**22 лютого 2018 року** на базі комунального закладу освіти "Спеціалізована середня загальноосвітня школа № 53 з поглибленим вивченням німецької мови" Дніпровської міської відбувся міський семінар для практичних психологів закладів загальної освіти за темою: **«Формування стресостійкості як важливий аспект соціального становлення, самореалізації особистості»**

У роботі семінару взяли участь :

Данілова Галина Миколаївна, методист з питань психології та соціальної роботи методичного центру управління освіти департаменту гуманітарної політики Дніпровської міської ради;

Максютенко Ірина Іванівна, директор КЗО «ССЗШ №53»;

Котловська Ірина Дмитрівна, класний керівник 10-а класу КЗО «ССЗШ №53»;

Сиромукова Ірина Миколаївна, класний керівник 5-б класу КЗО «ССЗШ №53»;

Рижакова Дар’я Василівна, вчитель початкової школи 4-в класу КЗО «ССЗШ №53»;

керівники методичних об’єднань практичних психологів закладів загальної середньої освіти районів та практичні психологи міста.

Актуальність і важливість цієї теми очевидні. Для цього досить позначити основні риси сучасної соціальної ситуації:

* Швидкомінливі побутові, професійні, соціальні умови і, як наслідок, труднощі адаптації до них.
* Необхідність приймати відповідальність за свою долю, долю своїх близьких в умовах слабкої державної підтримки , політичної та економічної нестабільності в країні.
* Різке соціальне розшарування та підвищена конкурентність і твердість взаємин.

Усі ці фактори висувають підвищені вимоги до стресостійкості людини, що живе в сучасному світі. А оскільки школа є одним із найважливіших соціальних інститутів, що відіграє істотну роль у процесі соціалізації дитини, то саме вона може дати учню ті знання і навички, що і будуть сприяти розвиткові стресостійкості. Важливо зазначити, що за даними досліджень 70% ситуацій у школі носить стресовий характер, як для вчителів, так і для учнів.

Практичний психолог КЗО «ССЗШ №53» ДМР Сторона Жанна Віталіївна представила систему роботи практичного психолога в освітньому процесі по формуванню стресостійкості як важливого аспекту соціального становлення, самореалізації особистості.

Співпраця вчителя початкової школи і психолога допомагає формувати стресостійкість учнів 4-х класів в період підготовки та під час проходження ДПА, підготовки учнів до старшої школи.

Не менш важливо здійснювати психологічний супровід і педагогічного колективу. Професія вчителя є емоційно і психологічно енергозатратною. Профілактика професійного вигорання – комплекс дій, заходів по запобіганню виникнення соматичних, психологічних і поведінкових порушень. Емоційна підтримка, рекомендації, надання певної потрібної інформації вчителю у вирішенні проблем допомагають підвищенню стресостійкості вчителя.

У рамках семінару було проведено спільне заняття з елементами тренінгу для учнів і учасників семінару. Метою цього заняття було показати учасникам семінару, що формування стресостійкості учнів під час навчального процесу напряму залежить від внутрішнього відчуття часу учня і вчителя. Також стресостійкість учнів та вчителів залежить від їхньої здібності раціонально використовувати свій час.

Разом із учасниками семінару були сформульовані рекомендації по формуванню стресостійкості учнів під час освітнього процесу.

**Рекомендації практичним психологам щодо формування**

**стресостійкості учнів під час освітнього процесу:**

* Діагностика учнів за методиками оцінки та самооцінки стресових станів рекомендованих психологічною службою для використання практичним психологом освітнього закладу.
* Взаємодія учасників освітнього процесу по виявленню учнів із підвищеним рівнем тривожності, учнів з низьким рівнем стресостійсті та самооцінки.
* Виявлення причин підвищеної тривожності, низької стресостійкості чи низької самооцінки учня. (Додаткові діагностичні дослідження, бесіди і консультації з вчителями, класними керівниками, учнями, батьками).
* Проведення корекційно-відновлювальних занять для стабілізації емоційного стану учня.
* Організація супроводу учня в освітньому середовищі.
* Проведення годин психолога в класних колективах з метою профілактики різних видів стресових станів. Надання рекомендацій учням по аналізу, самоаналізу та допомоги і самодопомоги подолання стресових станів. Формування в учнів мотивації до здорового способу життя.
* Надання рекомендацій вчителям, класним керівникам, батькам по аналізу, самоаналізу та допомоги і самодопомоги подолання стресових станів.

**Поради вчителям, щодо подолання стресових ситуацій.**

За умови виникнення нервових напружень, викликаних перенавантаженнями, пропонуються наступний ряд порад :

* Усвідомити свій стан як результат, як наслідок перенавантажень. Викликати бажання змінити своє життя, перетворити регламент свого життя на зменшення навантажень;
* Намагатись утримувати рівновагу між емпатією і дистанціюванням у підході до учнів, тобто не уникаючи щирого й співчутливого ставлення до них, чітко розмежовувати приватне і професійне життя;
* При підготовці до уроків планувати фази самостійної роботи учнів, що дозволяє переключити свою увагу і зменшити навантаження на голосові зв’зки;
* Частіше перебувайте в такій обстановці, де виникає щиросердечний психологічний комфорт. Спілкуйтеся з такими людьми, що викликають у вас емоційно позитивний стан;
* Намагайтесь побудувати свій світ у межах своєї компетенції в рамках своєї професійної і службової відповідальності.