***«Человек страдает не столько от того, что происходит,***

***сколько от того, как он оценивает то, что происходит»***

***Монтень***

**Форма проведения** – беседа за круглым столом с элементами тренинга.

**План семинара:**

*1.Что такое стресс? Уровни проявления стресса*

*2. Тест Насколько Вы подвержены стрессу?****)***

*3. Как противостоять негативным явлениям и сохранить своё здоровье?   
4.Методы восстановления психического и физического здоровья педагогов*

Профессия педагога по своему негативному влиянию на физическое и психическое здоровье человека уступает только профессиям шахтера, хирурга, пилота гражданской авиации и милиционера. Учебно-воспитательский процесс в современной школе приводит к профессиональному выгоранию, связанному с проявлениями апатии, депрессии, эмоциональному истощению.

Но работа учителя связана не только с затратами, но и с особой, ни с чем не сравнимой радостью – ежедневным творчеством, неожиданными открытиями, живым общением с детьми, возможностью видеть, как растут и развиваются ученики.

Сейчас уделяется большое внимание вопросу сохранения психологического здоровья современного школьника, однако не менее важен вопрос о сохранении психологического здоровья учителя.

Очевидно, что только психологически здоровый учитель реально способен создать эмоционально комфортную атмосферу в классе, обеспечивающую не только обучение и развитие ребенка, но и его воспитание как личности.

*Основные причины заболевания учителя*

1. Главным болезнеобразующим фактором для педагога является профессиональный эмоциональный стресс.
2. Деятельность учителя часто сопровождается эмоциональной и интеллектуальной истощенностью и депрессивными состояниями.
3. Вынужденное превышение нормативных нагрузок.

***Что такое стресс?***

* ***Стресс (от англ. stress — напряжение) — состояние психического напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий. Может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на жизнедеятельность, вплоть до ее полной дезорганизации.***
* ***Физиологическая реакция организма, выражающаяся в состоянии напряжения, подавленности, спада;***

***Уровни проявления стресса***

* Физиологические
* Интеллектуальные
* Эмоциональные
* Поведенческие

***Физиологические симптомы стресса***

* Стойкие головные боли
* Головные боли
* Неопределенные боли
* Нарушение пищеварения
* Вздутие живота образующимися газами
* Запор или диарея
* Спазматические, резкие боли в животе
* Сердцебиения (ощущение, что сердце бьётся сильно, нерегулярно или часто)
* Чувство нехватки воздуха на вдохе
* Тошнота
* Судороги
* Утомление
* Подверженность аллергиям
* Повышенная потливость
* Сжатые кулаки или челюсти
* Обмороки
* Частые простудные заболевания, грипп, инфекции
* Возобновление болезней, имевших место ранее
* Быстрое увеличение или потеря веса тела
* Частое мочеиспускание
* Ощущение покалывания в руках и ногах
* Мышечное напряжение, частые боли в шее и спине
* Кожные сыпи
* Чувство комка в горле
* Двоение в глазах и затруднения при рассматривании предметов

***Интеллектуальные признаки стресса***

* Нерешительность
* Ослабление памяти
* Ухудшение концентрации внимания
* Повышенная отвлекаемость
* "Туннельное" зрение
* Плохие сны, кошмары
* Ошибочные действия
* Потеря инициативы
* Постоянные негативные мысли
* Нарушение суждений, спутанное мышление
* Импульсивность мышления, поспешные решения

***Эмоциональные симптомы стресса***

* Раздражительность
* Беспокойство
* Подозрительность
* Мрачное настроение, депрессия
* Суетливость
* Ощущение напряжения
* Истощенность
* Подверженность приступам гнева
* Циничный, неуместный юмор
* Ощущение нервозности, боязливости, тревоги
* Потеря уверенности
* Уменьшение удовлетворенности жизнью
* Чувство отчужденности
* Отсутствие заинтересованности
* Сниженная самооценка
* Неудовлетворенность работой

