СОВЕТЫ ПЕДАГОГАМ



Как снять стресс и усталость после работы?

*Мы, учителя, устаём. Объем проделываемой работы — огромен. Разных дел нескончаемый поток. Что делать с нашей профессиональной усталостью?! Предлагаем искать и иметь определённый набор средств снятия стресса и усталости. А, главное, коллеги, пользоваться им постоянно!*

***Ищите и имейте свой набор способов снятия стресса и усталости***

Очень часто окружающие нас люди не то что не берегут наше настроение, а как раз наоборот — всеми силами его портят. Значит, нам надо взять за правило — заботиться о собственном настроении самим. Ведь никто кроме нас самих заботиться о нашем настроении не будет. Поэтому нужно нам самим искать **способы улучшения собственного настроения и снятия стресса**. Такие способы нужно искать постоянно, всё время, пробуя новые. И надо непременно иметь целый набор таких способов. Приведем лишь некоторые примеры, искать же наиболее эффективные и приемлемые для вас нужно вам самим.

***Зарядка и труд болезнь перетрут!***

Очень хорошо снимают стресс и улучшают настроение разного рода физические упражнения. Сходите в бассейн, посетите занятие аэробикой, побегайте вечером в ближайшем парке. Слишком сложно? Вам это не подходит? Ищите свои, подходящие вам, методы борьбы со стрессом и подавленным настроением. Вместо бассейна — контрастный душ или травяная ванна, вместо занятия в спортзале — выполнение упражнений под видеокассету и ролики с YouTube в собственной квартире. Не можете бегать, прыгать, заниматься аэробикой? Идите домой с работы пешком на максимально возможной для вас скорости, так, чтобы почувствовать напряжение во всех мышцах. Подойдя к своему дому, поднимитесь на свой этаж без лифта. А пробежку по темным улицам вполне можно заменить занятием на домашнем велотренажере, соединив спортивные упражнения с просмотром любимой телепередачи. Ведь просто так крутить педали 10-20-30 минут очень скучно. Установите свой домашний велотренажер перед телевизором и смотрите на здоровье любимые фильмы и шоу, но, не развалившись при этом на мягком диване, а работая на ногами.

Поделайте растяжки, удобно растянувшись на своем паласе. Руки вытянуты над головой, ноги вытянуты так, чтобы стать как можно выше ростом, как можно длиннее. Поваляйтесь на ковре, повыгибайтесь, порастягивайтесь. Затем обхватите свои колени обеими руками и поделайте перекаты на спине. Это — для отдыха нашего позвоночника. Или покатайтесь на двухлитровой бутылке с минеральной водой. Это — отличный массаж для нашей спины. Готовы на большее? Постойте несколько секунд на голове. А для любителей необычных решений, наверное, подойдут занятия стретчингом, пилатесом, йогой или танец живота.

**Коллекция музыки и фильмов**

Заведите у себя дома целую коллекцию своих любимых дисков. Подберите такую музыку, которая вас радует, успокаивает, умиротворяет или, наоборот, бодрит и зажигает, если вам такое больше по вкусу. Покупайте себе в подарок по любимому диску на праздники вместо традиционного жирного и высококалорийного торта. Обязательно соберите для себя коллекцию дисков с классической музыкой. Какой именно? Выбирать вам. После трудового дня поставьте такой диск. Приглушите громкость: пусть эта музыка будет приятным фоном для вашего отдыха и расслабления после работы. Любопытно, что многие хирурги во время проведения операций ставят кассеты с классическими музыкальными фрагментами. Вот и вы попробуйте.

**Филологическая объяснялка**

Английское выражение: musictoone’sears.
Дословный перевод: музыка на чьи-либо уши.
Русский эквивалент: бальзам на душу.

Итак, уважаемые коллеги, придя с работы домой, организуйте себе бальзам на душу и музыку на уши!

Не хотите музыку? Найдите диски с записями естественных природных звуков: шум дождя, водопада, пения птиц в лесу, звуков морского прибоя или шелеста листвы от ветерка.

**Вносите здоровый смех и юмор в свою жизнь**

Диски из вашей домашней коллекции могут быть с записями выступлений юмористов и сатириков, а также с лучшими комедийными фильмами. Подберите коллекцию юмористических и смешных книг, сборников забавных рассказов и анекдотов и перечитывайте их время от времени, лучше вместе со своей семьей. Здоровые люди должны смеяться и улыбаться. В нормальной здоровой семье должен звучать смех и шутки, хотя бы иногда. Это, кстати сказать, не так-то просто, как может показаться на первый взгляд. Над этим придется поработать упорно и настойчиво. И сделать это должны тоже мы, мы сами. Никто за нас вносить юмор, шутки и смех в наш дом кроме нас самих не станет и не сможет.

