Человеческая жизнь сопровождает целая гамма тех или иных психических состояний. Это могут быть страх, стресс, аффект, тревога, гнев, стыд, радость и другие. Одной из основных психологических проблем, с которыми сталкивается педагог - это периодически возникающее состояние напряженности, связанное с необходимостью внутреннего настроя на необходимое поведение, мобилизацию всех сил на активные целесообразные действия.

Термин, которым обозначают особые состояния физического и психического напряжения, возникающие в ответ на различные экстремальные воздействия окружающей среды, и является стресс.

Что же происходит с телом, когда вы попадаете в стрессовую ситуацию? В этот момент надпочечники выбрасывают в кровь гормон адреналин и норадреналин, у вас сжимаются кулаки, дыхание становится прерывистым. Такие изменения предусмотрены природой как защитная реакция на опасные ситуации. Стресс действительно способен пробудить скрытые резервы человека, приумножить силы и умственные способности. Главное при этом направить их в нужное русло. Если этого не сделать, стрессовые гормоны накапливаются и «запускают» в организме другую химическую реакцию - человек становится агрессивным, начинает нервно ходить из стороны в сторону, суетиться. Впрочем, через некоторое время все происходит с точностью до наоборот: стресс переходит в стадию пассивных негативных эмоций - опускаются руки, развивается депрессия.

Самая опасная стадия стресса - когда он переходит в болезнь, с которой справиться под силу только квалифицированному психотерапевту. На этом этапе надпочечники, кроме адреналина, начинают продуцировать опасный гормон кортизон, что может спровоцировать ухудшение памяти, сердечно-сосудистые заболевания, болезни желудочно-кишечного тракта, ослабление иммунитета, раннее старение, проблемы с кожей.

Стрессами разной степени интенсивности «богата» жизнь каждого человека. Другое дело, что одни умеют им противостоять, а другие - нет.

Всех людей условно можно разделить на две группы:

К *первой группе* относятся те, кто плохо переносит шум, шум, спешка, то есть главными стресс-факторами являются чрезмерные раздражители. Это, так называемые «черепахи», которые не могут эффективно работать, если рядом кто-то есть, если результаты их труда очень ждут. «Черепахи» предпочитают покой, тишину, стремятся работать в одиночестве;

*Вторая группа* - «скаковые лошади», наоборот, плохо реагируют на недостаток раздражителей, монотонную деятельность, ограничения в контактах. Этих людей раздражает тишина, они любят работать с включенным приемником или телевизором. Если на выполнение задания остается мало времени или кто-то очень ждет результаты их работы, они лучше концентрируют внимание, скорее действуют.

***Тест «Скрытый стресс»***

Часто даже незначительные повседневные неприятности существенно влияют на нервы человека. Вот девять таких ситуаций, когда эти неприятности возникают. Задумайтесь, которые из них заставляют вас нервничать больше.

1. Вы хотите позвонить, но нужный номер постоянно занят.

2. Вы замечаете, что кто-то за вами следит.

3. Вы с кем-то разговариваете, а другой постоянно вмешивается в вашу беседу.

4. Кто-то прерывает план ваших мыслей.

5. Кто-то бессмысленно повышает голос.

6. Вы плохо себя чувствуете, когда видите комбинацию цветов, которые по вашему мнению не сочетаемы.

7. Когда вы здороваетесь с кем-то за руку и не чувствуете никакой дружбы.

8. Когда вы разговариваете с человеком, который ориентируется в теме беседы лучше вас.

9. Когда вы что-то рассказываете человеку и видите, что он вас не слушает.

Если более 5 ситуаций тяжеловаты для вас, это означает, что обычные проблемы сильно расшатали вашу нервную систему. Возьмите себя в руки.

***Схема «Психической саморегуляции в условиях деятельности»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Средства саморегуляции** | переключение внимания | Внезапный перенос внимания с объекта мысли, которая тревожит, на другой |
| самоподбадривание | Самокритика, самоподдержание с целью укрепления веры в себя, в свой успех в работе |
| самоприказ | Приказ самому себе на действия в экстремальных, напряженных ситуациях |
| самоубеждение | Аргументированная дискуссия с самим собой с доказательствами о способности самостоятельно регулировать свои психические состояния и поведение в коллективе |
| самовнушение | Психотерапевтический метод, который позволяет с помощью собственных слов снимать нервное напряжение, делать психическую разрядку |
| аутогенный тренинг | Система приемов сознательной психической саморегуляции человека |

**Советы для преодоления стресса**

* - Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.
* - Не пренебрегайте общением.
* - Сделайте шаги для устранения причин напряжения.
* - Используйте короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления.
* - Позаботьтесь о психотерапевтическом воздействии среды, которая вас окружает (цвет).
* - Обсуждайте с близкими людьми свои проблемы.
* - Научитесь слушать, чтобы понять собеседника.
* - Найдите резервы времени.
* - Отдыхайте вместе с семьей.
* - Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни.
* - Музыка - это тоже психотерапия.
* - Физические упражнения снимают нервное напряжение.
* - Поможет смена деятельности, когда положительные эмоции от приятного занятия вытесняют проблемы.

***Почему нужно уметь расслабляться?***

Расслабление - это искусство и наука одновременно

Релаксация - это мышечное и психическое расслабление для восстановления жизненных сил, и овладевший этой техникой, сможет не только эффективно отдыхать, но и плодотворно работать. Технику релаксации может легко усвоить каждый, нужны лишь ежедневные тренировки в течение 5 - 10 мин.

**Выполнение релаксационных упражнений**

1*. «Гора с плеч»:* выполняется стоя, сидя или даже при ходьбе. Максимально высоко поднимите плечи, отведите их далеко назад и опустите. Именно такой должна быть ежедневная осанка.

Результат: снимает мышечное напряжение в плечевом поясе и спине, повышает уверенность в себе, улучшает настроение.

*2. «Управление гневом»:* выполняется сидя или стоя; при необходимости - даже во время беседы. «Дыхание животом». Вдохните носом, считая до 4-х, выдохните через рот, считая до 5-и. Выполняйте, пока не почувствуете успокоение.

Результат: помогает справиться со стрессовыми ситуациями, успокаивает, снимает отрицательные эмоции (гнев, страх, волнение).

*3. «Расслабление через напряжение*»: выполняется лежа или удобно сидя на стуле. Напрягайте и расслабляйте последовательно части тела, начиная с ног и заканчивая мышцами лица. Можно полежать или посидеть несколько минут спокойно.

Результат: релаксация всего тела и снятия нервного напряжения, стрессов, накопившихся в течение дня.

*4. «Ниточка на макушке»:* выполняется во время ходьбы. Представьте, что к вашей макушке прикреплена ниточка, которая вас тянет вверх. Пока вы в дороге, отбросьте все мысли, кроме одной - об этой ниточке.

Результат: улучшается осанка, нормализуется дыхание, проходит напряженность и ожидание неприятностей.

ОТДЕЛ ПО ОБРАЗОВАНИЮ ПРУЖАНСКОГО РАЙИСПОЛКОМА ГУО «ЯСЛИ-САД №3 Г.ПРУЖАНЫ»

***Памятка для педагогов***