Добрые советы психолога педагогам.

* Оцените ситуацию: как изменилось за последнее время отношение к работе.
* Если мысли о ней вызывает раздражение и усталость, пора принимать меры.
* По возможности создавайте себе комфортные условия работы.
* Регулярно давайте себе возможность расслабиться, сделать себе что-либо приятное.
* Уходя с работы старайтесь не оставлять дела в хаотическом беспорядке: когда утром вы приходите на работу, это снова подгрузит вас в состояние дискомфорта.
* Разговаривайте с людьми по пустякам – тоже лекарство от стресса.
* Используйте небольшие перерывы для отдыха, прогулки, разговоры на отвлеченные от работы темы и непосредственно для обеда, а не для подготовки к следующему уроку.
* Избавьтесь от боязни ошибиться – достичь полного совершенства все равно не получиться, а пробовать разные варианты необходимо.
* Станьте заменимыми. Надо избавиться от иллюзий, что без вас процесс остановится. Сочетание ответственности с незаменимостью – путь к выгоранию.
* Готовьте пути отступления.
* Старайтесь смотреть на вещи оптимистично.
* Стремитесь побороть страх.
* Найдите время, чтобы побыть наедине с собой.
* Не позволяйте окружающим требовать от вас слишком многого.
* Не старайтесь делать вид, что вам нравиться то, что вам на самом деле неприятно.
* Старайтесь реже говорить: «Я этого не могу сделать».
* Используйте возможность возможность выступить с речью.
* Следите за фигурой.
* Маленькие радости в ваших руках.
* Старайтесь больше шутить, смеяться, особенно над собой.
* Уделяйте время другим интересам, а не работе.
* Научитесь признавать право окружающих быть другими.
* Больше доверяйте другим людям.
* Старайтесь уменьшать нагрузку в течение дня.
* Старайтесь быть терпеливым к себе и окружающим.
* Общайтесь с людьми, с которыми вы чувствуете себя комфортно.
* Активно занимайтесь восстановлением и укреплением своего здоровья.
* Овладевайте методами психокоррекции.
* Перестройте свое эмоциональное отношение к людям и событиям.