***«Трудовая жизнь - это 90 тысяч дней и от того, как эти дни будут прожиты, зависит не только физическое и душевное благополучие педагогов, но и детей, с которыми они ежедневно общаются».***

**Первая помощь**

**при остром стрессе**

Если мы неожиданно оказываемся в стрессовой ситуации, у нас начинается острый стресс.

Для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе: «Стоп!» - чтобы резко затормозить развитие острого стресса. Чтобы суметь выйти из состояния острого стресса, чтобы успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи. И тогда в критической ситуации, которая может возникнуть каждую минуту, мы сможем быстро сориентироваться, прибегнув к этому методу помощи при остром стрессе:

1. ***Противострессовое дыхание*.** Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

**Психологические приемы снятия эмоционального напряжения.**

***Памятка для педагогов.***



1. ***Минутная релаксация*.** Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Если вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии, вы можете изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания.
2. ***Оглянитесь вокруг*** и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Мысленно переберите все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись на каждом предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения.
3. ***Встаньте, ноги на ширине плеч*,** наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойное. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).
4. ***Займитесь любой деятельностью*,** все равно какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации играет роль громоотвода -помогает отвлечься от внутреннего напряжения.
5. ***Включите музыку,*** которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней. Концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.
6. ***Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему*** с любым человеком, находящимся рядом: соседом, коллегой по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону другу, подруге. Эта отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» призвана вытеснить из сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

***Теперь, взяв себя в руки, вы спокойно можете продолжить прерванную деятельность.***

***Условия расслабления:***

* Спокойная обстановка: тихий уголок дома, на природе.
* Специальная методика расслабления.
* Пассивное состояние: полное освобождение от мыслей, переживаний. Позвольте мыслям свободно проплывать мимо вас.
* Удобная поза (положение, в котором можно не которое время находиться комфортно): сидя в позе кучера или барина; лежа на горизонтальной плоскости.
* Регулярные занятия релаксацией.

**АНТИСТРЕССОВЫЕ ПРИЕМЫ**

1. Полдня в неделю нужно проводить так, как вам нравится: плавайте, танцуйте, прогуливайтесь или же просто сидите на скамейке в парке.
2. Не реже одного раза в день говорите самому дорогому для вас человеку теплые слова. Не сомневайтесь, что он (она) скажет вам в ответ то же самое.
3. Два или три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку. Упражнения не должны быть изматывающими, но, если после занятий вам не понадобился душ, значит, вы что-то делали неправильно или же просто недостаточно тренировались.
4. Пейте побольше воды. Для того чтобы поддерживать тело в хорошей форме, следует выпивать воды не менее 1-1,5 литра в день.
5. По меньшей мере раз в неделю занимайтесь тем, что вам вроде бы «вредно» (к примеру, «чуть-чуть» нарушить диету, на которой вы сидите, побалуйте себя сладеньким или же ложитесь спать раньше либо позже, чем обычно).
6. Не позволяйте расхищать свою жизнь! Будет лучше, если некоторые письма останутся нераспечатанными, а телефонные звонки - без ответа. Бесцеремонные люди крадут часы (даже дни) вашей жизни и создают вам стрессы, заставляя делать то, что вам не нужно и не нравится.
7. Когда вы подавлены или рассержены, займитесь интенсивной физической работой: вскопайте огород, раскидайте сугробы, переставьте мебель или просто разбейте старые тарелки. Можете отправиться за город и покричать там. Подобные неадекватные поступки неплохо защищают человека от стрессов.
8. Съедайте хотя бы по одному банану в день. В них практически все витамины, много микроэлементов, они обладают высочайшей энергетической емкостью.



**10 факторов, влияющих на поддержание психологического здоровья педагога:**

1) Умение радоваться.

2) Разнообразие впечатлений.

3) Обращение к музыке.

4) Игры с детьми.

5) Общение с природой.

6) Культура общения.

7) Самоодобрение.

8) Самоорганизация труда.

9) Самоконтроль и саморегуляция.

10) Самоценность личной жизни.

**Следование этим приемам обязательно убережет Вас от стрессов!**

**Сохраняйте свое психологическое здоровье!**

*С уважением, педагог-психолог*

*МАОУ СОШ №43 г. Тюмени*

*Сидорова Татьяна Валерьевна*