**Домашние животные**

*Особое место в нашей жизни занимают питомцы, которых мы держим в доме. Заведите себе кого-нибудь, если вы действительно любите животных. Они меняют атмосферу нашего дома в лучшую сторону, наполняя её положительными эмоциями и спокойствием.*

**Отдых на природе**

Общение с природой часто творят с нами почти чудеса. Но ещё чаще мы почему-то забываем посадить у своего подъезда цветы, погулять в парке, понаблюдать за полетом шмеля, пройтись по траве босиком, прислушаться к шуму дождя и удивиться красоте природы.

Просто пожелание: Удивляйтесь чаще, особенно после тяжёлого трудового дня. Всегда удивляйтесь красоте природы!

**Дневной сон**

А, может быть, вам нужен ежедневный пусть и непродолжительный дневной сон? Так в чем дело? По возвращении с работы возьмите 20-30 минутный сон-аут.

**Сделайте свою жизнь ярче**

Осветите свою жизнь и своё рабочее место по-новому. Наступает осень или идет бесконечная зима. Как известно, поздней осенью и долгой зимой по мере укорачивания светового дня все больше и больше людей начинают хандрить, ощущать подавленное настроение и даже впадать в депрессию. Замените в доме и на своем рабочем месте все лампочки на более яркие. И вообще поставьте, повесьте в своём доме множество различных светильников. Сделайте перестановку дома и в классе. Расставьте все по-другому, по-новому. Больше света и светильников в нашу жизнь!

Заведите привычку жечь дома **свечи**. Говорят, они порой творят волшебство. Во-первых, огонь сжигает отрицательную информацию и убирает плохую энергетику, витающую порой в наших домах. Во-вторых, вид горящих свечей успокаивает. Удивительно, но человеку трудно оторвать взгляд от пламени свечей. Считается, любовь к огню у нас от древних, она в нашей генетической памяти и передается из поколения в поколение. Устраивайте себе периодически свечетерапию или светотерапию, когда жгут свечи или зажигают все светильники, имеющиеся в доме.

Еще можно себе устроить **ванну при свечах**. Подготовьте все необходимое для принятия ванны, расположите по всех ванной комнате свечи, зажгите их, включите любимую спокойную музыку, поставьте на край ванны бокал с любимым напитком, не забудьте ароматизировать воду. А теперь погружайтесь не только в ванну, но во всю эту обстановку, в отдых и расслабление. Хороши домашние ванны с морской солью. Можно ароматизировать и сам воздух в ванной комнате. В небольшой кастрюльке заварите несколько сухих веточек мяты или эвкалипта. После закипания перенесите кастрюльку с травяным настоем в ванную комнату, снимите крышку и оставьте так в открытом виде. Помещение наполниться удивительно приятным ароматом живой природы. Дышите и расслабляйтесь.

**Правильное питание**

Сократите потребление «мертвой пищи», предварительно изучив для этого целую гору книг по здоровому образу жизни и выбрав подходящий для вас **режим питания**. Устройте, а вернее периодически устраивайте, себе морковно-яблочный день или бананово-апельсиновый. Или вообще, какой угодно фруктово-овощной. Пейте много чистой воды. Организм начнёт очищаться, и вы почувствуете себя лучше.

А ещё придумайте себе какой-нибудь **весёлый и полезный девиз**.

Хороши соковые дни, когда вы не едите совсем ничего, а, чувствуя голод, пьете фруктовые и овощные соки. Проведите однодневную голодовку. Или, скажем, три дня без сахара и сладкого. Будет трудно, но это нужно, чтобы переключить свое внимание с производственных и семейных проблем на что-то другое. Кстати, после такого мероприятия все сладкое вам покажется еще слаще и вкуснее. Или хотя бы на одну неделю перейдите на вегетарианство или на сыроедение. Одним словом, ищите **свою**диету!

**Творите на кухне**

Придя с работы домой, сразу же возьмитесь за приготовление чего-нибудь необычного, чего-нибудь вкусненького. Попробуйте постепенно вводить в свой рацион все больше здоровой и полезной пищи, в качестве приправ используя различные сухие травы. Ищите свои кулинарные изыски!

