**Поради педагогу щодо подолання стресу**

У нашому суспільстві робота є необхідністю. І хоча гроші - важливий фактор в задоволеності своєю роботою, все-таки головне - це можливість реалізувати себе. Нам дуже важливо відчути повагу, довіру і вдячність, проявити творчість і не тільки в так званих творчих професіях. Коли ці потреби стикаються з негативною стороною професійної діяльності, виникає стрес.

За своєю суттю ця реакція, яку і назвали стресом (від англ. Stress - «напруга», «тиск», «натиск»), відображає екстрену мобілізацію внутрішнього «запасу» сил організму для того, щоб подолати перешкоду або захиститися від шкідливого впливу. Це більш ніж корисна вітальна здатність, що дозволяє виживати в постійно змінному середовищі. На певних стадіях свого розвитку стрес стає небезпечним для здоров'я і життєдіяльності; іноді на самому початку, коли сила екстремального впливу явно перевищує індивідуальні ресурси, і головним чином на останній фазі, тобто на стадії виснаження, коли, незважаючи на тривалу мобілізацію внутрішніх сил усунути вплив стрес-фактора не вдається.

Якщо стреси стають дуже сильними і занадто частими, психіка і організм людини починають захищатися, ця реакція захисту і називається професійним вигорянням.

Стрес — це захисна реакція організму, спрямована на допомогу людині в подоланні складних життєвих ситуацій

Стресорами можуть бути фізичні та психічні подразники, реальні чи уявні. Людина реагує не лише на справжню фізичну небезпеку, але й на загрозу нагадування про неї.

Часте або тривале перебування людини у стресовому стані призводить до виснаження, розвитку психосоматичних розладів.

**Поради щодо подолання стресу:**

1.З'ясуйте, що саме вас турбує. Розкажіть про свої турботи близькій людині. Це особливий психологічний прийом: проаналізувавши проблему вголос, ви знайдете причину власних проблем і вихід із ситуації.

2.Сплануйте свій день. Учені помітили, що для людини, стан якої наближається до стресового, час прискорює свій біг. Тому вона відчуває непомірну завантаженість і нестачу часу.

3.Навчіться керувати своїми емоціями. Вирватися зі стресового кола допоможе проста вправа. Заплющте очі й подумки перенесіться на берег океану. Підніміть руки вгору й розведіть у сторони, уявляючи, як у них входить енергія. Складіть їх одну на іншу — ліва знизу. Цього цілком достатньо, щоб повноцінно відпочити, наситити мозок киснем і заспокоїтися. Не забувайте хвалити себе щоразу, коли вам удасться впоратися із хвилюванням.

4. Усміхайтеся, навіть якщо вам не дуже весело. Сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові. У відповідь на вашу посмішку, організм продукуватиме бажані гормони.

5. Відпочивайте разом із сім'єю.

6.Фізичні вправи знімають нервове напруження.

7.Музика — це теж психотерапія. Слухайте спокійну музику.

8.Бувайте на вулиці. Гуляйте, сидіть у парку, бігайте.

9.Щоб уникнути розчарування, запобігти невдачам, не треба братися за непосильні завдання.

10. Постійно концентруйтеся на позитивних сторонах життя та подіях — це збереже здоров'я і сприятиме успіху.

11.Не зловживайте кавою, алкоголем.

12. Їжте морозиво — там є компонент, який поліпшує настрій; І банани — в них є серотонин, гормон щастя.

13.Вживайте вітамін Є. Він підвищує імунітет і стійкість до стресу. До речі, цей вітамін міститься у картоплі, сої, кукурудзі, моркві, ожині, волоських горіхах.

14.Є багато різних систем аутотренінгу. На жаль, на те, щоб опанувати їх, у нас часто не вистачає терпіння й часу. А ось засвоїти кілька формул самозаспокоєння зовсім не важко.