***Збереження психологічного, фізичного здоров'я вихователя дошкільного навчального закладу, як умова ефективності професійної діяльності***

***ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО, ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ’Я ВИХОВАТЕЛЯ ДОШКІЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ, ЯК УМОВА***

***ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ***

*«Не варто боятися стресу.*

*Його не буває тільки в мертвих.*

*Стресом потрібно керувати,*

*тоді ви відчуєте аромат і смак життя»*

*Ганс Сельє*

Останні роки характеризуються підвищенням уваги суспільства до проблем здоров’я людини, проводиться цілий ряд заходів, націлених на його зміцнення. При цьому традиційно основна увага приділяється питанням збереження фізичного здоров’я: загартовуванню, фізичній активності, раціональному харчуванню, режиму тощо. Між тим сучасні уявлення про здоров’я виходять далеко за рамки медицини і передбачають значні зусилля і в іншому напрямі.

Здоров’я є фундаментом соціально-ефективної діяльності особистості та основою якості цієї життєдіяльності, передумовою максимального розкриття можливостей кожної людини. Від формування можливостей людини (поліпшення стану здоров’я, рівня набуття знань тапрофесійних навичок), а також їх використання для праці, відпочинку, культурної, суспільної та політичної діяльності в першу чергу й залежить ефективність розвитку людства.

Педагоги - як професійна група відзначається дуже низькими показниками фізичного і психічного здоров’я. Це пояснюється тим, що праця педагога відноситься до розряду складних, стресогенних, найбільш напружених у психологічному плані, таких, що вимагають від людини великих резервів самовладання й саморегуляції. На це є певні об’єктивні причини: комунікативні перевантаження, велике емоційне напруження, поява певних професійних деформацій, соціальна незахищеність і низький статус професії у масовому сприйманні. Крім того, професія вихователя належить до так званих хелперських (від англ. help – допомагати), оскільки пов’язана з роботою у системі "людина-людина", наданням підтримки і допомоги підопічним. Саме у вихователів дуже високий ризик психічних і соматичних реакцій на напружені ситуації в роботі. На сьогодні у Міжнародній класифікації хвороб навіть виявлено окремий стан – **"професійний стрес".** Один із наслідків тривалого професійного стресу – синдром емоційного згорання стан фізичного, емоційного і розумового виснаження фахівця.   
   Результати міжнародних досліджень засвідчили, що тільки 12 педагогів із 172 опитаних (або 7,6%) почувають себе відносно здоровими, у них високий рівень працездатності і прогнозується висока стресостійкість. Слід зазначити, що 147 педагогів (77,3%) відзначили наявність порушень у власній емоційній сфері (поганий, пригнічений настрій, дратівливість, напруженість, неспокій, гнів, труднощі у керуванні своїми емоціями). За результатами тестування резерви їх організму близькі до виснаження.

Психічне здоров’я педагога є необхідною умовою його активної життєдіяльності, самореалізації, розвитку творчого потенціалу. Воно позначається на здоров’ї його вихованців і на результатах усієї навчально-виховної роботи. Стан психічного здоров’я вихователя впливає на дітей на всіх рівнях: емоційно-психологічному, біоенергетичному, інформаційному, виховному. Нездоровий педагог не може забезпечити дитині необхідний рівень уваги, індивідуальний підхід, ситуацію успіху. Він не зможе займатися і вихованням культури здоров’я дошкільників, оскільки у цій роботі необхідний особистий приклад. Неблагополуччя психічного здоров’я, деформації особистості педагога, прояви синдрому згорання, педагогічний криз безпосередньо впливають на здоров’я дітей.

*Тому проблема збереження й зміцнення здоров’я вихователя дошкільного навчального закладу має бути однією з пріоритетних у сфері його життєвих і фахових інтересів.*

***До чинників, що безпосередньо впливають на стан здоров’я вихователів дошкільних навчальних закладів, належать:***

* підвищена тривалість обочого дня;
* висока психоемоційна напруга;
* професійна відповідальність за результати навчально-виховного впливу;
* особиста відповідальність за життя та здоров’я вихованців тощо.

