

Чек-лист для педагогов

Три «да» и три «нет», чтобы снижать стресс педагогов

ТРИ «ДА»

- ☐ Остановитесь, прекратите себя нагружать и сделайте паузу. Отдыхайте ежедневно. Давайте себе передышки, когда ощутили усталость. Две минуты посидеть и помолчать – это тоже передышка.
- ☐ Вспомните свое хобби. Займитесь любимым делом, которое не связано с работой. Не меньше получаса в день делайте то, от чего чувствуете себя более отдохнувшей и счастливой.
- ☐ Замедлитесь. Попробуйте slow life – то есть намеренно снижайте темп дел. Например, медленно пройдите по дороге, по которой обычно идете быстрым шагом, медленно выпейте чаю, медленно умойтесь, нанесите крем, медленно выберите что-то вкусное в магазине. Замедление успокаивает, восстанавливает ресурсы.

ТРИ «НЕТ»

- ☐ Не игнорируйте усталость и переутомление, иначе их следствия будут только нарастать.
- ☐ Не принимайте важные решения в стрессе, например, о семье, работе, деньгах, ремонте, поездках.
- ☐ Не садитесь на диету, если у вас стресс.