

*«Когда нет здоровья, молчит мудрость,  
не может расцвести искусство,  
не играют силы,  
бесполезно богатство и бессилён разум".  
Герардот*

*Психологическое здоровье, культура и мироощущение педагогов как представителей «помогающих» профессий во многом определяют психологическое здоровье воспитанников. Чтобы способствовать развитию ребёнка, педагог должен постоянно развиваться, изменяться сам. Этому может препятствовать такое грозное психологическое явление, как эмоциональное выгорание педагога.*

**Основные установки для достижения хорошего здоровья:**

Спокойствие, только спокойствие!

Относись с юмором к себе и ситуации!

Отправляйся домой только с дамской сумочкой!

Всю работу делай на работе!

Помни, принцип здорового эгоизма: возлюби себя прежде.

Будь оптимистом!

Здоровый сон важное условие твоего здоровья!



Всемирный день  
психического здоровья

**10 ОКТЯБРЯ**





### Советы педагогам:

- если вы будете смеяться хотя бы 10 минут, то ваш сон станет спокойным, а бодрствование рассудительным и энергичным и риск инфаркта снизится на 50%;

- ходите больше пешком это профилактика гипертонии;
- не надейтесь на медицину, она неплохо лечит многие болезни, но не может сделать человека здоровым. Бойтесь попасть в плен к врачам!;
- живите делами сегодняшнего дня по принципу «здесь и сейчас», не сожалейте о прошлом и особо не беспокойтесь, что будет завтра;
- думайте больше о светлых и радостных сторонах жизни, а не о темных и печальных, ибо «наша жизнь есть то, что мы о ней думаем»;
- надо стараться приносить радость другим людям. Делая добро другим, вы делаете его, прежде всего самому себе;
- следует активно искать способы превращения минусов в плюсы. Жизнь диалектична. Из кислого лимона надо постараться сделать сладкий; отдыхайте до того, как пришло чувство усталости;
- умейте расслабляться и сбрасывать лишнее напряжение, т. к. нервно-психическая напряженность главная причина утомления;
- профилактикой от стресса является активизация чувства юмора. Юмор помогает относиться к волнующему как к явлению малозначащему и недостойному внимания;
- помните, здоровье не самоцель, а лишь условие достижения счастья и благополучия в семье и на работе.

*Педагогу необходимо сохранять эмоциональную устойчивость в напряжённых профессиональных ситуациях. Это требует постоянной работы педагога над собой. Забота о своём психологическом здоровье способствует актуализации личностных ресурсов, нахождению экзистенциальной радости от своего дела, своей роли в обществе, осуществлению смысла жизни, а, следовательно, социально-эмоциональному развитию и сохранению психологического здоровья детей.*



### Упражнение «Прощай, плохое настроение»

Возьмите лист бумаги и цветные карандаши, фломастеры или краски. Расслабленной рукой рисуйте линии, фигуры и пятна на листе, отображая цветом ваше настроение. После того как весь лист будет изрисован, переверните его на другую сторону и напишите, не задумываясь, 8-10 слов, характеризующих ваше настроение. Переверните рисунок, всмотритесь в «портрет» вашего настроения, затем перечитайте его описание. После этого разорвите лист (и вместе с ним - ваше настроение) на мелкие кусочки, скомкайте и выбросьте в корзину.

Больше у вас нет плохого настроения, а хорошее - не заставит себя долго ждать.