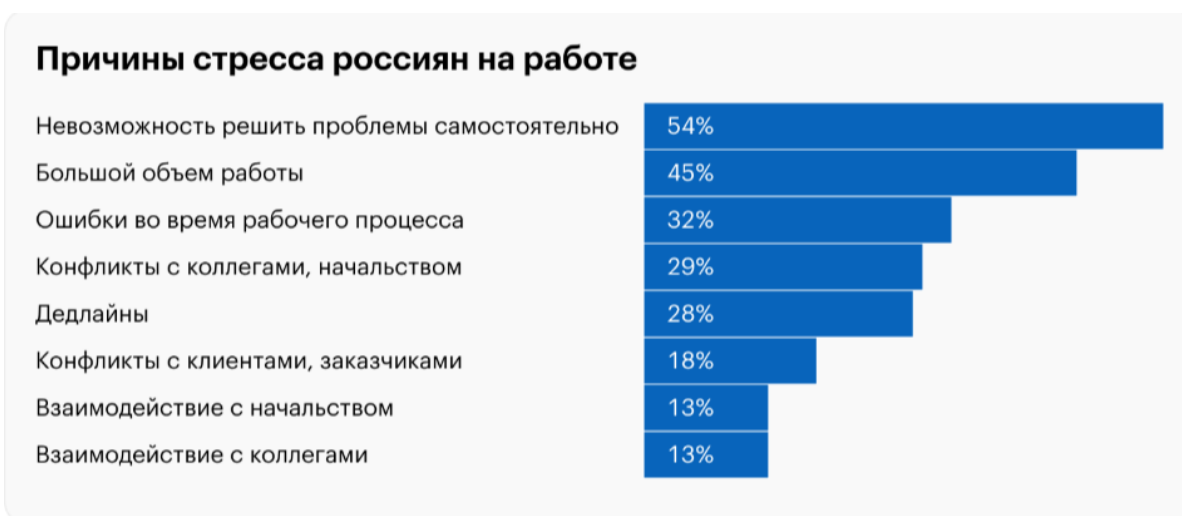


4. *Поддержание хорошей физической формы.* Хронический стресс воздействует на человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую физическую форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты. Неправильное питание, отсутствие физической активности усугубляют проявление стресса.

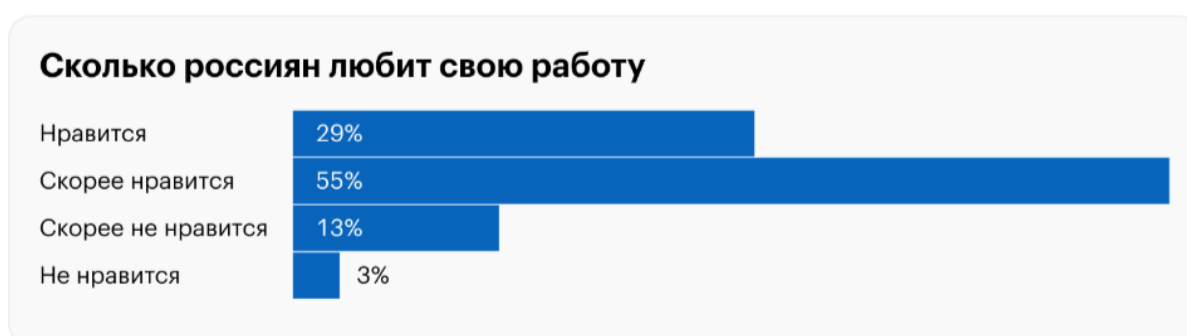
## Результаты социологических опросов по теме



Источник: «Суперджоб»



Источник: «Зарплата-ру»



Источник: «Анкетолог»

### Рекомендации психологического характера «Как помочь себе в острой стрессовой ситуации»

Бывали ли у вас в жизни такие ситуации, когда стресс застигал врасплох? В наше беспокойное время нужно быть готовым ко всему и в определенный момент суметь оказать себе первую помощь, чтобы не позволить стрессу развиваться.

Мы разберем здесь три примера: если стрессовая ситуация произошла на работе (или в каком-либо другом общественном месте), на улице или дома.

