***Профілактика стресу у педагогів в умовах карантину.***

Професійна діяльність педагога в усі часи була однією з найбільш емоційно напружених. Це пов'язано з великою кількістю непередбачуваних та неконтрольованих комунікативних ситуацій, з нерегламентованим режимом роботи, з високою мірою особистої відповідальності вчителя, з неможливістю отримати однозначні підтвердження ефективності своєї діяльності тощо. Однак, попри об'єктивні стресогенні чинники педагогічної діяльності, усе ж потрібно працювати над собою щоб успішно впоратися зі стресами і зберігаюти як психологічне благополуччя, так і фізичне здоров'я.

Стрес нас супроводжує постійно. Адже це природна реакція людини на зміни, що відбуваються: внутрішні, або навколишнього середовища. Під час стресу мобілізуються всі системи організму. Це допомагає знайти рішення у складній ситуації і пристосуватися.

“Але сильний і тривалий стрес виснажує. Він дестабілізує роботу мозку: погіршується здатність раціонально мислити, концентруватися і оцінювати те, що відбувається, з'являється м'язова напруга, може порушуватися сон і травний процес,загострюються емоції, актуалізуються страхи, посилюється роздратування, тривожність, підвищується рівень втоми. Це впливає на фізичний стан і настрій. І, як наслідок, зачіпає всі сфери життя: негативно позначається на роботі і стосунках”з оточенням.

***Методи пониження рівня стресу в умовах протидії коронавірусу:***

## 1. Поверніться до реальності

Для початку потрібно помітити що з вами відбувається. Подивіться навколо. Що вас оточує? Ви зараз саме тут, або думаєте про щось інше? Що відбувається з вашим тілом: відчуваєте напругу, біль, холод чи тепло, тремтіння? Визначте, що відчуваєте і наскільки інтенсивно (за 10-бальною шкалою).

## 2. Прийміть те, що відбувається

Запитайте себе: що можна зробити в цій ситуації, а в чому ви безсилі? Пам'ятайте, проконтролювати абсолютно все неможливо, як би ви не старалися.

Які дії посилюють стрес? Що допомагає відволіктися і розслабитися? Думаю, ви вже здогадалися, що робити з цією інформацією.

## 3. Заземлюйтеся

Поставте обидві ноги на підлогу рівно, не схрещуючи. Відчуйте свої ступні, як ви на них опираєтесь. Можна робити це стоячи, або сидячи (зігніть коліна під прямим кутом).

## 4. Дихайте

Є низка різних дихальних технік - підійде будь-яка. Можете просто глибоко вдихати і видихати протягом трьох хвилин.

## 5. Добре харчуйтеся і висипайтеся

Організм - єдине ціле. Поганий сон і їжа розхитують нервову й імунну системи. Побалуйте себе чимось смачненьким, тільки в міру. Звертайте увагу на процес поглинання їжі, не відволікайтеся. Не їжте все підряд і на ходу. Намагайтеся висипатися.

## 6. Випустіть пар

Якщо емоції зашкалюють, не тримайте їх у собі. Боятися, хвилюватися або відчувати себе пригніченим - нормально. Накопичуючи і стримуючи емоції, ви тільки підсилюєте стрес.

## 7. Займіться творчістю

Творчість допомагає відволіктися від світу і зануритися в себе. Чим більше ми концентруємося на собі, тим менш важливими і незначними здаються події, які відбуваються навколо. А дрібна моторика рук стимулює роботу мозку і надає медитативний розслаблюючий вплив.

## 8. Переосмисліть, що відбувається

Так, зараз нелегко. Зміна стандартного життєвого розпорядку сильно вибиває з колії. Умови в яких ми зараз працюємо(навчаємося)нове для нас, а стрес зростає. Але що якщо поглянути з іншої сторони? Може саме час сповільнитися, переглянути цінності, подумати про життя і про роботу в новому форматі, і зрозуміти,потрібно рухатися далі і що для цього потрібно зробити?

## 9. Пишіть

Візьміть кілька аркушів паперу, і почніть писати. Все, що приходить в голову. Як завгодно. Не звертаючи уваги на граматику і орфографію. Тут тільки ви, ручка і папір. Пишіть про те, що вас хвилює, про свої емоції, проблеми. Напишіть 100 раз в стовпчик, що коронавірус - відстій (як Барт Сімпсон на дошці). Пишіть півгодини і ви побачите, що стане легше.

## 10. Складіть кризовий план

Тривога - це постійне переживання про майбутнє. Продумайте, що будете робити при найгіршому результаті. Складіть детальний план.

## 11. Дотримуйтеся інформаційної гігієни

Не читайте новини цілодобово. Виділіть для цього окремий конкретний час (наприклад, кожен день з 15:00 до 16:00). Краще не робити це зранку, перед сном і на голодний шлунок. І, звичайно, перевіряйте джерела інформації.

Будьте здорові!