**Психологічні поради педагогу щодо збереження психологічного здоров`я**

*Як уберегти  себе  від впливу стресу, що руйнує, і допомогти набутити впевненості, оптимізму і натхнення вам-вчителям  і вашим учням.*

* Прагніть до максимальної, але доступної для вас життєвої мети.
* Відпочивайте ще до того, як встигнете стомитися.
* Використовуйте енергію стресу в інтересах особистого зростання.
* Постійно створюйте у своїй уяві зону психічної безпеки, комфорту і відпочинку.
* Пам’ятайте дуже важливу рекомендацію П. Брегга про те, що єдиний спосіб продовжити своє життя – це не укорочувати його.

**Антистресові  правила життя і поведінки для вчителя**

Не всі вони можуть підійти конкретно вам. Однак ви вправі зробити вибір. Використовуючи ті з них, що дійсно вам підходять, ви забезпечите собі високу життєву стійкість.

***Правило 1***

*Визначте негативні чинники, що призводять у вас виникнення стресу.*Намагайтеся уникати їх або за допомогою позитивного мислення, спробуйте змінити своє ставлення до них.

***Правило  2***

*Забезпечуйте високий життєвий потенціал*у здоров’ї, освіті, праці, сім’ї, позитивному мисленні. Він гарантує високу стресостійкість.

***Правило 3***

*Навчіться розслаблюватися: тілом, диханням, думкою тощо.*

Стрес викликає загальне напруження. Розслаблення ж, навпаки, протидіє стресу. Тому необхідно опанувати різні способи розслаблення. Бо саме в умінні розслаблюватися полягає секрет успішної боротьби зі стресом. Розслаблюючись, ви знижуєте негативний вплив стресу на ваше фізичне й психічне здоров’я.

***Правило 4***

*Зробіть паузу.*

Слід пам’ятати, що успішність побудови особистої програми захисту від стресу залежить від того, наскільки точно й вчасно ви навчилися відчувати, що вступаєте в «зону» стресу і втрачаєте самоконтроль.

Тому необхідно шукати способи зупинки самого себе, «зробити паузу». На цій стадії стресу важливо «взяти перерву» і зусиллям волі перервати свої дії:

* зробити паузу в спілкуванні (помовчати кілька хвилин замість того, щоб із роздратуванням відповідати на несправедливе зауваження);
* порахувати до 10;
* вийти з приміщення;
* переміститися в іншу, віддалену частину приміщення.

Якщо втрата самовладання відбулася на роботі, ми повинні завжди прагнути перевести свою енергію в іншу форму діяльності, зайнятися чим-небудь іншим що дасть можливість зняти напруження:

* перебрати свої ділові папери (класний журнал, підручники), полити квіти на підвіконні, заварити чай;
* вийти в коридор (звичайно, на перерві, але якщо, то…) і поговорити з колегами на нейтральні теми (про погоду, покупки та ін.);
* підійти до вікна і подивитися на небо й дерева, порадіти сонцю, дощеві або снігові;
* звернути увагу на людей, що йдуть по вулиці. Спробувати уявити, про що думають ці люди;
* зайти в туалетну кімнату і на 2-3 хвилини опустити долоні під холодну воду.

Такі «перерви» потрібно робити якнайчастіше в ті моменти, коли відбувається втрата самоконтролю. Важливо, щоб дія «зупинки себе» стала звичкою.

***Правило 5***

*Навчайтеся планувати.*

Дезорганізація може призвести до стресу. Наявність великої кількості планів одночасно часто призводить до плутанини, безпам’ятності й почуття, що незакінчені проекти висять над головою,      як      дамоклів    меч.
Приділіть планам якийсь час, попрацюйте над ними.

* Запишіть задачі, плани, справи на тиждень і поєднайте їх із розкладом ваших занять. Такий пробний список «запустить механізм» і полегшить подальше планування.
* Розставте завдання відповідно до їх важливості. Записавши всі намічені справи, позначте їхні пріоритети: вищий, високий, низький, найнижчий.
* Виключіть всі справи, що не є вкрай необхідними у вашій повсякденній діяльності. Перенесіть їх у кінець списку.
* Делегуйте повноваження. Одна з найважливіших причин стресу полягає у впевненості, що ви все повинні робити самі. Занадто багато при проведенні занять бере на себе вчитель. Намагайтесь якомога частіше доручати своїм учням проведення окремих елементів занять. Це дозволить вам не тільки уникати стресу, а й активізувати навчання.
* Закінчіть одне завдання, перш ніж прийнятися за інше. Не відкладайте справи на завтра.
* Навчіться говорити «ні». З усіх способів розподілу часу уміння говорити «ні» – найкращий.
* Резервуйте час на термінові роботи або незаплановані зустрічі. Тоді ви будете менше турбуватися про те, щоб встигнути виконати свій план.
* Контролюйте процес. При розподілі часу тримати ситуацію під контролем не менш важливо, ніж керувати стресом. Почуття контролю ситуації, імовірно, найважливіша якість, яка необхідна для того, щоб перебороти стрес. Стрес — це не стільки результат напруженої роботи і негативних подій, скільки результат відчуття того, що життя занадто складне і не піддається контролю.

***Правило 6***

*Намагайтеся завершувати ситуації.*

Для   того щоб уберегти    себе   від стресу, вчіться відслідковувати незавершені ситуації. Якщо ви зазнаєте утиску незавершених справ, спробуйте скоротити їхнє число,  для цього виконайте          такі чотири дії:

* усвідомте, що виявилися заручником незавершеної ситуації, яка вимагає свого рішення і марно розтрачує ваші сили;
* прийміть рішення завершити її;
* подумайте про те, що у ваших силах і що залежить саме від вас, виберіть кращу можливість і покладайтеся на себе;
* запровадьте свій план у життя.

Якщо з першого разу ситуація не завершиться, пошукайте ще один вихід, але не залишайте її незавершеною.

***Правило 7***

*Визнайте й прийміть обмеження.*

Багато хто з нас ставлять собі надмірні й недосяжні цілі. Якщо людина не може досягти їх, то часто виникає     почуття неспроможності або невідповідності незалежно від того, наскільки   добре         ми виконали що-небудь. Ставте досяжні цілі.

Послабте ваші стандарти. На противагу загальноприйнятій думці не все, що потрібно робити, слід робити добре. Будьте більш гнучкими. Досконалість не завжди досяжна, а якщо і досяжна, то вона не завжди цього варта.

*Уникайте непотрібної конкуренції.*

У житті дуже багато ситуацій, коли ми не можемо уникнути конкуренції. Але наявність надто великого прагнення до вигравання у надто багатьох сферах життя створює напруження і тривогу, робить людину надто агресивною.