**Как повысить стрессоустойчивость?! Советы психолога**

Когда Бог создавал женщину, он работал поздно и на 6й день к нему зашел ангел и спросил: “Зачем ты тратишь так много времени на это?”

Господь ответил: “Посмотри на все спецификации, которые я должен соблюсти, чтобы сделать ее. Она должна быть легко моющейся, но не из пластика, иметь больше чем 200 двигающихся частей и в то же время, грациозно двигаться. Должна излечивать себя, когда она больна. Работать по 18 часов в сутки. У нее должно быть только две руки, но она должна уметь обнять сразу несколько детей, и уметь обнять так, чтобы прошла любая боль, будь то, пораненное колено или душа”.

Ангел был впечатлен: “А это стандартная модель? Это же невозможно! Слишком много работы на один день. Отложи ее на потом”.

“Нет” – сказал Господь, “Я закончу ее сегодня, и она будет моей любимицей”.

Ангел подошел ближе и прикоснулся к женщине. “Господь, но она такая мягкая!”.

“Да, она мягкая, но я так же сделал ее очень сильной. Ты и представить себе не можешь, что она может выдержать и преодолеть. Она выглядит хрупкой, но в ней огромная мощь”.

“А думать она может?” – спросил ангел.

Господь ответил: “Она может не только думать, но и убеждать”.

Ангел дотронулся до щеки женщины. “Господь, кажется, она у тебя получилась бракованная – она протекает”.

“Нет, она не бракованная” – поправил ангела, Бог, “Это слезы”.

“Для чего они?” – спросил ангел.

“Они выражают ее печаль, ее любовь, ее одиночество, ее страдания и ее гордость”.

Ангел был действительно впечатлен. “Господь, ты гений! Ты обо всем подумал. Женщина и в самом деле изумительна!”.

“О, да” – сказал Бог. “У нее есть силы, которые могут удивить. мужчину. Она может смеяться, когда ей хочется плакать. Она может улыбаться, когда ей страшно. Она будет помогать другому, когда ей самой нужна помощь. Один лишь ее взгляд способен сделать то, что мужчине не под силу…”

Ангел не мог произнести ни слова и стоял зачарован.

Затем Господь вздохнул: “Но есть в ней одна вещь, которая совсем не так. Один недостаток, который если она сама не исправит, может испортить ей жизнь”.

“Что же это?”, - спросил Ангел.

“Она не знает себе цену”, - ответил Бог.

И ведь это действительно так: Мы – женщины часто отдаем себя без остатка семье, любимому мужчине, детям, работе и очень часто мы забываем о себе. Что мы хотим, что важно нам в данный момент. А потом мы удивляемся, что больше нет сил, что нам не хватает терпения, почему-то хочется на необитаемый остров хотя бы на денечек. А, в конце концов, наступает какой-то предел и как следствие СТРЕСС.

Одна из причин низкого мастерства большинства наших молодых (и не очень молодых) педагогов – это личная неразвитость. Ибо педагог – это не столько профессия, сколько диагноз. Диагноз здоровой и гармонично развитой личности. Ведь степень развитости и сбалансированности личностных качеств обуславливает профессиональный успех педагога.

Список качеств, необходимых педагогу весьма велик. Так как личность педагога выступает **и ресурсом, и эталоном** педагогического здоровья и комфорта, то одним из главных личностных качеств педагога является стрессоустойчивость. На наш взгляд, без стрессоустойчивости педагогу затруднительно использовать свои профессиональные знания, умения и навыки, будучи даже очень умным и душевным человеком. Как гласит индийская мудрость: «Хочешь узнать человека? Тогда задень его. Человек – это сосуд. Чем наполнен, то и начнет выплескиваться из него».

Термин «эмоциональное выгорание» введен американским психиатром Х.Дж. Фрейденбергером в 1974 году для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи.

Первоначально термином «выгорание» обозначалось состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной бесполезности. Современные исследователи подчёркивают, что эмоциональное выгорание может быть причиной возникновения состояния хронической усталости.

В 1980 г. К. Чернисс определил синдром эмоционального выгорания как «потерю мотивации в работе в ответ на чрезмерные обязательства; неудовлетворённость, реализующуюся в психологическом уходе и эмоциональном истощении».

В настоящее время в 10-м пересмотре международной классификации болезней проблемы производственного стресса, рассматриваемого в рамках синдрома выгорания, выделены под рубрикой Z.73.0 («Проблемы, связанные с трудностями управления своей жизнью»).

Стадии эмоционального выгорания:

* **Первая** — *снижение самооценки.* Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.
* **Вторая** — *одиночество.*

Люди, страдающие от эмоционального выгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с другими людьми.

* **Третья** — *эмоциональное истощение, соматизация.*

Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное выгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.