***Поведенческие признаки стресса***

* Потеря аппетита или переедание
* Плохое вождение автомобиля
* Нарушение речи
* Дрожание голоса
* Увеличение проблем в семье
* Плохое распределение времени
* Избегание поддерживающих, дружеских отношений
* Неухоженность
* Антисоциальное поведение, лживость
* Неспособность к развитию
* Низкая продуктивность
* Склонность к авариям
* Нарушение сна или бессонница
* Более интенсивное курение и употребление алкоголя
* Доделывание работы дома
* Слишком большая занятость, чтобы отдыхать

***Причинами стресса могут быть:*** резкая смена погодных условий, смена режима жизни, рабочие и семейные конфликты, социальная изоляция, выход на пенсию, потеря работы, болезни, потеря близких.  
***А также:***Вам всё время не хватает времени, вам постоянно приходится делать то, что не входит в ваши обязанности, вам кажется, что вас не ценят и не уважают ни на работе, ни дома.

**Последствия негативного влияния стресса**  
\*Повышение кровяного артериального давления  
\* Изменения в сердечно-сосудистой системе  
 \*Болезни желудка  
\* Состояние хронического утомления  
\* Снижение иммунитета  
\* Изменения в поведении  
\* Негативизм

***(Тест*** *Насколько Вы подвержены стрессу?****)***

*Обсуждение результатов диагностики*

***Как противостоять этим негативным явлениям и сохранить своё здоровье?***   
  
***«Стресса не следует бояться. Его не бывает только у мёртвых»   
 Канадский психолог Г.Селье.***

***Способы скорой помощи при стрессе***

***Для снятия нервно-психического напряжения можно:***

\* сделать несколько глубоких вдохов и выдохов;

\* задержать дыхание на 10-20 секунд;

\* посчитать до десяти;

\*перейти как можно в более удалённое место (другой кабинет, улица) от «зоны конфликта»;

\* перебрать бумаги на столе;

\* поговорить с коллегами на отвлечённую тему;

\* посмотреть в окно или в сторону открытой двери;

\*несколько минут подержать руки под прохладной водой.

**Навыки саморегуляции и релаксации:  
\*** успокаивающее дыхание  
\* снятие мышечных зажимов  
\*прогулки на природе, арт-терапия (слушание музыки, поход в театр, живопись…)

***«Сердитый человек всегда полон яду»  
 Конфуций***

**Позитивное мышление**характерно тем, что человек сознательно контролирует свои мысли и не позволяет укорениться негативным эмоциям. Он верит в себя, верит в успех своей деятельности. Развитие позитивного мышления – лучший способ профилактики стресса!

***Способы профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний***

*Для профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний можно использовать следующие способы:*

Экономно расходовать свои эмоционально-энергетические ресурсы. Сила разума способна нейтрализовать отрицательное влияние многих событий и фактов. Будьте оптимистом. Игнорируйте мрачные стороны жизни, позитивно оценивайте события и ситуации.

*Для этого следует:*

* Жить под девизом «В целом все хорошо, а то, что делается, делается к лучшему».
* Воспринимать неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытаться изменить их к лучшему.
* Подмечать свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям.
* Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты и допущенные ошибки. Осознать их причину, сделать выводы и найти выход.
* Если возникла проблема или конфликт, решать их своевременно и обдуманно.
* Взять за правило: дольше и чаще общаться с людьми, которые приятны. С теми же, кто неприятен, мягко и незаметно ограничивать общение. Если взаимодействие с малоприятным человеком неизбежно, убедить себя, что происходящее не стоит того, чтобы реагировать эмоционально.
* Признавать за любым человеком право на свободное проявление его индивидуальности. Каждый проявляет свою индивидуальность так, как ему удобно, а не так, как это делаете вы или как бы вам этого хотелось. Необходимо быть гибче в оценках других людей, не стараться переделать партнера, подогнать его под себя.
* Развивать динамичность установок. Человек с большим набором гибких установок и достаточно большим количеством разных целей, обладающий способностью их заменять в случае неудачи, защищен от негативных стрессов лучше, чем тот, кто ориентирован на достижение единственного, главного конкретного результата.

Итак, уважаемые коллеги! Вопрос восстановления профессионального здоровья – это процесс постепенного преодоления и изживания невротических компонентов собственного внутреннего мира и профилактические меры по предотвращению заболеваний. Всем известно, что болезнь легче предупредить, чем вылечить. Будьте здоровы!

