



страничка психолога

«Сохранение психологического здоровья педагогов».

Человек постоянно подвергается воздействию различных факторов, несущих отрицательную энергию, поэтому очень важно наряду с сохранением своего физического здоровья (спорт, закаливание, активный образ жизни) следить за своим психологическим состоянием.



Неотложная помощь самому себе в стрессе:

- Если тебе плохо, в душе накопилось много неприятного и ты испытываешь внутреннее напряжение, то одним из способов помочь себе является беседа. Расскажи кому-нибудь, кто сможет тебя выслушать, все, что чувствуешь. Пусть это будет лучший друг, подруга, коллега по работе или специалист (психолог).

- Наши негативные эмоции имеют свойство накапливаться внутри, и если не сбрасывать внутреннее напряжение, то может произойти срыв. Каким бы человек сильным не был, предел есть у каждого.

- Если ты не очень общителен, не желаешь «отдавать» свои чувства и эмоции другому, напиши письмо о своих переживаниях, отдай бумаге все то, что тебя беспокоит и нервирует. Бумага стерпит все и поможет тебе. Может, это будет твой дневник, а может, письмо самому себе.

- Любой человек испытывает ощущения радости и прилива энергии, когда сделает что-то полезное или приятное для другого человека. Подумай, может кто-то ждет от тебя помощи, поддержки. Искренняя благодарность другого человека – твоя радость и удовлетворение.

- В эпидемию негативных эмоций нельзя забывать о своем физическом состоянии. Апатия, переутомление – все это только способствует ухудшению твоего состояния. Необходимо высыпаться, спать столько, сколько хочется. Сон – лучшее лекарство.

- И самое главное, никогда не забывай, что солнце существует даже тогда, когда небо затянуто тучами!

Уметь управлять собой, двигаться к гармонии, к психологическому здоровью – это то, к чему должен стремиться современный человек.

Психологические техники для работы со своим негативным эмоциональным состоянием

Для «работы» со своим негативным состоянием необходимо понять, что самое главное – это уметь «сбрасывать» эти состояния, не пускать их внутрь. Вот некоторые правила и приемы:

-Если ты почувствовал, что негативное состояние другого человека передается тебе, используй метод естественного скидывания. Это могут быть зевание, вздыхание, глубокий вдох и резкий выдох. Очень хорошо помогают смех и плач. Можно использовать зевание, замаскированное под вздох. Это помогает еще и расслабиться.

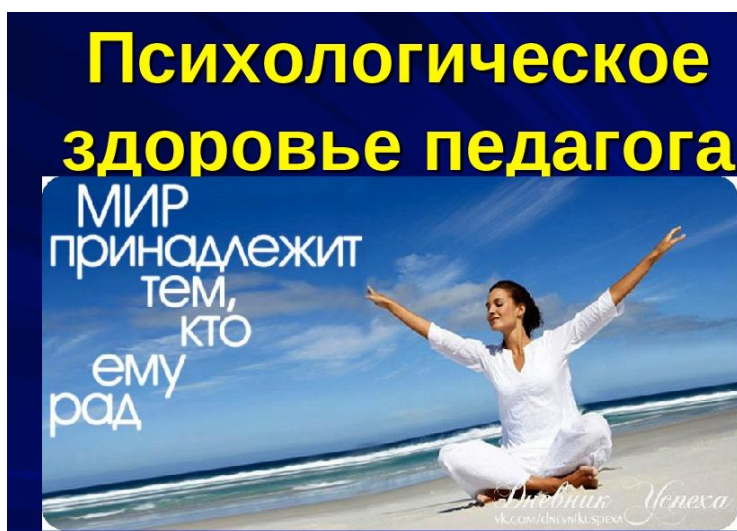
Педагог – будь мудрым для себя

- Продолжайте совершенствовать свои профессиональные навыки, участвуйте в курсах, семинарах и других мероприятиях по повышению квалификации, это поможет преодолеть ощущение несоответствия;

- планируйте перерывы для отдыха; перерывы на кофе или обед не следует посвящать проверке тетрадей или подготовке к занятиям;

- отвлекайтесь от школьных забот;

- будьте в курсе новых идей: использование из года в год одних и тех же материалов неизбежно ведет к скуке и опустошению; изменяйте планы уроков и задания — это поддержит интерес к преподаванию;



- общайтесь с коллегами, обменивайтесь идеями и новыми знаниями.