

"Наше психологическое здоровье"

Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум.

Герардот



Психологическое здоровье, культура и мироощущение педагогов как представителей «помогающих» профессий во многом определяют психологическое здоровье воспитанников. Чтобы способствовать развитию ребёнка, педагог должен постоянно развиваться, изменяться сам. Этому может препятствовать такое грозное психологическое явление, как эмоциональное выгорание педагога.

Советы педагогам:

- если вы будете хотя бы 10 минут смеяться, то ваш сон станет спокойным, а бодрствование рассудительным и энергичным и риск инфаркта снизится на 50%;
- ходите больше пешком это профилактика гипертонии;
- не надейтесь на медицину, она неплохо лечит многие болезни, но не может сделать человека здоровым. Бойтесь попасть в плен к врачам!;
- живите делами сегодняшнего дня по принципу «здесь и сейчас», не сожалеете о прошлом и особенно не бойтесь, что будет завтра;
- думайте больше о светлых и радостных сторонах жизни, а не о темных и печальных, ибо «наша жизнь есть то, что мы о ней думаем»;
- надо стараться приносить радость другим людям. Делая добро другим, вы делаете его прежде всего самому себе;
- следует активно искать способы превращения минусов в плюсы. Жизнь диалектична. Из кислого лимона надо постараться сделать сладкий; отдыхайте до того, как пришло чувство усталости;
- умейте расслаблять и сбрасывать лишнее напряжение, т. к. нервно-психическая напряженность - главная причина утомления;
- профилактикой от стресса является активизация чувства юмора. Юмор помогает относиться к волнующему как к явлению малозначащему и недостойному внимания;
- не потакайте эмоциям и не подавляйте их, налаживайте полноценные отношения с людьми;
- улыбайтесь, даже если вам не очень хочется. Смех положительно влияет на

иммунную систему. В ответ на вашу улыбку, организм вырабатывает нужные гормоны радости.

-ПОМНИТЕ, здоровье не самоцель, а лишь условие достижения счастья и благополучия в семье и на работе.

Учителю необходимо сохранять эмоциональную устойчивость в напряжённых профессиональных ситуациях. Это требует постоянной работы педагога над собой. Забота о своём психологическом здоровье способствует актуализации личностных ресурсов, нахождению экзистенциальной радости от своего дела, своей роли в обществе, осуществлению смысла жизни, а, следовательно, социально- эмоциональному развитию и сохранению психологического здоровья детей.



Вырасти сам себе здоровье,
счастье, успех, достаток! Всё в твоих руках!