Во всех этих случаях следует помнить одно: в острой стрессовой ситуации никогда не стоит принимать (пытаться принимать) никаких решений! Исключения составляют лишь такие происшествия, где дело касается спасения самой жизни (стихийные бедствия, акты терроризма, пожары и т. д.).

Когда в вашей жизни возникла стрессовая ситуация, самое главное в этот момент – суметь переключить свое внимание, не заикливаясь на том, что произошло.

Вот несколько простых упражнений.

1. Сосчитайте до десяти.

2. Сосредоточьте внимание на своем дыхании. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите его в легких. Выдох осуществляйте постепенно, тоже через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с дыханием. Прodelайте это несколько раз, чувствуя, как при вдохе ваши легкие наполняются воздухом, а при выдохе грудь освобождается от сдавленности, тяжести.

Далее действуйте в зависимости от того, где вы в данный момент находитесь.

Если вы находитесь на работе или в другом общественном месте, следуйте приведенным ниже рекомендациям.

1. Встаньте, если это нужно, и, извинившись, выйдите из кабинета. Найдите, такое место, где вы могли бы хоть немного побыть в одиночестве.

2. Найдите способ смочить лоб, виски и запястья на руках холодной водой.

3. Теперь медленно осмотритесь по сторонам, переводя взгляд с предмета на предмет. Про себя мысленно описывайте внешний вид вещей, находящихся в поле зрения, примечая мельчайшие детали, как-то: трещина на оконном стекле или маленькое пятно краски на стене. Это следует делать даже тогда, когда место, где вы находитесь, давно знакомо вам и выглядит вполне заурядно.

4. Теперь посмотрите в окно на небо. Сосредоточьтесь на своих ощущениях. Вспомните, когда вы в последний раз вот так смотрели на небо, попробуйте воспроизвести здесь и сейчас все положительные эмоции, связанные с этим.

5. Если рядом есть источник с питьевой водой, наберите ее в стакан или, за неимением его, в ладони и пейте не спеша, концентрируясь на ощущениях.

6. Сделайте такое упражнение: выпрямившись, поставьте ноги на ширину плеч, глубоко вдохните и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи, так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием. Продолжайте выполнять упражнение в течение 1–2 минут. Затем медленно выпрямитесь; действуйте осторожно, чтобы не закружилась голова.

Если вы находитесь на улице, то следуйте правилам.

1. Осмотритесь по сторонам. Рассмотрите окружающие вас предметы, мысленно называйте все, что видите.

2. Детально рассмотрите небо, также мысленно называя про себя все, что видите (облака, следы от самолетов, солнце и т. д.).

3. Найдите какой-нибудь мелкий предмет (листок, ветку, камень) и рассмотрите его внимательно, вглядываясь в каждую деталь. Делайте это не менее 4 минут. Ознакомьтесь с формой, структурой, цветом предмета так хорошо, чтобы вам было легко представить этот предмет с закрытыми глазами.

4. Если есть возможность выпить воды, то сделайте это не спеша, сосредоточившись на ощущениях.

5. Еще раз проследите за своим дыханием. Дышите ровно, медленно, через нос. Сделав вдох, задержите дыхание, мысленно сосчитав до десяти, затем, не спеша, через нос, выдохните воздух. При каждом выдохе концентрируйтесь на том, как расслабляются и опускаются ваши плечи.

Каждый раз в момент вдоха повторяйте какое-либо утверждение типа: «Я чувствую себя все лучше и лучше».

В качестве первой помощи этого вполне достаточно. Попробуйте на время отстраниться от того, что вы пережили, займитесь каким-нибудь простым видом деятельности. Помните, что в тот день, когда вы попали в стрессовую ситуацию, никаких решений принимать не следует.

Не повредят занятия спортом, прогулка – словом, любая деятельность, связанная с физической активностью, но не переусердствуйте!

Если же мысли о случившемся все-таки одолевают вас, то используйте такой психологический прием: мысленно накрутите ситуацию до предела, вообразите все самое страшное, что только может произойти, намеренно сгустите краски, погрузитесь мысленно во все эти переживания и после этого... «вынырните» из них и посмотрите: ничего страшного не случилось! И возможно, в свете этого пережитое вами: не покажется таким уж непоправимым. Главное – настроить себя на то, что вы сможете разрешить возникшую проблему, а не на то, что вы не в силах этого сделать. Помните, что неразрешимых проблем не бывает!

