***Упражнение   
«Владей собой среди толпы смятенной…»***

.1. Сложите руки в «замок» за спиной. напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.

2. Сложите руки в «замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти.

Во время потягивания в организм поступает «гормон счастья» - эндорфин.

3. Улыбнитесь!

4. Зафиксируйте улыбку на лице на 10–15 секунд. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело от улыбки!

***Техника расслабления***1. Попытайтесь сконцентрировать свое внимание на неестественно напряженной группе мышц, стиснутых зубах, сильно наморщенном лбе и т.п.

2. Далее постарайтесь еще сильнее напрячь эти мышцы (сильнее стисните зубы, наморщите лоб и т.д.).

3. Затем начинайте медленно снимать напряжение. Почувствуйте, как расслабляются ваши мышцы, вплоть до полного расслабления. Получите от этого удовольствие.

Улыбнитесь!

**Массаж точек на лице**

1-я т. – область лба «третий глаз»; 2-я т. – у крыльев носа;

3-я т. – область подбородка;

4-я т. – область висков;

5-я т. – нижнечелюстной сустав (около козелка уха);

6-я т. – в области затылка (2 точки);

7-я т. – 1-й шейный позвонок.

Массируем плавными круговыми движениями по и против часовой стрелки – 8 раз.

***Используемая и рекомендуемая литература:***

1.  *Бойко В.В.* Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и  на  других.  –  М.: Информационно-издательский дом  «Филинъ», 1996.

2.   *Митина Л.М., Асмаковец  Е.С.*  Эмоциональная  гибкость  учителя.  – М.: Флинта, 2001.

3.   *Орел В.Е.* Феномен  «выгорания» в  зарубежной  психологии:  эмпирические  исследования // Журнал  практической  психологии   и   психоанализа. –   2001. –  Сентябрь.

4.   *Трунов Д.Г.* Синдром «сгорания»: позитивный подход к  проблеме //  Журнал  практического психолога. – 1998. – №

5*.   Форманюк  Т.В.*  «Синдром   эмоционального  сгорания»  как  показатель профессиональной дезадаптации учителя //.  Вопросы  психологии. – 1994. – №  6.

Психологическое здоровье учителя

в учебном процессе

является центральным звеном,

и в условиях школы

нужно не только **знать** и **уметь,**

как сохранить свое здоровье и здоровье учащихся, **но желать** это **сделать.**

**Желаю творческих успехов в обучении**

**и воспитании детей!**

***Контакты:***

E-mail: [sochuiop@rambler.ru](https://mail.rambler.ru/folder/INBOX?utm_source=mail&utm_campaign=self_promo&utm_medium=topline&utm_content=mail&utm_term=profile_email)

*педагог-психолог*

*Адамова Валерия Олеговна*

**МБОУ СОШ УИОП**

**г.Зернограда**

**«Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто».**

***Сократ***

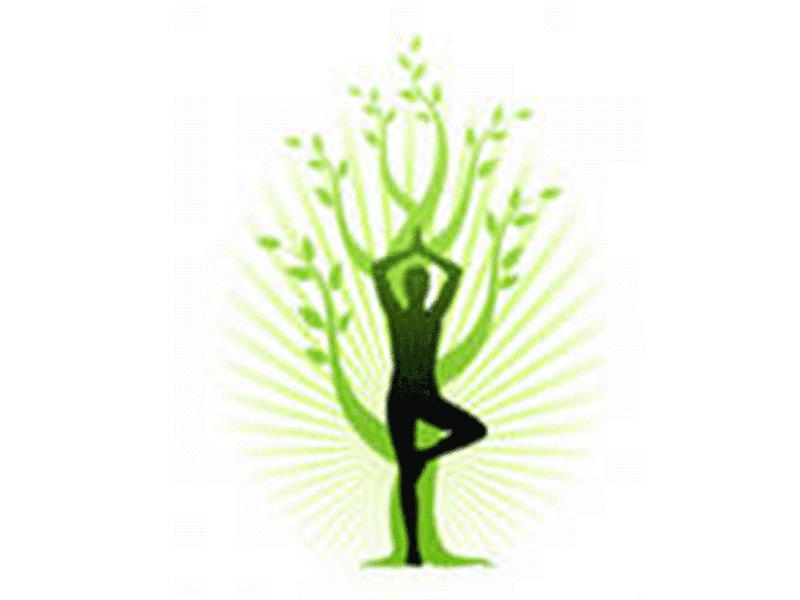
***Как сохранить здоровье педагога в условиях школы***

******

***Памятка для учителей***

Для вас, уважаемые учителя эта памятка, чтобы вы смогли воспользоваться некоторыми рекомендациями по сохранению психологического здоровья в условиях школы.

