**Психолого-педагогічний семінар**

**«Роль особистості вчителя у формуванні навичок ефективної взаємодії з учнівським колективом, попередженні та усунені міжособистісних конфліктів»**

**Актуальність:** Конфлікти є частиною життя кожної людини. Де б ми не були, ми спілкуємося із близькими людьми, із друзями, із незнайомими людьми, звичайно ж, спілкуємося на роботі, у своєму колективі і з дітьми , яких ми навчаємо. Уміння вирішувати конфлікти відноситься до комунікативних здібностей. Комунікативні здібності є частиною професійної культури педагога. Високий рівень їх розвитку, уміння правильно реагувати в складних ситуаціях в закладі й поза ним визначає професіоналізм педагога, а також уміння зберегти власне здоров’я.

**Мета:** формувати навички гідного поводження в конфліктах; сформувати навички конструктивної взаємодії, надати можливість учасникам одержати досвід конструктивного вирішення конфліктних ситуацій; розвиток професійної рефлексії.

**Цільова аудиторія:** педагоги Бучацького ліцею

**Час:** 1год. 20 хв.

**Матеріали і обладнання:** мультимедійна презентація, аудіозаписи притч, папір формату А4, олівці, кольоровий папір, додатки до вправа «Який я», пам’ятки.

**Хід проведення**

*Конфлікти – це норма життя.*

*Коли вам здається, що у вашому житті*

*немає конфліктів, перевірте, чи є у вас пульс.*

*Ч. Ліксон*

1. **Привітання**

***Мета:*** створити комфортну атмосферу для подальшої роботи.

Учасники сидять по колу, передаючи клубок і по черзі продовжують речення «Для мене конфлікт, це ...»

1. **Правила**

***Мета:*** прийняття правил для роботи учасників на тренінгу

Правила записуються тренером на аркуші і залишаються до кінця заняття на видному місці.

* Активну участь у цих заходах
* Спільний пошук
* Тут і тепер
* Неприпустимість безпосереднього оцінок людини
* Правило «Стоп»
* Довірчий стиль і щирість у спілкуванні
* Дотримуватися регламенту
* Толерантність
* Слухати і чути

1. **Очікування**

***Мета:***  визначити, очікування учасників, щодо проблематики тренінгу.

На дошці намальований плакат із зображенням скриньки, напишіть будь ласка ваші очікування від семінару та прикріпіть їх на плакат озвучуючи при цьому.

1. **Інформаційний блок**

* Як ви вважаєте, про який час йде мова, і кому можуть належати ці слова? (можна закрити авторів, та до якого часу відносяться ці слова).

Я втратив будь – які надії щодо майбутнього нашої країни, якщо сучасна молодь візьме в свої руки керування країни, оскільки молодь нестерпна, жахлива.

Гесіод ( 7 ст. до н.е.)

Наша молодь любить розкіш, вона погано вихована, вона насміхається з керівництва і не поважає старших. Наші сьогоднішні діти стали безжальними тиранами, вони не поводяться , коли до приміщення входить людина похилого віку, суперечать своїм батькам. Вони дуже погані.

Сократ ( 5 ст. до н.е.)

Наш світ досяг критичної стадії. Діти більше не слухають своїх батьків. Очевидно кінець світу уже не так далеко.

Єгипетський мислитель (2 тис. років до н.е.)

Конфлікти існували завжди, а перші спроби їх осмислення відносяться до глибокої давнини. Древні філософи вважали, що сам по собі конфлікт не поганий і не хороший, він існує всюди незалежно від думок людей про нього. Весь світ повний суперечностей, з ними неминуче пов'язане життя природи, людей і навіть Богів. Щоправда, сам термін «конфлікт» вони ще не вживали, але вже бачили, що конфлікт не вичерпує собою всього життя, а являє собою лише її частина.