Выгорание - это не потеря творческого потенциала, не реакция на скуку, а скорее эмоциональное истощение, возникающее на фоне стресса, вызванного профессиональным межличностным общением. Выгорание может развиться у любого профессионала, но наиболее ему подвержены представители «помогающих» профессий и управленческий персонал.

В настоящее время существует единая точка зрения на сущность психического выгорания и его структуру. Согласно современным данным, под «психическим выгоранием» понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения. Этот синдром включает в себя три основные составляющие, выделенные американским психологом Кристиной Маслач: эмоциональную истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений.

***Под эмоциональным истощением*** понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой.

***Деперсонализация*** в педагогической среде предполагает циничное отношение не только к детям, родителям, коллегам и администрации, но и к труду и его предмету в целом. Контакты становятся формальными, обезличенными; возникающие негативные установки могут поначалу иметь скрытый характер и проявляться во внутренне сдерживаемом раздражении, которое со временем прорывается наружу и приводит к конфликтам.

***Редукция профессиональных достижений*** - это возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

Профессиональное выгорание у педагогов характеризуется:

* эмоциональной сухостью;
* расширением сферы экономии эмоций;
* личностной отстранённостью;
* игнорированием индивидуальных особенностей воспитанников;
* профессиональным кризисом, связанным с работой в целом, а не только с межличностными взаимоотношениями.

Может педагог и не рискует жизнью, как представители спецслужб, но все равно, профессию педагога можно причислить к разряду экстремальных профессий. Со всеми вытекающими последствиями. И психологическая стрессоустойчивость – это одно из ведущих качеств успешного педагога, и развивать это качество необходимо.

Хочется остановиться на причинах возникновения профессионального выгорания у педагогов:

* высокая эмоциональная включенность в деятельность – эмоциональная перегрузка;
* отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам;
* неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
* неотрегулированность организационных моментов педагогической деятельности: сетка занятий, моральное и материальное стимулирование;
* ответственность перед администрацией, родителями, обществом в целом за результат своего труда;
* отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией.
* **Основная причина ПВ у педагогов - это несоответствие между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его реальными возможностями.**

Очень метко подмечено доктором Аугусто Кюри — известным психиатром, психотерапевтом, ученым и автором бестселлеров: «Великий лидер, чтобы не заработать ранний инфаркт, должен иметь среди многих качеств в первую очередь добродушие и терпимость. Добродушие — чтобы не подвергаться стрессу от своей собственной глупости, и терпимость — что бы ни подвергаться стрессу от глупости других». И мы думаем, что вы, уважаемые педагоги, согласитесь с тем, что нам – педагогам (а вообще-то бы не помешало и всем людям), так же как и ВЕЛИКИМ лидерам, необходимы эти качества.

**Фазы и симптомы стресса**

***1. Нервное напряжение (тревога)****,* которое создают: отрицательная психоэмоциональная атмосфера, ощущение повышенной ответственности, трудные учащиеся.

**Симптомы:** переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, ощущение загнанности в «клетку», тревога и депрессия.

***2. Сопротивление****,* во время которого человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений.

**Симптомы**: неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, расширение сферы экономии эмоций, выборочное выполнение профессиональных функций.

***3. Истощение****,* характеризующееся оскудением психических ресурсов, снижением эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным.

**Симптомы:** эмоциональный дефицит, эмоциональная и личностная отстраненность, психосоматические нарушения.

Основные подходы к работе с профессиональным выгоранием:

1. Забота о себе и снижение уровня стресса:

* стремление к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни, удовлетворение потребности в общении;
* удовольствие;
* умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой.

2. Трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утраты смысла и безнадежности:

* стремление находить смысл во всем – как в значительных событиях жизни, так и в привычных, повседневных заботах;
* стремление бороться со своими негативными убеждениями;
* создание или принадлежность к какому-либо сообществу.

3. Повышение уровня профессионального мастерства.

Качества, помогающие педагогу избежать профессионального выгорания

***Во-первых:***

* хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).
* высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

***Во-вторых:***

* опыт успешного преодоления профессионального стресса;
* способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
* высокая мобильность;
* открытость;
* общительность;
* самостоятельность;
* стремление опираться на собственные силы.

***В-третьих:***

* способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

В целях направленной профилактики синдрома эмоционального выгорания следует:

1. Стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки
2. Учиться переключаться с одного вида деятельности на другой
3. Проще относиться к конфликтам на работе
4. Не пытаться быть лучшим всегда и во всем

Советы, способствующие избеганию профессионального выгорания:

* Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
* Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться.
* Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит Вам обрести себя, поверить в свои силы.
* Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
* Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
* Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
* Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

Также хочется остановиться на самых элементарных способах профилактики эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья.

