**Здоровье педагогов – отражается как в зеркале на здоровье детей.**

Понятие стресса неразрывно связано с именем Ганса Селье, который описал стресс как неспецифический ответ организма на любое изменение, требующее перестройки и адаптации. В период стресса наблюдаются адаптационные изменения на физиологическом, психическом и поведенческом уровнях. Другими словами, возможно определить стресс как многокомпонентный ответ организма на любое стрессорное событие. Следует сразу подчеркнуть, что стрессорным событием может стать не только отрицательная эмоциональная ситуация (болезнь, смерть, развод, потеря работы, провал на экзамене и т.д.), но и событие положительное, если оно требует адаптации и приспособления к новой, непривычной ситуации. Примером очевидно позитивных стрессовых событий могут быть: рождение ребенка, поступление в институт, получение более высокой должности, покупка квартиры, долгожданное замужество и т.д. Все эти события, как негативные, так и позитивные, объединяет одно качество — они требуют приспособления человека к новым, изменившимся условиям существования. Следовательно, любое значимое изменение привычной жизни можно отнести к стрессовой ситуации. Именно поэтому можно констатировать, что жизнь вне стресса невозможна и каждый человек на протяжении своей жизни постоянно сталкивается со стрессовыми ситуациями. Стресс можно разделить на две разновидности — эустресс и дистрессСтресс можно разделить на две разновидности — эустресс и дистресс. Эустресс оказывает на человека положительное влияние, мобилизует его, улучшает внимание, реакции, психическую деятельность. Эустресс повышает адаптационные возможности организма. Дистресс — патологическая разновидность стресс-синдрома, который оказывает отрицательное влияние на организм, на психическую деятельность и поведение человека, вплоть до полной их дезорганизации.

Профилактика стресса и его последствий — крайне актуальная задача.

**Профилактика неблагоприятных эмоциональных состояний**  
 **Экономно** расходуйте свои эмоционально-энергетические ресурсы.  
Сила разума способна нейтрализовать отрицательное влияние многих событий и фактов. Будьте оптимистом.  
2. **Игнорируйте** мрачные стороны жизни, позитивно оценивайте события и ситуации.

3. Живите под **девизом** «В целом всё хорошо, а то, что делается – делается к лучшему.  
4. Воспринимайте неудовлетворительные обстоятельства жизни   
как **временные** и пытайтесь изменить их к лучшему.  
5. Подмечайте свои достижения и успехи, **хвалите**себя за них, радуйтесь достигнутым целям.  
6. **Не «пережёвывайте»** в уме конфликты и допущенные ошибки. Осознайте их причину, сделайте выводы и найдите выход.  
7. Если возникла проблема, конфликт, решайте их **своевременно** и обдуманно.  
8. Дольше и чаще **общайтесь** с приятными людьми.С теми же, кто неприятен, мягко и незаметно ограничивайте общение.  
Если взаимодействие с малоприятным человеком неизбежно, убедите себя, что происходящее не стоит того, чтобы реагировать эмоционально.

9. **Признавайте** 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 хотелось. Будьте более **гибким**в оценках других людей и не старайтесь переделать партнёра, подогнать его под себя.  
10. **Развивайте динамичность установок**.  
Человек с большим количеством разных целей, обладающий способностью их заменять в случае неудачи, защищён от негативных стрессов лучше, чем тот, кто ориентирован на достижение  единственного, главного конкретного результата.