**ПОРАДИ ВЧИТЕЛЮ: ПІКЛУЙТЕСЬ ПРО СЕБЕ ТА СВОЄ ЗДОРОВ'Я**

Професор психології Гейл Кінман акцентує увагу на трьох порадах учителям на кожний день протягом п'яти днів робочого тижня, спрямованих на зняття стресу та підтримку свого розумового, тілесного й душевного здоров'я.

**Понеділок.**Загальновизнаною є істина, що ніхто не любить понеділок, але саме вчителю так важливо спокійно розпочати свій робочий тиждень.  
Спробуйте розслабитись упродовж хоча би двох-трьох хвилин, перш ніж ваші учні зберуться вранці на перший урок. Уявіть собі весь день у позитивному плані, наскільки це можливо, що позитивно позначиться на вашому душевному стані.  
На найближчій перерві між уроками постарайтеся вийти зі стану «на автопілоті» й очистити свій розум, просто з'ївши якийсь фрукт. Зосередьтеся саме на процесі його поїдання, відволікаючись від шкільних проблем.  
Після роботи хоч би трохи погуляйте. Зосередьтесь на тому, що ви бачите навкруги: відчуйте запахи, прислухайтесь до шуму, відчуйте «смак» оточуючого світу. У жодному випадку не використовуйте цей час, щоби будувати якісь плани чи концентруватись на рішенні якихось проблем.  
  
**Вівторок.** Це хороший день для того, щоби звернути увагу на перші ознаки прояву втомленості.  
Подумайте про те, як проходить тиждень, і просто придивіться до речей, що починають вас турбувати. Це допоможе визначити ваші «тригерні точки» (trigger роint, від англ. trigger – курок – надчутливі зони, наприклад, на шкірі, ‑ пер.) і намітити заходи з виправлення ситуації.  
Із другої половини дня почніть виконувати спеціальні вправи для зняття м'язової напруги, наприклад, просто напружте плечі при вдиху, а потім розслабтесь при глибокому видиху. Відчуйте, як напруга поступово зникає.  
Вівторок має бути днем прощення. Більшість із нас схильні до накопичення численних негативних емоцій, які слід просто відпустити, пробачивши й себе, й інших.  
  
**Середа.** До середини тижня переконайтеся, що почуваєте себе нормально, не забуваючи при цьому, що здоровий сон для будь-якої людини є життєво важливим чинником.  
Уникайте «ворогів» вашого сну. Регулярно дотримуйтесь вашого графіка сну й харчування, прослідіть за якістю сну, харчування та регулярними фізичними навантаженнями.  
Влаштуйте собі кілька 2-3-хвилинних перерв протягом робочого дня. Сядьте зручніше та сконцентруйтесь на своєму диханні. Постарайтеся свій «блукаючий стан» м'яко повернути до нормального.  
Після обідньої перерви влаштуйте собі п'ятихвилинну «відпустку». Уявіть себе в найспокійнішому місці, яке ви можете уявити. По поверненню з «відпустки» ви відчуватимете, що посвіжішали та відпочили.  
  
**Четвер.**Кращим лікарським засобом у четвер є безтурботний сміх. Добре, якщо у вас знайдеться мотив похихотіти з колегами або подивитись улюблене комедійне шоу.  
Сміх має величезні переваги, покращуючи функцію серцево-судинної системи та допомагаючи вам спілкуватися з іншими людьми. Тож починайте свій день з посмішки!  
Перестаньте відчувати та думати про себе в негативному стилі. Відкиньте нескінченні внутрішні заяви типу: «Повинна ‑ не повинна, зобов'язана – не зобов'язана», щоби знизити рівень стресу й максимально підвищити впевненість у собі.  
Визначте свою так звану «буферну зону». Старайтесь у домашній обстановці не допускати «пережовування» своїх робочих проблем, що, урешті-решт, добре позначиться й на вашому здоров'ї, й на вашій продуктивності. Подумайте, що ви можете зробити після роботи, щоби відновити сили.  
  
**П'ятниця.** Це якраз той час, щоби вимкнути свій «ментальний фільтр». Ви – на порозі вихідних, часу, щоб розслабитись і заспокоїтися після вашої непростої вчительської роботи.  
Переконайтеся, що ви дотримуєтесь режиму харчування та вживаєте заходи проти обезводнення вашого організму, простіше кажучи, прослідіть, чи вживаєте ви достатню кількість води. Це особливо важливо, коли у вас наступає період гострої завантаженості або з'являються ознаки стресового стану.  
Думайте тільки позитивно. Концентрація всієї уваги на негативних рисах свого характеру та поведінки означає, що ви просто заплющили очі на ваші позитивні якості.  
Складіть список речей або дій, що допоможуть вам розслабитись, і чимось порадуйте себе, кохану. Потім виберіть щось одне, наприклад, полежіть в ароматній ванні, з'їжте маленьке тістечко, купіть шарфик... І робіть це, не відчуваючи за собою жодної провини.