муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 8 «Звездочка»

Реферат

«Стресс в современном обществе и профессиональной жизни»

подготовила

старший воспитатель

Худякова Наталья Сергеевна

станица Егорлыкская

**Содержание:**

**1.Введение**………………………………………………………………….……3

1.1Общие понятия стресса……………………………………………………...3

1.2.Стрессоры…………………………………………………………………..6

1.3.Фазы стресса………………………………………………………………. 7

1.4.Стрессовые реакции………………………………………………………. 8

1.5. Эмоциональное выгорание как симптом нашего времени …………… 10

**2.Стресс в профессиональной жизни педагога**………………………… 12

2.1. Методы борьбы со стрессом………………………………………………. 17

**3.** **Заключение…**………………………………………………………………...19

Используемая литература…………………………………………………….... 21

# 1.Введение

Как избежать стресса на работе и в жизни? Никак. Избегать стресса не нужно.

Стоит ли заниматься профилактикой стресса? Да, конечно, стресс необходимо сделать нашим рабочим инструментом, как эмоции и переживания, мышление и сознание.

Неужели стрессом можно управлять? Легко. Им необходимо управлять: он является следствием работы человеческого организма и создан природой, чтобы способствовать оптимальному функционированию человека.

Цель работы – выяснить значение стресса в современном обществе, его влияние на профессиональную деятельность педагога дошкольного учреждения.

Задачи:

1. Охарактеризовать основные термины, связанные с понятием «Стресс».
2. Выделить причины, симптомы, позитивное и негативное влияние стресса на человека.
3. Раскрыть особенности профессионального стресса педагога.
4. Описать методы борьбы со стрессом.
   1. **Общие понятия стресса**

Описывая состояние усталости от работы, мы используем множество слов: хроническая усталость, депрессия, стресс, нервное напряжение, изнеможение, истощение, скука и многое другое. То, что мы называем усталостью, может оказаться психологическим состоянием дискомфорта, которое можно легко исправить положительными изменениями в окружающей обстановке, а может, и более сложными случаями, которые описываются медицинскими терминами, указывающими на серьезные изменения в организме человека, требующими диагностики и даже лечения.

Научное определение стресса звучит следующим образом: стресс (от англ. «stress» — напряжение) — неспецифическая (общая) реакция организма на очень сильное воздействие, будь то физическое или психологическое, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

Основоположник учения о стрессе - Ганс Селье определял стресс как «универсальную реакцию организма на раз­личные по своему характеру раздражители».  
 Стресс – состояние телесного или психического беспокойства, вызванное физическими, химическими или эмоциональными факторами.

*Физические и химические факторы:* травмы, инфекции, токсины,

высокая и низкая температура среды, заболевания и повреждения любого вида

*Эмоциональные факторы:* конфликты, непонимание, одиночество,

перегрузки, наказания, завышенные требования, высокий темп жизни

В целом стресс делят на 2 типа: физиологический и психологический.

Физиологический стресс дан человеку природой изначально как реакция, обеспечивающая безопасность и представленная 3 вариантами действий – «беги» (гормон адреналин), «нападай» (гормон норадреналин) и «замри» (кортизол). Это ситуации опасности, угрожающие жизни и работоспособности организма: более сильный и смертоносный соперник, внезапное и непреодолимое препятствие, опасные природные условия, голод, жажда, травма, болезнь и т.п. В древние времена, когда люди боролись за свое существование в природе, ежедневно им грозили дикие звери, враждебные племена и другие опасности стресс являлся защитной реакцией, позволявшей организму на короткий период времени мобилизовать все свои резервы в борьбе за выживание. То есть, изначально стресс – явление положительное!

Психологический стресс возникает намного позднее, в период формирования человеческого общества, поэтому специфической реакции на этот тип стресса человеческий организм не сформировал, пользуясь теми же гормонами и реакциями – «беги», «нападай» и «замри».

Психологический стресс в свою очередь может быть *информационным* (связанным с любыми социальными факторами, например, когда человек не справляется с большим объемом информации, с выполнением какой-либо задачи или не успевает принимать верные, на его взгляд, решения) и *эмоциональным* (любые сильные и острые эмоциональные переживания, например, возникающие на рабочем месте конфликты). Важный момент: научиться отличать эмоциональный стресс от простого душевного волнения или нервного перенапряжения.