Психічне здоров’я (емоційне благополуччя, внутрішній душевний комфорт, почуття захищеності) – ***основні критерії успішної діяльності вихователя дошкільного навчального закладу.***

Висока емоційна напруженість педагогічної праці зумовлюється наявністю великої кількості чинників стресу:

* високий динамізм;
* брак часу;
* робочі перевантаження;
* складність педагогічних ситуацій, що виникають;
* соціальна оцінка;
* необхідність здійснення частих та інтенсивних контактів;
* взаємодія з різними соціальними групами тощо.

Велика частина робочого дня вихователя дошкільного навчального закладу проходить в емоційно напруженій обстановці: емоційна насиченість діяльності, постійна концентрація уваги, підвищена відповідальність за дітей. Напружені чинники такого роду впливають на емоційне і фізичне самопочуття педагога: з’являється *нервозність, дратівливість, втома, різні нездужання*.

В окремих випадках емоційна напруга досягає критичного моменту, коли педагог втрачає самовладання і проявляє себе в агресивній формі (окрики, прояв гніву, дратівливості). Але професійний обов’язок зобов’язує приймати виважені рішення, долати спалахи гніву, обурення, невдоволення, відчаю тощо.

Вихователь дошкільного навчального закладу повинен уміти володіти своїми емоціями і почуттями. Зовнішнє стримування емоцій, коли всередині відбувається бурхливий емоційний процес не приводить до заспокоєння, а, навпаки, підвищує емоційне напруження і негативно позначається на здоров’ї.

*Проте для вихователя важливими є такі професійні якості: терпимість, витримка, активність, оптимізм та інші, – багато в чому обумовлені його психічним здоров’ям.*

*Є емоції, почуття, настрої, які ведуть до здоров’я і щастя (здоров’яформувальні емоції):* інтерес, радість, ніжність, задоволення, спокій, співчуття, здивування, захоплення, розчулення, замилування.

*Виділяють здоров’яруйнувальні емоції*: гнів, лють, смуток, заклопотаність, печаль, страх, тривожність, смуток, відчай тощо. Переважання тих чи інших емоцій у житті людини веде до здоров’я або до хвороби.

Вихователю важливо навчитися оточувати себе позитивними емоціями і протидіяти негативним. Для збереження та підтримки психічного здоров’я педагога необхідно застосовувати: *позитивне мислення, оптимізм, управління емоціями, доброзичливе ставлення до людей, любов до себе та ін.*

Професія педагога пов’язана з великою кількістю стресів. Стресові ситуації можуть виникнути в будь-який час у спілкуванні з дітьми, батьками, колегами.

***Стрес має три стадії:***

1 – тривога як реакція на виниклий стресор;

2 – стабілізація, або пристосування до нових умов;

3 – стадія виснаження (має місце, якщо нові стресогенні

умови занадто тривалі або важкі) .

Профілактика негативного впливу стресу на організм полягає в зменшенні часу або сили дії стресових факторів на людину засобами саморегуляції дихання, мислення, уяви або тонусу м’язів. Таку профілактику можна здійснювати як під час перебування в стресовій ситуації, так і одразу після виходу з неї. Це низка психокорекційних методів, що допомагають гармонізувати психоемоційний стан людини, яка страждає не стільки від стресів, скільки від їх наслідків. Один із наслідків тривалого професійного стресу – синдром «емоційного згорання» як стан фізичного, емоційного і розумового виснаження фахівця.

***Рекомендації педагогічним працівникам***

***щодо уникнення стресових ситуацій***

1. Не провокуйте агресію на себе: не говоріть «командним тоном», не використовуйте у звертанні такі вирази, як «ти повинен», «ти мусиш це зробити», не використовуйте своє становище: «я старший за віком», «мені видніше» тощо.

2. Щиро демонструйте повагу, розуміння, зацікавленість, уважно слухайте й дивіться в очі співрозмовнику.

3. Не ставте себе в позицію начальника, тобто в позицію сили.

4. Дотримуйтеся рівноправних взаємин у спілкуванні.

5. Ставте конкретні запитання та давайте конкретні відповіді.

