**Учительский СТРЕСС**

 Известно, что по степени напряженности нагрузка учителя в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций, то есть других профессионалов, непосредственно работающих с людьми. По данным НИИ медицины, к неврозам, связанным с профессиональной деятельностью, склонны около 60% учителей.

 Деятельность педагога связана с целым рядом напряженных ситуаций. В ходе обучения дети нередко нарушают дисциплину, между ними возникают непредвиденные конфликты, они могут не понимать объяснений учителя и пр. Профессиональное общение с коллегами и руководством также часто связано с конфликтами по поводу нагрузки, с чрезмерным контролем со стороны администрации, перегруженностью различными поручениями. Не всегда найти общий язык и с родителями по поводу учебы детей, их поведения. Многие педагоги, сталкиваясь с подобными ситуациями, постоянно испытывают сильный стресс, связанный с необходимостью быстро принять ответственное решение. Хорошо известно, как разрушительно действует на человека длительный стресс…

 Необходимо все время сдерживать вспышки гнева, раздражения, тревоги, отчаяния повышает внутреннее эмоциональное, напряжение, пагубно сказывается на здоровье. Такие заболевания, как гипертония, астма, язва желудка, становятся профессиональными заболеваниями учителей. Не случайно в последние годы все чаще ГОВОРЯТ **о синдроме эмоционального выгоранияпедагога.**

 Эмоциональное выгорание педагога обусловлено целым рядом факторов. Это и фактическое отсутствие права на ошибку, приводящее к расширению трудового времени за счет работы на дому, и неудовлетворенность профессиональным статусом, и страх потерять работу из-за сокращения рабочих мест, и отсутствие условий для самовыражения и самореализации, и низкая зарплата. Не секрет, что профессия школьного учителя чаще, чем большинство других профессий, приводит человека к ситуации сверхстресса, то есть стресса, превышающего “повседневный” психический потенциал человека. Подобные эмоциональные взрывы не приносят облегчения, заставляя испытывать чувство вины, так как профессиональный долг педагога предполагает, что он обязан держать себя в руках. Равнодушиеучителя, так же как и его агрессивные реакции, становится одной из причин школьного стресса детей.

 Учителя, оказавшись втянутыми в водоворот реформы образования, постоянно сталкиваются с различными, не всегда продуманными нововведениями, часто меняющимися требованиями, бесконечными проверками. Это нарушающие привычный, размеренный ход школьной жизни события создают дополнительное напряжение.

Предлагаю **Вам** пройти простой тест, направленный на развитие эмоциональной устойчивости.

**“Нужно ли вам бороться со стрессом?” (самодиагностика)**

Ответьте “да” или “нет” на пять вопросов. Если положительных ответов будет больше четырех, пора задуматься о том, что стресс отнимает у вас много сил, ресурсов, а значит – и здоровья.

 1. Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам? 2.Случалось ли вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы ноют, а в спине – тупая боль? 3.Испытываете ли вы сильные головные боли от конфликтов в семье, в школе? 4.Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения, сна? 5.Часто ли вам кажется, что вы тратите слишком много времени на решение чужих проблем, и у вас не остается времени на себя?

 Педагог-психолог: Шевцова Н.Н.