Нервная система всегда отвечает на воздействие как физических, так и психологических факторов неспецифической, общей реакцией, то есть более активной работой вегетативной и эндокринной систем. Иными словами, каковы бы ни были воздействия – реально опасные или просто психологически дискомфортные события, будь то внезапно падающий на голову кирпич или неожиданное задание от начальства, – организм всегда отвечает одинаково.

Открытие этого явления связано с именем выдающегося канадского физиолога, исследователя Ганса Селье, который говорил: «Я думаю, что человек, обладая высокоразвитой центральной нервной системой, может разумно согласовывать свои поступки с законами природы».

Только в первом случае выброс адреналина поможет нам увернуться, вовремя отскочить от грозящей опасности, во втором же случае, при неумении управлять стрессом, адреналин окажется абсолютно бесполезными и опасными частицами в крови, которые будут медленно разрушать организм человека изнутри.

**1.2.Стрессоры**

Стресс – это всегда физиологическая реакция, имеющая симптомы: повышение артериального давления, учащенное сердцебиение, нервная дрожь и другие.

Большинство людей ежедневно сталкиваются с влиянием большого количества разнообразных неблагоприятных факторов, так называемых стрессоров.

*Стрес­сор***-** это фактор, вызывающий стрессовую реакцию, стимул, который может запустить в действие реакцию борьбы или бег­ства.

Стрессоры, к которым человеческий организм приспособился в результате эволюции, — это различные факторы, угрожающие безопасности.

В жизни мы сталкиваемся с различными стрессорами. Одни из них относятся к окружающей среде (токсины, жара, холод), другие имеют психологическую природу (снижение самооценки, депрессия), третьи — социологическую (без­работица, смерть любимого человека), остальные — философского характера (использование времени, цели жизни).

Управляемые стрессоры зависят от нас. Чаще всего это особенности межличностного отношения, стереотипы поведения, неумение управлять эмоциями, конфликтами.

Неуправляемые стрессоры неподвластны нам. Ситуации, события, обстоятельства, которые не могут быть нами изменены.

Факторы, которые вызывают стрессовую реакцию, но не являются стрессорами по сути.События, явления, люди, которые вызывают стрессовую реакцию, как результат субъективного отношения и оценки.

Главная причина возникновения стресса связана с индивидуальными особенностями человека: психологическими, физиологическими, профессиональными. Практически любой аспект трудовой и профессиональной деятельности может стать стрессором, если он рассматривается субъектом деятельности как превосходящий его возможности и ресурсы.

Дополнительные факторы жизни человека могут также оказать влияние на возникновение или усугубление стресса. К этой категории можно отнести рост безработицы, преступность, экономические, политические, военные кризисы – то есть глобальные факторы, влияющие на стресс; и личностные факторы такие, как: финансовые или юридические проблемы, семейные конфликты, возрастные и жизненные кризисы, потеря близких людей, снижение трудоспособности и др.

При всем многообразии факторов, способных вызвать стресс, следует помнить, что они действуют не сами по себе, а зависят от того, как человек относится к обстоятельствам, в которых он оказался, то есть наличие факторов, вызывающих стресс, не означает, что он обязательно возникнет.

**1.3.Фазы стресса**

Ганс Селье разбил стрессовую реакцию организма на три стадии и создал концепцию адаптационного синдрома.

*Фаза 1. Стадия тревоги.* Мобилизация всех защитных сил организма для противодействия стрессорному фактору. Активизируется работа нервной системы, увеличивается образование гормонов надпочечников.

В результате первичного столкновения со стрессо­ром в организме происходят изменения. Сопротивляемость организма снижается и, если стрессор достаточно силен (серьезный ожог, крайне высокая температу­ра), может наступить смерть.

*Фаза 2. Стадия сопротивления (устойчивости).* Если стрессор не прекращает своего воздействия, сопротивление становится выше нормы, при этом снижается устойчивость организма к неблагоприятным факторам и значительно ослабевает иммунитет.