Психологи також відзначають, що [конфлікт](http://ua-referat.com/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D1%96%D0%BA%D1%82) дозволяє запобігти стагнацію суспільства, стимулює пошук [рішення проблем](http://ua-referat.com/%D0%A0%D1%96%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BC). Крім того,[конфлікт](http://ua-referat.com/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D1%96%D0%BA%D1%82) малої інтенсивності, дозволений мирно, може запобігти конфлікт більш серйозний. Помічено, що в тих соціальних групах, де досить часті невеликі [конфлікти](http://ua-referat.com/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D1%96%D0%BA%D1%82), рідко доходить справа до великих протиріч. Питання полягає не в тому, щоб запобігти або не помітити конфлікт, а в тому, щоб запобігти [конфліктну](http://ua-referat.com/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D1%96%D0%BA%D1%82) поведінку, пов'язане з деструктивними, насильницькими засобами дозволу протиріч, і направляти учасників на пошук взаємоприйнятного рішення.

З поняттям конфлікт, з походженням та видами конфлікту ми вже знайомилися на попередньому тренінгу.

1. **Вправа в групах**.

***Мета:*** визначити позитивні та негативні сторони конфлікту.

Об’єднати учасників на дві групи. Завдання кожній групі розділити лист на 2 рівні частини напишіть, плюси і мінуси конфлікту. Спікер від групи представляє проект від групи. На дошці, на ватмані записуються оригінальні відповіді.

Потім психолог підводить підсумки:

***Позитивне:***

- конфлікт прискорює процес самосвідомості; під його впливом затверджується й підтверджується певний набір цінностей;

- конфлікт сприяє усвідомленню спільності;

- конфлікт приводить до об'єднання однодумців;

- він сприяє розрядці й відсуває на другий план інші, несуттєві конфлікти;

- конфлікт сприяє розміщенню пріоритетів;

- він відіграє роль запобіжного клапана для безпечного й навіть конструктивного виходу емоцій;

- конфлікт приводить до виникнення робочих контактів з іншими людьми й групами;

- завдяки ньому стимулюється розробка систем слушного запобігання, розв'язання конфліктів і керування ними.

***Негативне:***

- конфлікт являє собою загрозу заявленим інтересам сторін;

- він загрожує соціальній системі, що забезпечує рівноправність і стабільність;

- конфлікт перешкоджає швидкому здійсненню змін;

- він приводить до втрати підтримки;

- замість ретельно зваженої відповіді він веде до швидкої дії;

- внаслідок конфлікту підривається довіра сторін один до одного;

- конфлікт викликає суперечку серед тих, хто потребує єдності або навіть прагне до нього;

- конфлікт має тенденцію до поглиблення й розширення;

**6. Вправи «Безоціночне висловлювання».**

Для зародження конфліктної ситуації не завжди потрібен сам конфлікт іноді різке слово, відмова - може спровокувати конфліктну ситуацію.

**7. Робота в групах*.*** **Роль установок у розвитку конфліктів**

**Вправа 1.** Попросіть усіх учасників стати парами, і домовитись хто буде Х, хто буде У . Попросіть Х сісти з одного боку класної кімнати, у – з другого. Вони мають пройти через кімнату кілька разів. Щоразу, коли партнери зустрічаються, вони вітаються одне з одним.

Перший раз – як давні знайомі, що не бачилися тривалий час,

другий – коли х винен гроші у,

третій – коли у – давно посварився з х,

четвертий – коли обоє не знають одне одного, і х – поспішає, а у – заблудився і не знає, куди йти.

Вправу потрібно проводити швидко .

* Що на вашу думку, впливає на встановлення стосунків.

**Вправа 2. Який Я?**

Психологів об’єднують у дві групи. Одна група отримує фотокартку людини так, щоб інша її не бачила. Практичний психолог повідомляє, що на фото – злочинець, серб Міті Іштван, і пропонує описати цю людину за такими характеристиками:

* характер
* поведінка
* манера спілкування
* сімейний стан
* освіта
* шкідливі звички
* ставлення оточення до людини

Іншій групі учасників практичний психолог показує те саме зображення, кажучи про нього – відомий дитячий лікар Горан Заріч. І пропонує описати його за такими ж пунктами.

Після складання описів, обидві групи по черзі озвучують їх, не називаючи професії чи імені людини. Психолог показує обом групам фотокартки осіб, яких вони описували, і всі дізнаються, що це одна і та ж людина.

Обговорення

* Чи збігаються описи?
* Чому описи однієї людини виявилися різними?
* Що найбільше вплинуло на створення опису?
* Які люди найбільше впливають на формування уявлень про себе та оточення?

