

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 свої 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 із стресом.
- Зробіть паузу: зробити паузу у спілкуванні; порахувати до 10; вийти з приміщення. Такі „перерви” потрібно робити якнайчастіше в ті моменти, коли відбувається втрата самоконтролю.
- При виникненні почуття тривоги або напруги, занурьтеся в „тут і зараз” сконцентруйтеся на своєму диханні.
- Змусьте стрес працювати на Вас, а не проти Вас, опануйте головним умінням – перетворюйте негативні події у позитивні.
- Оволодіти теорією та практикою позитивного мислення. Позитивне мислення – це головний людський інструмент забезпечення здоров'я і благополуччя.