

Памятка для педагогов «Антистрессовые приемы»

Профилактика эмоционального выгорания

Однажды великий Соломон обратился к придворному мудрецу с просьбой дать совет. Царь сказал, что очень многое выводит его из себя, и он не знает, как с этим справляться. В ответ мудрец передал царю кольцо, на котором была высечена фраза «Всё пройдет». Каждый раз, гневаясь, Соломон смотрел на перстень и успокаивался. Но однажды он настолько разозлился, что надпись не помогла. Царь сорвал кольцо и отбросил его прочь, но потом заметил надпись на его обратной стороне. «И это тоже пройдет» - гласила она. Соломон прочел это и сумел перебороть свой гнев. С этой поры кольцо всегда было при нем.

Как и Соломону, всем нам необходимо помнить, что в конечном итоге все преходяще, и черная полоса в жизни - тоже. И никто не отменял утверждение, что все, что ни делается, - к лучшему. Побольше позитива, ведь земной шар, как известно, вертят именно оптимисты!

**Назло неудачам,
назло заварухам,
Чтоб ни было с Вами –
не падайте духом.
Бывает, что носом,
коленками, брюхом,
Что ж, падайте всем,
но не падайте духом!**



Педагог-психолог

Смирнова Л.И.

2022 г.

АНТИСТРЕССОВЫЕ ПРИЁМЫ

Памятка для педагогов

1. **Вставайте утром на 10 минут раньше, чем обычно.** Если вы будете раньше вставать, то избежите раздражения с раннего утра. Возможно, вам даже нужно подготовиться к утру с вечера. Спокойное, организованное утро уменьшает неприятности дня.
2. **Не полагайтесь на свою память.** Вместо этого заведите ежедневник, в который записывайте встречи и дела. Таким образом, у вас не будет постоянно беспокоящего чувства, как будто вы что – то должны сделать, но не можете вспомнить, что именно.
3. Откладывание дел на следующий день является стрессовым фактором. То, что вы хотите сделать завтра, сделайте по возможности сегодня. **Планируйте наперед!**
4. **Не примиряйтесь с тем, что плохо работает.** Если предметы домашнего обихода являются источником постоянного раздражения, то отремонтируйте их или купите новые.
5. **Ослабьте ваши стандарты!!** В противоположность общепринятому мнению, не все необходимое стоит делать хорошо. Будьте более гибкими. Иногда совершенство недостижимо, и оно не всегда стоит затраченных усилий.
6. **Считайте свои удачи!** На каждую сегодняшнюю неудачу или невезение, вероятно, найдется 10 или более случаев, когда вам повезло. Следует подумать о них. Воспоминание о хорошем может уменьшить раздражение.
7. **Старайтесь иметь друзей, которые не слишком беспокоятся и тревожатся.** Ничто быстрее не вырабатывает привычку постоянного беспокойства, чем волнения и переживания вместе с другими хронически обеспокоенными людьми.
8. Во время работы периодически необходимо вставать и потягиваться. Не сидите, скрючившись, в одном положении весь день.
9. **Высыпайтесь!** Если необходимо, то используйте будильник для напоминания о том, что пора идти спать.
10. **Создайте из хаоса порядок.** Организуйте дом и рабочее место так, чтобы вы всегда могли найти вещи, которые ищете.
11. **Глубоко и медленно дышите.** Когда люди испытывают стресс, они дышат поверхностно и быстро. Расслабьте мышцы и сделайте несколько глубоких вдохов, если заметили, что это случилось с вами.
12. **Сделайте что – нибудь для улучшения вашего внешнего вида.** Если вы будете выглядеть лучше, это позволит и чувствовать себя лучше.
13. **Устраните из жизни самоуничижающие ремарки типа «я слишком стар для этого» или «я слишком полный для этого».**
14. **Делайте выходные дни как можно более разнообразными.** Хотя не следует изменять привычное время сна. Если будни обычно лихорадочные и заполнены требованиями, указаниями и людьми, используйте выходные для отдыха.
15. **Прощайте и забывайте.** Не жалуйтесь, не ворчите, не испытывайте недовольство другими. Примите тот факт, что люди вокруг вас и мир, в котором мы живем, несовершенны. Верьте тому, что большинство людей стараются все делать настолько хорошо, насколько могут.