На ваші описи вплинула установка про те, ким є людина на фото. Не існує об’єктивних чинників – усі вони особистісно забарвлені, оскільки ми живемо в суспільстві, де так чи інакше прислухаємося до оточення. Відтак установка має вплив на наші уявлення про себе, та інших, про добро і зло. Усе життя людини минає під впливом установок. Деякі ми створюємо самі, інші формують наші батьки, друзі, оточуючі.

***Висновок***: Ми створюємо у своїй уяві різні типи людей. (що означає чіпляти ярлики). Але насправді люди дуже різні і наші негативні установки можуть перешкоджати встановленню добрих стосунків. Якщо людина погано вчинила, це ще не означає, що вона ніколи не зміниться. Тому потрібно давати їй шанс бути кращою.

**8. Вправи «Мистецтво вирішення конфлікту»**

***Мета:*** відпрацювання на практиці шляхи виходу з конфліктної ситуації.

Об’єднати в три групи та обговорити конфліктну ситуацію, кому із учасників першому проведуть операцію з пересадки донорського серця. Суть конфліктної ситуації. Уявімо собі лікарню, яка спеціалізується по пересадці донорського серця. Несподівано в лікарню надходить донорське серце. На черзі по його пересадці знаходяться п'ять чоловік:

• Літній професор, який займає розробкою вакцини проти раку, робота його близька до завершення.

• Шістнадцятирічна вагітна дівчина, сирота у неї хворе серце.

• Молода симпатична жінка, яка, користується винятковою любов'ю з боку співробітників.

• Лікар тієї ж лікарні, в якій ведуть операцію з пересадки донорського серця.

• Мати двох дітей тільки що поховала чоловіка, який загинув в автокатастрофі.

**ВИСНОВОК:** в клініках з пересадки серця найчастіше, щоб не було конфліктів з проблеми, хто на черзі по пересадці серця, використовує єдиний критерій - черговість надходження пацієнтів у клініку, яка строго документально фіксується.

**9. Вправа « Вузький мостик»**

***Мета:*** відпрацювання на практиці шляхів виходу з конфліктної ситуації.

На підлозі малюється крейдою, або вкладається з мотузок вузький місток, по ширенні 30см. Двоє учасників встають по різні сторони «містка» і починають йти на зустріч один одному. Їх завдання розійтися на середині містка, хто заступа за лінію. Вважається програвши. Проводиться обговорення:

- Як ви переходили місток?

- Як ви домовлялися зі своїм напарником?

- Чи можна порівняти ситуацію на містку з конфліктною ситуацією?

**10. Вправа «Яблуко і черв'ячок»**

Сядьте зручніше, заплющить очі й уявіть на хвилину, начебто ви — яблуко. Спіле, соковите, гарне, ароматне, наливне яблуко, яке мальовничо висить на гілочці. Усі милуються вами, захоплюються. Раптом, де й узявся, черв'як і каже: «Зараз я тебе їстиму!». Що ви відповісте черв'якові? Розплющить оч й запишіть свою відповідь. А тепер по черзі зачитайте її.

Приклади відповідей

Конкуренція: Зараз як упаду на тебе й розчавлю!

Ухиляння: Геть! Подивися, яка там симпатична груша!

Компроміс: Ну, добре, відкуси трохи, а решту залиш моїм улюбленим господарям!

Пристосування: Така, здається, в мене доля тяжка!

Співпраця: Подивися, на землю вже впали стиглі яблука. Ти їх їж. Вони дуже смачні!

**ВИСНОВОК:** при ухиленні від конфлікту жодна зі сторін не досягає успіху. При таких формах поведінки, як конкуренція, пристосування і компроміс, або один з учасників у виграші, або обидва програють, тому, що йдуть на поступки один одному. І тільки одна ситуація - співпраця - проносить виграш двом сторонам.

**11. Робота в групах. Види педагогічних ситуацій і конфліктів.**

***Мета:*** ознайомити учасників з видами педагогічних ситуацій та змоделювати вихід із конфліктних ситуацій.

Об’єднати учасників в три групи. Завдання кожній групі змоделювати вихід із конфліктних ситуацій.

Ситуації і конфлікти діяльності.

 На уроках російської мови вчителька робила зауваження учневі, який займався. На зауваження вчительки він не реагував, продовжуючи заважати іншим: дістав гумку і почав стріляти папірцями в учнів сидять попереду.

