

Памятка для педагогов

«Приемы, чтобы справиться со стрессом»

Позаботьтесь о теле: без этого пункта у вас не будет сил на перемены и работу с эмоциями. Страйтесь ложиться спать и просыпаться в одно и то же время, достаточно питаться, двигаться, отдыхать на выходных.

Начните вести дневник эмоций: каждый день записывайте, какие эмоциональные события с вами произошли и как вы на них отреагировали. Это поможет замечать эмоции и работать с ними.

Составьте список ресурсных занятий – таких, после которых вы чувствуете себя наполненным. К примеру, это может быть чтение книг, вышивание, занятия спортом, занятия творчеством и т.д.

Планируйте дни так, чтобы каждый день делать что-то из своего «Ресурсного списка». Это поможет разнообразить жизнь вне работы и восстановиться после стресса.

Подумайте, какие у вас ценности. Как вам важно жить? Как вы хотите проявлять себя? Что придает вашей жизни смысл? Страйтесь менять жизнь так, чтобы она больше соответствовала вашим ценностям.

Уделяйте время общению с семьей и друзьями. Запланируйте время, которое регулярно будете проводить вместе с ними. Придумайте новые традиции, например раз в месяц ходите в кино, на ужин, в ресторан и т.д.