Консультация для педагогов

«Стресс. Эффективные способы преодоления стресса»

**Подготовила: педагог-психолог Пархоменко И.Н.**

 Наша профессия одна из самых затратных в плане расходования психической энергии, то есть – риск получения стресса у педагога очень велик. Мы сегодня рассмотрим не только особенности стрессового состояния, но и возможные варианты его преодоления.

Не секрет, что профессия педагога требует определенных сил, энергии. Суета, шум, всевозможные раздражители изнашивают нервы, лишают нормального сна, что ведет к стрессу. В подобных ситуациях трудно сохранять самообладание и не переносить это состояние на свою работу, что бы это никаким образом не отразилось на детях, которые чувствуют находящегося рядом взрослого, буквально «считывая» его. Поэтому одним из важных личностных качеств педагога должна быть стрессоустойчивость.

Стресс в переводе с английского означает «напряжение». По классическому определению Ганса Селье, стресс – это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование, и этот ответ представляет собой напряжение организма, направленное на преодоление возникающих трудностей и приспособление к возросшим требованиям.

Стрессов вообще нельзя избежать. Это автоматическая реакция организма на трудные или неблагоприятные условия. Динамика протекания стрессового состояния одинакова практически у всех людей.

**ПРИЗНАКИ СТРЕСС**

Они делятся на три категории:

-физические (бессонница, боли в груди, в животе, в спине, высокое кровяное давление, диарея, головные боли, головокружение, тики, хроническая усталость, тошнота, частые простуды и т. д.);

-эмоциональные (излишняя агрессивность, повышенная возбудимость, депрессия, импульсивное поведение, нарушения памяти и концентрации внимания, истерики, ночные кошмары, паника, раздражительность, частая слезливость и т. д.) ;

-поведенческие (злоупотребление алкоголем, постоянный поиск у себя различных заболеваний, потеря интереса к своему внешнему облику, привычка кусать и грызть ногти, притопывание ногой или постукивание пальцем, усиленное курение и т. д.);

Значительная часть провоцирующих стресс факторов связана с выполнением наших профессиональных обязанностей. Стрессогенами также являются неблагоприятный морально-психологический климат в коллективе, неразрешенные конфликты, отсутствие социальной поддержки и др.

К этим стрессорам добавляются и проблемы в личной жизни человека, доставляющие немало оснований для неблагоприятных эмоций. Неблагополучие в семье, проблемы со здоровьем, «кризис среднего возраста» и прочие подобные раздражители обычно остро переживаются человеком и наносят существенный урон его стрессоустойчивости.

**ПОСЛЕДСТВИЯ СТРЕССА**

Любая стрессовая ситуация может стать основной причиной психических и эмоциональных расстройств. Однако нарушения психики развиваются под воздействием целого комплекса условий, и будет преувеличением приписывать все проблемы такого рода только стрессу. Но то, что на душевное состояние и его стабильность оказывает сильное влияние наша реакция на стресс, не подлежит сомнению. Последствиями стресса могут быть:

-чувство опустошенности;

-депрессия;

-суицид;

-шизофрения;

-сексуальные расстройства;

-неврозы;

-физические боли и т. д.

**КАК СНЯТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СТРЕССЫ**

Часто бывает, что стресс вызывает само несоответствие между ожидаемым и реальностью. Здесь необходимо помнить, что не бывает идеальной работы. Прежде всего, необходимо осознать, что порой наши требования излишне завышены. Если сделать свои ожидания более разумными, можно с большей легкостью приспособиться к уже имеющейся ситуации. Т. е. не можете изменить ситуацию – измените своё отношение к ней.

Осознав реальность и уяснив, что ожидания, возможно, никогда не сбудутся или сбудутся далеко не сразу, вместо того, чтобы впадать в депрессию, попытайтесь приспособиться к действительности.

Ослабить преподавательский стресс можно, если:

1.Не прекращать самообразования, совершенствовать свои профессиональные навыки.

2.Обязательно планировать своё время так, чтобы появлялась возможность бывать в театре, на выставках, постоянно быть в курсе последних новостей.

3.Планировать периоды для отдыха, хотя бы кратковременные.

4.Быть в курсе новых идей. Использование одних и тех же материалов из года в год неизбежно ведёт к скуке и опустошению.

5.Научиться планировать своё время.

6.Необходимо, чтобы работа не поглощала всё ваше время.

7.Имея возможность отвлечься, вы почувствуете прилив интереса к своему труду.

8.Побольше общения и с коллегами, и с друзьями. Обмен мнениями, общение и разделение чувств с окружающими – уникальный способ избавления от стресса.

9.Вне работы о работе стараться не говорить.

10.Найдите в своём окружении или среди знакомых того, у кого действительно в данный момент очень тяжёлая эмоциональная ситуация. Сравните своё положение с его. Найдите в своём положении несколько положительных средств. Необходимо в каждой стрессовой ситуации стараться найти что-то позитивное. Представлять себе положительные результаты происходящего, не зацикливаясь на отрицательных.

**СПОСОБЫ БОРЬБЫ СО СТРЕС**я

* Правильное питание
* Разрядка по восточным методикам
* Плеск воды и благоухание масел
* Лекарственные настои, чаи.
* Окружающая природа как источник положительной и отрицательной энергии
* Цветотерапия
* Переключение на другие виды деятельности
* Рефлексия.

Научившись воспринимать даже слабые сигналы собственного организма, мы можем помочь себе лучше разобраться в источниках стрессов, не допустить появления серьёзных симптомов и облегчить себе борьбу со стрессовым состоянием.