Вчителька зажадала, щоб хлопчик вийшов з класу. Він грубо відповів не вийшов. Вчителька припинила урок. Клас зашумів, а винуватець продовжував сидіти на своєму місці, хоча стріляти припинив. Вчителька сіла за стіл і стала писати в журналі, учні стали займатися своїми справами. Так пройшло 20 хвилин. Продзвенів дзвінок, вчителька встала і сказала, що весь клас залишає після уроків. Всі загомоніли.

Ситуації і конфлікти вчинків.

Три роки тому я пішов в одноденний похід з учнями 5 класу. Все перевірив, як годиться, але, пройшовши 500 метрів, вирішив перевірити: у Олі М. виявився важкий рюкзак (вона взяла 4 кг. Картоплі), він різав плечі. Порадившись, вирішили віддати картопля хлопчикові, у якого був найлегший рюкзак. Але цей хлопчик - Вова Т. відразу і різко відмовився. Хлопці дружно обурилися його відмовою, тоді Вова побіг, куди очі дивляться, два хлопчика побігли за ним і не наздогнали, а він повернувся додому.

Ситуації і конфлікти відносин.

Молода вчителька з математики працювала класним керівником в 4 класі. З хлопцями було, як їй здавалося, повне взаєморозуміння, вона багато проводила часу з ними, і частина дівчаток буквально ходили за нею, але в класі було більшість хлопчиків. У грудні вчителька прийшла в школу в піднесеному настрої, в учительській сказала, що у неї день народження. В такому емоційному настрої вона пішла на урок до свого класу, чекаючи, що хлопці помітять її піднесений настрій, привітають її (дівчатка знали про її дні народженні). Але очікування не справдилося, хлопці мовчали. Вчителька почала урок, але, коли спробувала писати на дошці, крейда поплив - дошка була ніж - то натерта. У вчительки різко змінилося настрій, і вона, розсерджена, звернулася до класу: «Невдячні! Я все робила для вас, не бажала часу, а ви ... »

**12. Релаксаційна вправа. *«Я– Сонце»***

Ви можете відчути себе вільніше, зручно сядьте. А тепер глибоко вдихніть і видихніть. Повільно заплющіть очі і уявіть себе сонцем, від якого відходить безліч промінчиків – промінчиків доброти, ласки, ніжності, уміння зрозуміти іншого.

Ваші промінчики падають на землю й ви бачите, як там проростають ваші зернята, а з них виростають чудові квіти, падають на дерево – і розпускаються листочки, дерева зацвітають. Від їхнього ніжного дотику співають птахи.

Промінчики падають на людину, з якою у вас складні стосунки, і, о диво!- вона посміхається, і вам же приємно спілкуватися.

Тож несіть своє « Я - сонце » у ваші домівки, родини, даруйте ці промінчики всім, з ким спілкуєтеся.

**13. Заключна частина.** Потрібно пам'ятати, що будь-яка помилка вчителя при вирішенні ситуацій і конфліктів тиражується в сприйнятті учнів, зберігається в їх пам'яті і довго впливає на характер взаємин. Звичайно, немає двох однакових шкіл, однакових учнів і вчителів і тому неможливо передбачити кожну ситуацію або розробити універсальний прийом дозволу.

*Підведення підсумків.*

**Рефлексія**

На листочках напишіть, чи збулися ваші очікування щодо нашого тренінгу, озвучуючи їх при цьому. (Роздати всім учасникам пам’яток «5 кроків порятунку»)

**ДОДАТКИ**

**У словник педагогу**

**Конфлікт**(від латин.conflictus – зіткнення) – процес різкого загострення суперечності й сутички двох або більше сторін у вирішенні проблеми, що має особисту значущість для кожного з учасників, які виражають різні, а нерідко і протилежні цілі, інтереси й погляди.

**Конфліктна ситуація**– наявність суперечливих позицій, розбіжностей сторін з якого-небудь приводу. Це можуть бути різні цілі, інтереси, бажання або різні способи їх досягнення.