Если стресс случился в домашней обстановке, то целесообразно придерживаться следующих рекомендаций.

Сначала проделайте общие два упражнения и шесть упражнений из первого комплекса. Затем, если никакие срочные дела вас не отвлекают, очень советуем вам сделать упражнения на релаксацию (расслабление). Умение расслабиться очень пригодится вам и в будущем.

Все приемы релаксации основаны на более или менее сознательном расслаблении мышц. Ведь наше тело всегда очень чутко реагирует на наши душевные состояния. Стресс всегда создает зажимы в определенных группах мышц. И потому, снимая с помощью релаксации наши физические блоки, мы тем самым выравниваем и свое душевное состояние.

Перед тем как начать выполнять упражнения, выключите в квартире все шумные приборы, по возможности отключите телефон. Приглушите свет или задерните шторы, если на улице светло. Можно включить спокойную, тихую, мелодичную музыку.

1. Лягте на спину – так, чтобы тело чувствовало себя спокойно, уютно, комфортно. Одежда не должна стеснять наших движений.

2. Закройте глаза. Начните дышать медленно и глубоко, прислушиваясь к своему дыханию. Сделайте вдох и примерно на 10 секунд задержите воздух в легких. Выдыхайте, не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: «Вдох и выдох, как прилив и отлив». Повторите это 5–6 раз. Затем отдохните около 20 секунд.

3. Начните сокращать отдельные мышцы и их группы. Удерживайте сокращение до 10 секунд, затем расслабляйтесь. Пройдитесь, таким образом, по всему телу. Повторите это упражнение трижды, расслабьтесь, отрешитесь от проблем, ни о чем не думайте.

4. Прочувствуйте как можно полнее ощущение расслабленности, охватывающее вас от пальцев ног, через икры, бедра, туловище до головы. Повторяйте про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит».

5. Ощутите, как расслабленность заполняет собой все части вашего тела, каждую его клеточку. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас.

Расслаблены ваши плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Лежите спокойно, как тряпичная кукла. Наслаждайтесь этим ощущением около 30 секунд.

6. Сосчитайте до десяти, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы все более расслабляются. Теперь ваша единственная забота – насладиться состоянием покоя.

Наступает «пробуждение». Сосчитайте до двадцати. Говорите себе: «Когда я досчитаю до двадцати, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым (ой). Неприятное напряжение в конечностях исчезнет. На душе будет легко и спокойно».

Это упражнение рекомендуется выполнять 2–3 раза в неделю. Поначалу оно занимает около четверти часа, но при достаточном овладении им релаксация достигается быстрее.

Существует немало приемов преодоления стрессовых ситуаций. Этими приемами и упражнениями для снятия стресса может овладеть каждый.

### Рекомендации по минимизации стресса в педагогической деятельности

Упражнение «Психоэнергетический зонтик» может проводиться в первые минуты урока или периодически в течение всего урока.

Педагог встает перед обучающимися, желательно в центре учебного кабинета, и в процессе объяснения урока старается представить, что над классом образуется своеобразный «зонтик», накрывающий всех учеников. Цель учителя: уверенно и крепко держать ручку этого «зонтика» на протяжении всего урока.

Упражнение формирует способность контролировать ситуацию в классе.

Помимо этого педагог может произносить про себя или вслух утром и вечером, по дороге на работу, в течение рабочего дня, перед трудной беседой специальные речевые конструкции, которые выполняют функцию оптимального настраивания на работу.

Настрой на работу:

Я с радостью иду на работу. Я люблю свою работу. Она является высшим смыслом моей жизни.

Настрой в течение рабочего дня:

Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе.

Я очень люблю свою работу, она доставляет мне огромное наслаждение и наполняет мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом.

Я люблю своих учеников. Я всегда радуюсь встречам с ними. Я открыт к диалогу с моими учениками.

Настрой перед сложным разговором:

Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию.

