**Стрессоры в профессиональной деятельности педагога**

Здоровье педагога – проблема деликатная и многоплановая, основа эффективности его работы. Как известно, педагогическая деятельность связана с большими эмоциональными затратами. По сравнению с другими профессиональными группами среди педагогов наблюдается повышенная стрессуемость, наиболее высок риск возникновения невротических расстройств, накопления тяжелых форм неврозов, соматических заболеваний.

Стрессовые переживания педагога проявляются в негативном отношении к работе, постоянной усталости, рассеянности, снижении результатов труда, неудовлетворенности профессиональной деятельностью. Снижается уровень мотивации, самооценки, удовлетворенности избранной профессией. Касается это как опытных, так и молодых педагогов.

Кто может помочь в этой ситуации? Ответ очевиден – помоги себе сам! Каждый педагог должен овладеть элементарными знаниями об этой проблеме и способах ее решения. Предупредить возможный стресс нетрудно и самостоятельно. Другими словами, хочешь быть энергичным, здоровым и счастливым – позаботься об этом заранее. Стресс может оказывать на человека и положительное воздействие.

***Итак,***вопрос не в стрессе, а в том, как мы к нему относимся.

Так что же делать?

* *Выговариваться.* В любом коллективе есть люди, обладающие большим потенциалом сочувствия, к которым можно обратиться за советом в трудную минуту.
* *Делать паузы,* перед тем как начать трудную работу, что позволяет обрести спокойствие.
* *Правильно дышать.* Не «палити» словами как из пушки если вы расстроены, сделайте глубокий вдох и медленный выдох (10секунд) – это просто, но удивительно эффективно.
* *Наслаждайтесь прогулкой с детьми.* Свежий прохладный воздух творит чудеса: он не только способен избавить вас от невротического состояния, но также комплексно улучшить ваше физическое состояние, повышает тонус.
* *Вовремя останавливаться.* Попробуйте в течение рабочего дня устраивать себе небольшие перерывы – минут на 10 – 15. Максимально ограничить число внешних раздражителей.
* *Воздействуйте на организм с помощью рук.* Прибегайте к такому массажу, если вас что-то расстроило или взволновало. Возьмите грецкий орех и положите его между ладоней, делайте круговые движения, сжимайте его.

***Но самое главное – это всегда помнить, что стресс в сотни раз легче не допустить, чем устранить его последствия.***