6. Якщо відчуєте злість або гнів, з’ясуйте його реальну причину. У момент безпосереднього відчуття негативних емоцій під час бесіди чи конфлікту поставте собі запитання: «Що я хочу отримати в результаті?»

7. Умійте щиро вибачитись: «Я був неправий», «Це було нерозумно з мого боку», «Я не виявив до тебе належної уваги», «Вибач мені, ти зніяковів через мене в присутності інших людей».

8. Умійте використовувати засоби спілкування: навчіться слухати із співпереживанням; навчіться бути впевненим у собі.

9. Розглядайте проблему з точки зору іншої людини, визначте головні питання, які треба вирішити, знайдіть найприйнятніші рішення, визначте можливі альтернативні шляхи їх знаходження.

10. Умійте уникати невиправданих сподівань: не приписуйте іншим своїх почуттів, думок, учинків; навчіться коректно ставити запитання.

11. Умійте уникати помилок в оцінці інших людей: нерівність, упередженість, зверхній погляд.

Отже, педагогам необхідно уміти запобігати виникненню стресових ситуацій у професійній діяльності для збереження психічного здоров’я. Стан психічного здоров’я вихователя безпосередньо впливає на всю атмосферу дошкільного навчального закладу.

***Основні напрями збереження психічного здоров’я педагога:***

1. Підтримка мотивації на педагогічну діяльність.

2. Усвідомлення істини, що здоровим можна стати лише доклавши зусиль, навчившись цього особисто.

3. Психологічне забезпечення умов розвитку педагогічної гнучкості (емоційної, поведінкової, інтелектуальної);.

4. Підвищення професійної самосвідомості педагога.

5. Посилення свого життєвого потенціалу і життєстійкості.

6.Розроблення програм оздоровлення, різноманітних освітньо-оздоровчих послуг для педагогів.

7. Використання ефективних форм і методів оздоровчої роботи для проведення навчальних занять та виховних заходів, психолого-розвивальних, корекційних, оздоровчо-реалібітаційних тренінгів, метою яких є розвиток особистості, покращення стану психічного здоров’я вихователя.

Ефективним профілактичним засобом є оволодіння педагогом технікою саморебефінгу, антистрестехнологією, або елементами антистрес-тренінгу, релаксації, антистресовой аутофіторегуляції, знаннями про антистресове харчування.

**Висновки.** Психічне здоров’я вихователя дошкільного навчального закладу є важливою умовою ефективності його професійної діяльності. Вихователь повинен усвідомлювати значущість власного здоров’я як найважливішої професійної цінності, необхідної умови для здійснення професійної діяльності; чітко розуміти особисту відповідальність у збереженні та зміцненні психічного здоров’я; володіти знаннями щодо профілактики порушень і збереження психічного здоров’я.

***Вправи, ігри, тренінги для збереження здоров'я педагогів ДНЗ***

******

***Психологічні ігри й вправи***

Цілі психологічних ігор - суто психотерапевтичні: ігри сприяють гармонізації внутрішнього світу педагога, послабляють його психічну напруженість, розвивають внутрішні психічні сили. Психологічні вправи допомагають учителеві орієнтуватися у власних психічних станах, адекватно їх розцінювати, управляти собою, зберігаючи своє психічне здоров'я й, як наслідок цього, досягати успіху в професійній діяльності при порівняно невеликих витратах нервово-психічної енергії.

За 3-5 хвилин, витрачених на психотехнічні вправи, педагог може зняти втому, стабілізуватися, відчути впевненість у собі. Як робітник, що після трудового дня в гарячому цеху приймає душ, так і вихователь, виконуючи в закладі й після роботи спеціальні психотехнічні вправи, прибігає до методу “психологічного душу”, що очищає його психіку.

***Саморебефінг - що це таке?***

Під даним терміном розуміють особливу дихальну техніку, яка сприяє певної духовної трансформації. Дана технологія націлена на звільнення людини від різних негативних наслідків. Ребефінг на сучасному своєму етапі передбачає можливість позбавлення від будь-якого типу негативу. Цьому сприяє правильна релаксація, музика і дихання.

