

Памятка по профилактике психоэмоционального напряжения

(для педагогов и родителей)

1. Поступайте по отношению к другим так, как хотели бы, чтобы они обращались с Вами.
2. Не старайтесь сделать все и сразу
3. Не забывайте об отдыхе. Монотонная работа утомляет, смена занятий помогает сохранить силы и здоровье
4. Цените радость подлинной простоты жизненного уклада, избегая всего наносного, показного и нарочитого. Этим Вы заслужите расположение и любовь окружающих.
5. Старайтесь видеть светлые стороны событий и людей. «Бери пример с солнечных часов – веди счет лишь радостных дней» - народная мудрость.
6. Если необходимо предпринять удручающее, неприятное для Вас дело (разговор), не откладывайте его на «потом»
7. Даже в случае неудачи в каком-либо деле (или разговоре) старайтесь увидеть свои плюсы. Не сосредотачивайтесь в воспоминаниях на неудачах. Старайтесь увеличить успехи и веру в свои силы.
8. Ставьте реальные и важные цели в любом деле. Научитесь поощрять себя за достижение поставленной цели.

**Желаем Вам научиться
справляться с отрицательными
эмоциями!**

Рекомендации для общего улучшения состояния организма

1. Создайте себе жизнь в щадящем режиме. Находясь в домашней обстановке, постоянно включайте спокойную музыку.
2. Научитесь самоанализу. Разложите внутреннее состояние по полочкам, все что Вас тревожит и волнует, все проблемы запишите на бумаге. Найдите больше времени для себя, встреч с подругами и отдыха на природе.
3. Полностью нервное истощение не проходит бесследно. След останется, потраченные нервы не восстановятся, к сожалению, никогда.
4. Любое нервное напряжение – это опыт реагировать и справляться со стрессом достойно и без глобальных последствий. В наших силах сделать появление стрессов кратковременным и быстропроходящим.