

ПОРАДИ ПСИХОЛОГА ПЕДАГОГАМ

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, зануртеся в тут і зараз, сконцентруйтеся на своїм 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.