|  |  |
| --- | --- |
| ***«Как бороться с усталостью???»***  ***СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА***  Распознать у себя усталость не трудно. Для этого достаточно лишь проанализировать собственное состояние за последние 2 недели. Характерными признаками физического истощения являются:  • подавленное состояние;  • слабость во всём теле;  • мигрень;  • состояние «ватных ног» и тяжесть тела;  • сонливость;  • трудный утренний подъём;  • поверхностный или очень глубокий сон;  • бессонница;  • раздражительность, стрессы;  • длительное состояние депрессии;  • склонность к одиночеству;  • отказ от привычных радостей;  • снижение работоспособности и активности;  • снижение внимания, реакции и памяти;  • ухудшение внешнего состояния – цвет кожи, тусклость волос, ломкость ногтей и пр.  **10 секретов счастья**  Как мы поступаем с неприятностями, которые неизбежно встречаются в нашей жизни? Можно поступать по-разному. Можно полностью сконцентрироваться на ошибках и неудачах, обидных словах, несправедливости и зле, которые, безусловно, есть в современном мире. Но опыт показывает, что в любом негативном событии или явлении всегда есть нечто позитивное. Столкнувшись с неприятными событиями или предполагая, что они могут произойти, подумайте о том, что в этих событиях может быть хорошего, приятного, позитивного. Что же можно сделать, чтобы воспринимать жизнь позитивно? Вот 10 секретов счастья:  **1. Сила отношения.** Мы настолько счастливы, насколько настроен на это наш разум.  **2. Сила тела.** Физические упражнения облегчают стресс и вызывают в теле химические реакции, благодаря которым мы чувствуем себя хорошо.  **3. Сила жизни в мгновении.** Воспоминания состоят из особых моментов - накапливайте как можно больше таких счастливых мгновений.  **4. Сила представлений о себе.** Человек является тем, что он о себе думает.  **5. Сила цели.**Цель придает нашей жизни смысл и содержание.  **6. Сила смеха.** Чувство юмора облегчает стресс и вызывает ощущение счастья.  **7. Сила прощения.** Умение прощать является ключом, открывающим дверь истинного счастья. Невозможно быть счастливым, если в вас остались ненависть и обида.  **8. Сила умения давать.** Счастье нельзя найти в обладании и приобретении чего-то для самого себя. Оно кроется в умении давать и помогать другим.  **9. Сила взаимоотношений.** Близкие взаимоотношения делают хорошие времена еще более приятными, а трудные периоды — более легкими.  **10. Сила веры.** Вера вызывает доверие к людям, успокаивает разум и освобождает душу от сомнений, тревог, беспокойств и страха. | ***.***  ***Психологические причины усталости***  1. **Постановка сверх задач**, то есть попытка решить нерешаемое. Пытаясь сделать то, что вы, определённо, не успеете в заданное время или не сможете закончить по тем или иным причинам, вы способствуете процессу эмоционального выгорания, что неизбежно приводит к состоянию повышенного стресса и давления. Уровень напряжённости повышается, а уровень самооценки падает, что ведёт к раздражительности, закрытости и подавленности.  2. **Вынужденное общение**. Если вам приходится много общаться, рано или поздно это может принять вынужденную необходимость, тем более, если до этого не было возможности расслабиться и побыть в одиночестве. Усталости способствует пустая болтовня, разговоры в обход интересам говорящего, необходимость постоянно обсуждать рабочие вопросы или что-то, кому-то объяснять.  3. **Непонимание.** Если вас не понимают, вам всё чаще приходится что-то пояснять и рассказывать, в то время как для вас предмет обсуждения давно понятен. Это истощает запасы терпения, а вместе с ними и силы для преодоления ежедневных препятствий.  4. **Эмоциональные потрясения, тяжёлые жизненные испытания.**  5. **Перфекционизм**– стремление к лидерству, намеченному идеалу.  6. **Развитый комплекс неполноценности** может привести к повышенной усталости в связи с постоянной внутренней борьбой и противлением обществу, из-за недовольства самим собой.  ***Как бороться с усталостью:***  1. Не ставьте перед собой задач, которые не можете выполнить.  2. Дозируйте нагрузку, распределяйте дела в течение недели так, чтобы не ощущать упадок сил в её конце.  3. Выходные для отдыха! Больше позитивной энергии, развлечений, хобби, приятного общения, прогулок – всё это составляет основу психологической борьбы с усталостью.  4. Боритесь с комплексами! Привычка копаться в самом себе, постоянно выискивать ошибки, переживать из-за внешнего вида, слов и действий делают человека нервным, раздражительным, резко уменьшая его способности к сопротивлению усталости.  5. Развивайте доверие к людям, достойным этого – постоянная необходимость кого-то контролировать, изматывает не менее чем тяжёлый физический труд.  6. Не забывайте об уединении. Каждому человеку нужно личное пространство и немного времени для одиночества, чтобы иметь возможность для успокоения, упорядочивания мыслей, нахождения скрытых решений и раскрытия потенциалов. |
| ***Упражнение «Земляничная поляна»***  С помощью метода визуализации можно мысленно представить себя в приятной ситуации, получая активное воздействие на всю систему чувств и представлений. Звучит спокойная музыка.  Сядьте удобно на стуле, закройте глаза. Представьте, что вы мысленно перенеслись на земляничную поляну. Земляника созрела, она вокруг, она везде. Побудьте на этой земляничной поляне. Попробуйте земляники. Делайте на поляне то, что Вы хотите делать. Или ничего не делайте – просто побудьте там.  Чтобы использовать образы для саморегуляции специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, - это ваши ресурсные ситуации.  ***Упражнение***  ***«Взгляд на себя глазами влюбленного человека»***  Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это - одна из причин увеличения нервозности, раздражения, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!». Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.  ***Упражнение «Гора с плеч»***  Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Упражнение «Гора с плеч» можно использовать с целью сброса психомышечного напряжения в области плечевого пояса и спины; контроля за осанкой и уверенностью в себе. Выполняется оно стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой осанка должна быть постоянно.  Зажимы на лице попробуйте снять с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев, можно поделать гримасы - удивления, радости  ***Желаю успехов!!!***  ***Педагог – психолог А.А. Седых*** | ***МАОУ СОШ №32 имени Ф.Э. Дзержинского***  ***КАК***  ***БОРОТЬСЯ***  ***С УСТАЛОСТЬЮ***  ***Педагог-психолог Дмитриева К.Н*** |

.