

РЕКОМЕНДАЦІЇ ПЕДАГОГУ ЩОДО ЗМЕНШЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСУ В ПЕДАГОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ:

- *Визначте негативні чинники, що призводять до виникнення у Вас стресу. Намагайтеся уникати їх або за допомогою позитивного мислення змініть своє ставлення до них.*
- *Забезпечуйте високий життєвий потенціал у здоров'ї, освіті, діяльності, сім'ї, позитивному мисленні.*
- *Навчіться розслаблятися тілом, думкою тощо. Стрес викликає загальну напругу. Розслаблення ж, навпаки, протидіє стресу. Уміння розслаблятися – секрет боротьби зі стресом.*
- *Зробіть паузу: у спілкуванні порахувати до 10; вийти з приміщення. Такі „перерви” потрібно робити якнайчастіше в ті моменти, коли відбувається втрата самоконтролю.*
- *Слід примусити стрес працювати на Вас, а не проти Вас, опануйте головне уміння: перетворити негативні події у позитивні.*
- *Оволодіти теорією та практикою позитивного мислення.*

Позитивне мислення – це головний людський інструмент забезпечення здоров'я і благополуччя.

