***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 учащихся.

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 учитель.

 Психологический дискомфорт учителя 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 проистекают, не удивляйтесь, от сдерживания эмоций. Если эмоция не отреагирована, 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, как её, 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. Психологические, терапевтические, релаксационные упражнения помогут поддерживать хорошую психологическую форму, преодолевать стрессовые ситуации, расслабляться, положительно настраиваться на профессиональную деятельность.

Упражнения на избавление от отрицательной энергии

**"Психоэнергетический зонтик"**
Упражнение проводится в первые минуты урока или периодически в течение всего урока.
Учитель встает перед ребятами, желательно в центре классной комнаты, и в процессе объяснения урока старается представить, что над классом образуется своеобразный "зонтик", накрывающий всех учеников. Цель учителя: уверенно и крепко держать ручку этого "зонтика"на протяжении всего урока.
Упражнение формирует способность контролировать ситуацию в классе.

 ***Упражнения-настрои***

У учителя не всегда есть время и место, чтобы регулярно проводить психотехнические упражнения. В этом случае можно использовать метод вербального самовнушения, применяемый врачом Г.Н. Сытиным. Он предлагает речевые конструкции, которые учитель может произносить про себя или вслух утром и вечером, по дороге на работу, в течение рабочего дня, перед трудной беседой.

**Настрой на работу**"Я с радостью иду на работу. Я люблю свою работу. Она является высшим смыслом моей жизни".

**Настрой в течение рабочего дня**"Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе".

"Я очень люблю свою работу, она доставляет мне огромное наслаждение и наполняет мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом".
"Я люблю своих учеников. Я всегда радуюсь встречам с ними. Я открыт к диалогу с моими учениками".

**Настрой перед сложным разговором**"Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию".

**Настрой на снятие усталости и восстановление работоспособности**
"Я верю в то, что могу легко и быстро восстанавливаться после работы. Всеми силами я стараюсь почувствовать себя энергичным в конце дня. Я чувствую бодрость во всем теле".

**Настрой на уверенность в себе**"Я все умею. Урок у меня получится. Я справлюсь с ситуацией".

**Настрой на любовь к профессии и детям**"Работа педагога самая прекрасная. Я люблю своих учеников. У нас взаимопонимание. Я с радостью иду на работу".

**Утренние и вечерние настрои**"Я человек смелый и уверенный в себе. Я все умею, все могу и ничего не боюсь".
"Я люблю своих учеников. Я всегда радуюсь встречам с ними. Я всегда открыт к диалогу с моими учениками".