**Консультация для педагогов**

**«Как повысить стрессоустойчивость»**

**Цель консультации:** повышение уровня профессиональной компетентности педагогов по вопросу сохранения психологического здоровья и профилактики эмоционального выгорания.

**Задачи:**овладение теоретическими знаниями о проблеме «профессионального выгорания»;

обучение педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния.

**Теоретическая часть консультации**

Не секрет, что профессия педагога требует определенных сил, энергии, самоотдачи. Суета, шум, всевозможные раздражители изнашивают нервы, лишают нормального сна, что ведет к стрессу. В подобных ситуациях трудно сохранять самообладание и не переносить это состояние на свою работу, чтобы оно никоим образом не отразилось на детях, которые чувствуют находящегося рядом взрослого, буквально «считывая» его. Поэтому одним из важных личностных качеств педагога должна быть стрессоустойчивость.

Представители разных профессий, чья деятельность связана с интенсивным общением, рано или поздно начинают ощущать следующие симптомы: повышенная усталость, снижение самооценки, учащение жалоб на здоровье, ухудшение чувства юмора, упадок сил.

Это не что иное, как признаки профессионального выгорания.

*«ЧЕРЕЗ 20 ЛЕТ РАБОТЫ В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ У ПОДАВЛЯЮЩЕГО ЧИСЛА ПЕДАГОГОВ НАСТУПАЕТ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ, А К 40 ГОДАМ РАБОТЫ ЭМОЦИОНАЛЬНО СГОРАЮТ ВСЕ ПЕДАГОГИ».*

*Н. А. АМИНОВ*

Синдром профессионального выгорания развивается как следствие комбинации организационных, профессиональных стрессов и личностных факторов: запускающий его механизм обусловлен не только внешними обстоятельствами, но и личными особенностями человека, например отсутствием психологической гибкости.

Специфика педагогической работы заключается в том, что в ней возникает много ситуаций с высокой эмоциональной насыщенностью и когнитивной сложностью межличностного общения, а это требует от педагогов значительного вклада в установление доверительных отношений и умения снимать эмоциональную напряженность делового общения.

Выгорание наиболее опасно в начале своего развития. Педагог почти не осознает симптомов, поэтому первыми замечают изменения в его поведении коллеги. Важно вовремя увидеть подобные проявления и правильно организовать систему поддержки таких педагогов.

Способность преодоления «выгорания» может быть рассмотрена в аспекте такой характеристики личности, как стрессоустойчивость.

Словарь педагога-психолога

**Стрессоустойчивость**- определенное сочетание личностных качеств, позволяющих переносить стрессовые ситуации без неприятных последствий для своей деятельности, личности и окружающих.

Сохранение или повышение стрессоустойчивости связано с поиском ресурсов, помогающих в преодолении негативных последствий стрессовых ситуаций. Под ресурсами понимаются внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях.

**Группы людей по стрессоустойчивости**

Всех людей можно условно разделить на 4 группы по стрессоустойчивости:

1. **Стрессоустойчивые** люди всегда готовы к любым переменам и с легкостью их принимают. Они запросто преодолевают трудности в кризисных ситуациях.

2. **Стрессонеустойчивым** людям сложно адаптироваться к любым изменениям, им непросто менять свое поведение, установки, взгляды. Если что-то пошло не так, то они уже находятся в состоянии стресса.

3. **Стрессотренируемые** люди в общем готовы к изменениям, но только не к мгновенным и не к глобальным. Этим людям свойственно адаптироваться к окружающей обстановке постепенно, без резких движений, а если это невозможно, то они легко впадают в депрессию. Если же одни и те же ситуации, вызывающие стресс, повторяются, то стрессотренируемые привыкают к ним и в дальнейшем реагируют на них уже более спокойно.

4. **Стрессотормозные** люди не станут меняться под воздействием внешних событий, они имеют твердые позиции и свои мировоззренческие установки. Однако такой человек может пойти на однократное изменение психотравмирующей сферы жизни. Если же стрессы его постоянно сопровождают, то он теряется.

Но почему один человек является стрессоустойчивым, а другого таковым назвать нельзя? Ученые техасского университета провели исследование на мышах и выяснили, почему некоторые подвержены стрессу больше, чем другие.

В ходе исследования ученые наблюдали за поведением нескольких миролюбивых мышек и одной драчливой, которые были помещены в одну клетку. Спустя 30 дней их сожительства оказалось, что часть мирных мышек испытывала сильный стресс после взаимодействия с агрессивным сородичем. Другая же часть, наоборот, очень быстро восстанавливалась. Сравнивая тех и других грызунов, ученые обнаружили, что у ранимых мышек уровень нейротрофического фактора головного мозга (вещества, поддерживающего и стимулирующего развитие нейронов) был повышен, а стрессоустойчивые - имели нормальный уровень этого фактора.

Чуть ранее ученые выяснили, что повышенный уровень нейротрофического фактора головного мозга наблюдался у людей со склонностью к депрессивным состояниям.

**Развитие стрессоустойчивости**

О том, является человек стрессоустойчивым или нет, часто судят по внешним проявлениям. Если он выплескивает свои негативные эмоции на людей - значит, подвержен стрессам. Держится достойно, не срывается - значит, стрессоустойчивый. Такая классификация глубоко ошибочна. Потому что само по себе умение не «выливать» свой негатив на окружающих еще не говорит о том, что человек внутренне в этот момент не испытывает чувство угнетенности, подавленности. Это, скорее всего, свидетельствует о том, что человек является и тактичным, и хорошим актером, но при этом все равно вредит своей психике: замыкая стресс на себе, он рискует подвергнуться разрушающим факторам изнутри. Эмоциям нужно давать выход всегда, но только они должны быть сублимированными.

Воспитывая в себе стрессоустойчивость, необходимо помнить о том, что для организма важны хороший отдых (и моральный, и физический) и крепкий сон. В повседневной суете сует важно найти время и для любимых дел. Встречайтесь с друзьями, занимайтесь в тренажерном зале, пойте в самодеятельном хоре, пойдите в поход. Найдите хобби, которое станет вашей отдушиной, обязательно укрепит веру в себя, даст моральное удовлетворение и поможет снять напряжение. Не позволяйте негативным эмоциям взять над вами верх! Станьте настоящим бойцом с невидимыми силами стресса, которые способны разрушить вас изнутри. Только сила воли поможет восстановиться после эмоциональных потрясений.

Можете разработать собственную индивидуальную методику противодействия этому злу. Проблема стрессоустойчивости сегодня одна из актуальных, и по ней имеется большое количество литературы как в библиотеках, так и в Интернете. Досконально вникнув в вопрос, вы сможете воспользоваться рекомендациями, которые лучше всего подходят вам.

Конечно, бывают ситуации, когда очень тяжело, и человек чувствует, что своими силами он не справится. Но главное - есть желание побороть стресс, а это уже половина успеха. В остальном помогут специалисты, к которым нужно обратиться без стеснения.

**Рекомендации педагогам:**

• расходуйте свой энергоресурс аккуратно; уходя с работы, оставляйте и мысли о ней на завтра;

• избавляйтесь от тревоги, учитесь контролировать эмоции. На любой работе есть факторы, на которые вы повлиять не можете. Воспринимайте все внешние раздражители как погоду, ведь на дождь и ветер обижаться глупо;

• соблюдайте умеренность во всем: в радости и в печали;

• чтобы не возненавидеть работу, периодически делайте перерывы;

• в выходные - забудьте о работе;

• регулярно меняйте обстановку. Запишитесь на фитнес, танцы, курсы.