|  |  |
| --- | --- |
| ***Если тебя НЕ ПОНИМАЮТ:***Если хочешь ты, чтоб кто-тоСмог тебя во всем понять,То попробуй-ка сначалаТы его с душой принять!***От ОБИДЫ и АГРЕССИИ:***Если кто-то Вас обидел,Что-то злостное сказал,То его совсем не нужноОбзывать и унижать!Вы попробуйте сначалаДо десятка досчитать!***От ГНЕВА:***Если зол ты и не можешьЗло свое в себе держать.То тебе необходимоПрыгать, 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).