

## Рекомендации психолога - учителям

Быть настоящим хорошим учителем в наше время – подвиг. А ведь педагоги общаются с детьми намного дольше, чем родители, да еще при этом учат их различным наукам.

Искренне хочется облегчить работу преподавателям несколькими психологическими советами. Один из них это забота о себе и снижение уровня стресса: стремление к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни; получение удовольствия; умение отвлекаться от переживаний связанных с работой. Для реализации данного подхода используется спокойная музыка и медленно меняющиеся световые эффекты.

Перед началом упражнения займите удобное положение. Желательно откинуться на спинку кресла или стула, ноги опустить на пол. Руки либо положите на колени, либо оставьте свободно свисать в воздухе. Глаза обязательно нужно закрыть и не открывать их до конца упражнения (данная рекомендация относится и к этому, и ко всем последующим пунктам). Это поможет вам лучше сконцентрироваться, почувствовать свое тело, максимально расслабиться и представьте, что в вашей правой руке вы держите целый лимон.

### "Лимон"

Представьте, что в вашей правой руке вы держите целый лимон. Сожмите его изо всей силы! Сжимайте так, будто бы хотите выжать из него как можно больше сока. Почувствовав достаточное напряжение в руке и ладони, выброси лимон. Затем мысленно представьте другой, еще более свежий целый лимон. Повторите с ним то же самое, сжимая еще сильнее, чем первый раз, затем энергично выроните его. Процесс выдавливания лимонного сока до капельки повторите для левой руки. Только после окончания этого упражнения для релаксации можно открывать глаза.

### "Порхание мотылька"

Закройте глаза. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него красивые и большие крылья.

Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую середину цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза”.

**Поддерживайте свое здоровье.**