**Уважаемые учителя, для сохранения Вашего физического здоровья, Вам необходимо следовать следующим рекомендациям:**

1. **Замечайте свои успехи.**  
   Очень важно всегда ощущать радость от успехов в преподавании. Разделяйте свои успехи с со своей семьей и коллегами.
2. **Отводите себе время на отдых.**  
   Умение расслабляться и на время забывать о возникающих проблемах – необходимо, если Вы собираетесь успешно справляться со стрессами в своей жизни. Отводите некоторое время только для себя. Пусть это будут всего лишь несколько минут в день, но потратьте их в свое удовольствие.
3. **Не забывайте улыбаться.**  
   Запомните, что хорошее чувство юмора – это лучшее лекарство от разочарований, возникающих в процессе рабочего дня. Никогда нельзя воспринимать себя слишком серьезно и забывать о том, кто мы есть на самом деле.

**Психотехнические упражнения, рекомендуемые для снятия психологической напряженности педагога:**

**Упражнение 1. «Внутренний луч»**

*(это упражнение направлено на снятие утомления у учителя).*

Необходимо занять удобное положение, в зависимости от ситуации, в которой будет выполняться упражнение (в учительской, на уроке, в транспорте).

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз, освещая изнутри теплым, ровным и расслабляющим светом все части лица, шею, плечи, руки и т. д.

«Внутренний луч» как бы формирует новую внешность спокойного человека, довольного собой и своей жизнью, своей профессией и своими учениками.

Мысленное движение «внутреннего луча» сверху вниз, а затем снизу вверх необходимо осуществлять несколько раз. От выполнения упражнения важно получать внутреннее удовольствие.

Заканчивается упражнение словами: «Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все теперь буду делать хорошо!»

**Упражнение 2. «Пресс»**

*(это упражнение способствует нейтрализации и подавлению эмоций гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии).*

Его рекомендуется выполнять перед психологически напряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания, уверенности в себе и способности управлять ситуацией. При выполнении упражнения необходимо прибегать к возникновению отрицательных эмоций. Попав в зависимость от своего эмоционального состояния, учитель может прибегнуть к нежелательным способам «сбрасывания» отрицательной энергии на воспитанника или коллегу по работе. К сожалению, это часто происходит в семье учителя, где он ослабляет внутренний самоконтроль.

Для выполнения упражнения, учителю нужно мысленно представляет внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную эмоцию и внутреннее напряжение, связанное с ней.

Выполняя это упражнение, важно добиться ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательную отрицательную эмоцию и напряжение, которое она несет.