

## **Як уникнути стресу?**

1. Визначте для себе головні життєві і професійні цілі, зосередьте свої зусилля на їх досягненні. Помічайте проміжні результати на шляху поставленої мети, радійте кожному окремому успіху. Це допоможе вам протистояти стресу.
2. Кожного ранку ставте собі три запитання:
  - що потрібно зробити сьогодні обов'язково?
  - що можна зробити завтра?
  - що має бути зроблене протягом тижня?
3. Не уникайте спілкування. Коротка приємна розмова — кращі ліки від стресу.
4. Спробуйте налагодити конструктивні стосунки з учнями, їх батьками, колегами по роботі. Старайтесь жити у злагоді з іншими, з самим собою.
5. Обговорюйте з близькими людьми свої проблеми. Розповівши про свою проблему тим, кому довіряєте, ви наполовину вирішете її.
6. Прощайте образи інших. Навчітесь забувати неприємне.
7. Умійте прощати себе, свої дії і вчинки. Допущені помилки нехай будуть добрим уроком на майбутнє. Не займайтесь «самоз'янням».
8. Не судіть себе та інших. Позбудьтесь мислення «червоного олівця».
9. Ніколи не змагайтесь ні з ким. Змагайтесь лише з собою. Робіть все можливе для того, щоб сьогодні бути кращим, ніж вчора, завтра — кращим, ніж сьогодні.
10. Навчітесь слухати співрозмовника. Часто невміння дослухати є причиною непорозуміння, образ, конфліктів і, як наслідок — стресів.
11. Частіше посміхайтесь і смійтесь. Вмійте з гумором підходити хоча б до деяких неприємностей.
12. Налаштовуйтесь на позитив. Будьте оптимістом. Вірте.
13. Частіше бувайте на природі.
14. Відпочивайте разом із сім'єю.
15. Умійте розслаблятися. Оволодійте техніками релаксації.
16. Намагайтесь частіше слухати музику яка поліпшує настрій.
17. Пам'ятайте про лікувальну силу аромотерапії, кольоротерапії, сцілюючу силу молитви.
18. Займайтесь улюбленою справою, знаходьте час на хоббі.
19. Не забувайте займатися фізичними вправами: чим краще здоров'я, тим легше боротися зі стресом.
20. Творіть добро, творіть себе.
21. Вмійте бути ледачим! Проблема педагогів у тому, що вони розвивають бурхливу діяльність, але забувають думати про себе. Пам'ятайте: думати про себе — ваш головний обов'язок.
22. Хваліть себе самого тричі на день: уранці, удень і ввечері. Застосуйте таку магічну формулу самонавіювання: **«Я геніальний, найкращий педагог. Усім педагогам педагог, мене діти слухаються, мене батьки поважають, мене адміністрація любить, а як я сам себе люблю, цього і не висловити»**.