**Тест для учителей «Стирка»**

 **по определению уровня стресса**

**Инструкция:** Представьте, что вы живете в те времена, когда все стирали вручную. У вас скопилось грязное белье, и вам нужно постирать его обязательно сегодня. Но вдруг вы заметили, что небо на улице заволокло тяжелыми тучами. Какие мысли приходят вам в голову?

**Варианты:**

1. *«Вот так дела! Может быть, мне сегодня стоит отложить стирку до завтра? Но тогда во что же одеться?»*
2. *«Подожду немного, может быть, погода наладится».*
3. *«Сегодня, по прогнозу, не должно быть такой погоды».*
4. *«Не важно, пойдет дождь или нет, я все-таки начну стирку».*

**Ключ к тесту:**

**Вариант 1** – уровень стресса достигает отметки 80 по 100-балльной шкале. Вы позволяете оказывать влияние на свою жизнь мелким неприятностям, которые могут с вами случиться. Вы настолько подвержены действию стресса, что малейшие неудачи портят вам настроение на долгое время.

**Рекомендации:** вам пора хорошенько отдохнуть и как можно лучше занятьсясвоим здоровьем.

**Вариант 2** – уровень стресса на уровне 50 по 100-балльной шкале. Неблагоприятные обстоятельства не сбивают вас с толку, и вы продолжаете сохранять позитивное восприятие жизни даже в неприятных ситуациях. Вы стараетесь справляться с проблемами, и все складывается благополучно.

**Рекомендации:** не забывайте, что не всякий стресс является отрицательным. Относитесь к неудачам и препятствиям, как к стимулу, побуждающему преодолевать их.

**Вариант 3** – уровень стресса близок к 0. Вы не позволяете проблемам испортитьвам день и не видите причин тревожиться по их поводу. Возможно, вы открыли для себя одну житейскую мудрость: ваши беспокойство и волнение не станут препятствием для дождя, он все равно пойдет.

**Вариант 4** – уровень испытываемого стресса равен 100. Вы ощущаете гнет такого количества неблагоприятных обстоятельств в своей жизни, что не обращаете внимания на существующие реальные условия и пытаетесь делать невозможное, чтобы их изменить. Когда вам это удается, то вы сталкиваетесь с еще более серьезной проблемой и, следовательно, испытываете еще более сильный стресс, чем прежде. Если вы выделите время и позволите себе отдохнуть и основательно поразмышлять, то вы убедитесь, что все ваши усилия были напрасными.

**Рекомендации:** успокойтесь и воспринимайте происходящее более хладнокровно, ведь после грозовой погоды обычно наступает прекрасный солнечный день.