**Конструктивні конфлікти –**спрямовані на розвиток взаємин, здійснення діяльності.

**Установка** — психологічний стан схильності суб’єкта до певного виду активності в певній ситуації. По-іншому цей внутрішній стан готовності людини до дії, що передує поведінці. Установка формується на основі попереднього соціально-психологічного досвіду. Вона діє на усвідомленому та неусвідомлюваному рівнях: здійснює регулятивну функцію поведінки людини. Установка визначає стійку, послідовну поведінку в разі зміни ситуацій; звільняє суб’єкт від необхідності приймати рішення та довільно контролювати поведінку в типових ситуаціях; може зумовлювати інертність дій і гальмувати пристосування до нових ситуацій, що зумовлюють зміну програми поведінки.

**Стилі вирішення конфліктних ситуацій**

**Стиль конкуренції.** Людина, яка використовує цей стиль, дуже активний і вважає за краще йти до вирішення конфлікту своїм особистим шляхом. Він не зацікавлений у співпраці з іншими людьми, але він здатний на вольові рішення. Цей стиль може бути ефективним, коли впевнені, що ваше рішення або підхід в даній ситуації правильний, і ви маєте можливість настояти на своєму. Стиль конкуренції має переваги, коли:

• Результат дуже важливий для вас, і ви робите велику ставку на вирішення проблеми, яка виникла

• Рішення необхідно прийняти швидко і вас достатньо влади для цього

• Ви відчуваєте, що у вас немає іншого виходу і вам нема чого втрачати

**Стиль ухилення**. Цей стиль реалізується тоді, коли людина не відстоює права, не хоче вступати в співпрацю для вирішення проблеми або просто відходить від вирішення конфлікту. Ви можете використовувати даний стиль, коли проблема не настільки важлива для вас, коли ви не бажаєте витрачати сили на її рішення або коли відчуваєте, що перебуваєте в безвихідній ситуації. Застосовувати його можливо в тих випадках, коли ви відчуваєте себе не правим, і ви відчуваєте правоту іншої людини.

**Стиль пристосування.** Людина, який цей стиль, діє спільно з партнером по спілкуванню, не бажаючи відстоювати свої інтереси. Цей стиль використовується тоді, коли результат найбільш важливий для іншої сторони і не дуже важливий для вас. Ви можете використовувати таку стратегію, коли в даний момент необхідно пом'якшити ситуацію, а потім ви ще плануєте повернутися до вирішення цього питання, відстояти свою позицію.

**Стиль співробітництва.** Використовуючи цей стиль, людина активно бере участь у вирішенні конфлікту та відстоює свої позиції, але враховує при цьому інтереси іншої сторони. Бажано використовувати цей стиль, коли рішення проблеми не настільки важливо для обох сторін, і ви здатні викласти суть своїх інтересів і вислухати один одного, якщо дві введені в конфлікт сторони володіють рівним становищем і не розрізняють різницю в положенні для того, щоб на рівних шукати рішення проблеми.

**Стиль компроміс.** Використовуючи цей стиль, люди сходяться на часткове задоволення бажань та інтересів кожної конфліктної сторони. Він найбільш ефективний в тих випадках, коли дві сторони бажають одного і того ж, але одночасно це неможливо. Ви бажаєте прийти до вирішення швидко, вас може задовольнити тимчасове рішення, ви готові змінити мету. Компроміс дозволить вам зберегти хороші взаємини.

**Види педагогічних ситуацій і конфліктів.**

Конфлікти діяльності, що виникають з приводу виконання учнем навчальних завдань, успішності, поза навчальної діяльності.

Конфлікти поведінки (вчинків), що виникають з приводу порушення учнем правил поведінки в школі, частіше на уроках, і поза школою.

Конфлікти відносин, що виникають у сфері емоційно особистісних відносин учнів і вчителів, у сфері їх спілкування в процесі педагогічної діяльності.

**ПРИТЧІ**

**Притча про каву**

Приходить якось до батька молода дівчина і каже:

Тату, я втомилась, у мене таке важке життя, такі труднощі та проблеми. Я весь час пливу проти течії, у мене більше немає сили…Що робити?

Батько замість відповіді поставив на вогонь три каструлі з водою. У першу він кинув моркву, в другу поклав яйце, а в третю насипав зерен кави.

Через деякий час чоловік витягнув із води моркву та яйце і налив чашку кави з третьої каструлі.

Що змінилося? – запитав він доньку.

Яйце та морква зварилися, а зерна кави розчинились у воді,- відповіла вона.

