**10 способов справиться со стрессом и сохранить психическое здоровье учителю**

* **Старайтесь планировать***.* К стрессу может привести простейшая дезорганизация. Наличие огромного количества одновременных планов может приводить к путанице, забывчивости, ощущению, того, что у вас остаётся масса неоконченных проектов. Учитесь определять краткосрочные и долгосрочные цели.
* **Принимайте  и признавайте несовершенства и ограничения.** Многие из нас ставят перед собой  недостижимые и завышенные цели, а потом долго и сильно расстраиваются, не реализовав их.  Человек не может быть совершенным, потому часто в подобных случаях чувствует себя несостоятельным.
* **Позволяйте себе расслабиться, заняться интересным делом***.* Порой просто необходимо убежать от обыденных жизненных проблем и развлечься. Найдите себе занятие по душе, приятное и увлекательное для вас. Стремитесь разделять профессиональную деятельность и частную жизнь.
* **Будьте положительной личностью***.* Старайтесь сосредотачиваться на положительных качествах окружающих. Хвалите других людей за те вещи и качества, которые Вам в них нравятся. Избегайте конфликтов и критики в адрес окружающих. Овладейте техникой позитивного  мышления.
* **Избегайте ненужной конкуренции***.* Стремление к победе и безупречному выигрышу в слишком многих областях жизни вызывает напряжённость, тревожность, агрессивность и другие негативные  проявления.
* **Рассказывайте о своих неприятностях и трудностях***.* Выберите себе друга, консультанта, священника или других людей, с которыми вы можете поделиться наболевшим, «выговориться».
* **Учитесь прощать***.*  Нетерпимость к другим людям приводит к гневу, неприязни, фрустрации. Развивайте в себе эмпатийные качества. Ведь это поможет Вам жить в ладу с самим собой, поможет понять, что на самом деле чувствуют другие люди.
* **Используйте естественные способы саморегуляции***:*длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка.
* **Учитесь давать себе самоприказы***.*Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!»
* **Стремитесь к саморазвитию как в профессиональном, так и личностном плане**.  Ведь непрерывное психолого-педагогическое образование педагога, повышение его квалификации и психолого-педагогической компетентности будет способствовать стабильности  личностной  и профессиональной самооценки.

Надеюсь, выполнение этих несложных рекомендаций поможет вам, уважаемые педагоги, «гореть, но не сгорать» в своей сложной, но такой интересной профессиональной деятельности.

## *Источник: "Что же можно сделать, чтобы не принимать всё близко к сердцу и не расстраиваться в тех случаях, когда можно просто изменить акцент с минуса на плюс?"- http://pedsovet.su/publ/123-1-0-5463*