Позитивні сторони, які має дана методика наступні: знімає стан стресу і депресії, звільняє тіло від м`язових затискачів, знімає різноманітні психологічні та емоційні блоки, розкриває потенціал людини, розширює можливості самопізнання, зміцнює здоров`я, підвищує імунітет.

***Схему дихання можна представити так:***

2 +2 (2); 4 +4 (2); 4 +6 (2); 4 +7 (2), 4 +8 (2), 4 +9 (2), 5 +9 (2), 5 +10 (2); 6 + 10 (2); 6 + 10 (3); 7 + 10 (3); 8 +10 (3), 9 +10 (4); 10 +10 (5).

У цих формулах перша цифра означає тривалість вдиху, друга - тривалість видиху, третя - затримку дихання після видиху.

**Вправи на зняття втоми і боротьба з дратівливістю**

Етап 1. Видихніть з легень через рот весь застояне в легенях повітря - зберіть губи в трубочку і повільно і рівномірно випустіть з себе все повітря без залишку.

Етап 2. Швидко і агресивно вдихніть через ніс.

Етап 3. Різко видихніть все повітря через рот, причому якомога нижче в діафрагмі.

Етап 4. Видихнувши все повітря, закрийте рот, затримайте дихання і зробіть втягування живота на вісім-десять рахунків. Продовжуйте тримати його протягом усього етапу, не дихаючи! Нахиліть голову, втягніть шлунок і підніміть його вгору. Уявіть, як ваш шлунок та інші органи черевної області буквально засовують під ребра. Це називається "втягуванням живота" і є частиною вправ, що роблять живіт плоским.

Етап 5. Розслабтеся і вдихніть. Відпустіть м'язи живота. Вдихаючи, ви повинні відчути, як повітря вривається у ваші легені.

**«Щоб зігрітися»**

Не сутультеся, а навпаки, розправте плечі і робіть дуже дрібні вдихи і видихи, намагаючись майже не дихати так, щоб хотілося зробити глибокий вдих, але при цьому вистачало сил себе стримувати. Через кілька хвилин такого дихання вам стане значно тепліше.

**Дихальні вправи для схуднення**

Вправа 1

З положення стоячи, зробіть повільний, глибокий вдих животом через ніс на чотири рахунки, затримайте повітря всередині себе на шістнадцять рахунків, потім виконайте повільний видих ротом на вісім рахунків. Таким чином затримка дихання повинна бути в чотири рази довше, а видих в два рази довше, ніж вдих. Це співвідношення повинно бути строго витримано. Тривала затримка вдиху дозволяє кисню забезпечувати всі клітини вашого організму енергією. Більш довгий повільний видих - максимально позбавляє тіло від шкідливих речовин і токсинів.

Вправа 2

З положення стоячи, зробіть глибокий вдих носом, одночасно закиньте голову назад і подивіться вгору. Після секундної паузи, із зусиллям виконайте видих через рот, повертаючи голову у вихідне положення. Видих робіть шумно, чітко вимовляючи будь-який звук.

Таким чином, дихальні вправи використовуються з різними цілями і є доступним засобом саморегуляції емоційного та психічного стану і підтримки здоров'я.

**Тренінг «Антистресові технології»**

Мета: ознайомити педагогів з адаптивними антистресовими технологіями, заохотити застосовувати їх у повсякденному житті.

***Ведучий.*** Що ви робите, щоб позбутися тривалих негативних емоцій? (відповіді учасників записуються на дошці або фліп-чарті). Повний список виглядає таким чином *(мультимедійна дошка)*:

1. Заняття улюбленою справою (хобі), прослуховування музики, кіно, театр, читання;
2. Спілкування з близькою людиною, зі своїми дітьми;
3. Прийом заспокійливих і снодійних ліків, алкоголю;
4. Активне переключення (фізкультура, фізична робота, прогулянки пішки);
5. Фізіологічне переключення (їжа, секс і ін.);
6. Заспокоєння силою логіки, переключення на приємні думки, спогади;
7. Агресивні дії (зрив злості на будь-кому), розрядка сльозами;
8. Аутотренінг;
9. Дихальні вправи.