Ні, дитино моя, це лише поверховий погляд на речі. Поглянь – тверда морква, поварившись, стала м’якою. Крихке та рідке яйце стало твердим. Зовні вони не змінилися, вони лише змінили свою структуру під дією однакових несприятливих умов – кип’ятку.

Так і люди – сильні зовні можуть розклеїтися і стати слабкими там, де тендітні та вразливі стають сильнішими і витривалішими…

А як же кава? – запитала донька.

О! Це найцікавіше! Зерна кави повністю розчинилися в новому ворожому середовищі і змінили його – перетворили звичайну воду у чудовий та смачний напій.

Є особливі люди, які не змінюються в силу обставин – вони змінюють обставини і перетворюють їх у щось нове та прекрасне, отримуючи користь і знання від ситуації…‘

**Притча «Мішок картоплі»**

Учень запитав учителя:

- Ти такий мудрий. Ти завжди в гарному настрої, ніколи не злишся. Допоможи і мені бути таким.

Учитель погодився і попросив учня принести картоплю і прозорий мішок.

- Якщо ти на кого-небудь розлютишся і будеш тримати образу, - сказав учитель, - то візьми цю картоплю. З одного її боку напиши своє ім'я, з іншого ім'я людини, з якою стався конфлікт, і поклади цю картоплю в мішок.

- І це все? - здивовано запитав учень.

- Ні, - відповів учитель. Ти повинен завжди цей мішок носити з собою. І кожен раз, коли на кого-небудь образишся, додавати в нього картоплю. Учень погодився...

Минув якийсь час. Мішок учня наповнювався картоплею і став уже досить важким. Його дуже незручно було завжди носити з собою.

До того ж та картопля, що він поклав на самому початку, стала псуватися. Вона покрилася слизьким нальотом, деяка проросла, деяка зацвіла і мала різкий неприємний запах.

Учень прийшов до вчителя і сказав:

- Це вже неможливо носити з собою. По-перше, пакет занадто важкий, а по-друге, картопля зіпсувалася. Запропонуй що-небудь інше.

Але вчитель відповів:

- Теж саме відбувається і у тебе в душі. Коли ти на кого-небудь сердитий, ображаєшся, то у тебе в душі з'являється важкий камінь. Просто ти це відразу не помічаєш. Потім каменів стає все більше.

Вчинки перетворюються у звички, звички у характер, який породжує смердючі вади. І про цей вантаж не дуже легко забути, адже він занадто важкий, щоб носити його постійно з собою.

Я дав тобі можливість спостерігати весь цей процес з боку. Кожен раз, коли ти вирішиш образитися або, навпаки, образити когось, подумай, чи потрібен тобі цей камінь.

Наші вади породжуємо ми самі. А чи потрібно Вам тягати мішок зіпсованої картоплі за спиною?

**Додаток до вправи «Хто я?»**

**Завдання для групи1.**



Це - злочинець, серб Міті Іштван.

Опишіть цю людину за такими характеристиками:

* Характер,
* поведінка,
* манера спілкування,
* сімейний стан,
* освіта,
* шкідливі звички,
* ставлення оточення до людини.

**Завдання для групи 2.**



Це - відомий дитячий лікар, угорець Горан Заріч

Опишіть цю людину за такими характеристиками:

* характер
* поведінка
* манера спілкування
* сімейний стан
* освіта
* шкідливі звички
* ставлення оточення до людини

**Пам’ятка**

**5 кроків порятунку**

1. **З'ясуйте, що саме вас тривожить і зачіпає за живе.**

Психологи стверджують: проблема, витягнута з підсвідомості, — уже наполовину вирішена. Для цього зовсім не обов'язково йти до психоаналітика. Розкажіть про те, що вас турбує, близькій людині. Це особливий психологічний прийом: проаналізувавши свою проблему вголос, ви доберетесь до її кореня і знайдете вихід із ситуації.

**2.Не видавайте себе за бідну ягничку**.

 Перше, що рекомендують зробити психологи, коли в черговий раз захочеться розвинути з дріб'язкової проблеми маленьку трагедію, — знайти людину, якій би жилося набагато гірше, і допомогти їй.

**3.Сплануйте свій день.**

Учені помітили, що для людини, стан якої наближається до стресового, час прискорює свій плин. Тому вона відчуває надмірну завантаженість і нічого не встигає. