**Упражнение на развитие позитивного мышления**

*«Именно сегодня»*

* Именно сегодня у меня будет спокойный день, и я буду счастлива. Счастье – это внутреннее состояние человека. Счастье не зависит от внешних обстоятельств. Мое счастье заключено внутри меня. Каждый человек счастлив настолько, насколько он хочет быть счастливым.
* Именно сегодня я включусь в жизнь, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить ее к своим желаниям. Я приму моего ребенка, мою семью, мою работу и обстоятельства моей жизни такими, какие они есть.
* Именно сегодня я позабочусь о своем здоровье. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья привычек и мыслей.
* Именно сегодня я уделю внимание своему общему развитию. Я займусь полезным делом. Я не буду лениться и заставлю работать свой ум.
* Именно сегодня я продолжу свое нравственное самосовершенствование. Я буду полезной и нужной своему ребенку, семье, себе самой.
* Именно сегодня я буду доброжелательна ко всем. Я буду выглядеть как можно лучше, буду любезной и щедрой на похвалы.

**Три мифа о стрессе**

* *Миф первый*. Стресс для всех одинаков. Неправда! Ситуация, стрессовая для одного человека, для другого может быть совершенно нормальной. Например, для одной хозяйки прием гостей дома – сплошная нервотрепка, тогда как для другой – это праздник и удовольствие. Все зависит от точки зрения!
* *Миф второй.* Стресс всегда вреден. Это тоже далеко от истины. Стресс так же важен для нашей жизни, как для скрипки – правильное натяжение струн: если оно слишком слабое, то звук получится глухим и дребезжащим, а если слишком тугое, то скрипка будет издавать довольно резкие звуки или струна порвется. Стресс может как испортить жизнь, так и разнообразить ее. Вопрос в том, как вы к нему относитесь.
* *Миф третий*. Стресс поджидает нас повсюду, и с этим ничего нельзя сделать. На самом деле сделать кое-что можно. Например, относиться к стрессовой ситуации с юмором, чтобы снять напряжение и суметь найти рациональное решение.

**МБОУ «Центр образования №40**

**с углублённым изучением отдельных предметов» городского округа город Уфа РБ**

**СЕМИНАР ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

**«Стрессоустойчивость**

**и профилактика неблагоприятных эмоциональных состояний педагога»**



Педагог-психолог МБОУ

«Центр образования №40»

Сатаева И.А.

Уфа 2018г.

**Профилактика неблагоприятных эмоциональных состояний**

* Экономно расходуйте свои эмоционально-энергетические ресурсы. Сила разума способна нейтрализовать отрицательное влияние многих событий и фактов.
* Игнорируйте мрачные стороны жизни, позитивно оценивайте события и ситуации.
* Живите под девизом «В целом всё хорошо, а то, что делается – делается к лучшему».
* Воспринимайте неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытайтесь изменить их к лучшему.
* Подмечайте свои достижения и успехи, хвалите себя за них, радуйтесь достигнутым целям.
* Не «пережёвывайте» в уме конфликты и допущенные ошибки. Осознайте их причину, сделайте выводы и найдите выход.
* Если возникла проблема, конфликт, решайте их своевременно и обдуманно.
* Дольше и чаще общайтесь с приятными людьми. С теми же, кто неприятен, мягко и незаметно ограничивайте общение. Если взаимодействие с малоприятным человеком неизбежно, убедите себя, что происходящее не стоит того, чтобы реагировать эмоционально.

**Способы снятия**

**эмоционального напряжения**

* Самую полноценную разрядку дают занятия спортом. Большая часть «энергии гнева» копится в мышцах плеч, рук и пальцах, а также в горле. Поэтому в состоянии стресса можно выжать полотенце, даже сухое, и петь.
* Благотворное влияние оказывает природа. Простая прогулка в парке способна вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях.
* Используйте дыхательную гимнастику в сочетании с мысленными образами и упражнения на релаксацию.
* Помогает снять нервное напряжение прослушивание приятной музыки, рисование и водные процедуры.

**Антистрессовое дыхание**

* Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Этим вы приглушите чувства нервозности и беспокойства, возникающие первыми в практически любой стрессовой ситуации.
* Потянитесь. Большинство из нас отвечают на стрессовое воздействие мышечным напряжением, а растягивание мышц в определенной степени уменьшает ощущения стрессового «нажима».
* Выпятите грудь колесом. Плечи отведите назад и расслабьте, глубоко вдохните, и медленно выдохните

**Мышечная релаксация**

* На вдохе зажмурить глаза - задержка дыхания - медленно открывать глаза на выдохе ( 3-5 раз).
* На вдохе растянуть улыбку - задержать дыхание - медленно на выдохе убрать улыбку ( 3-5 раз).
* Руки в «замке» на уровне груди, пальцы сдавить в «замке» и давить ладонь на ладонь - задержка дыхания - медленно расцепляем руки на выдохе (3-5 раз).
* Сядьте на стул, на вдохе поднимите ноги параллельно полу на 10-15 см, замрите на 1-2 секунду, выдохните (3-5 раз).

**Конструктивное преодоление стресса**

* Концентрация мыслей и энергии на том, что предстоит сделать, а не на допущенных или возможных ошибках.
* Оптимистическая установка – вера в успех.
* Состояние собранности, решимости добиться намеченного результата.
* Адекватная оценка ситуации и своего состояния, и, как следствие, эффективная модель поведения.