* **Физиологическая саморегуляция.** Ведь«Болезни души неотделимы от болезней тела». Спутник стресса – это мышечный зажим. Мышечный зажим – остаточное явление напряжения, появившееся из-за отрицательных эмоций и нереализованных желаний. Так называемый «мышечный панцирь» образуется у людей, не умеющих отдыхать, то есть снимать стресс. К способам физиологической саморегуляции относятся:
* Различные движения, потягивания и расслабления мышц.
* Посещение бассейна, тренажерного зала, занятия йогой и т.д.
* Релаксация — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.
* **Естественные способы регуляции организма:**
* длительный сон,
* вкусная еда,
* общение с природой и животными,
* движение,
* танцы,
* музыка.
* баня, сауна, массаж;
* горячая ванна с пеной;
* SPA-процедуры.
* **Способы эмоциональной саморегуляции:**
* смех, улыбка, юмор;
* размышления о хорошем, приятном;
* рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
* мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
* «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
* вдыхание свежего воздуха;
* чтение стихов;
* высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.
* Занятие любимым делом – хобби

А еще очень важно *самовнушение и самопоощрение*.

* Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.
* В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «МОЛОДЕЦ!», «УМНИЦА!», «ЗДОРОВО ПОЛУЧИЛОСЬ!», «Я ОТЛИЧНО СПРАВИЛАСЬ!», «КАК Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ!».
* Дарите себе подарочки и милые безделушки.

**Вы всегда должны помнить, что ВЫ имеете право:**

* Иногда ставить себя на первое место;
* Просить помощи и эмоциональной поддержки;
* Протестовать против несправедливого обращения или критики;
* На свое собственное мнение или убеждения;
* Совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;
* Предоставлять людям решать свои собственные проблемы;
* Говорить «Нет, спасибо», «Извините, нет»;
* Не обращать внимания на советы окружающих и следовать свои собственным убеждениям;
* Побыть одной, даже если другим хочется Вашего общества;
* На свои собственные чувства – независимо от того, принимают ли их окружающие;
* Менять свои решения или избирать другой образ действий;
* Добиваться перемены договоренности, которая Вас не устраивает.

**А также помните, что Вы не обязаны:**

* Быть безупречной на 100%;
* Следовать за толпой;
* Любить людей, приносящих Вам вред;
* Делать приятное неприятным людям;
* Извиниться за то, что были самой собой;
* Выбиваться из сил ради других;
* Чувствовать себя виноватой за свои желания;
* Мириться с неприятной ситуацией;
* Жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то нибыло;
* Сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
* Делать что-то, что на самом деле не можете сделать;
* Выполнять неразумные требования;
* Отдавать что-то, что на самом деле Вам не хочется отдавать;
* Нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
* Отказываться от своего «Я» ради кого бы то ни было.

Петербургские психотерапевты А. Г. Каменюкин и Д. В, Ковпак с иронией ссылаются на английский исследователей и приводят их **формулу четырёх «F» для борьбы со стрессом:**

1. Fighting - борьба или активное изменение ситуации.

2. Fleeing - бегство или уход от опасной ситуации.

3. Feeding - питание.

4. F\*сking - секс.

Первое и второе «F» относятся к задачам психокоррекции и психотерапии, а третье и четвёртое - к режимным мероприятиям.

Аксиомой медицины является то, что для здоровья необходимо правильно питаться. Главное, приём пищи должен быть регулярным. Конечно, диета должна быть сбалансированной. Не следует злоупотреблять продуктами, богатыми жирами и повышающими уровень холестерина. Роль шоколада как стресс-протектора в сознании населения несколько преувеличена. Хлеб грубого помола, сыр, бананы, мясо индейки - источники триптофана, который способствует синтезу серотонина, улучшающего настроение. Не рекомендуется размышлять о чём-то негативном во время еды. Если чтение за едой доставляет несказанное удовольствие, то лучше читать художественную литературу.

Педагоги, как и врачи, часто характеризуются высокой степенью альтруизма, соучастия, самоотверженности. Казалось бы, педагог должен быть экстравертом, но интровертированный педагог - это вполне нормально, и достоверно неизвестно, кого больше среди педагогов - экстра- или интровертов. Так или иначе, профессиональные качества педагога, к сожалению, держат его в «зоне риска» выгорания.

И еще **помните!!!** Главный секрет – это улыбка. Улыбайтесь! Даже случайная улыбка действительно может повысить настроение любому, даже незнакомому человеку. Конечно, в жизни обычно не все так просто, но чаще всего людям действительно не хватает всего лишь улыбки. Вот и вся магия.

**Пять простых правил:**

1. Освободите свое сердце от ненависти - простите всех, на кого вы были обижены.

2. Освободите свое сердце от волнений - большинство из них бесполезны.

3. Ведите простую жизнь и цените то, что имеете.

4. Отдавайте больше.

5. Ожидайте меньше.

Желаю Вам дальнейших творческих успехов! Здоровья! Радости!