*Фаза 3. Стадия истощения.* В результате длительного взаимодействия со стрессором, к которому организм уже привык, энергия, затрачиваемая на адапта­цию, иссякает. Человек теряет способность противостоять действию фактора, возникают различные болезни.

Постоянный стресс на рабочем месте связан с тем, что стрессовых ситуаций может быть большое количество, и человек не успевает восстанавливаться после каждого стресса, поэтому порог чувствительности к стрессу будет снижаться, в результате стрессовой для организма может стать сама ситуация прихода на рабочее место. В этом случае человеку приходится подолгу находится в стадии сопротивляемости, он даже может много и плодотворно выполнять массу обязанностей и решать сложные задачи, однако в этот период организм истощается, работая на износ. Следующая стадия – истощение – все равно неизбежна, но будет такой же долгой и приведет к слабости, разбитости и риску серьезных заболеваний. Подобный сценарий реализует негативную форму стресса – дистресс.

Любая из этих фаз может длиться как от нескольких часов, так и дней. У каждого человека есть индивидуальный сценарий поведения в период стресса, он формируется иногда в глубоком детстве, однако человек в состоянии сформировать новый сценарий, который бы оптимально помогал реализовать и использовать универсальные и адаптивные возможности, данные нам природой.

**1.4.Стрессовые реакции**

Признаки, по которым можно определить, что человек находится в состоянии стресса, делятся на три основные категории:   
 *Физические.* К ним относятся: хроническая усталость, слабость, нарушения сна и дыхания, холодные конечности, повышенная потливость или сухость кожных покровов, аллергические реакции, склонность к частым простудным заболеваниям, изменения аппетита (постоянное чувство голода или полная потеря аппетита), резкие изменения веса, устойчивые нарушения кровяного давления и сердечного ритма, появление болей различного характера.

Эти признаки могут быть вначале незначительными раздражителями, но, усиливаясь со временем, привести под воздействием стресса к серьезным заболеваниям.

*Эмоциональные* признаки проявляются в беспокойстве, сниженном общем фоне настроения, склонности к частым слезам, вялости и апатии, повышенной утомляемости, ощущении потери контроля над собой и ситуацией; в безразличии к окружающим и близким, своей собственной судьбе, повышенной возбудимости, озабоченности, появлении чувства беспомощности, необычной гневливости и агрессивности, чувстве паники, постоянной раздражительности и нервозности по незначащим поводам. Эмоциональные реакции стресса бывают двух типов:

стенические (гнев, злость) или астенические (страх, печаль, обида).   
 *Поведенческие* признаки стресса относятся к особенностям взаимодействия человека с окружающим миром: ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, постоянное откладывание дел на потом, злоупотребление алкоголем, курением, лекарственными препаратами, невнимание к внешнему виду, навязчивые движения и т.д. Поведенческие признаки стресса имеют два крайних полюса поведения: реакция бегства или реакция борьбы.

Таким образом, можно увидеть, что стресс оказывает серьезное влияние на физическое и психическое здоровье человека.

В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную (Эустресс) и отрицательную (Дистресс) формы стресса.

Эустресс. Понятие имеет два значения — «стресс, вызванный положительными эмоциями» и «несильный стресс, мобилизующий организм».

Дистресс. Негативный тип стресса, с которым организм человека не в силах справиться. Он разрушает моральное здоровье человека и даже может привести к тяжелым психическим заболеваниям.

Реакции на стресс неспецифичны и имеют вариации, в зависимости от индивидуальных особенностей организма:

- если в организме активнее вырабатывается кортизол, то реакции человека будут замедленными, приторможенными;

- если адреналин или норадреналин, то, наоборот, резкими, направленными вовне.

Нормальная, вполне закономерная реакция на стресс внешне может проявляться в волнении, некотором возбуждении, однако неадекватные поведенческие реакции, агрессивность, излишняя эмоциональность, плаксивость – это уже показатель нарушения работы организма и его психики.

