|  |  |
| --- | --- |
| ***Если тебя НЕ ПОНИМАЮТ:***  Если хочешь ты, чтоб кто-то  Смог тебя во всем понять,  То попробуй-ка сначала  Ты его с душой принять!  ***От ОБИДЫ и АГРЕССИИ:***  Если кто-то Вас обидел,  Что-то злостное сказал,  То его совсем не нужно  Обзывать и унижать!  Вы попробуйте сначала  До десятка досчитать!  ***От ГНЕВА:***  Если зол ты и не можешь  Зло свое в себе держать.  То тебе необходимо  Прыгать, бегать, приседать!  ***От ГРУСТИ:***  Если настроение – не очень,  Если грустно стало вдруг тебе,  Для тебя совет есть, между прочим:  «Спой-ка песенку любимую себе!»  ***От СТРЕССА и ТРЕВОГИ:***  Если на душе тревога,  Если ощущаешь стресс,  Сделай быстро вдох глубокий,-  Это первый твой прогресс!  На бумаге покалякай,  Руку посжимай в кулак,  Громко-громко ты поахай!  Нет тревоги, стресс – пустяк. | ***В мире мудрых мыслей***  ***Люди часто заполняют гневом пробелы в своем рассудке.***  (У. Олджер)  ***Мало владеть состоянием, надо еще владеть собой!***  (Бесспорная истина)  ***Как правило, о человеке можно судить по тому, над, чем он смеется***  (У. Мизнер)  ***В ссорах да во вздорах пути не бывает***  (Народная мудрость)  ***Из двух ссорящихся виноват тот, кто умнее***  (Г. Гёте)  ***C:\Users\777\Desktop\Антистресс для учителя\Decision1.jpg*** |

*Ваша жизнь – в Ваших руках, и только Вы можете сделать ее такой, какой пожелаете.*

***Верьте в себя!***

****

**Сильнее всех**

**–**

**владеющий собой!**

**(АНТИСТРЕССОВЫЕ ПРИЁМЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ)**

***Жизнь наша стремительно несется, всегда есть масса неотложных дел, большие и маленькие проблемы, частые стрессы. Бешенный темп жизни может привести к нервным срывам, депрессиям и реальным физическим заболеваниям.***

****

## *Мир уцелел, потому что смеялся*

***(советы психолога)***

С неудачей и плохим настроением можно справиться с помощью ***УЛЫБКИ***. Найдите время в течение дня и посидите с закрытыми глазами несколько минут. Старайтесь ни о чем не думать, но при этом на вашем лице непременно должна быть ***УЛЫБКА***. Если вам удастся удержать ее пять минут, вы сразу почувствуете, насколько улучшилось ваше настроение и физическое самочувствие. Повторите эту процедуру в течение недели – эффект будет потрясающим, потому что, даже «искусственная» ***УЛЫБКА*** активизирует внутренние резервы организма.

**С юмором у нас все хорошо, без юмора у нас плохо.**

***Способы предупреждения и преодоления стресса***

* Переключить на некоторое время внимание от неприятной ситуации на другую проблему, более легко решаемую и интересную.
* Изменить масштаб события. Посмотреть на него из далекого будущего или со стороны.
* Оправдать себя в данный момент, но, проанализировав ситуацию, осознать, какие действия не следует повторять. Ситуацию принять как урок.
* Вспомнить хорошие события, думать о своих достижениях в прошлом, верить в лучший исход.
* В любой ситуации можно найти комические стороны, использовать юмор.
* Не стесняться слез, смеха, возгласов в соответствующих ситуациях.
* Мысленно ставить перед собой барьер, зеркало. Выдерживать длительную паузу перед ответом обидчику.
* Какое-то время без умственного напряжения заниматься физической работой или активно двигаться.

***Кинезиологические упражнения***

**«Ухо-нос»**

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

**«Змейка»**

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться четко и точно. Последовательно в упражнении участвуют все пальцы.

**«Снеговик»**

Стоя. Представьте, что вы только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения мягко упадите на пол и лежите, как лужица воды.



***Ароматерапия***

Народный опыт и исследования ученых доказали, что запахи способны управлять настроением и работоспособностью.

|  |  |
| --- | --- |
| **Тонизируют нервную систему** | **Успокаивают нервную систему** |
| Базилик,  кедр,  кориандр,  лимон,  эвкалипт,  сосна,  бергамот,  корица, грейпфрут,  иланг-иланг, лимонник, мандарин, апельсин | Мята,  лаванда,  тимьян,  герань,  мелисса,  ваниль,  лотос,  сандал,  ладон,  роза,  мускат |

***Способы избавления от стресса***

* плавание;
* занятия в тренажерном зале;
* бег;
* йога;
* дыхательная гимнастика;
* доверительная беседа с близким человеком (хорошим другом, родственником).