

## **Психологічні рекомендації по збереженню душевної рівноваги**

У будь-якій професії, де багато стресогенних ситуацій, важливою умовою збереження і зміцнення психічного здоров'я працівника виступає його вміння вчасно «скидати» напруження, знімати внутрішній тиск, розслаблятися.

Психологи рекомендують використання кольору:

- якщо ви відчуваєте, що вам недостатньо життєвої енергії – сміливо використовуйте червоний колір;
- якщо вам не вистачає почуття психологічної свободи і вміння пристосовуватись до зовнішніх обставин – працюйте з оранжевим кольором;
- жовтий колір допоможе вам, якщо ви відчуваєте спад сил і хотіли б отримати заряд активності, якщо ви знаходитесь у конфлікті з самим собою;
- якщо вами опанувала байдужість і почуття апатії, бути більш відкритим і більш спокійним вам допоможе зелений колір;
- блакитний колір слід використовувати, якщо вас напружують ваші обов'язки, якщо ви дієте, не замислюючись про наслідки своїх вчинків;
- якщо ви проявляєте зайву емоційність і не контролюєте свої реакції, використовуйте синій колір;
- фіолетовий колір дуже впливає на почуття, саме його слід використовувати, якщо ви часто через невідомі причини відчуваєте себе обманутим, вас мучать сумніви, і ви впадаєте у стан депресії.

### **Рекомендації педагогам щодо профілактики емоційного вигорання**

1. Визначте для себе головні життєві цілі і зосередьте зусилля на їх досягненні.
2. Щоранку, піднімаючись з ліжка, думайте про щось хороше, посміхніться, нагадайте собі, що все буде добре, а ви чарівні і прекрасні, у вас чудовий настрій.
3. Використовуйте протягом дня короткі паузи (хвилини очікування) для розслаблення.
4. Керуйте своїми емоціями! Закрийте очі. Уявіть берег моря. Руки підніміть вгору і розведіть в сторону. Відчуйте силу енергії. Складіть руки на грудях.
5. Не нехтуйте спілкуванням! Обговорюйте з близькими вам людьми свої проблеми.
6. Відпочивайте разом з сім'єю, близькими друзями, колегами.
7. Знайдіть місце для гумору і сміху у вашому житті.
8. Не забувайте хвалити себе!
9. Посміхайтесь! Навіть якщо не хочеться.
10. Знаходьте час для себе: прийміть розслаблюючу ванну, почитайте улюблену книгу, зробіть косметичні процедури тощо! Влаштуйте для себе невеликі свята!

11. Відпочивайте на природі, адже такий відпочинок чудово заспокоює нервову систему і робить людину добрішою.

12. Найкращим засобом для зняття нервової напруги є фізичні навантаження - фізична культура і фізична праця, розслаблюючий масаж, дихальна гімнастика, релаксація.

13. Приділяйте належну увагу власному здоров'ю!