Во многих исследованиях было доказано, что зачастую мелкие, незначительные события вызывают больший стресс, чем серьезные происшествия. Объясняется это тем, что к крупным событиям человек так или иначе готовится, поэтому переносит их легче, между тем мелкие, каждодневные раздражающие факторы истощают его и делают уязвимым.

Таким образом, можно сделать вывод, что негативные последствия несет не сам по себе стресс, а реакции, связанные с ним.

**1.5. Эмоциональное выгорание как симптом нашего времени**

Эмоциональное выгорание – результат активной профессиональной деятельности современного человека. Это определенное психологическое состояние человека, истощенное состояние его нервной системы и эмоциональной сферы. Симптомы легкого и хронического выгорания схожи: постоянная усталость, раздражительность, отсутствие желаний, снижение мотивации и производительности труда, чувство отчаяния, депрессивные настроения, ощущение себя роботом, дегуманизация личности, расстройство сна, возможны реакции перенапряжения, типа скрип зубов во сне. Однако выделяют 12 стадий эмоционального выгорания, когда симптомы схожи, но их глубина и невозможность восстановиться возрастает от стадии к стадии.

Основными причинами могут быть профессиональные, обусловленные социальными факторами: высока нагрузка на специалистов, неограниченный, нефиксированный график работы, быстрый темп жизни, тяжелые условия труда, конфликтная среда и т.п.

Индивидуально-психологические, когда человек пытается соответствовать требованиям современной жизни (например, любит отдыхать в тишине леса или глубокой деревни, но журналы и друзья советуют веселый отдых среди множества людей где-нибудь в Тайланде или на Гоа).

Профессиональные причины устранимы на организационном уровне, когда система выстраивается с учетом интересов всех сотрудников трудового коллектива и при умелом распределении нагрузки каждым сотрудником в отдельности. Хороший менеджмент и организация труда будет способствовать устранению проблемы, а управление стрессом не допустит серьезных стадий эмоционального выгорания.

Психологические причины могут быть связаны как просто с психологической незрелостью личности, так и с более глубоким, экзистенциальным чувством бессмысленности бытия.

Стресс, который может привести к выгоранию, связан с тем, что человек часто совершает какие-либо действия, выполняет обязанности, исполняет поручения, внешне работает активно и эффективно, но без внутреннего согласия с собой, без ощущения ценностей вещей и себя в первую очередь.

Отсутствие внутренней мотивации, невнимательное отношение к ценностной стороне личности, приводит к дисбалансу личности, к лишним стрессам.

**2.Стресс в профессиональной жизни педагога**

Рост интереса к профессиональным стрессам в последнее время не случаен, так как их негативные последствия влияют не только на психическое и физическое здоровье отдельного работника, но и на организационную среду и эффективность организации в целом.

Профессиональный стресс – это многоплановый феномен, совокупность физиологических и психологических реакции субъектов трудовых отношений на сложную профессиональную ситуа

Психологией «на производстве» занимались В. Н. Бехтерев, Э. Росс, В. Меде, К. Левин, Г. Оллпорт и др. С первых шагов психологии «на производстве» особое внимание уделялось вопросам адаптации и дезадаптации людей в рамках различных профессий, проблемам утомления и состояниям нервно-психической напряженности.

Психологическая специфика стресса зависит как от достаточно сильных внешних воздействий на человека, так и от личностного смысла цели его деятельности, оценки ситуации. Исходя из этого, и трудовая деятельность и конкретная производственная ситуация могут являться не только причиной, но и поводом для возникновения стрессового состояния человека. Истинные причины стресса часто скрываются в личностных особенностях самого субъекта трудовых отношений: в его мировоззрении, установках, стереотипах восприятия, потребностях, мотивах и целях.

Поэтому причины профессионального стресса можно разделить на две: главные и непосредственные.

Непосредственными причинами могут послужить такие события, как конфликт с руководством, дефицит времени, проблемные ситуации в процессе коммуникации, тяжелая рабочая нагрузка, отсутствие самоконтроля за результатом работы и т.д., следствием которых является развитие психической напряженности и стресса. Чаще всего непосредственные причины связаны со сложностью задания и условиями трудовой деятельности: плохое обеспечение безопасности работы, несправедливые оценки труда, нарушение его организации.