От того, как будет сохраняться ваше здоровье и работоспособность, будут зависеть здоровье учащихся и успешность реализации образовательных программ ФГОС.

**

**Составитель педагог-психолог**

Адамова Валерия Олеговна

На современном этапе развития общества и образования педагог испытывает большие перегрузки, подчас превышающие ресурсы организма: физиологические, психологические, когнитивные, энергетические. В связи с этим появляется переутомление, нарушается состояние равновесия, которое неизбежно приводит к возникновению синдрома эмоционального выгорания (СЭВ). Одним из компонентов компетентности педагога по вопросам сохранения здоровья является умение поддерживать свое здоровье и противодействовать СЭВ, эффективно применять способы сохранения здоровья и создавать здоровьесберегающую среду для своих учеников.

***Важными условиями, способствующими реализации здоровьесберегающей технологии обучения, являются два обстоятельства:***

* во-первых, внимательное отношение педагога к своему собственному здоровью и соблюдение тех правил поведения, которые называются здоровым образом жизни;
* во-вторых, общий настрой школы на создание рационального режима работы и благоприятных условий для воспитания и обучения детей.

***Главная причина возникновения СЭВ***

***ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ***

Когда требования (внутренние и внешние) длительное время преобладают над ресурсами (физическими и психологическими), у человека нарушается состояние равновесия, что неизбежно приводит к возникновению СЭВ.

***Стадии синдрома эмоционального выгорания:***

**1. Истощение** (формируется в течение 3–5 лет)

**2.Личностная отстраненность**

(формируется в течение 5–10 лет)

**3. Ощущение утраты собственной эффективности, или падение самооценки в рамках выгорания**

(формируется в течение 10-20 лет)

***КАК ИЗБЕЖАТЬ ВСТРЕЧИ С СИНДРОМОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ***

* Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
* Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
* Подбирайте дело по себе, сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
* Перестаньте искать в работе счастья или спасения. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
* Перестаньте жить за других. Живите, пожалуйста, своей жизнью. Не вместо людей, а вместе с ними.
* Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
* Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
* Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за кого-то его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИК ЕВОЗНИКНОВЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

- Определение краткосрочных и долгосрочных целей

- Уход от ненужной конкуренции

- Эмоциональное общение

- Поддержание хорошей физической формы

- Использование «тайм-аутов» (отдых от работы)

- Овладение навыками саморегуляции

- Профессиональное развитие и самосовершенствование

- Стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки

- Учиться переключаться с одного вида деятельности на другой

- Проще относиться к конфликтам на работе

- Не пытаться быть лучшим всегда и во всем.

- Иметь в виду, что управление своими эмоциями основывается на сознательном контроле.

- Сказать себе: «Я понимаю, почему так переживаю. Раз я понимаю причину, то я должна прекратить нервничать и спокойно решать вопрос (или спокойно ждать, когда время изменит ход ситуации)».

- Не занимайтесь постоянной самокритикой, это приводит еще к большему «самобичеванию».

- Лучшее спасение от тревоги – уверенность в себе!

***Упражнения для Сохранения и укрепления здоровья педагога***

*1.* Утренняя гимнастика:

- «Твист»-гимнастика

- Массаж кистей и стоп

- Гимнастика для суставов

2. В течение дня упражнения для снятия усталости, напряжения:

- «Владей собой среди толпы смятенной»

- Упражнение на снятие физического напряжения

- Массаж точек на лице

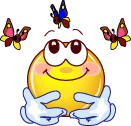
3. При стрессе и в конце рабочего дня:

- Лобно-затылочная коррекция.

- Дыхательные упражнения

* Настрои-утверждения: «Я справлюсь! Я молодец! Я владею ситуацией! Я уже чувствую себя лучше!»

4. Улыбка в течение всего дня.

* *