**Памятка для педагогов**

**Антистрессовая программа поведения.**

1. **Вставайте утром** на 10 минут **раньше,** чем обычно. Если вы будете раньше вставать, то избежите раздражения с раннего утра. Возможно, вам даже нужно приготовиться 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.

Педагог психолог: Грицаева Ю.В.

**Как улучшить самочувствие за три минуты**

**1.** **Оглянитесь вокруг** и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно переберите все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения. Если позволяют обстоятельства, **покиньте помещение**, в котором у вас возник острый стресс.

**2.** **Займитесь какой-нибудь деятельностью,** все равно какой: побегайте, попойте, покричите. Секрет этого способа прост: любая деятельность в стрессовой ситуации играет роль громоотвода — помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

**3.** **Включите успокаивающую музыку**, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

**4.** **Побеседуйте** на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: коллегой, соседом. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

**5. Выпятите грудь колесом.** Это делается не только для того, чтобы почувствовать свою значимость в психотравмирующей, стрессовой ситуации. Вы расправляете грудь, чтобы вам было легче дышать. В состоянии стресса напряжение мускулатуры может вызывать затруднения дыхания, что обычно усиливает беспокойство, которое человек и так чувствует в подобной ситуации. Первый раз, когда плечи идут назад, глубоко вдохните, затем, когда они расслаблены, выдохните. Повторите все это 4–5 раз, затем снова глубоко вдохните. Повторите всю последовательность 4 раза.

**6.****Путешествие в прошлое**. Вспомните тот период времени, когда вы были совершенно спокойны, расслаблены, ощущали гармонию с самим собой и с окружающими. Вспомните все в мельчайших подробностях. Например, речь может идти о путешествии на море, о походе в горы, об экскурсии. Вспомните ваши ощущения относительно всех каналов восприятия информации: визуальный (что вы видите), аудиальный (какие звуки вам вспоминаются), кинестетический (что вы ощущаете). Каждый раз при воспоминании у вас возникают соответствующие ощущения. Скажите себе: этот образ вызывает во мне состояние умиротворения, спокойствия, расслабленности. Пусть путешествие в прошлое продолжается до тех пор, пока оно доставляет вам удовольствие. Осуществляйте такие путешествия как можно чаще, когда вам нужно отдохнуть после серьезной травмирующей ситуации или перед трудным делом.

**7. Горячий воздушный шар.** Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленно сосчитайте от 10 до 1. Постепенно полностью расслабьтесь. Вообразите гигантский воздушный шар на утопающем в зелени лугу. Рассмотрите эту картину как можно подробнее. Вы складываете все свои проблемы и тревоги в корзину шара. Когда корзина будет полной, представьте, как веревка шара сама отвязывается и он медленно набирает высоту. Шар постепенно удаляется, превращаясь в маленькую точку и унося весь груз ваших проблем.

Педагог психолог: Грицаева Ю.В.