**Одежда**

Пересмотрите своюодежду. Никаких мрачных тонов! Только жизнеутверждающие цвета и спокойные полутона. Может быть, даже вам поможет введение в ваш гардероб простого правила «Черное — не носить»? Не нужен, ни к чему вам этот траур! Покупайте только светлую и цветную одежду. А, может, вам это и не подойдёт, если яркие цвета вас раздражают. Ничего страшного! Ищите свой цвет!

И, вообще, вы поедете на бал? На бал жизни! Решение за вами! Только одно условие — мрачное и грустное не носить!

**Концерты и выставки**

Сходите в филармонию или вообще на любой концерт классической музыки. Сходите в оперный театр на оперу, на балет, на оперетту — на что попадете. Просто развалитесь в театральном кресле, расслабьтесь, постарайтесь ни о чём не думать, слушайте музыку и все. Долой из головы всякие депрессивные мысли, хотя бы на 2-3 часа. И долой из головы весь негатив — навсегда!

**Хобби**

Имейте хобби, занятие которое вас успокаивает, отвлекает от грустных мыслей, приносит радость и удовлетворение. Вашим любимым занятием может стать все, что угодно. Рисуйте, вяжите, вышивайте, пишите стихи, занимайтесь садоводством или домашним цветоводством — лишь бы у вас было любимое занятие.

**С какими мыслями мы приходим домой?**

Обратите особое внимание на то, с каким настроением вы приходите с работы к себе домой. Не несите производственные проблемы в свой дом. Оставьте их за порогом. А, переступая порог собственного дома, вступайте в другую часть своей жизни — в свою личную жизнь, которую ни в коем случае не стоит смешивать с производственной. Придя с работы домой, обязательно примите душ, смойте с себя впечатления рабочего дня. Попарьте ноги. После водных процедур натрите все свое тело ароматными маслами, это — самомассаж и ароматерапия одновременно, плюс еще эстетическое наслаждение.

Закройтесь ото всех в комнате и потанцуйте под любимые записи. Делайте так хотя бы иногда. Необычно? Непривычно? Нелогично? А вы попробуйте! Почувствуете, как уходит нервное напряжение, стирается усталость, накопившаяся за длинный трудовой день, улучшается настроение. Прыгайте, ходите пешком, танцуйте, поднимайтесь по лестнице без лифта, помните, что ваше здоровье — в ваших ногах.

**Молчание — золото**

Придя с работы домой, просто помолчите час или два. Объясните своим домашним, что вы дали обет молчания на два часа, или что вашему горлу после шести проведенных уроков требуется отдых. И — молчите. Это — ваша вечерняя психодиета.И горячая травяная ванна, и упражнения на велотренажере перед телевизором с одновременным просмотром любимой передачи, и сумасшедший танец, исполняемый в одиночестве (а, почему бы и нет?), и игра в молчанку — все хорошо, что идёт вам на пользу.

**Устройте праздник**

Придя с работы домой, устройте себе и своей семье **праздник**, просто так без всякого повода. Купите торт, или, курочку-гриль, пиццу, торт-мороженое, это уж кто что любит. Красиво накройте стол, зажгите свечи, включите любимую музыку и расскажите своим родным и близким, как вам с ними повезло, как сильно вы их любите и ими дорожите. Или сходите в кафе, можно одной, можно не одной, как вам больше нравится.

**Избавляемся от негативного мышления**

Вы все равно сильно устаете от работы? Выбрасываем весь негатив из головы. Очищаем любыми способами свой мозг от негативного мышления. И особенно от негативного отношения к своей работе, к своей профессии. Недовольны своей профессией? Уходите, ищите что-то другое. Но ни в коем случае не выплескивайте свою неудовлетворенность на своих учеников.

**Что в моей жизни не так?**

Проведите своего рода **инвентаризацию собственной жизни**. В ней надо что-то изменить, разумеется, из того, что вы реально можете изменить; в вашу жизнь следует что-то внести, добавить. А добавить и внести в нашу жизнь надо хорошие здоровые привычки и традиции. Давайте приобретать и закреплять эти хорошие привычки и неустанно бороться с плохими и нездоровыми старыми.

Составьте план, и лучше сделать это не мысленно, а на бумаге. И действуйте в точном соответствии с составленным вами планом. Составьте **«Расписание неотложных дел после работы»**. Например:

* Понедельник: аэробика под видеокассету с последующей горячей ванной с морской солью.
* Вторник: прослушивание музыки Чайковского лежа с травяными компрессами на веках глаз.
* Среда: разгрузочный фруктовый день; зеленый чай с медом с последующим танцем под музыку любимой поп-группы.
* Четверг: немного вязания, а также занятие на велотренажере под любимую телепередачу.
* Пятница: посещение косметологического кабинета; визит к лучшей подруге и чаепитие с любимыми пирожными (бог с ними, с калориями!) и вечер дома без телевизора и с отключенным телефоном.
* Суббота: вылазка на природу днём, а вечером — семейный ужин с «чем-нибудь вкусненьким» за красиво сервированным столом, накрытым скатертью.
* Воскресенье: … (Впишите что-то своё по собственному вкусу).

