Что такое стресс? Причины его возникновения.

**Стресс** – общее напряжение организма, возникающее под воздействием чрезвычайного раздражителя. Наиболее стрессовыми считаются три профессиональные сферы: здравоохранение, правоохранительные органы и образование.

 ***Основные признаки стресса:***

 - физические (бессонница, боли в груди, в животе, в спине, головные боли, головокружение,  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, и т. д.).
Многие из перечисленных состояний со временем усиливаются и могут привести к серьезным заболеваниям.
 Причины возникновения стресса.

  ***Рассмотрим стрессовые ситуации:***
- неорганизованность и, как следствие, неправильное распределение времени, нехватка его для выполнения важных дел, спешка;

- конфликты с коллегами;

- чувство перегруженности работой,  переутомляемость; психологическая напряженность труда, постоянное оценивание со стороны разными людьми;

- слишком высокая ответственность;

-  тенденция агрессивного отношения со стороны родителей и обучающихся.

Виной тому не только физиологические факторы, связанные с условиями труда

( повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты и т. д.), а также психологические и организационные трудности: необходимость быть все время "в форме", невозможность выбора учащихся, отсутствие эмоциональной разрядки, большое количество контактов в течение рабочего дня.  Работа с людьми, а с детьми в особенности, отнимает много сил. Уровень самоотдачи и самоконтроля столь высок, что психические ресурсы к следующему рабочему дню практически не восстанавливаются. Тревожность, депрессия,  эмоциональное опустошение – вот цена ответственности, которую платит педагог.

 Психологический дискомфорт педагога негативно влияет на его здоровье – физическое, психическое, профессиональное. И, конечно, все это отражается на учениках.

Многие болезни педагогов (головные боли, боли в спине, ногах, горле) связаны с накопленным напряжением и происходят, не удивляйтесь, от сдерживания эмоций. Если эмоция не выплеснута, у неё нет другого выхода, как проявить себя в одной из функций организма. Так, если нет выхода накопившемуся напряжению в теле, оно продолжает накапливаться до тех пор, пока не находит выхода в виде болей (голова, спина, спазмы желудка). Мышцы, поражённые стрессом, сокращаются и остаются в этом состоянии.  Представьте себе, что вы долго несёте что-то тяжелое, рука немеет, вы останавливаетесь и трясете её – можно нести дальше. А вот «трясти» желудок, сердце невозможно. Как быть? Как помочь себе?
 Эффективным средством сохранения психологического здоровья педагогов является использование способов саморегуляции,  восстановления. Это своего рода техника безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе профессиональной деятельности.
 Чтобы защитить себя от стрессов, надо научиться распознавать в себе их признаки и симптомы, уметь управлять стрессом, расслабляться, снимать напряжение. В этом случае, действуя правильно, можно предупредить возникновение заболеваний.

***Способы снятия нервно-психологического напряжения:***
1. Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.
2. Спортивные занятия.
3. Контрастный душ.
4. Стирка белья.
5. Мытье посуды.
6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.
7. Скомкать газету и выбросить ее.
8. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
9. Слепить из газеты свое настроение.
10. Закрасить газетный разворот.
11. Громко спеть любимую песню.
12. Покричать то громко, то тихо.
13. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
14. Смотреть на горящую свечу.
15. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
16. Погулять в лесу, покричать.
17. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Психологические, терапевтические, релаксационные упражнения помогут поддерживать хорошую психологическую форму, преодолевать стрессовые ситуации, расслабляться, положительно настраиваться на профессиональную деятельность.

**1. Тест на определение эмоционального состояния**

Обведите кружочком номера тех вопросов, на которые отвечаете положительно.

1) Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынуждена наверстывать упущенное.

2) Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.

3) На работе и дома – сплошные неприятности.

4) Я очень часто раздражаюсь по мелочам.

5) Меня беспокоит будущее.

6) Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.

7) Мне трудно расслабиться после **напряженного дня**.

8) Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту.

9) В жизни я ничего не достигла и часто испытываю разочарование в самой **себе**.

Обработка результатов.

Количество положительных ответов показывает уровень стресса у человека.

Если набирается **0-4 балла**, значит, человек ведет себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеет регулировать свои собственные эмоции, не раздражается на других и не склонен винить себя.

Если в сумме получается **5-7 баллов**, человек ведет себя в стрессовой ситуации правильно. Иногда умеет сохранять самообладание, но бывают также случаи, когда заводится из-за пустяка и потом об этом жалеет. В такой ситуации необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

Если набирается **8-9 баллов**, человек переутомлен и истощен, часто теряет самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеет владеть собой. Вследствие этого страдает и он сам, и окружающие люди. Развитие умений саморегуляции в стрессе – очень важная задача для этого человека

**2. Упражнение «Прощай, напряжение!»**

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Инструкция: Сейчас мы с вами посоревнуемся. Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше.

Анализ:
- Как вы себя чувствуете?
- Расстались ли вы со своим напряжением?
- Ощущения до и после упражнения.

**3. Упражнение «Ааааа и Иииии»**

Цель: развитие позитивного образа «Я»; поднять настроение, вселить оптимизм.

Техника проведения: участники группы стоят в кругу. Энергия из звука «Аааааа» «Ииииии» «Уууууу» «Оооооо»

Инструкция: Встаньте и сделайте очень глубокий выдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте предложенную песню (например «Голубой вагон бежит качается») только звуками, которые я вам буду показывать. Будем петь до тех пор, пока вся ваша усталость и неприятные ощущения не покинут вас полностью... (1 минута.)

**4. Упражнение -Психогимнастика  *«Муха»***

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Инструкция: Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое, с помощью лицевых мышц.

Наш **тренинг подошел к концу**. Не забывайте: работа - всего лишь часть жизни, которую нужно провести в радости и гармонии с самим собой.