**Психологическое здоровье**

****

**Будьте добрыми, если захотите;**

**Будьте мудрыми, если сможете;**

**Но здоровыми вы должны быть всегда.**

( Конфуций)

Психологическое здоровье принято рассматривать сквозь призму личностного благополучия. Мне в данном аспекте ближе понятие психологическое благополучие личности как одного из основных компонентов психологического здоровья.

Во все времена человеческой истории здоровье было одним из самых больших желаний человека, некой абсолютной ценностью.

«Будьте здоровы!» - говорят люди друг другу. По большому счету, здоровье всегда было и остается главным богатством на свете.

Здоровье – понятие емкое. Чтобы жизнь приносила радость, удовлетворенность, необходимо не только физическое здоровье, но и психологическое. Особенно это ощущают представители профессий, чья деятельность связана с людьми.

Иногда приходится быть чутким и внимательным в то время, когда чувствуешь себя уставшим или расстроенным. Разделить чью-то радость, скрывая свои проблемы и неприятности. Так работают учителя. Заботясь о здоровье подрастающего поколения, мы, педагоги часто забываем о своем здоровье.

Педагогическая профессия – профессия, влияющая на физическое и психологическое состояние учителя. Ведь вследствие ежедневного напряженного общения с детьми, у педагогов наблюдаются стрессовые состояния, которые, несомненно, влияют на здоровье в целом. Чтобы избежать этого, педагогам необходимо позитивное восприятие окружающего мира и самого себя. Ведь педагог с позитивным настроем оказывает и позитивное воздействие на самооценку детей, содействует развитию у них таких личностных качеств как доброжелательность, отзывчивость, уверенность в себе.

Но только ли педагогам важно сохранять психологическое здоровье? На самом деле в образовательной организации психологическое здоровье важно также и обучающимся. Самое распространённое нарушение психологического здоровья школьника – это школьная тревожность. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. И задача педагога здесь сделать для детей все, чтоб они были психологически здоровы, верили в себя и в других, были успешными. Такого педагога, несомненно, полюбят дети и оценят родители!

Педагог-психолог: Комкова Татьяна Николаевна

***Хочу поделиться я с вами немного,***

***Прошу не судите Вы все меня строго,***

***На этой страничке старалась собрать***

***Все, что интересно, и хочется знать!!!***

[](http://3.bp.blogspot.com/_2d7J67w2wDs/TNrZXxl_AxI/AAAAAAAAAEU/oTcenfsKO6A/s1600/14077%255B1%255D.jpg)*Что Вы понимаете под словом -* ***ЗДОРОВЬЕ!***

***А теперь задумайтесь, что означает для Вас ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?!***

*Может быть это - радость, гармония, стабильность и т.д.?!*

***Когда выходят на ринг, как два «БОЙЦА», Стресс и Здоровье***

***Задайте себе вопрос: «Нужно ли вам вести постоянную работу по ведению «боя» или лучше его прекратить?»***

*Ответьте “да” или “нет” на пять вопросов. Если положительных ответов будет больше четырех, пора задуматься о том, что стресс отнимает у вас много сил, ресурсов, а значит – и здоровья.*

1. *Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам?*
2. *Случалось ли вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы ноют, а в спине – тупая боль?*
3. *Испытываете ли вы сильные головные боли от конфликтов в семье, на работе?*
4. *Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения, сна?*
5. *Часто ли вам кажется, что вы тратите слишком много времени на решение чужих проблем, и у вас не остается времени на себя?*

*Все слышали о людях, у которых от беспокойства начинает болеть голова, отсюда распространенные выражения типа:*

“Эта работа – сплошная головная боль!” *Э. Берн*

***Как избежать профессиональных заболеваний или хотя бы свести до минимума вредное воздействие самых разных видов труда?***

***Используйте энергизаторы:***

*Учитель дает установку обучающимся:*

*Внимание. Кто видит меня – здравствуйте!*

*Кто слышит меня – садитесь. !!!****Это была шутка, а теперь серьезно.***

*[](http://3.bp.blogspot.com/_2d7J67w2wDs/TNrZXxl_AxI/AAAAAAAAAEU/oTcenfsKO6A/s1600/14077%255B1%255D.jpg)*

***«Это невозможно,»-сказала Причина***

***«Это безрассудно,»-заметил Опыт.***

***«Это бесполезно,»-отрезала Гордость***

***«Попробуй….»-шепнула Мечта***

***Даю Вам Десять «заповедей» правильного питания:***

*1****. Никогда не ешьте****,* ***если******не хочется.***

***2.Никогда не ешьте то, что не хочется*** *(исключение: пища лекарственная – (лимон, чеснок),которая повышает иммунитет человека, приводит в порядок самочувствие).*

*2.* ***Если хочется*** *– сначала спросите себя, не стоит ли воздержаться.*

*(Не спорьте со вкусами, спорьте с привычками).*

*3.* ***Ни когда*** *не ешь на ходу (чередуйте отдых, работу, обед).*

*4.* ***Лучше часто*** *понемногу, чем редко помногу.*

*5.* ***Всякую*** *еду оплатят мускулы.*

*6****. Свежий воздух – хороший аппетит.***

*7. Лучше теплое, чем холодное.*

*8.* ***Разнообразие – стратегия, однообразие – тактика.***

*9. Прежде всего – естественность.*

***Пища должна быть:***

***- сырая.***

***- живая.***

***- природная.***

*10****. Пища – свята, это дар жизни, а не “средство”.***

***Как избежать профессиональных заболеваний или хотя бы свести до минимума вредное воздействие самых разных видов труда?***

*1. Частая смена деятельности позволяет снять эмоциональное напряжение учителя;*

*2. Умейте в работе находить больше позитива.*

*3. Знайте: не будет здоровья – все остальное будет мало нужным.*

*4. Старайтесь высыпаться, иначе недосыпание ведет к нервным срывам.*

*5. Обратите внимание на эффективность лечебного массажа.*

*6. “Владеть собой среди толпы смятенной…”*

*7. Слушайте гармоничную музыку. Музыка успокаивает мысли, стабилизирует внутреннее состояние. (Попробуйте послушать пение птиц, шум леса, звуки природы…).*

*8. Помните: Досуг – это зеркало работы.*

*9. Почаще прислушивайтесь к своему внутреннему голосу. Он может подсказать вам, в каких мероприятиях не следует участвовать, чтобы предупредить стресс.*

*10. Время от времени вносите в вашу жизнь что – то новое: переставляйте мебель в квартире, на рабочем месте, изменяйте прическу, ходите на работу другим маршрутом… И тогда стресс будет “приставать” к вам реже.*

*11. Каждому педагогу приходиться испытывать нервное напряжение, попадать в стрессогенную обстановку, чувствовать внутреннее волнение и смятение. В таком случае, чтобы сохранить психологическое здоровье в нашем современном мире, разработаны эффективные практические способы.*

*- если вы любите чай, то в случае стресса можно провести переход на травяные чаи, которые хорошо восстанавливают силы, снимают нервозность, успокаивают (мелиса, мята, душица и др. );*

*12. Добавка лимона в рацион защищает организм от простудных заболеваний, снижает общую усталость, головную боль;*

*13. Фруктовые напитки стабилизируют иммунную систему, укрепляют физическое и психологическое здоровье;*

*14. Практические психологи утверждают, что на 75% снижается нервное напряжение, если вы возьметесь за рисование, вязание, вышивание и т. д.;*

*15. Прогулка на свежем воздухе (30 – 40 минут) восстанавливает НС.*

### *И самое главное - Немного позитива после рабочего дня !!!*

**

[](http://3.bp.blogspot.com/_2d7J67w2wDs/TNrZXxl_AxI/AAAAAAAAAEU/oTcenfsKO6A/s1600/14077%255B1%255D.jpg)

***«СИТУАЦИЯ УСПЕХА»***

*Каждый человек может создавать «ситуацию успеха», если он занимается процессом познания алгоритма успеха - сочетание условий, которые обеспечивают успех, а сам успех – результат подобной ситуации.*

*Задача каждого в том и состоит, чтобы иметь возможность пережить радость достижения, осознать свои возможности, поверить в себя.*

***Алгоритм создания ситуации успеха. Попробуем его употреблять в своей повседневной жизни:***

***Мы все пробуем и ищем, только так может что-то получиться.***

***Люди учатся на своих ошибках, и находят способы решений.***

*- «Я даже не сомневаюсь в успешном результате»,*

*-« У тебя обязательно получиться»*

*-«Возможно, лучше всего начать с…»,*

*-«Выполняя работу, не забудьте о…»*

*- «Без твоей помощи твоим товарищам не справиться…»*

*-«Только ты и мог бы», «Только тебе, я могу доверить…»,*

*-«Ни к кому, кроме тебя, я не могу обратиться с этой просьбой…»*

*- «Так хочется поскорее увидеть…»*

***Высокая оценка деталей:***

*-«Тебе особенно удалось то объяснение…»,*

*-«Больше всего мне в твоей работе понравилось…»*

*Если мы будем стараться применять этот алгоритм не только для себя, но и в обращении с другими людьми, мы обязательно шаг за шагом придем к «Ситуации успеха»!*

*Репортер как-то раз спросил у фермера, может ли тот поделиться секретом своей кукурузы, которая год за годом выигрывала все конкурсы по качеству. фермер ответил, что весь секрет состоит в том, что он раздает лучшие початки для засева всем своим соседям.*

*— Зачем же раздавать лучшие зерна соседям, если они постоянно, наряду с вами, участвуют во всех конкурсах и являются конкурентами?*

*— Видите ли, — улыбнулся фермер. — Ветер переносит пыльцу с моих полей на поля соседей, и наоборот. Если у соседей будут сорта хуже, чем у меня, то вскоре и мои посевы станут ухудшаться. Если я сею хорошую кукурузу, я должен позаботиться о соседях и помочь им посеять такую же. А как уж каждый из нас будет ухаживать за посевами — это другой вопрос.*

*Похожее происходит и в жизни людей. Тот, кто хочет быть успешным, должен заботиться о ближних и помогать им добиваться успеха. Кто хочет хорошо жить, должен помогать другим жить хорошо. Потому что чем лучше живется людям вокруг, тем лучше тебе самому. Мы все зависимы и связаны в этом мире.*