Під впливом стресогенних факторів в корі головного мозку формується стійкий осередок збудження – домінанта, яка підпорядковує собі всю діяльність організму. Будь-які антистресові технології спрямовані або на створення нової , конкуруючої домінанти, або на розрядку існуючої.

Завдання учасникам – підготувати рекомендації колегам, використовуючи на вибір будь-яку їх форму: рекламні плакати, інсценівки, усні повідомлення чи побажання. Проявіть фантазію і творчість! Для роботи відводиться 10 хвилин. Через 10 хвилин представник (або представники ) від кожної групи презентують створені рекомендації. Презентація – до 5 хвилин.

Правила роботи в групі:

* Швидко розподілити ролі та обов'язки (краще за бажанням)
* Слідкувати за часом роботи
* У процесі роботи кожен має право висловлювати власну думку
* Коли один говорить, інші слухають
* Обговорюються ідеї, а не особистості
* Група повинна прийти до єдиної думки
* Вибрати учасника, який буде презентувати результати роботи групи.

**Антистресове харчування**

Метод антистресового харчування застосовується, якщо немає необхідності в швидкому, терміновому зміні психічного стану. Типовими помилками харчування в умовах стресу є:

* швидкі перекуси з ковтанням великих шматків їжі;
* нерегулярне вживання їжі;
* спонтанне голодування;
* пізня вечеря;
* вживання великої кількості кави чи алкоголю;
* одноманітний раціон.

Недостатнє харчування, так само, як і переїдання, призводить до зниження імунних функцій організму, сприяє стомлюваності, зниженню працездатності і може стати причиною стресових реакцій. У період стресу витрачається значна кількість вітамінів А, С, В, Е, а також кальцію, цинку, магнію, глюкози. Антистресове харчування спрямовано на те, щоб поповнити запас цих вітамінів і мінеральних речовин.

Дієта в цьому випадку повинна містити такі продукти:

|  |  |
| --- | --- |
| Вітамин А | Абрикоси, морква, гарбуз, зелені листові овочі |
| Вітамин В | Усі крупи, йогурт, печінка, гарбуз, хліб з висівками, горіхи, нежирні м’ясо та риба |
| Вітамин С | Усі овочі та фрукти, цитруси, чорна смородина, ківі, капуста, шиповник |
| Вітамин Е | Рослинні олії |
| Кальций | Молоко та молочні продукти, капуста |
| Магній | Зелені овочі, морква, томати, горіхи, гречка, вівсянка, грейпфрут, горох |
| Цинк | Нежирне м’ясо, морепродукти, яйця, йогурт, сир |
| Глюкоза | Солодкі фрукти, мед, хліб з висівками |

Крім цього, деякі продукти містять речовини, які піднімають настрій, тонус і сприяють полегшенню стресового стану. Це **опіати** та **ендорфіни.** Вони містяться в шоколаді, бананах, молоці, морозиві, салаті, шпинаті, капусті, паприці.

**10 правил, які принесуть спокій**

1. Думайте і ведіть себе життєрадісно, і Ви відчуєте себе життєрадісним, адже «Наше життя – це те, що ти думаєш про нього».
2. Ніколи не прагніть звести рахунки з Вашими ворогами. Ведіть себе як генерал Ейзенхауер: ніколи не думайте ні хвилини про людей, яких Ви не любите.
3. Замість того, щоб переживати через невдячність, будьте завжди готові до неї. Пам'ятайте, що Ісус зцілив десять прокажених за одну добу, але тільки один з них подякував його.
4. Ведіть облік своїх досягнень, а не своїх невдач!
5. Не наслідуйте іншим. Залишайтеся собою , адже заздрість – це невігластво, а наслідування – самогубство.
6. Коли доля підносить Вам лимон, спробуйте зробити з нього лимонад.
7. Забувайте про свої особисті неприємності, намагаючись дати хоч трохи щастя іншим. Роблячи добро іншим, Ви, в першу чергу, допомагаєте собі.
8. Живіть у «відсіку» сьогоднішнього дня.
9. Не стримуйте емоції в собі. Цим Ви позбавляєте себе своєї природньої впевненості.
10. Пам’ятайте про велику втрату, які приносять переживання Вашому здоров'ю.

