

### **«7 правил эмоционального здоровья»**

Сейчас уделяется большое внимание вопросу сохранения психологического здоровья детей. Об этом много говорят и пишут. А вот проблема развития эмоциональной устойчивости и сохранения психологического здоровья педагога освещается гораздо скромнее. Хотя совершенно очевидно, что только психологически здоровый педагог реально способен создать эмоционально комфортную атмосферу в группе или классе, обеспечивающую не только развитие и обучение, но и его воспитание как личности.

Поэтому сегодня мы предлагаем Вам, уважаемые педагоги, несколько простых правил сохранения психологического и эмоционального здоровья! Итак:

**Правило № 1: Носите цветную одежду!** Люди, которые носят исключительно черного цвета одежду, как правило, страдают от так называемой травмы "отвергнутого". Тем самым, они словно пытаются уменьшить степень испытываемых ими страданий, ведь черный цвет "отрезает" возможность чувствовать окружающий мир. Но они забывают об одном: другие люди тоже не могут почувствовать их.

**Правило № 2: Пейте больше воды!** Напоминаем вам, что разные виды жидкости, употребляемые вами в течение дня, не входят в два литра воды, которые вы должны выпивать ежедневно. Это должна быть именно чистая природная вода, которая способна помочь вам очиститься от кислоты, вырабатываемой сейчас практически всеми продуктами питания.

**Правило № 3: 3. Будьте внимательны к собственным мыслям!** Помните, вы никогда не сможете контролировать то, что говорят или во что верят другие люди. Но вы можете принять решение стать хозяином своих собственных мыслей и, следовательно, своих слов, которые всегда являются отражением вашего мышления.

**Правило № 4:** . Найдите время для полноценного сна! Будет здорово, если перед сном вы решите погрузиться в воодушевляющее чтение, которое повышает ваши вибрации любви и самоуважения. Если же вам все-таки сложно уснуть из-за повышенной активности вашего ума, поднимитесь и запишите все, происходящее в вашей голове. Когда вы снова будете ложиться спать, визуализируйте только свои желания, но ни в коем случае не текущие проблемы.

**Правило № 5: 5. Замечайте прекрасное!** Чтобы окружить себя красотой, вовсе не нужно тратить целое состояние. Пройдитесь по дому и оцените, что красивого вы находите в каждом предмете. Думаю, вы быстро убедитесь в том, что "красивый" вовсе не всегда означает "дорогой". Чтобы видеть красоту, нужно быть восприимчивым к красоте. Развивайте в себе это качество!

**Правило № 6:** . Не воспринимайте жизнь слишком серьезно! Это означает научиться отпускать, больше смеяться и не быть таким серьезным. Уметь отпускать - это значит продолжать чувствовать себя хорошо, даже если полученные результаты не соответствуют вашим ожиданиям. Все контролировать невозможно!

**Правило № 7:** **Никогда не опускайте руки!** Помните, если ваше желание не исполняется, значит, вас ждет нечто лучшее. Так что скажите себе, что в жизни не бывает провалов или ошибок, бывает только опыт, который помогает познать себя.

Уважаемые педагоги! Берегите себя! Сохраняйте свое психологическое здоровье! Ведь здоровый и духовно развитый педагог, получающий удовлетворение от своей работы, обладает высоким уровнем работоспособности, активности, творчества, и постоянно стремится к совершенствованию.

**Составитель:**  
**педагог-психолог ЦКРОиР**  
**Т.А. Хотименко**