Каждый сам составляет своё собственное «Расписание борьбы с усталостью и стрессами». Не важно, что именно вы в него внесёте. Всё зависит от вашего вкуса и здоровых пристрастий. Лишь бы подобное расписание у вас было. И пусть оно будет пластичным, мобильным и легко заменяемым. Отключили горячую воду? Ну и ладно, вместо намеченной травяной ванны, устройте себе обливание холодной водой с последующим интенсивным растиранием. А после этого просто поваляйтесь под тёплым пледом на диване с детективом или любовным романом или любимым журналом в руках. Вам решать. Лучшая подруга занята? Идите и прогуляйтесь по самому большому, а, может быть, по ближайшему, городскому парку. Когда вы были там в последний раз? Побродите по тропинкам и дорожкам парка, полюбуйтесь природой, понаблюдайте за птицами, белками и насекомыми; у них ведь тоже своя жизнь, полная проблем. Да, даже у этих крох полно в жизни проблем самых разных! А после этого зайдите в пиццерию и побалуйте себя любимым лакомством.

Каждый день, засыпая, задавайте себе вопрос, **что было сделано сегодня для собственного отдыха и здоровья**. А что я сделаю для этого завтра? И ищите, ищите постоянно, что ещё можно сделать, чтобы снять, а, вернее сказать, снимать ежедневно накопившуюся после трудового дня усталость. И делайте это, делайте неукоснительно и постоянно. Что значит: «Я ужасно устала!»? А что вы предприняли, а, точнее, предпринимаете постоянно и системно, чтобы от этой усталости избавиться, чтобы снять напряжение с себя? Ищите свои методы, способы, виды отдыха и снятия напряжения. Находите таковые и прописывайте их себе, как врач.

*И хватит жаловаться «Как я устала!». Вместо этого давайте отдыхать и постоянно лечить свою хроническую усталость всеми доступными методами и способами.*

Не важно что, но делайте хоть что-нибудь для себя любимой (любимого) каждый день. Заставляйте себя бросить все дела и организовывайте себе отдых. Ищите разные, приемлемые для вас варианты. Многие любят прятаться от реальных поступков за фразой, парализующей все наши возможные последующие действия. Это — магическая фраза, но магическая в том смысле, что она явно из черной магии. "Я не могу себе этого позволить!" — это магическая фраза. Она околдовывает нас безволием, бездействием, безысходностью.

Давайте подумаем, а правда ли это. Действительно ли мы не можем себе чего-то позволить? Неужели мы и впрямь не можем себе позволить потанцевать 2-3 минуты под любимую музыку или намазать свое лицо сметаной (оливковым, либо обычным сливочным маслом) во время наших ежедневных кухонных хлопот? Неужели мы не можем себе позволить сделать красивую прическу или принять ванну? Ну, тогда, вероятно, мы — просто какие-то дикари, которые могут себе позволить ходить неухоженными, нечесаными и немытыми.

**Находим время и возможности!**

Все же давайте попробуем отбросить эту расхожую фразу "Я не могу себе этого позволить!". Во-первых, зададимся вопросом: а почему, собственно говоря, не могу? А, во-вторых, ответим себе честно на другой вопрос: А я пробовал(а) себе это позволять? Сколько раз реально пробовал(а)? Достаточно ли настойчиво делал(а) это? И давайте же, наконец, позволим себе это, разрешим себе жить и наслаждаться жизнью. Попробуйте! Ведь, пока не попробуешь, и не узнаешь. Пока не будешь многократно пробовать, то ничего и не будет получаться. Надо пробовать и позволять! Будьте себе самым лучшим другом, а также знахарем, лекарем, психотерапевтом и врачевателем. Дружите со своим собственным «я». Ухаживайте за собой! Хольте себя! Лелейте себя!

Вам ничего из перечисленного выше не подходит? А своё, вам подходящее, искать не хотите? Ну, тогда сидите без движения в плохом настроении, в стрессе, выключив при этом везде свет и ничего не предпринимая. Сидите и переживайте. Сидите и страдайте. Сидите и обижайтесь на весь мир, так как, по всей видимости, другого выхода у вас нет. Вы сами для себя все эти выходы из стресса, депрессии и плохого настроения закрыли, захлопнули, замуровали. Ну что ж, это — ваш выбор! На мой взгляд, не самый лучший. Подумайте ещё раз!

