|  |
| --- |
| *«Человек не выбирает свою болезнь, но он выбирает стресс — и именно стресс выбирает болезнь»* |

[*Ирвин Ялом*](http://icite.ru/6448/autor/irvin_yalom_kogda_nitcshe_plakal)

В настоящее время одна из актуальных проблем для педагога – это стресс, который возникает в результате высокого эмоционального напряжения, социального напряжения, информационной перегрузки в процессе деятельности.

Стрессовое состояние зависит от самого человека, его характера. Кого-то стресс бодрит  и подталкивает к реализации каких-то планов, целей, а кого-то, наоборот, придавливает, опустошает душевно. И все же, в большинстве случаев, стресс – это отрицательное явление.

Стресс негативно влияет не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье. Как следствие, появляются перепады настроения, повышенная нервозность, душевная опустошенность, быстрая утомляемость. Поэтому снятие стресса – процесс необходимый.

Как же бороться со стрессом?

- Общайтесь с коллегами, обменивайтесь идеями и новыми зна­ниями;

- Изменяй­те планы занятий — это поддержит интерес к преподава­нию;

- Старайтесь в стрессовых ситуациях находить позитивные моменты;

- «Выпускайте пар», используя физические нагрузки - не держите всё в себе;

- Говорите о своих проблемах с близкими. Общение с ними, их поддержка благотворно влияет на нервную систему;

Так же для снятия стресса можно попробовать сделать несложные упражнения:

## - Возьмите цветные карандаши и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет – линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как хочется, в полном соответствии с настроением. Затем попробуйте "перенести"свое грустное настроение на бумагу, как бы материализуя его. Когда рисунок закончен, на другой стороне листа напишите 5–7 слов, отражающих настроение. После этого посмотрите на рисунок, как бы заново проживая свое состояние, перечитайте слова и эмоционально, с удовольствием разорвите лист и выбросите. Условно эмоциональное состояние переносится на рисунок.

## - Максимально резко поднимите плечи, широко разведите их назад и опустите.

## - Медленно выполните глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

- Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойно. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

Все это поможет снизить стресс и повысить стрессоустойчивость.