**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, занурьтеся в„тут і зараз” сконцентруйтеся на своєму диханні.

Змусьте стрес працювати на Вас, а не проти Вас, опануйте головним умінням – перетворюйте негативні події у позитивні.

Оволодіти теорією та практикою позитивного мислення. Паозитивне мислення – це головний людський інстремент забезпечення здоров'я і благополуччя.