***Приложение 1***

***Тест № 1 Насколько Вы подвержены стрессу?***

*Инструкция:* Отвечая на вопросы, делайте отметку в той колонке, которая соответствует Вашему ответу. Подсчитайте количество набранных баллов.

1. Вы едите, по крайней мере, 1 горячее блюдо в день?
2. Вы спите 7-8 часов, по крайней мере, 3-4 раза в неделю?
3. Вы постоянно чувствуете любовь других и отдаёте свою лю­бовь взамен?
4. В пределах 50 км у Вас есть хотя бы один человек, на которого Вы можете положиться?
5. Вы упражняетесь до пота хотя бы два раза в неделю?
6. Вы выкуриваете меньше половины пачки сигарет в день?
7. За неделю вы потребляете не больше пяти рюмок алкогольных напитков?
8. Ваш вес соответствует вашему росту?
9. Ваш доход полностью удовлетворяет Ваши основные потребности?
10. Вас поддерживает Ваша вера?
11. Вы регулярно занимаетесь общественной деятельностью?
12. У Вас есть один или два друга, которым вы полностью доверяете?
13. У Вас много друзей и знакомых?
14. Вы здоровы?
15. Вы можете открыто заявить о св. чувствах, когда злы или обеспокоены чем-либо?
16. Вы регулярно обсуждаете с близкими ваши домашние проблемы?
17. Вы делаете что-то ради шутки хотя бы раз в неделю?
18. Вы можете организовать Ваше время эффективно?
19. За день Вы потребляете не более 3-х чашек кофе, чая?
20. У Вас есть немного времени для себя в течение каждого дня?

*Ключ:*

Почти всегда – 1б. Часто – 2б. Иногда – 3б. Почти никогда – 4б. Никогда – 5б.

*Результат теста:*

Менее 30 очков - у Вас прекрасная стрессоустойчивость, Вам не о чем беспокоиться.

Более 30 очков - стрессовые ситуации оказывают на вашу жизнь немалое влияние, и Вы им не очень сильно сопротивляетесь.

Более 50 очков - Вам следует всерьёз задуматься о Вашей жизни, Вы очень уязвимы для стресса.

***Приложение 2.***

***ПРИЕМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ***

***Способы, связанные с управлением дыханием***

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

***Способ 1.***

Сидя или стоя, постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

– на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;

– затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;

– снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

***Способ 2.***

В ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох. Чтобы успокоиться:

– глубоко выдохните;

– задержите дыхание так долго, как сможете;

– сделайте несколько глубоких вдохов;

– снова задержите дыхание.

***II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением***

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

***Способ 1.***

* Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удается, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.
* Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;
* дышите глубоко и медленно;
* пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
* постарайтесь, еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
* прочувствуйте это напряжение;
* резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе;
* сделайте так несколько раз.
* В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удается, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделать гримасы — удивления, радости и пр.).

***Способ 2.***

В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

1) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;

2) каждое упражнение состоит из 3 фаз: «напрячь–прочувствовать–расслабить»;

3) напряжению соответствует вдох, расслаблению — выдох.

Можно работать со следующими группами мышц:

– лица (лоб, веки, губы, зубы);

– затылка, плеч;

– грудной клетки;

– бедер и живота;

– кистей рук;

– нижней части ног.

*Примечание.* Чтобы научиться расслаблять мышцы, надо их иметь, поэтому ежедневные физические нагрузки повышают эффективность упражнений на расслабление мышц.

***III. Способы, связанные с воздействием слова***

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

***Способ 1.* *Самоприказы.***

*Самоприказ* — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами.

– Сформулируйте самоприказ.

– Мысленно повторите его несколько раз. Если возможно, повторите его вслух.

***Способ 2.* *Самоодобрение, самопоощрение.***

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим.

– В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:

«Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»

– Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

***IV. Способы, связанные с визуализацией***

Визуализация - мысленное представление, проигрывание, видение образов. Она активно воздействует на всю систему чувств и представлений.

Способ 1.

Чтобы использовать образы для саморегуляции:

– Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши ресурсные ситуации.

– Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:

1) зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес);

2) слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);

3) ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

– При ощущении напряженности, усталости:

1) сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;

2) дышите медленно и глубоко;

3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;

4) проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;

5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;

6) откройте глаза и вернитесь к работе.

Используя визуализацию, соблюдайте основные этапы.

Решите, чего вы хотите добиться: буквально, четко, зримо, в цветах и красках (мысленно создайте точные картины и сцены того, чего вы хотите добиться).

Расслабьтесь.

В течение 5 – 10 минут мысленно представляйте желаемую реальность. Как будто создавая видеофильм успешных действий. Важно, чтобы вы помнили: при визуализации нужна систематичность. Здесь главное – практика. Не надо ждать быстрых результатов. Недостаточно представить себе что-нибудь один или два раза. Результат появится, если образ отпечатывается в сознании вновь и вновь на протяжении недель и даже месяцев. Так что продолжайте упражняться в визуализации, пока ваша цель не осуществится. Не пытайтесь оценить результаты после одной - двух попыток визуализации. Если возникнут сомнения, избегайте бороться с ними. То, против чего борешься, только сильнее укрепляется. Надо просто проигнорировать свои сомнения. Отрезать их и отбросить!

***Способ 2.***

«Отрезать, отрубить» - пригоден для работы с любыми негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет…», «все это бестолку и т.д. и т.п.) Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, немедленно «отрежьте ее и отбросьте», сделав для этого резкий, «отрезающий жест левой рукой и зрительно представив, как вы «отрезаете» и отбрасываете эту мысль.

После этого отбрасывающего жеста продолжайте дальше заниматься визуализацией: поместите на место удаленной негативной мысли другую (конечно же, позитивную). Все встанет на свои места.

***Способ 3.***

Преувеличение.

Как только обнаружится негативная мысль, преувеличьте ее до абсурда, сделайте ее смешной.

***Способ 4.***

«Признание своих достоинств»

Помогает при излишней самокритичности. Одно из противоядий - осознать, что вы так же, как и другие люди, не можете и не должны быть совершенством. Но вы достаточно хороши для того, чтобы жить, радоваться и, конечно, быть успешным.

А теперь – сам самоподдерживающий прием (женщины примут его скорее, чем мужчины!). Каждый день, когда вы стоите перед зеркалом и собираетесь на работу, уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе и говорите не менее трех раз: «Я, конечно, не совершенство, но достаточно хорош (хороша)!». При этом хорошо, если вы улыбнетесь себе!

