**Рекомендації педагогам**

**щодо подолання несприятливих емоційних станів**

* Будьте оптимістом. Ігноруйте похмурі аспекти життя, позитивно оцінюйте події та ситуації.
* Живіть під девізом «В цілому все добре, а все, що відбувається, — на краще».
* Сприймайте незадовільні обставини життя як тимчасові та намагайтеся змінити їх на краще.
* Помічайте свої досягнення, успіхи та хваліть себе за них, радійте досягнутим цілям.
* Не відтворюйте подумки конфлікти, і допущені помилки, які відбулись. Усвідомте їх причину, зробіть висновки та знайдіть вихід.
* Якщо виникла проблема або конфлікт, вирішуйте їх своєчасно й обдумано.
* Візьміть за правило: довше та частіше спілкуватися з приємними людьми. З тими, хто неприємний, м’яко та непомітно обмежувати спілкування. Якщо взаємодія з малоприємною людиною все ж має відбутися, переконайте себе, що те, що відбувається не варте того, щоб реагувати емоційно.
* Визнавайте за будь-якою людиною право на вільний вияв її індивідуальності. Кожен виявляє свою індивідуальність, як йому зручно, а не так, як це робите ви або вам цього хотілося.
* Необхідно бути гнучкішим під час оцінювання інших людей, не прагнути переробити партнера, «підігнати» його під себе.

**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.
* Навчіться розслаблятися тілом, та подумки. Стрес викликає загальну напругу. Розслаблення ж, навпаки, протидіє стресу. Уміння розслаблятися – секрет боротьби зі стресом.
* Зробіть паузу: у спілкуванні порахувати до 10; вийдіть 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.
* Оволодійте теорією та практикою позитивного мислення. Пам’ятайте позитивне мислення – це головний людський інструмент забезпечення здоров’я і благополуччя.