Главная причина возникновения стресса связана с индивидуальными особенностями человека: психологическими, физиологическими, профессиональными.

Все ситуации стресса, возникающие на рабочем месте, невозможно описать. Практически любой аспект трудовой и профессиональной деятельности может стать причиной стресса, если он рассматривается субъектом деятельности как превосходящий его возможности и ресурсы.

В современных социокультурных условиях достаточно частые стресс-факторы вызывают сложные состояния, последствия которых создают барьеры в профессиональной деятельности, в том числе и в деятельности педагога дошкольного образования.

Проблема оптимизации взаимодействия в системе «воспитатель-воспитанник» – центральная для педагогики. Большинство концепций воспитания отражают непрерывный поиск и усилия, предпринимаемые педагогами и психологами в этом направлении. Однако, существует психофизиологический аспект решения данной проблемы. В настоящее время, главным образом, уделяют внимание тому, является ли выбранный педагогом-воспитателем режим воспитания и обучения оптимальным с точки зрения психологических и биологических критериев, но недостаточно затрагивается вопрос о стрессоустойчивости педагога-воспитателя к критическим ситуациям.

Профессия педагога дошкольного образования относится к разряду стрессогенных, требующих от него больших резервов, самообладания и саморегуляции. По данным социально-демографических исследований труд педагога (педагога-воспитателя) входит в число наиболее напряженных в эмоциональном плане видов деятельности. По степени напряженности нагрузка воспитателя в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций, т. е. тех, кто непосредственно работает с людьми. Поэтому изучение стрессоустойчивости педагога является одной из наиболее актуальных научно-практических задач.

С данной проблемой связаны труды Г. Селье, Л. Леви, Р. Лазаруса, Э. Ушаковой, П. Фресса, Ю. С. Савенко, Л.А. Китаевой-Смык, Ф. Е. Василюка.

Специального внимания заслуживают особенности труда педагога в сложных условиях. Психологи  считают, что выражение «особые условия деятельности» справедливо для тех ситуаций, когда деятельность сопряжена с эпизодическим, т.е. непостоянным, действием экстремальных факторов (или с определённой вероятностью их возникновения), а «экстремальные условия деятельности» следует связывать с постоянным действием этих факторов.

Среди ведущих факторов риска, влияющих на здоровье педагогов, называют: высокое психоэмоциональное напряжение; необходимость переключать внимание на самые разнообразные виды деятельности; повышенные требования к вниманию, памяти; постоянную нагрузку на речевой аппарат; гиподинамию; ортостатические нагрузки; неудовлетворенность своей трудовой деятельностью; продолжительное пребывание в аудитории; низкий уровень психологической культуры; недостаточное развитие коммуникативных способностей и навыков самоорганизации у некоторых педагогов; индивидуальные психофизиологические свойства (например, слабую нервную систему); слабую профессиональную подготовленность.

Работа в режиме непрестанной ответственности за воспитанников, неограниченной продолжительности рабочего времени, высокой плотности межличностных контактов, постоянного возникновения непредсказуемых ситуаций с детьми, отрицательно сказывается на здоровье воспитателя, приводя к появлению ряда профессиональных заболеваний, таких, как различные нарушения голосообразования, нервные расстройства (чаще в форме астеноневротических состояний), заболевания сердечно-сосудистой системы (гипертонические проявления, вегетососудистая дистония, стенокардия и др.), заболевания верхних дыхательных путей, нарушения зрения, остеохондроз, варикозное расширение вен нижних конечностей и др.

По сравнению с другими профессиональными группами у педагогов достаточно высок риск возникновения невротических расстройств, накопления «тяжелых» форм неврозов, психосоматических проблем.

Следовательно экстремальные условия, вызывающие стресс у воспитателя, возникают в обычных условиях жизни образовательного учреждения.

Для работы воспитателя характерны: **информационный стресс,** возникающий в ситуациях информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности за их последствия; и эмоциональный, когда под влиянием опасности, обид возникают эмоциональные сдвиги, изменения в мотивации, характере деятельности, нарушения двигательного и речевого поведения.