**Фізична активність**

Одним із чинників стресу за сучасних умов є **гіподинамія** (зниження рухової активності). Фізична активність дозволяє підтримувати оптимальний енергетичний стан, відреагувати на стрес, розвивати фізичні якості, що підвищують опір організму хворобам.

З цією метою корисними стають усі циклічні вправи: оздоровчий біг, ходьба на лижах, плавання. Корисні також вправи на розтягування м'язів, вправи на розвиток гнучкості опорно-рухового апарату.

Усі вправи рекомендується виконувати, усвідомлюючи кожен рух і відчуття, що вони викликають. Фізичні вправи сприяють також вивченню, самопізнанню біоенергетичного і фізичного компонентів стану. Для підвищення усвідомленості власного соматичного стану і фізичної активності можна виконувати такі вправи.

**Вправа "Усвідомлення фізичної активності".**

Необхідно оцінити, **скільки разів на тиждень ви робили** ранкову зарядку, бігали, плавали, ходили пішки, їздили на велосипеді, танцювали, грали в теніс, займалися аеробікою чи яким-небудь іншим видом спорту. Можливо, ви поралися на дачі, на городі, в гаражі тощо. Слід звернути увагу на відчуття і думки, що у вас виникають при виконанні цієї вправи. Якщо вони негативні, подумайте: "Чому?"

**Оптимізація навичок сну**

*Гарний сон - основа міцного здоров'я і стресостійкості.* Процес оптимізації навичок сну полягає в наступному:

1. Не можна змушувати себе заснути. Сон настає лише тоді, коли до нього готові тіло і мозок.

2. Вечеряти не пізніше ніж за 3 години до сну.

3. Снодійним користуватися лише у крайньому разі.

4. Перед сном необхідно цілком розслабитися. З цією метою використовується модель усвідомлення м'язів, що повільно переходить у сон.

**Антистресова релаксація**

**(рекомендовано Всесвітньою організацією охорони здоров'я)**

Ляжте (в крайньому випадку – сядьте) зручніше в тихому, слабко освітленому приміщенні, одяг не повинен сковувати ваших рухів.

Закривши очі, дихайте повільно і глибоко. Зробіть вдих і приблизно на 10 секунд затримайте дихання. Видих зробіть не затримуючи, стежте за розслабленням і подумки говорите собі: «Вдих і видих, як приплив і відплив». Повторіть цю процедуру п'ять - шість разів. Потім відпочиньте 20 секунд.

Вольовим зусиллям напружуйте окремі м'язи або їх групи. Напругу тримайте до 10 секунд, потім розслабте м'язи. Пройдіть так по всьому тілу. При цьому уважно стежте за тим, що з ним відбувається. Повторіть процедуру тричі. Відсторонитеся від усього, ні про що не думайте.

Спробуйте якомога конкретніше уявити собі відчуття розслаблення, яке пронизує вас знизу доверху: від пальців ніг через ікри, стегна, тулуб до голови. Повторюйте про себе: «Я заспокоююсь, мені приємно, мене ніщо не тривожить».

Уявіть собі, що почуття розслабленості проникає у всі частини вашого тіла. Ви відчуваєте, як напруга залишає вас. Відчуваєте, що ваші плечі, шия, м'язи обличчя розслаблені.

Порахуйте до десяти, подумки кажучи собі, що з кожною наступною цифрою ваші м'язи все більше розслабляються. Тепер вас має хвилювати тільки те, як насолодитися станом розслабленості.

Настає «пробудження». Порахуйте до двадцяти. Говоріть собі: «Коли я полічу до двадцяти, мої очі відкриються, я буду відчувати себе бадьоро. Неприємне напруження в кінцівках зникне».

**Особистісна саморегуляція часу**

Основні процедури управління часом пов'язані з плануванням і пріоритизацією цілей. Завжди слід визначати:

1. Невідкладні справи (справи на сьогодні).

2. Першочергові, важливі.

3. Справи, що можуть зачекати.

4. Справи, які можна зробити в останню чергу.

