**Предупреждение стрессов
с целью сохранение психологического здоровья педагогов**

В последнее время особо остро проявилась проблема нервного перенапряжения, усталости, раздражительности и др. различных проявлений стрессов у педагогов.

**Стресс** – общее напряжение организма, возникающее под воздействием чрезвычайного раздражителя. Стресс получил название болезни 20 - 21 века

Рассмотрим основные признаки стресса:

* ***физические*** (бессонница, боли в груди, в животе, в спине, головные боли, головокружение, тики, хроническая усталость, частые простуды и т.д.);
* ***эмоциональные*** (излишняя агрессивность, повышенная возбудимость, депрессия, импульсивное поведение, нарушения памяти и концентрации внимания, ночные кошмары, раздражительность и т.д.);
* ***поведенческие*** (постоянный поиск у себя различных заболеваний, потеря интереса к своему внешнему облику, притопывание ногой или постукивание пальцем, усиленное курение и т.д.);

Многие из перечисленных выше состояний вначале являются незначительными раздражителями, но со временем усиливаются и под действием стресса могут привести к серьёзным заболеваниям.

Практически любая ситуация в педагогической деятельности может стать потенциальным источником стресса. Насколько напряжённой она будет и повлечёт за собой серьёзные стрессовые симптомы, зависит от нашего восприятия.

Рассмотрим стрессовые ситуации:

* неорганизованность и как следствие неправильное распределение времени, нехватка его для выполнения каких – то дел, спешка;
* конфликт с директором или коллегами;
* недостаточная квалификация;
* чувство перегруженности работой, переутомляемость;
* слишком высокая ответственность.

Группу риска наиболее стрессовых ситуаций составляют три профессиональные сферы – это здравоохранение, правоохранительные органы и образование.

Психологический дискомфорт учителя имеет большое значение для его здоровья – физического, психического, профессионального.

Психологический дискомфорт возникает при:

* физическая и психологическая напряженность труда, постоянное оценивание со стороны различных людей;
* высокий уровень ответственности;
* тенденция агрессивного отношения со стороны родителей и учащихся.

Работа с людьми, а с детьми в особенности, требует больших эмоциональных затрат.

Здесь имеются в виду не только физиологические факторы, связанные с условиями труда: гиподинамия, повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты и т.д. Речь идет прежде всего о психологических и организационных трудностях: необходимость быть все время «в форме», невозможность выбора учащихся, отсутствие эмоциональной разрядки, большое количество контактов в течение рабочего дня и др.

Каждый специалист на пути к профессионализму проходит ряд этапов (этап адаптации, самоактуализации и творческого преобразования). Каждый из этих этапов сопряжен с определенными проблемами профессионального становления педагогов. На этапе адаптации к своей профессии возникают, как правило, трудности методического, психологического или социального характера.

Этап самоактуализации в профессии связан с кризисами компетентности, с состоянием дискомфорта, тревожности, страха перед решениями новых задач, несоответствием своего профессионального уровня уровню ожиданий окружающих.

Эмоциональные ресурсы человека, оказавшего в такой ситуации, могут постепенно истощаться, и тогда организм и психика вырабатывают различные механизмы защиты. К сожалению, под влиянием больших нагрузок и требований, предъявляемых профессией, учитель зачастую не использует психологические знания на практике. Страдают дети, попадая в неблагоприятную нервозную среду, страдает и педагог, расплачивающийся за все психосоматическими и нервно-психическими заболеваниями.

Психологическое здоровье педагогов является необходимым условием здоровья детей, т.к. главным инструментом учителя выступает его психологическое взаимодействие с ребенком, а личность учителя является главным фактором труда учителя, определяющим профессиональную позицию педагогической деятельности и педагогического общения.

Эффективным средством сохранения психологического здоровья педагогов является использование способов саморегуляции, рефлексии, восстановления. Это своего рода техники безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе своей профессиональной деятельности.

Чтобы защитить себя от стрессов, надо научиться управлять стрессом, расслабляться, снимать напряжение. Необходимо научиться распознавать в себе признаки стресса и его симптомы. И тогда, действуя правильно, можно предупредить возникновение заболевания. Мы сегодня познакомимся с полезными психологическими, терапевтическими, релаксационными упражнениями из опыта работы нашей школы, которые, помогут вам, уважаемые педагоги поддерживать хорошую психологическую форму, преодолевать стрессовые ситуации, расслабляться, положительно настраиваться на профессиональную деятельность.

* Ослабить педагогический стресс можно, если:
* Не прекращать самообразования, совершенствовать свои профессиональные навыки.
* Планировать периоды для отдыха, хотя бы кратковременные.
* Быть в курсе новых идей. Использование одних и тех же материалов из года в год неизбежно ведёт к скуке и опустошению.
* В каждой стрессовой ситуации стараться найти что-то позитивное. Представлять себе положительные результаты происходящего, не зацикливаясь на отрицательных.

Конечно, несчастья близких, общественные катастрофы, неудачи в работе, собственные промахи не могут не расстраивать человека.

Большая мудрость содержится в изречении: ***«Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить, терпение — принять то, что я не могу изменить, и ум — отличать одно от другого»***.