Существенную роль в развитии негативных психоэмоциональных состояний воспитателей играет **организационный стресс,** значительную долю ответственности за который несет администрация образовательного учреждения. Неблагополучная психологическая атмосфера во многих педагогических коллективах, особенности стиля руководства, взаимоотношения с коллегами также могут являться источником эмоциональной напряженности и непосредственно влиять на развитие психологического переутомления.

Происходящие в течение многих лет реформы образовательной среды имеют непосредственное отношение к развитию организационного стресса, так как требуют от воспитателей постоянного освоения новых видов деятельности, что, также является одной из основных причин повышенного психического напряжения. Многолетний поток изменений в сфере образования с частыми нововведениями не оставляет педагогам возможности к ним адаптироваться, критически осмыслить, приобрести полезный опыт.

Для педагогов как профессиональной группы свойственен так называемый, **синдром «эмоционального выгорания»** (термин появился в середине 70-х годов 20 века в результате исследований Х.Дж. Фрейденберга).

[Синдром эмоционального выгорания (СЭВ)](http://www.sevpsiport.com) - это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов,состояние выраженного эмоционального и умственного истощения.

Эмоциональному выгоранию в образовании подвержены люди старше 35-40 лет: снижается энтузиазм, пропадает «блеск в глазах», нарастают негативизм и усталость.

Состоянию эмоционального выгорания обычно соответствуют следующие чувства, мысли, действия.

*Чувства*: усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, апатия, малообоснованная конфликтность, снижение мотивации к работе, ощущение недовольства своим трудом, чувство почти не проходящей усталости и раздражительности, обесценивание собственных достижений, страх ошибок, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно совершенным.

*Мысли*: о несправедливости действий в отношении себя, незаслуженности своего положения в обществе, недостаточной оцененности окружающими собственных трудовых усилий, о собственном несовершенстве

*Действия*: критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление все делать очень хорошо или совсем не стараться.

Таким образом, можно сделать вывод, что эмоциональное выгорание является специфическим состоянием психики педагога, возникающим в результате напряженного ежедневного взаимодействия воспитателя с воспитанником и проявляющимся в ограничении эмоционального реагирования на необходимые в работе контакты.

Симптомами этого относительно устойчивого состояния является развитие различного вида негативных психологических проявлений, разрушительно сказывающихся на выполнении профессиональных обязанностей. Такие проявления «выгорания», развиваясь, способны негативно влиять не только на самого педагога, но и на деятельность всего педагогического коллектива. Для педагога здесь важны два аспекта: умение подготовиться к сложной ситуации и умение действовать в ней, если она уже наступила.

**2.1. Методы борьбы со стрессом**

Шведская пословица - «Бойтесь меньше, надейтесь больше. Ешьте меньше, жуйте больше. Стоните меньше, дышите больше. Говоря меньше, скажите больше. Любите больше, и все хорошие вещи будут вашими» - яркая иллюстрация методов борьбы со стрессом.

Организуя работу по уменьшению влияния факторов, способных вызвать стресс, следует учесть, что не только высокий, но и слишком низкий уровень стресса приводит к снижению производительности.

Ошибка - стараться устранить источник стресса, правильное решение - научиться управлять стрессом и подчинять его своей воле.

Управление стрессом - умение использовать реакции организма оптимально и безопасно.

Главное помнить 2 задачи при управлении стрессом и формировании нового сценария поведения, во-первых, направить высвободившуюся в организме энергию на решение задач, продумывание планов, выработку идей, во-вторых, вывести имеющиеся гормоны из крови, найти варианты избавиться от оставшегося кортизола, адреналина или норадреналина с помощью физической разрядки. Иными словами, сначала необходимо осознать момент стресса, отследить реакции организма, а потом, после стресса, надо обязательно разрядиться, отдохнуть и восстановить силы организма. Так, стресс воспринимается как эустресс и продуктивно использует мобилизационные силы организма.

Управление стрессом заключается также в умении не допустить стрессовые ситуации, в том числе благодаря постановке достижимых планов и задач, планированию и проектированию работы и деятельности на рабочем месте, управлению временем (time-менеждменту), умению взаимодействовать с коллегами, умению решать конфликтные ситуации, общей психологической устойчивости личности.

