***Тур Ольга Валерьевна***

*педагог – психолог,*

*МА ДОУ ДС №1*

*Г. Белорецк*

**Особенности профессионального стресса педагогов и способы его преодоления.**

В современныхусловиях профессиональной деятельности обостряется противоречие между тем, что существует большое количество публикаций по проблеме эмоций в работах психологов и недостаточной разъяснительной работой о проявлениях профессионального стресса среди педагогов. Среди эмоциональных состояний выделяют эмоциональную напряженность, характеризующуюся повышенным уровнем активации (возбуждения).

В настоящее время вместо термина «эмоциональное напряжение» многие употребляют термин «стресс». Стресс (от англ.stress – «давление», «напряжение») – эмоциональное состояние, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия.

Эмоциональность педагога является важнейшим фактором воздействия и взаимодействия в воспитательной работе, как отмечает М.И. Педаяс, от нее зависит успех эмоционального воздействия, она мобилизует детей, побуждает их к действиям, активизирует их интеллектуальную активность. По данным Н.А. Аминова, эмоциональная устойчивость является профессионально важным качеством педагога.

В последние годы в России все чаще говорят не только о профессиональном стрессе, но и синдроме профессионального выгорания. Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально – энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

*К социально – психологическим симптомам профессионального выгорания* относятся: безразличие, скука, пассивность и депрессия: повышенная раздражительность; частые нервные «срывы»; постоянное переживание негативных эмоций, чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности; чувство гиперответственности и постоянное чувство страха.

*К поведенческим симптомам профессионального выгорания* относятся: ощущение, что работа становится все тяжелее, а выполнять ее все труднее; сотрудник заметно меняет свой рабочий режим дня; работник постоянно берет работу домой, но дома ее не делает; чувство бесполезности, снижение энтузиазма по отношению к работе.

Можно выделить два основных способа профилактики стресса: естественные способы регуляции организма и способы саморегуляции.

*Естественные способы* регуляции организма: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движения, танцы, музыка, пение (караоке) и многое другое.

Выделяют следующие *естественные приемы* регуляции организма: смех, улыбка, юмор; размышления о хорошем и приятном; различные движения; наблюдение за пейзажем; рассматривание приятных для человека вещей; вдыхание свежего воздуха; чтение стихов; высказывание похвалы.

*Саморегуляция* – это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управление мышечным тонусом и дыханием.

Некоторые *способы саморегуляции* достаточно просты в использовании и весьма эффективны.

*Релаксация* – это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.

1. Лежите спокойно примерно 2 минуты, глаза закрыты. Сначала попробуйте мысленно обойти всю комнату (вдоль стен), а затем проделайте путь по всему периметру тела – от головы до пяток и обратно.
2. Внимательно следите за своим дыханием. Сосредоточьтесь на своем дыхании в течении 1-2 минут. Постарайтесь не думать ни о чем другом.
3. Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите 3 раза. Затем полежите спокойно несколько минут, расслабившись и сосредоточившись на ощущении тяжести своего тела.

*Концентрация.* Неумение сосредоточиться фактор, тесно связанный со стрессом.

1. Постарайтесь, чтобы в помещении, где вы предполагаете заниматься, не было зрителей.
2. Сядьте на табуретку. Сядьте как можно удобнее, чтобы вы могли находиться неподвижно в течении определенного времени.
3. Руки свободно положите на колени, глаза закройте (они должны быть закрыты до окончания упражнения).
4. Дышите через нос спокойно, не напряженно.

*Ауторегуляция дыхания.* Противострессовые дыхательные упражнения можно выполнять в любом положении. Обязательно лишь одно условие: позвоночник должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении.

1. С помощью глубокого и спокойного ауторегулируемого дыхания можно предупредить перепады настроения.
2. Способ и ритм дыхания можно целенаправленно регулировать с помощью сознательного замедления и углубления.
3. Увеличение продолжительности выдоха способствуют успокоению и полной релаксации.
4. Ритмичное дыхание успокаивает нервы и психику.

*Визуализация.* Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить.

Основной вывод, можно сформулировать таким образом, стресс – это неизбежность, о которой мы должны знать и всегда помнить. Именно от нас зависит, каким будет наш образ жизни – здоровым, активным или же нездоровым, пассивным. Если нам удастся положительно повлиять на свои основные жизненные принципы, то мы станем уравновешеннее и будем более спокойно реагировать на стрессогенные факторы.

*Список литературы:*

1. *Апчел В.Я., Цыган В.Н. стресс и стрессоустойчивость человека – СПб.: ВМА, 2005. – 395с.*
2. *Педаяс М.И. эмоциональность как фактор взаимодействия// Взаимодействие коллектива и личности. – Таллин 1999.*
3. *Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Владос, 1992. – 318с.*
4. *Семенова Е.М. тренинг эмоциональной устойчивости педагога. Учебное пособие. – М.: Издательство Института Психотерапии, 2008 – 224с.*