

## Методические разработки для педагогов \*

1. Выделите в жизненном графике время, которое будете проводить с семьёй и друзьями.
2. Откладывание на следующий день является стрессовым фактором, поэтому то, что Вы хотели сделать завтра, сделайте по-возможности сегодня.
3. Уделяйте больше внимания своей физической форме, находите ежедневно время для гимнастики и физзарядки.
4. Высыпайтесь. Ложитесь спать вовремя, чтобы нормально отдохнуть.
5. Откажитесь от перфекционизма. Не все вещи, которые надо делать, стоит делать хорошо. Совершенство не всегда достижимо, а если даже достижимо, то оно не всегда этого стоит.
6. Не миритесь с тем, что плохо работает. Если стеклоочиститель автомобиля или тостер - источник постоянного раздражения, то отремонтируйте их или купите новые.
7. Считайте Ваши удачи. На каждую сегодняшнюю неудачу или невезение найдётся 10 или более случаев, когда Вам повезло. Думайте о них.
8. Улучшайте внешний вид (хорошая причёска, аккуратный костюм). Если Вы будете выглядеть лучше, то это может заставить Вас и чувствовать себя лучше.
9. Делайте выходные дни как можно более разнообразными.
10. Прощайте и забывайте. Примите тот факт, что люди вокруг нас, мир, в котором мы живём, несовершенны.
11. Контролируйте эмоции, особенно приступы гнева. Избегайте вспышек ярости, а если всё-таки разозлитесь, старайтесь держать гнев под контролем, чтобы не дать ему воли.
12. Эффективно используйте время. Не отступайте от своего графика.
13. Живите в согласии со своими ценностями. Определите, что для Вас важно, а что - нет. Поставьте перед собой значительные и по-настоящему стоящие цели.
14. Смейтесь над жизненными неурядицами и не будьте слишком строги к самому себе.

\* методические разработки для педагогов, составленные сотрудниками кафедры психологии АППО