Повысить порог стресса, увеличить сопротивляемость организма к стрессу можно, благодаря усилению психологической устойчивости организма. Этому будет способствовать позитивное мышление, умение относиться к жизни проще, хорошие навыки расслабления, умение и желание по-настоящему отдыхать, хороший сон, любимый спорт, физическая активность, природа, настоящее хобби и многое другое, что в психологии называется умениями радоваться жизни и любовью к себе.

Физические упражнения не только способствуют общему укреплению здоровья, но также помогают управлять эмоциональным стрессом и напряжением. С одной стороны, упражнения могут временно эмоционально удалить от стрессового окружения или ситуации. С другой - хорошая физическая форма и здоровье повышает способность контролировать стресс, когда он возникает.

Когда организм находится в состоянии обезвоживания, в нем начинают происходить физиологические процессы, как и в случае стресса, то есть происходит мобилизация резервов организма. Данный процесс "пускает в расход" имеющиеся запасы воды. Их пополнение помогает выйти из стресса.

Умение слушать и слышать свой организм – основной метод борьбы со стрессом. Специалисты считают, что педагога надо готовить к экстремальным ситуациям разного рода, учитывать, проигрывать вероятностные решения; чем больше запас таких решений, тем мобильнее будет поведение педагога в конкретной ситуации, тем выше жизнестойкость специалиста.

Основным социальным механизмом, обеспечивающим сохранение здоровья педагогов, является соблюдение нормативно-правовой базы в области охраны профессионального здоровья. Необходимо регламентировать систему профилактических мероприятий по охране здоровья педагогов, формировать у руководителей образовательных учреждений отношение к здоровью педагогов, как одному из основных механизмов повышения результативности образовательного процесса и качества трудовой деятельности в целом. Необходима подробная разработка современных стандартов и норм, регламентирующих условия педагогического труда.

Со стороны администрации трудовая деятельность педагога сегодня может поддерживаться соблюдением элементарных гигиенических и физиологических требований к педагогическому рабочему пространству и времени. Для психологического благополучия педагогов абсолютно необходимо ограничивать их работу пределами разумного и не позволять им распространять ее на домашнюю жизнь.

Создание кабинетов психологической разгрузки и релаксации; предоставление психологической поддержки и консультативной помощи психолога по различным профессиональным вопросам так же будет способствовать повышению эффективности профессиональной деятельности воспитателя и позволит сохранить и укрепить его здоровье.

**3.Заключение**

Лучшая профилактика стресса – выработать, найти, отыскать в своей душе ощущение ценности своей жизни, наполненности её смыслом.

Умение управлять стрессом должно стать привычкой, чертой характера, а профилактика – стилем поведения и жизни.

Наверное, именно в этом случае педагогическая деятельность, да и любая другая профессиональная деятельность, станет удовольствием, «не заслоняя смысл бытия, но дополняя его новыми красками».

**Используемая литература:**

1.Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. – М., 2006.

2.Аралова М.А. Формирование коллектива ДОУ. Психологические зарядки с.30

3.Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: дидактика и профилактика. СПб.: Питер, 2008. – 336 с.

4.Куприянов Р.В., Кузьмина Ю.М. практикум Психодиагностика стресса., М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол.ун-т. - Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.

5.Митина Л.М. Психология развития конкурентно способной личности. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: НПО «МОДЕК», 2002.

6.Рождерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М., Про­гресс, 1994.

7. Селье бы­ли впервые опубликованы в его ставшей классической книге «Стресс в нашей жизни».

8. Селье Г. Стресс без дистресса. – Рига: «Виеда», 1992.

9. Умняшкина С. В. Синдром эмоционального выгорания как проблема самоактуализации личности.

10. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции - Спб.: Питер, 2006.

**Ссылки:**

<http://delovoi-etiket.ru/psihologiya/1029-profilaktika-stressa-i-upravlenie-stressom.html#hcq=EoP3qsp>

<http://delovoi-etiket.ru/psihologiya/1029-profilaktika-stressa-i-upravlenie-stressom.html#hcq=4Km3qsp>