Настрой на снятие усталости и восстановление работоспособности:



Я верю в то, что могу легко и быстро восстанавливаться после работы. Всеми силами я стараюсь почувствовать себя энергичным в конце дня. Я чувствую бодрость во всем теле.

Настрой на уверенность в себе:

Я все умею. Урок у меня получится. Я справлюсь с ситуацией.

Настрой на любовь к профессии и ученикам:

Работа педагога самая прекрасная. Я люблю своих учеников. У нас взаимопонимание. Я с радостью иду на работу.

Утренние и вечерние настроения:

Я человек смелый и уверенный в себе. Я все умею, все могу и ничего не боюсь.

Я люблю своих учеников. Я всегда радуюсь встречам с ними. Я всегда открыт к диалогу с моими учениками.

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

о размещении авторского материала на сайте infourok.ru

**НАСТОЯЩИМ ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ, ЧТО**

**Бабенко Татьяна Юрьевна**

Педагог

МАОУ ДО МО г. Краснодар «Межшкольный эстетический центр»

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку,  
которая успешно прошла проверку и получила высокую  
оценку от проекта «Инфоурок»:

Статья ""Креативный подход к развитию  
математического мышления у дошкольников как  
условие развития творческих способностей учащихся  
в учреждении дополнительного образования"

**Web-адрес публикации:**

<https://infourok.ru/statya-kreativnyj-podhod-k-razvitiyu-matematicheskogo-myshleniya-u-doshkolnikov-kak-uslovie-razvitiya-tvorcheskih-sposobnostej-u-7308105.html>



**И. В. Жаборовский**

Руководитель  
учебного центра «Инфоурок»



Свидетельство о регистрации  
в Национальном центре ISSN  
(присвоен Международный  
стандартный номер сериального  
издания:  
№ 2587-8018 от 17.05.2017)

**infourok.ru**

25.09.2024

**EG27390967**

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

о размещении авторского материала на сайте infourok.ru

**НАСТОЯЩИМ ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ, ЧТО**

**Бабенко Татьяна Юрьевна**

Педагог

МАОУ ДО МО г. Краснодар «Межшкольный эстетический центр»

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку,  
которая успешно прошла проверку и получила высокую  
оценку от проекта «Инфоурок»:

Презентация "Речь и ее влияние на формирование  
познавательных процессов"

**Web-адрес публикации:**

<https://infourok.ru/prezentaciya-rech-i-ee-vliyanie-na-formirovanie-poznavatelnyh-processov-7308108.html>



**И. В. Жаборовский**

Руководитель  
учебного центра «Инфоурок»



Свидетельство о регистрации  
в Национальном центре ISSN  
(присвоен Международный  
стандартный номер сериального  
издания:  
№ 2587-8018 от 17.05.2017)

**infourok.ru**

25.09.2024

**KY55597297**

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

о размещении авторского материала на сайте infourok.ru

**НАСТОЯЩИМ ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ, ЧТО**

**Бабенко Татьяна Юрьевна**

Педагог

МАОУ ДО МО г. Краснодар «Межшкольный эстетический центр»

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку,  
которая успешно прошла проверку и получила высокую  
оценку от проекта «Инфоурок»:

Презентация "Социальная педагогика и социальная  
работа: общее и особенное. Основные категории  
специальной педагогики. Функции социальной  
педагогики".

**Web-адрес публикации:**

<https://infourok.ru/prezentaciya-socialnaya-pedagogika-i-socialnaya-rabota-obshee-i-osobennoe-osnovnye-kategorii-specialnoj-pedagogiki-funkcii-socialnaya-pedagogika-7308118.html>



**И. В. Жаборовский**

Руководитель  
учебного центра «Инфоурок»



Свидетельство о регистрации  
в Национальном центре ISSN  
(присвоен Международный  
стандартный номер сериального  
издания:  
№ 2587-8018 от 17.05.2017)

**infourok.ru**

25.09.2024

**НШ85797185**

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

о размещении авторского материала на сайте infourok.ru

**НАСТОЯЩИМ ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ, ЧТО**

**Бабенко Татьяна Юрьевна**

Педагог

МАОУ ДО МО г. Краснодар «Межшкольный эстетический центр»

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку,  
которая успешно прошла проверку и получила высокую  
оценку от проекта «Инфоурок»:

