

**«Здоровье – достижение устойчивого равновесия психики.**

**Как справляться со стрессовыми ситуациями»**

## Представители разных профессий, чья деятельность связана с интенсивным общением, рано или поздно начинают ощущать следующие симптомы: повышенная усталость, снижение самооценки, учащение жалоб на здоровье, ухудшение чувств юмора, упадок сил.

## Профессия педагога требует определенных сил, энергии и самоотдачи. Суета и шум, всевозможные раздражители изнашивают наши нервы, лишают нормального сна, что ведет к стрессу.

## В подобных ситуациях трудно сохранить самообладание. Поэтому одним из важных личностных качеств педагога должна быть стрессоустойчивость.

## *Стрессоустойчивость – определенное сочетание личностных качеств, позволяющих переносить стрессовые ситуации без неприятных последствий для своей деятельности, личности и окружающих.*

## Сохранение или повышение стресоустойчивости связано с поиском ресурсов, помогающих в преодолении негативных последствий стрессовых ситуаций. Под ресурсами понимаются внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессовых ситуациях.

## *Группы людей по стресоустойчивости*

## Всех людей можно условно разделить на *4 группы по стрессоустоичивости*:

## *Стрессоустойчивые* люди всегда готовы к любым переменам и с легкостью их принимают. Они запросто преодолевают трудности в кризисных ситуациях.

## *Стрессонеустойчивым* людям сложно адаптироваться к любым изменениям, им непросто менять свое поведение, установки, взгляды. Если что-то пошло не так, то они уже находятся в состоянии стресса.

## *Стрессотренируемые* люди в общем готовы к изменениям, но только не к мгновенным и не к глобальным. Этим людям свойственно адаптироваться к окружающей обстановке постепенно, без резких движений, а если это невозможно, то они легко впадают в депрессию*.* Если же одни и те же ситуации, вызывающие стресс повторяются, то стрессотренируемые привыкают к ним и в дальнейшем реагируют на них уже спокойно.

## *Стрессотормозные* люди не станут меняться под воздействием внешних событий, они имеют твердые позиции и свои мировоззренческие установки. Однако такой человек может пойти на однократное изменение психотравмирующей сферы жизни. Если же стрессы его постоянно сопровождают, то он теряется.



## Воспитывая в себе стрессоустойчивость, необходимо помнить о том, что для организма важны хороший отдых (и моральный, и физический) и крепкий сон. В повседневной суете сует важно найти время ДЛЯ СЕБЯ!!! и для СВОИХ любимых дел.

## Менять угол зрения, чтобы увидеть события в новой перспективе. Проявлять благодарность за то, что у вас уже есть. Хорошо спать. Не забывать улыбаться …а главное, прислушиваться к себе, понимать себя и помогать себе.

##  *Упражнение «Браслет от негативных мыслей»*

## Бывает, что вы ловите себя на пугающей мысли: «А вдруг… А что, если…». Гнетущие мысли – предвестники надвигающейся эмоциональной бури. От них нужно избавляться в целях профилактики стресса. Но как? – спросите вы. – Они полностью мной завладевают, я не могу ни о чем другом думать».

## Выход есть. Будем вырабатывать позитивные рефлексы. Выберите себе резинку (предлагаю мягкие резинки для волос). Наденьте резинку на запястье и, как только в вашей голове начнет пульсировать тревожная мысль, посильнее оттяните резинку и, отпуская, скажите: «Не бывать этому!». Неприятные ощущения, которые вы испытываете, со временем полностью избавят вас от негативных мыслей. Не снимайте браслет сразу, пусть он вам напоминает о вашей победе над собственными страхами.

## Посвящайте время СЕБЕ!!!

## Занимайтесь спортом!

## Спите!

## Улыбайтесь!

## Будьте на связи

## Живите настоящим моментом!

## Выражайте благодарность!

## Меняйте перспективу!

## Принимайте жизнь!

## Развивайте свои сильные стороны!

## Продолжайте учиться!

## Отдавайте!

## Это и есть 12 ключей к БЛАГОПОЛУЧИЮ, а оно не достается нам сразу целиком. Оно складывается день за днем из мелких, но важных деталей!