

Как избежать перенапряжения

- Начинайте день с улыбки!
- На любую работу нужны силы, и на работу под названием «Отдых» — тоже. Не допускайте уставать так, чтобы у вас не оставалось сил организовать себе эффективный отдых.
- Используйте «тайм-ауты». Если вы ощущаете информационную перегрузку, уединитесь на 15-30 минут. Только так вы сможете полностью осмыслить полученную информацию. Подойдет укромный уголок.
- Проводите больше времени на свежем воздухе, совершайте вечерние прогулки после продолжительного рабочего дня.
- Поддерживайте себя в хорошей физической форме. Между состоянием тела и разумом существует тесная связь: чем больше вы тренируете свое тело, тем крепче становятся и нервы. То, на что на работе болезненно отреагирует физически слабый человек, для крепкого зачастую лишь послужит поводом для шутки.
- Употребляйте витамины, продукты, повышающие энергию, настроение (орехи, шоколад, фрукты, овощи).
- Позволяйте себе выспаться!
- После рабочего дня принимайте расслабляющий душ, выпейте ароматного чаю для восстановления сил.
- Самовыражайтесь! Делитесь с коллегами, друзьями свежими и интересными впечатлениями своего досуга, не держите их в себе. Танцуйте в свое удовольствие, пойте, посещайте кино, театры, выставки. Найдите себе увлечение, хобби по душе.
- Расслабляйтесь: принимайте ароматические ванны, слушайте любимую музыку, наслаждайтесь приятными для вас запахами (используйте ароматические палочки, свечи и т.д.)
- Окружите себя вещами ярких жизнерадостных цветов (оранжевый, желтый).

- Самосовершенствуйтесь: овладевайте новыми знаниями в своей профессиональной области, используйте нетрадиционные подходы и приемы в своей работе, запишитесь на курсы по изучению иностранного языка, йогу, творческие виды деятельности).
- Задвигайте стул в конце дня. Будьте профессионалом только на работе – не уносите рабочие переживания домой, чтобы они не «сжигали» ваше драгоценное личное время. Для этого поможет простой ритуал: закончив работу, задвиньте стул в стол, закройте дверь и скажите: «Все, я уже не... педагог..». И дальше будьте самим собой.