**Приложение 3**

**Антистрессовая программа поведения**.

1. Утром, возможно, вам хочется поспать подольше. Если Вы встаете раньше обычного, то начинаете раздражаться с самого утра. Возможно Вам нужно приготовиться к утру заранее вечером. Сложить одежду, которую Вы собираетесь надеть, положить деловые бумаги. Спокойное организованное утро уменьшает неприятности дня.
2. Не полагайтесь на свою память. Вместо этого заведите ежедневник, в который записывайте время назначенных встреч и других дел. Таким образом у вас не будет постоянно беспокоящего чувства, как будто бы Вы что-то забыли сделать, но не можете вспомнить, что именно.
3. Откладывание на следующий день является стрессовым фактором. Что Вы хотели сделать завтра, сделайте по возможности сегодня, планируйте вперед!
4. Не примиряйтесь с тем, что плохо работает. Если предметы домашнего обихода являются источником постоянного раздражения, то отремонтируйте или купите новые.
5. Ослабьте Ваши стандарты. В противоположность общепринятому мнению, не все необходимое стоит делать хорошо. Будьте более гибким. Иногда совершенство недостижимо, или оно не всегда стоит затраченных усилий.
6. Считайте Ваши удачи! На каждую сегодняшнюю неудачу или невезение, вероятно, найдется десять или больше случаев, когда Вам повезло! Вспомните о хорошем, может Ваше раздражение в случае, когда опять что-нибудь произойдет не так, как бы хотелось, уменьшится.
7. Старайтесь иметь друзей, которые не слишком беспокоятся и тревожатся. Ничто быстрее не вырабатывает привычку постоянного беспокойства, чем волнение и переживание вместе с другими хронически озабоченными людьми.
8. Во время работы периодически вставайте и потягивайтесь. Не сидите,скрючившись в одном положении. весь день.
9. Высыпайтесь. Если необходимо, то используйте будильник для напоминания о том, что пора идти спать.
10. Создайте из хаоса порядок. Организуйте Ваш дом и рабочее место так,чтобы Вы всегда могли найти вещи, которые ищите. Поместите их туда, где они должны быть, и не надо будет разыскивать в панике нужную Вам вещь и подвергаться стрессу.
11. Глубоко и медленно дышите. Когда люди испытывают стресс, они дышат глубоко и поверхностно. Это может привести к мышечному напряжению вследствие недостаточного снабжения тканей кислородом. Расслабьте мышцы и сделайте несколько глубоких вдохов.
12. Сделайте что-нибудь лучшее для вашего внешнего вида. Если Вы будете выглядеть лучше, это заставит Вас и чувствовать лучше. Модная прическа, новый костюм могут придать Вам жизненного тонуса, в котором Вы нуждаетесь.
13. Устраните из Вашей жизни самоуничтожающие ремарки типа «я слишком стар для этого» или «я слишком полный для этого».
14. Делайте выходные дни как можно более разнообразными. Если будни обычно слишком лихорадочны и заполнены требованиями, указаниями и людьми, используйте выходные дни для отдыха. Если рабочие дни заполнены делами, требующими выполнения в одиночку, то в выходные ведите более общественный образ жизни.
15. Прощайте и забывайте. Не жалуйтесь и не ворчите, не испытывайте недовольство другими. Примите тот факт, что люди вокруг Вас и мир, в котором мы живем не совершенны. С доверием относитесь к словам других людей, если нет доказательств обмана. Верьте тому, что большинство людей стараются делать все настолько хорошо, насколько могут.

*Люди, страдающие от чрезмерного стресса на работе, могут попытаться применить следующие методы:*

1. Разработайте систему приоритетов в своей работе. Оцените свою работу следующим образом: «должен сделать сегодня», «сделать позднее на этой неделе», «сделать, когда будет время».
2. Научитесь говорить «нет», когда достигнете предела, после которого вы уже не можете взять на себя больше работы. Объясните своему начальнику, что понимаете важность задания, затем опишите конкретные приоритетные работы, над которыми в настоящее время работаете. Если он настаивает на выполнении нового задания, спросите, какую работу Вы должны отложить до завершения нового задания.
3. Наладьте особенно эффективные и надежные отношения с Вашим начальником. Поймите его проблемы и помогите ему понять Ваши. Научите Вашего начальника уважать Ваши приоритеты, Вашу рабочую нагрузку и давать обоснованные поручения.
4. Не соглашайтесь с Вашим руководителем или кем-либо, кто начинает выставлять противоречивые требования (конфликт ролей). Объясните, что эти требования тянут Вас в противоположных направлениях. Попросите устроить совещание со всеми заинтересованными сторонами, чтобы выяснить вопрос. Не занимайте обвинительно-агрессивной позиции, просто объясните, какие конкретные проблемы создают для Вас противоречивые требования.
5. Сообщите своему руководителю или сотрудникам, когда Вы почувствуете, что ожидания или стандарты оценки вашего задания не ясны (неопределенность ролей). Скажите им, что вы несколько неуверенны относительно ряда конкретных, связанных с заданием вопросов и хотели бы иметь возможность обсудить эти вопросы с ними.
6. Обсудите чувство скуки или отсутствие интереса к работе со своим руководителем. Еще раз учтите, не следует становиться в положение жалующего. Объясните, что вы сторонник требующей отдачи сил работы и хотели бы иметь возможность принять участие в других видах деятельности.
7. Найдите каждый день время для отключения и отдыха. Закройте на пять минут дверь, поднимите и обоприте на что-нибудь ноги, полностью расслабьтесь и выбросьте работу из головы. Обратитесь к приятным мыслям или образам, чтобы освежить мозг. Уходите время от времени из здания, чтобы сменить обстановку или ход мыслей. Не задерживайтесь подолгу после того, как Вам следовало бы уже идти домой или заняться другой работой.