***СОВЕТЫ ВОСПИТАТЕЛЯМ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ***

***ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ.***

1. Сохраняйте оптимизм и позитивный взгляд на вещи. Ваши положительные мысли и эмоции не только помогают вам, но и заражают окружающих.

 **Помните: вы большая ценность для детей и их родителей.**

1. Находите возможность отдыхать, отвлекаться. Ходите в театр, гости. Педагоги часто чувствуют усталость и нежелание общаться после работы. Не поддавайтесь этому. Вам нужны новые впечатления.
2. Сделайте свое рабочее место более комфортным (повесьте любимые фотографии, картины и т.п.)
3. Избавьтесь от страха совершить ошибку. Гипертрофированная ответственность – путь к нервозности.
4. Найдите время побыть наедине с самим собой. Педагогу это необходимо, т.к. он большую часть времени служит другим людям.
5. Не переносите свои отрицательные эмоции на членов семьи, это может повредить вашим отношениям с близкими людьми.
6. Помните: вы должны быть женщиной в любом возрасте и при любых обстоятельствах. Дарите себе женские радости, чаще повторяйте: «Я красивая и умная. Я добилась этого сама. Я молодец.»
7. Не замыкайтесь на работе. Шире смотрите на жизнь. Терпимее и добрее относитесь к людям, не допускайте в свое сердце страх и злобу.