**Памятка для педагогов**

**«Сохранение и укрепление психологического здоровья педагогов»**

Как избежать профессиональных заболеваний или хотя бы свести до минимума вредное воздействие самых разных видов труда?

1. Частая смена деятельности позволяет снять эмоциональное напряжение.

2. Умейте в работе находить больше позитива.

3. Знайте: не будет здоровья – все остальное будет мало нужным.

4. Старайтесь высыпаться, иначе недосыпание ведет к нервным срывам.

5. Обратите внимание на эффективность лечебного массажа.

6. Слушайте гармоничную музыку. Музыка успокаивает мысли,

стабилизирует внутреннее состояние. (Попробуйте послушать пение птиц, шум леса, звуки природы...).

7. Время от времени вносите в вашу жизнь что–то новое: переставляйте мебель в квартире, на рабочем месте, изменяйте прическу, ходите на работу другим маршрутом... И тогда стресс будет “приставать” к вам реже.

Каждому педагогу приходиться испытывать нервное напряжение, попадать в стрессогенную обстановку, чувствовать внутреннее волнение и смятение. В таком случае, для того чтобы сохранить психологическое здоровье в нашем современном мире, разработаны *эффективные практические способы:*

- если вы любите чай, то в случае стресса можно провести переход на травяные чаи, которые хорошо восстанавливают силы, снимают нервозность, успокаивают (мелиса, мята, душица и др. );

- добавка лимона в рацион, защищает организм от простудных заболеваний, снижает общую усталость, головную боль;

- фруктовые напитки стабилизируют иммунную систему, укрепляют физическое и психологическое здоровье;

- практические психологи утверждают, что на 75% снижается нервное напряжение, если вы возьметесь за рисование, вязание, вышивание и т.д.;

- прогулка на свежем воздухе (30–40 мин.) восстанавливает НС;

- криотерапия – нахождение на холоде, т. е. прогулки, игры, сон. Достаточно низкие температуры для организма - хорошая психопрофилактика для каждого человека.

- очень полезен массаж.

Применяйте данное упражнение, и вы сумеете справиться с отрицательными эмоциями. Итак, сложите руки в “замок” за спиной. Так как отрицательные эмоции “Живут” на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.

**Дыхательные упражнения «вечернего» и «утренне­го» типов в цифровой записи.**

Первой цифрой обозначена интен­сивная продолжительность вдоха, второй - выдоха. В скобки за­ключена продолжительность паузы - задержки дыхания.

«Вечернее», успокаивающее, дыхание:

**1. 4-4-(2); 4-5-(2); 4-6-(2); 4-7-(2); 4-8-(2);**

**2. 4-8-(2); 5-8-(2); 6-8-(3); 7-8-(3); 7-8-(3); 8-8-(4);**

**3. 8-8-(4); 7-8-(3); 6-7-(3); 5-6-(3); 4-5-(2).**

«Вечерний» тип дыхания характеризуется постепенным удлинением выдоха до продолжительности удвоенного вдоха. В даль­нейшем вдохи удлиняются, пока не сравняются с выдохами. За­тем все фазы дыхательного цикла вновь укорачиваются, возвращаясь к исходной последовательности, но все же вдох укорачива­ется быстрее. Продолжительность паузы после выдоха всех случаях равна половине вдоха.«Вечернее» дыхание используется для того, чтобы погасить избыточное возбуждение и нервное напряжение, препятствую­щее, в частности, засыпанию.

«Утреннее», мобилизующее, дыхание:

**1. 4-(2)-4; 5-(2)-4; 6-(3)-4; 7-(3)-4; 8-(4)-4;**

**2. 8-(4)-4; 8-(4)-5; 8-(4)-6; 8-(4)-7; 8-(4)-8;**

**3. 8-(4)-8; 8-(4)-7; 7-(3)-6; 6-(3)-5; 5-(2)-4.**

«Утреннее» дыхание - это как бы зеркальное отражение «вечернего» дыхания. Удлиняются не выдохи, а вдохи, дыхание «изживается» не после выдоха, а после вдоха. Все остальные условия упражнения и для «вечернего», и для «утреннего» варианта оста­ются общими. Следует тщательно соблюдать паузы, а также научиться распределять вдохи и выдохи на весь мысленный счет. «Утреннее» дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому и безболезненному пере­ходу от сна к бодрствованию, мобилизации внимания.

**Используйте психологическое упражнение «Звуковая гимнастика».**

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, примите спокойное,

расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично поизносим звук**:**

А – воздействует благотворно на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы; расположенные в области живота;

Я – воздействует на работу всего организма;

М – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА - помогает повысить настроение.