Презентация " Россия в начале нового тысячелетия.  
Первое президентство В.В. Путина

**Web-адрес публикации:**

<https://infourok.ru/prezentaciya-rossiya-v-nachale-novogo-tysyacheletiya-pervoe-prezidentstvo-v-v-putina-7308124.html>



**И. В. Жаборовский**

Руководитель  
учебного центра «Инфоурок»



Свидетельство о регистрации  
в Национальном центре ISSN  
(присвоен Международный  
стандартный номер сериального  
издания:  
№ 2587-8018 от 17.05.2017)

**infourok.ru**

25.09.2024

**УБ21698226**

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

о размещении авторского материала на сайте infourok.ru

**НАСТОЯЩИМ ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ, ЧТО**

**Бабенко Татьяна Юрьевна**

Педагог

МАОУ ДО МО г. Краснодар «Межшкольный эстетический центр»

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку,  
которая успешно прошла проверку и получила высокую  
оценку от проекта «Инфоурок»:

Презентация " Тьюторское сопровождение в  
образовательной школе"

**Web-адрес публикации:**

<https://infourok.ru/prezentaciya-tyutorskoe-soprovozhdenie-v-obrazovatelnoj-shkole-7308133.html>



**И. В. Жаборовский**

Руководитель  
учебного центра «Инфоурок»



Свидетельство о регистрации  
в Национальном центре ISSN  
(присвоен Международный  
стандартный номер сериального  
издания:  
№ 2587-8018 от 17.05.2017)

**infourok.ru**

25.09.2024

**ЦЯ98650983**

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова



# СЕРТИФИКАТ

Настоящий сертификат подтверждает, что

***Бабенко Татьяна Юрьевна***

с « 4 » сентября 2024 г. по « 30 » сентября 2024 г.  
проходил(а) обучение по программе повышения квалификации  
“Современные методы диагностики психического развития детей”  
в объеме 72 ак. часов на факультете психологии  
Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова

Декан факультета  
академик РАО,  
профессор



Ю. П. Зинченко

Дата выдачи 30 сентября 2024

Город Москва

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Институт развития образования» Краснодарского края  
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

## УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231201564969

Регистрационный номер № 10398/24

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что  
**Бабенко Татьяна Юрьевна**

(фамилия, имя, отчество)  
с «21» июня 2024 г. по «26» июня 2024 г.

прошел(а) повышение квалификации в  
**ГБОУ ИРО Краснодарского края**  
(наименование образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)

по теме: **«Логопедические технологии коррекции  
произносительной стороны речи дошкольников с ОВЗ»**  
(наименование проблемы, темы, программы дополнительного профессионального образования)

в объеме **36 часов**  
(количество часов)

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам программы:

Наименование	Объем	Оценка
Основы законодательства Российской Федерации в области образования детей с ОВЗ	8 часа	зачтено
Коррекционная педагогика и специальная психология	2 часа	зачтено
Информационные и коммуникационные технологии (ИКТ) в образовательной деятельности	2 часа	зачтено
Специфика формирования проблемы развития произносительной стороны речи у старших дошкольников с ОВЗ	24 часа	зачтено

Прошел(а) стажировку в (на) (наименование предмета, организации, учреждения)

Итоговая работа на тему: (наименование предмета, организации, учреждения)



Ректор *Т.А. Гайдук* Т.А. Гайдук

Секретарь *Е.В. Царевская* Е.В. Царевская

Город ...Краснодар...

Дата выдачи ...26 июня 2024 г.



# УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Бабенко**

(фамилия, имя, отчество)

**Татьяна Юрьевна**

с **29 марта 2024**

г. по

**17 апреля 2024**

г.

прошел(-ла) обучение в (на)

**ООО «Инфоурок»**

(наименование)

образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)

по

**программе повышения квалификации**

(наименование проблемы, темы, программы дополнительного профессионального образования)

**«Коррекция речевых особенностей: дислалия, дизартрия и ринолалия»**

в объеме

**36 часов**

(количество часов)

Регистрационный номер

**679845**

**ПК 00684489**



Ректор (директор)

**Шишко В.А.**

Секретарь

**Космовская А.П.**

Год

**2024**