

## **Профилактика стресса у педагогов.**

В настоящее время одной из серьезных проблем современного человека является стресс. Он оказывает негативное влияние на различные сферы деятельности человека, и является одной из наиболее распространенных преград к профессионализму, творчеству и самореализации педагога. Стресс негативно влияет не только на самих педагогов, на их деятельность, но и на тех, кто находится рядом с ними.

Профилактику стресса у педагогов необходимо проводить с целью снижения нервного напряжения, предотвращения ущерба личности педагога, его профессиональной деятельности, а также нежелательного влияния данных факторов на обучающихся.

### **Рекомендации педагогам по профилактике стресса.**

1. Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.
2. Думайте о чем-то хорошем, отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и оптимизм – это залог здоровья и благополучия.
3. Откажитесь от перфекционизма. Не все вещи, которые стоит делать, стоит делать очень хорошо. Совершенно не всегда это достижимо, а если даже достижимо, то оно не всегда этого стоит.
4. Каждое утро, думайте о чем-то хорошем, улыбнитесь, напомните себе, что все будет хорошо, а вы обворожительны и прекрасны, у вас замечательное настроение.
5. Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты.
6. Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления.
7. Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.
8. Находите время для себя: примите расслабляющую ванну, почитайте любимую книгу, сделайте косметические процедуры и тому подобное! Каждый вечер обязательно становитесь под душ и, проговаривая события прошедшего дня, "смывайте" их, т. к. вода издревле является мощным энергетическим проводником. Перед сном можно приготовить успокаивающую ванну с аромамаслами.
9. Руководите своими эмоциями! Закройте глаза. Представьте берег моря. Руки поднимите вверх и разведите в сторону. Почувствуйте силу энергии. Сложите руки на животе.
10. Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы.
11. Отдыхайте вместе с семьей, близкими друзьями, коллегами.
12. Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни. Когда у вас плохое настроение, посмотрите кинокомедию, почитайте анекдоты.
13. Не забывайте хвалить себя!
14. Улыбайтесь! Даже если не хочется.
15. Устраивайте для себя небольшие праздники! Если Вы будете выглядеть лучше, то это может заставить Вас и чувствовать себя лучше.
16. Станьте энтузиастом собственной жизни!
17. Предпримите шаги для устранения причин напряжения. Не сгущайте тучи! Не делайте из мухи слона!
18. Проблемы не нужно переживать, их нужно решать!
19. Умейте отказывать вежливо, но убедительно!

20. Если негативные эмоции захватили вас во время общения, то сделайте паузу, отвлекитесь, помолчите несколько минут, посчитайте до 10. Выйдите из помещения, займитесь другим видом деятельности: переберите бумаги на столе, поговорите со своими коллегами на нейтральные темы, подойдите к окну и посмотрите в него, рассмотрите уличное движение, небо, деревья, порадитесь погоде, солнцу.

21. Делайте дни “информационного отдыха” от ТВ и компьютера. Почитайте что-нибудь развлекательное.

22. Когда это возможно, посещайте, выставки, театр, концерты.

23. Наилучшим средством для снятия нервного напряжения являются физические нагрузки – физическая культура и физический труд. Очень полезен расслабляющий массаж. Замечательным средством достижения внутреннего равновесия является йога, дыхательная гимнастика, релаксация.

24. Не забывайте про музыку – это отличная психотерапия.

25. Позаботьтесь о психотерапевтическом влиянии среды, которая вас окружает (цветовая гамма). Хорошо успокаивают нервную систему зеленый, желто-зеленый и зелено-голубой цвета. Хорошо, когда дома стены окрашены в эти цвета, или же достаточно просто посмотреть на любую вещь, какого-то из этих цветов, — и нервное напряжение постепенно уменьшится.

26. Отдыхайте на природе, ведь такой отдых замечательно успокаивает нервную систему и делает человека добрее.

27. Позитивное влияние на нервную систему и настроение имеет и общение с животными.

28. Снять напряжение также поможет смена деятельности, когда позитивные эмоции от приятного занятия вытесняют грусть.

29. Прощайте и забывайте. Примите тот факт, что люди вокруг нас и мир, несовершенны.

30. Уделяйте надлежащее внимание собственному здоровью!

**Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывая на потом!**