**Про Дни Информационного Отдыха, или Критические Дни в нашей жизни**

В современной жизни на нас постоянно обрушивается лавина информации. Эта лавина ежедневно, ежечасно потрясает наш мир, то есть мир наших мыслей, чувств и эмоций. И конца этим потрясениям, по крайней мере, в ближайшем будущем не предвидится. Мы же, не всегда осознавая вред всего этого, поглощаем информацию огромными дозами, в том числе информацию негативную, постоянно пропуская её через себя. А между тем нам, нашему мозгу, нашей нервной системе критически необходим отдых от такого обилия информации вообще и строгая дозировка негативной информации, в частности.

Хотите сохранить своё физическое и психическое здоровье? Устраивайте в своей жизни хотя бы время от времени Дни Информационного Отдыха. Собственным волевым усилием отключайте, перекрывайте основные источники поступления к вам информации. В такой день не слушайте никаких (!) информационных передач по телевидению и радио, не читайте газет и журналов, не прислушивайтесь ни к каким «страшным» историям, рассказываемым друзьями, знакомыми и сослуживцами. И ни в коем случае не обсуждайте ни с кем случайно услышанные вами последние новости, бедствия и катастрофы. Отключите внешний мир от себя или сами отключитесь от него хотя бы на один день в неделю. Создайте себе условия для полного информационного отдыха. Только вы сами в состоянии организовать это для себя. Никто другой для вас и за вас этого делать не будет. Или объявите себе, хотя бы мысленно Критические Дни. Это такие Дни, когда вы относитесь к достижениям современной цивилизации ну очень критически.

Перекрывайте источники излишней и особенно негативной информации. Сами регулируйте собственное настроение и определяйте свои взгляды, вкусы и пристрастия. Мы сами должны быть режиссёрами и продюсерами собственной жизни, никому не позволяя делать это за нас. Мы сами должны устраивать себе Дни Информационного Отдыха, чётко для себя понимая, что избыток информации плохо влияет на нашу нервную систему, настроение, сон, мировосприятие. Для нас же, современных людей, телевизор стал своеобразным окном в мир и постоянным фоновым сопровождением нашей жизни. Отдохните от информационного потока, промывающего и одновременно задурманивающего наши мозги; будоражащего и распаляющего нашу нервную систему; нарушающего и портящего наш сон и наше настроение. Заведите простую привычку: вечер без телевизора, или выходной от телевизора. Устройте себе неделю без новостей и газет. Хватит бомбить себя тяжёлой артиллерией — негативной информацией. Да, каждый день что-то где-то происходит. Но, зачем лично вам за всё это переживать? Какой в этом смысл? Принимайте и пропускайте через себя строго дозированные порции информации. Иначе вы будете расплачиваться за всё это своим психическим здоровьем.

Нужны нам и Критические Дни по отношению к телефонной связи. Или дни неработающего телефона. Назовите это как угодно, но на некоторое время отключите свой телефон. Честное слово, ничего страшного не произойдёт, катастрофы не случится! А вы предоставите себе отдых. И уж тем более нам просто необходимы дни без компьютера, а ещё без общественного транспорта.

Также хороши и полезны Дни Тишины и Молчания. Не случайно монахи устраивали себе дни, когда они не только отказывались от пищи, но и воздерживались от разговоров. Попробуйте. Объявите мысленно «Гимн тишине и молчанию!» и восславьте свою неинформированность. Скажите себе, что вы не знаете последних новостей и событий и не хотите их знать.

Во всяком случае, непременно действуйте; неустанно делайте и предпринимайте хотя бы что-нибудь для ограждения собственной нервной системы от современных перегрузок, стрессов и снятия таковых, если уж они случились.

*Об авторе*. Алина Сергеевна Бикеева — автор книг для учителей и родителей.

* А. Бикеева Настольная книга школьного учителя. Испытание школой: ребенок и учитель.
* А. Бикеева Уроки психологии для школьного учителя. Советы усталому педагогу.
* А. Бикеева Семья Особого Назначения, или рецепты позитивного родительствования на каждый день.
* А. Бикеева Как стать феноменальным родителем и создать Семью Особого Назначения.
* А. Бикеева Ребенок + взрослый. Рецепты общения, понимания, прощения.
* А. Бикеева Взрослый + ребенок. Что посеешь, то и пожнешь.