5. Справи, які можна не робити.

Планувати потрібно ті справи, що можуть бути виконані, і виконувати ті, котрі заплановані. Для засвоєння способів управління часом необхідно вміти визначати втрати часу на справи, що не входять в плани. Дослідження з проблеми тайм-менеджменту дозволяють виділити *причини, з яких людина витрачає свій час даремно.* До них належать:

* Телефонні дзвінки.
* Люди, що заходять до нас.
* Проблеми з комп'ютерним устаткуванням.
* Зміна черговості робіт, що нав'язується колегами.
* Недолік організаційного планування.
* Невміння слухати інших людей.
* Незадовільна організаційна структура.
* Плутанина в пошті.
* Виправлення помилок, яких можна було б уникнути.
* Нерішучість у ділових питаннях.
* Погано організовані і скоординовані збори.
* Відволікаючі чинники на робочому місці.
* Надмірна офісна бюрократія.
* Марні дискусії про свою роботу і роботу інших.

На ці справи, якщо вони бувають доволі часто, рекомендують залишати резервний час (до 1 години на день).

**Антистресова аутофіторегуляція**

Антистресова фіторегуляція пов'язана з застосуванням антистресових лікарських рослин. Нині лікарські трави використовуються не лише для лікування різних захворювань, але і як метод нормалізації фізіологічних функцій і психофізіологічного стану здорових людей.

Лікарські трави можливо застосовувати для регуляції стану в ситуації гострого стресу чи тривалого впливу стресорів, у періоди максимального стресового навантаження, травматичного стресу, задля відновлення сил в екстремальних умовах, підвищення працездатності, для профілактики. Вони можуть бути корисними для профілактики і корекції станів стресового виснаження та стресової напруги.

Варто відзначити, що вживання різних розслаблюючих трав і зборів дає чудовий ефект. Візьміть за своїм розсудом ромашку, мелісу або м'яту в розрахунку дві чайні ложки на склянку, заваріть окропом. Настій можна приготувати просто залив траву очищеною холодною водою й дати їй настоятися. Для поліпшення заспокійливої дії можна додати ложку меду.

**Методи м'язової релаксації**

*Одним з найдійовіших методів релаксації прийнято вважати прогулянки на свіжому повітрі*. Природа допомагає людині знайти гармонію й нормалізувати внутрішній стан. Виділяйте щодня хоча б двадцять хвилин для спокійної прогулянки, і ви помітите, що дія стресів і негативу слабшають.

Наступний метод релаксації знають більшість людей, але в повсякденному поспіху ігнорують його. *Він полягає в прийнятті гарячої ванни.* Для цього необхідно набрати ванну, бажано додати у воду натуральне ефірне масло. Пориньте у воду, постарайтеся подумки оглянути всі свої м'язи й максимально їх розслабити. Полежіть приблизно 20-30 хвилин, потім розітріться м'яким рушником, також можете скористатися маслом або кремом для тіла.

Метод м'язової релаксації із застосуванням візуалізації квітів зводиться до наступних дій. Зручно сядьте й максимально розслабтеся. Подумки уявіть себе у якому-небудь мальовничому місці, наприклад на березі моря або на узліссі казкового лісу. Далі уявіть, що при вдиху ваші легені наповнюються синім або блакитним кольорами, а видихаєте ви червоний або жовтогарячий. Спробуйте варіювати колірну гаму, підбираючи комфортні відтінки. Подихаєте, таким чином, біля десяти хвилин.

***Вправа “Внутрішній промінь”***

Вправа виконується індивідуально; допомагає зняти стомлення, знайти внутрішню стабільність.

Для того щоб виконувати вправу, треба прийняти зручну позу, сидячи або стоячи залежно від того, де воно буде виконуватися.

Уявіть, що всередині Вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, що повільно й послідовно рухається зверху до низу і повільно, поступово висвітлює лице, шию, плечі, руки теплим, рівним і розслаблюючим світлом. У міру руху променів розгладжуються зморшки, зникає напруга в області потилиці, послабляється складка на чолі, заспокоюються очі, послабляються затиски в кутах губ, опускаються плечі, звільняються шия й груди. Внутрішній промінь як би формує нову зовнішність спокійної, звільненої людини, задоволеної собою й своїм життям, професією.

