**Памятка для педагогов «Профилактика стресса»**

Стресс – это реакция организма на раздражение. Во время стресса появляется избыток энергии. При возникновении какой-либо опасности мышцы организма напрягаются, и учащается сердцебиение и пульс. Организму необходимо выплеснуть накопившийся «заряд». Чтобы энергия не стала разрушительной, нужно вовремя взять себя в руки и направить ее потенциал в положительное русло.

Стресс – это аромат и вкус жизни. Поскольку стресс связан с любой деятельностью, избежать его может лишь тот, кто ничего не делает. Но кому приятна жизнь без дерзаний, без успехов, без ошибок? Поэтому важно научиться не избегать стресса, а находить удовольствие от него.

**Вот несколько эффективных рекомендаций по преодолению стресса:**

Проанализируйте стрессовую ситуацию. Это поможет вам в будущем избежать подобных ситуаций. Определите шаги изменения своего поведения и отношения к ней. Обозначьте для себя проблему, которая Вас «цепляет», найдите аргументы, чтобы убедить себя в том, что это временное явление, и оно скоро пройдет.

Переключайтесь. Займитесь делом, не имеющим ничего общего с причиной вашего расстройства.

Примите душ, тёплую ванну с приятным для Вас ароматом.

Послушайте любимую музыку.

Больше двигайтесь и занимайтесь физическим трудом. Для снятия стресса больше всего подходят: быстрая ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, купание, обливание, ванны, душ, посещение бассейна, бани, сауны.

Выговоритесь. Хорошо, если рядом есть доброжелательный и умеющий слушать собеседник. Облегчение может принести беседа со случайным попутчиком в дороге. Здесь работает фактор анонимности – этот человек не знает Вас, и, скорее всего, вы больше никогда не увидитесь.

Полезно выпустить пар. Главное, чтобы от этого никто не пострадал: стукните кулаком по столу, топните ногой, спуститесь и поднимитесь по лестнице несколько раз, покричите, освободите себя от отрицательной энергии.

Поплачьте. Не копите в себе раздражение и обиду, если хочется поплакать, то плачьте.

Вылейте свою печаль на бумагу. Вы можете описать все свои огорчения и переживания в письме другу, которое никогда не пошлёте. Сохраните его, перечитайте спустя некоторое время, возможно это поможет посмотреть Вам на себя как бы со стороны.

Сделайте себе подарок. Этот совет можно выполнить и в буквальном, и в переносном смысле. Например, купите себе давно приглянувшуюся вам вещь. Или позвольте себе заниматься весь день только тем, что Вам нравится. Чаще устраивайте себе маленькие праздники: красиво накройте стол и приготовьте свое любимое блюдо. Есть продукты, которые улучшают настроение и снимают стресс. Это – цитрусовые, шоколад, мороженое, банан. Многие из этих продуктов содержат гормоны «хорошего настроения».

Помогите другому. Переключив свою энергию на помощь, вы выиграете вдвойне.

Соприкоснитесь с природой. Уезжайте за город на дачу. Учитесь радоваться голубому небу, журчащему ручейку, полевой ромашке. Длительная поездка по незнакомым местам – тоже очень хорошая терапия.

Чаще улыбайтесь. Для поддержания хорошего настроения нужно смеяться не менее 10 минут в день.

Сходите в театр, в гости. Навестите друга, приятельницу.

Очень хорошо помогает и освещение: дневной свет оказывает лечебное действие при депрессии – особенно в осеннее и в зимнее время.

Цветотерапия. Очень успокаивает зелёный цвет; оранжевый – даёт уверенность в себе. В стрессовых ситуациях очень помогает зелёный, оранжевый, жёлтый и голубой цвета. Используйте их в своём интерьере, одежде, еде.

Растворите печаль во сне. Это один из самых простых и древних способов расстаться с унынием. Утром всё кажется не таким безнадёжным. Не забудьте только с вечера настроить себя на радостное пробуждение.

Будьте оптимистом. Научитесь видеть во всем только хорошее. Вспомните известную историю: два человека смотрели в окно, один увидел грязь, другой – звезды. Учитесь подбадривать себя и смотреть на жизнь позитивно.

Никогда не обижайтесь на судьбу. Помните, что могло быть гораздо хуже! Измените то, что Вы можете изменить, и принимайте как судьбу то, чего пока изменить невозможно. Помните: нам в этом мире никто ничего не должен!

Научитесь жить сегодняшним днём и получать удовольствие от каждого дня. Живите «здесь и сейчас».

Снизьте требования к себе, реально оцените свои способности. Это убережет Вас от обвинений в свой адрес. Повысьте самооценку и меньше беспокойтесь о том, что о Вас думают другие.

Больше общайтесь с интересными и приятными людьми. Овладевайте навыками общения. Если приходится общаться с людьми невыносимыми, то радуйтесь, что Вы не такой как они.

Поступайте по отношению к другим так, как хотели бы, чтобы они обращались с Вами.

Займитесь аутотренингом, медитацией. Расслабляйтесь. Гуляйте, читайте, музицируйте, занимайтесь спортом, любимым делом, вышивайте, лепите…

Поставьте перед собой жизненную цель. Ставьте реальные и важные цели в любом деле. Научитесь поощрять себя за достижение поставленной цели.

Работа над собой по преодолению стресса – это труд. Он будет вознагражден, когда однажды утром, встав с постели, Вы почувствуете прилив бодрости и энергии, порадуетесь звонкому пению птиц за окном и скажете: «Жизнь прекрасна!»

Помните 9 слов, способных изменить жизнь:

Жизнь прекрасна и ярка,

Жизнь свободна и легка,

Жизнь есть солнечный рассвет,

Жизнь есть неба дивный свет,

Жизнь – улыбки и цветы,

Жизнь полнится красоты,

Жизнь есть ласка добрых слов,

Жизнь есть – дети и любовь!