**Рекомендации для педагогов по психологической профилактике стресса и эмоционального выгорания**

**«Как справиться со стрессом?»**

**Стресс** (от англ. **stress** - давление, нажим, напряжение) - состояние общего воз­буждения, психологического напряжения при деятельности в трудных, необычных, экстремаль­ных ситуациях, неспецифическая реакция организма на резко меняющиеся условия среды.

Что значит неспецифическая реакция? Каждое предъявляемое организму требование в каком-то смысле своеобразно или специфично. На морозе мы дрожим, чтобы выделить больше тепла, а кровеносные сосуды сужаются, уменьшая потери тепла с поверхности кожи. На солнцепеке мы потеем, и испарение пота охлаждает нас. Мышечное усилие, например, бег вверх по лестнице - требует дополнительного источника энергии, поэтому учащается сердцебиение, повышается кро­вяное давление, улучшая кровоснабжение мышц. Все это - специфические реакции организма, по­зволяющие ему приспосабливаться (адаптироваться) к изменившимся условиям.

Стресса невозможно избежать. Жизнь - это постоянный стресс (т.е. необходимость приспосабли­ваться). Мы испытываем стрессы разной интенсивности в любых ситуациях. Этот уровень низок в минуты равнодушия или сна, но никогда не равен нулю (это означало бы смерть).

**Причины стресса**

* Стресс могут провоцировать ситуации, которые рассматриваются как обременительные, угрожающие, неопределенные, двусмысленные или просто скучные.
* Стресс независимо от вида деятельности вызывает перенапряжение, которое становится причиной многих человеческих недугов физического и психического характера.



Стрессовые ситуации по-разному действуют на людей: одних сильный стресс мобилизует, дру­гих доводит до состояния, близкого к клинической смерти. Если у первых во время стресса эффек­тивность деятельности возрастает до определенного предела («стресс льва»), то у других она сразу падает («стресс кролика»). Так, некоторые учащиеся в ситуации экзамена чувствуют приток сил, повышение тонуса, которые ведут к обострению восприятия, позволяют вспомнить лишь мельком слышанную информацию. Другие же от волнения забывают даже то, что хорошо знают, «мямлят» и могут даже упасть в обморок.

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья.

**Симптомы стресса**

Реакции со стороны личности в случае профессионального стресса чаще всего определяются **физическими** и **психологическими** симптомами.

* **Физические** симптомы связаны с кардиоваскулярными или желудочными болезнями. Зависть, унижения, ссоры и неуместные замечания тоже могут вызвать отрицательные эмоции, ведущие к истощению и ослаблению организма.
* К **психологическим** симптомам относятся эмоциональные и когнитивные реакции, возникающие в стрессовых ситуациях: депрессия, чувство беспокойства, скука, крушение надежд, одиночество, и возмущение.
* Все эти проявления тесно связаны с физическими симптомами, а порой даже могут обусловливать друг друга.
* Несмотря на многочисленные усилия исследователей, старающихся раскрыть причины, до сих пор остается серьезная проблема - невозможность провести границу между источниками профессионального и непрофессионального стресса.
* Во многих случаях рабочее окружение (перегрузка на рабочем месте, давление руководителя) может вызвать раздражительные или депрессивные реакции.
* Супружеские или сугубо личностные события тоже могут оказать влияние на производительность труда.
* Профессиональный стресс на современном этапе профессиональной деятельности обходится все дороже и дороже, поскольку он тесно связан с человеческими ошибками.
* Важную роль в борьбе со стрессом играют глубокий сон, регулярные физические занятия, умеренное потребление спиртного и медикаментов, а также всесторонняя поддержка со стороны друзей, родственников и профессионалов.
* Поиск новых стратегий и современных методов избавления от стресса и восстановления работоспособности - наиболее актуальная проблема современного общества.

Поэтому современные организации стараются внедрить специальные антистрессовые программы, основанные на психотерапии и медитации.

**Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?**

1. При стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, в особенности витаминов группы В. Мно­гие врачи советуют ежедневно принимать витамины, но помните о передозировке. Всего должно быть в меру!

2. Очень полезны физические упражнения. Чаще ходите в спортивный зал, делайте зарядку, тан­цуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню, сауну.

3. Необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слу­шайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

4. Для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

**Способы снятия нервно - психического напряжения.**

Можно использовать заповеди психогигиены, которые помогают снять нервное напряжение, не прибегая к лекарствам.

1. Научитесь сбрасывать напряжение - мгновенно расслабляться. Для этого можно овладеть навыками аутогенного тренинга.