Виконаєте вправу кілька разів - зверху донизу.

Виконуючи вправу, ви одержите задоволення, насолоду. Закінчуйте вправу словами: “Я став новою людиною! Я став молодим і сильним, спокійним і стабільним! Я все буду робити добре!”



***Вправа “Голова”***

Професія педагога ставиться не тільки до розряду стресових, це професія управлінської праці. Вихователь змушений протягом робочого дня безупинно впливати на дітей: у чомусь їх стримувати, придушувати їхню волю й активність, оцінювати, контролювати. Таке інтенсивне керування освітньою ситуацією викликає у вихователя “стрес керівництва” і, як наслідок цього, при перенапрузі, різні фізичні нездужання. Одна з найбільш частих скарг педагогів - на головні болі, вагу в потиличній області голови.

Пропонується вправа, що допомагає зняти неприємні соматичні відчуття. Станьте прямо, вільно розправивши плечі, відкинувши голову назад. Постарайтеся відчути, у якій частині голови локалізоване відчуття ваги. Уявіть собі, що на вас громіздкий головний убір, що давить на голову в тім місці, у якому ви відчуваєте вагу. Подумки зніміть головний убір рукою й виразно, емоційно скиньте його на підлогу. Потрясіть головою, розправте рукою волосся на голові, а потім скиньте руки вниз, як би позбуваєтесь від головного болю.



***Вправа «Прислів'я»***

*Пропонуємо вправу, яка знімає внутрішню депресію й поганий настрій, а також допомагає у вирішенні складної проблеми, що у вас виникла*.

Ця проблема може бути пов'язана з вашою професією, сімейним життям, зі стосунками з друзями. Візьміть одну з книг: «Українські прислів'я», «Думки великих людей» або «Афоризми». Практично в кожній шкільній бібліотеці такі книги є. Погортайте книгу, почитайте фрази прислів’їв або афоризмів протягом 25-30 хвилин, поки не відчуєте внутрішнього полегшення. Можливо, крім психічної релаксації, те або інше прислів'я наштовхне вас на правильне рішення. Можливо також, заспокоїть той факт, що не тільки у вас виникла проблема, над способам її рішення міркували багато з людей, у тім числі й історичні особистості.



***Вправа “Звукова гімнастика ”***

Робимо глибокий вдих носом, а на видиху голосно й енергійно вимовляємо звук.

* А - впливає благотворно на весь організм
* Є - впливає на щитовидну залозу
* І - впливає на мозок, очі, ніс, вуха
* О - впливає на серце, легені;
* В - впливає на органи, розташовані в області живота;
* Я - впливає на роботу всього організму;
* М - впливає на роботу всього організму;
* X - допомагає очищенню організму;
* ХА - допомагає підвищити настрій.

***Притча про зірки☺***

Високо в темному небі, на одній величезній зоряній галявині жили - були зірки. Було їх дуже багато, і всі зірки були дуже гарними. Вони світилися й іскрилися, а люди на землі щоночі любувалися ними. Всі ці зірки були різних кольорів. Тут були червоні зірки, і тим, хто народжувався під їхнім світлом, вони дарували сміливість. Тут були сині зірки - вони дарували людям красу. Були на галявині й жовті зірки - вони обдаровували людей розумом, а ще на галявині були зелені зірки. І всі люди, хто народжувався під їхнім світлом зелених променів, ставали дуже добрими.

І от одного разу на зоряному небі щось спалахнуло! Всі зірки зібралися подивитися, що ж відбулося. А це на небі з'явилася ще одна маленька зірочка. Але була вона абсолютно... біла! Оглянулася зірочка навколо й навіть замружилася: скільки прекрасних зірок навколо - прошептала вона. “А що ти даєш людям?”- запитали її інші зірки. У відповідь вона задумалася....

- Я знаю, що серед всіх присутніх немає таких зірок, які були б безбарвними. ***Я бажаю вам «світитися» завжди й скрізь!***