

Памятка для педагогов

«Психологическое здоровье педагога или профилактика эмоционального выгорания»

Начиная новый день, используйте утреннюю мантру, которая поднимает настроение и самооценку. И кто как не мы сами скажем себе столько хорошего.

Утренняя мантра!

Я бесконечно доброе, Феноменально умное, Чертовски привлекательное, Божественно красивое, Ультрамодно одетое, Необычайно работоспособное, Беспредельно ответственное, Исключительно порядочное, Кристально Честное, Беспрецедентно талантливое, Экстраординарное, Гиперсексуальное, непогодам развитое, Сказочно щедрое. Бесподобно Бесподобное, Невероятно перспективное, Беззаветно любящее, Легендарно сильное, Непостижимо оптимистичное, Идеально сложенное, Крайне интеллигентное, Супер активное, Неописуемо чувственное. Архинадежное, Всеми любимое, Бесспорно положительное, Фантастически скромное ЧЕЛОВЕЧИЩЕ!

Способы снятия эмоционального напряжения

Примите горячую ванну или сходите в баню. Когда человек наряжен в стрессовой ситуации, когда он беспокоен и даже тревожен, приток крови к его конечностям уменьшается.

Горячая вода восстанавливает циркуляцию крови, как бы давая понять организму, что он находится в безопасности и что уже можно расслабиться. Если рядом нет ванны, душа или бани, то можно просто подержать руки под струей горячей воды из крана до тех пор, пока вы не почувствуете, что напряжение уходит. К тому же проточная вода, по мнению биоэнерготерапевтов, «смывает» накапливающуюся в человеке «отрицательную», вредную для его здоровья энергию.

Мышечная релаксация

- на вдохе зажмурить глаза - задержка дыхания - медленно открывать глаза на выдохе(3-5 раз) ;
- на вдохе растянуть улыбку (оскалиться) - задержать дыхание - медленно на выдохе убрать улыбку(3-5 раз) ;
- руки в «замке» на уровне груди, пальцы сдавить в «замке» и давить ладонь на ладонь- задержка дыхания - медленно расцепляем руки на выдохе (3-5 раз);
- сядьте на стул, на вдохе поднимите ноги параллельно полу на 10-15 см, замрите на 1-2 секунду, выдохните (3-5 раз).



Антистрессовое дыхание

Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Этим вы приглушите чувства нервозности и беспокойства, возникающие первыми в практически любой стрессовой ситуации.

-Потянитесь. Большинство из нас отвечают на стрессовое воздействие мышечным напряжением, а растягивание мышц в определенной степени уменьшает ощущения стрессового «нажима».

-Выпятите грудь колесом. Плечи отведите назад и расслабьте, глубоко вдохните, и медленно выдохните