2. Давайте отдыхать своей нервной системе. Запомните: хорошо работает лишь тот, кто хо­рошо отдыхает. Лучший отдых для нервной системы - сон, в том числе и кратковременный дневной (от 5 до 30 минут). Попробуйте вместо традиционной чашки кофе практиковать полудрему, легкий сон. Эффект поразит вас. В идеале в конце каждого часа работы нужно отдохнуть 2-5 минут.

3. Вытесняйте неприятные эмоции, заменяя их приятными. Например, попытайтесь усилием воли переключить внимание и мышление на предметы, которые обычно вызывают у вас положительные эмоции.

4. Используйте дыхательные упражнения для снятия напряжения:

- сядьте удобно

- глубоко вдохните через нос (4-6 с)

- задержка дыхания (2-3 с)

5. Используйте **следующие способы** снятия нервно - психического напряжения:

- Релаксация - напряжение - релаксация - напряжение и т.д.

- Спортивные занятия.

- Контрастный душ.

- Стирка белья.

- Мытье посуды.

- Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Делать кляксы.

- Комкать газету, сделать комок как можно меньше.

- Порвать газету на мелкие куски, «еще мельче».

- Закрасить краской газетный разворот.

- Громко спеть любимую песню.

- Покричать то громко, то тихо.

- Потанцевать под музыку - как спокойную, так и активную.

- Смотреть на горящую свечу.

- Вдохнуть глубоко до 10 раз.

- Погулять в лесу. Покричать.

- Посчитать зубы с внутренней стороны.

**Упражнения для преодоления стресса:**

-**дыхательные комплексы**

-**релаксации**

-**аффирмации**

**Дыхательные упражнения**

**Упражнение «Волевое дыхание»**

* Время проведения: 5 минут.
* Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое, ровное дыхание. Затем, дыша ровно и спокойно, одновременно поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад.
* После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз, в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается.
* Упражнение повторяется до появления уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

**Упражнение «Возбуждающее дыхание»**

* **Время проведения:** 5 минут.
* Займите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите ровное, глубокое дыхание, одновременно поднимая руки вверх и скрещивая их перед лицом. После этого, напрягая все мускулы тела, особенно мышцы живота, резко открыв рот, опуская руки через стороны вниз, сделайте выдох. В конце выдоха соберитесь с силой и резко вытолкните из легких остаток воздуха. При выдохе издайте гортанный звук. Вдох и выдох производите медленно.
* Трехкратное повторение этого упражнения позволяет мобилизовать силы и активизировать деятельность.

**Релаксации**

**Упражнение «Мысленная картина»**

* **Время проведения:** 10 минут.
* **Цель:** обучение визуализации для достижения нервно-мышечного расслабления.
* **Инструкция**
* — Сядьте поудобнее, не напрягая мышц. Не скрещивайте руки, ноги или кисти рук. Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться.
* — Глубоко вдохните, втягивая воздух постепенно через нос, пока легкие не наполнятся.
* — Выдохните плавно, тоже через нос, пока полностью не освободите легкие. Попробуйте делать это ритмично. Не сжимайте и не выдыхайте все разом.
* — Начните новый цикл, прислушайтесь к своему ды­ханию, к тому, как ваши легкие раздуваются, и затем плавно выпускайте воздух. Ваше дыхание похоже на движение волн, мягко набегающих на берег (выдох) и снова откатывающихся назад (вдох). Зримо воображайте в уме волны, их плеск и вкус морской воды, легкое дуновение бриза.

**Упражнение «Свеча, горящая в ночи»**

* В напряженной жизненной ситуации, выберите момент и устройтесь как можно удобнее в уютной затененной комнате, поставив перед собой зажженную свечу. В течение нескольких минут созерцайте пламя, мысленно поместив над ним все волнующие вас неприятные переживания. Представьте, что пламя сжигает все ваши неприятности, злость, обиду и раздражение и т.д. Через некоторое время к вам придет ощущение покоя, умиротворенности, тепла, вы почувствуете себя отдохнувшим физически и эмоционально. Сосредоточьтесь на этой картине. Запомните это ощущение освобождения от неприятных переживаний, чтобы в трудный ситуации оживить в памяти образ сжигающей неприятности свечи.

**Аффирмации**

**Упражнение «Приятно вспомнить»**

* **Время проведения:** 5 минут.
* Упражнение основано на использовании такого механизма психической саморегуляции, как самоубеждение. В случае неуверенности в своих силах при решении какой-либо задачи рекомендуется представить и проанализировать опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом. В конце концов нужно твердо сказать себе: **«Я решал задачи и посложнее, решу и эту!»**

**УДАЧИ!**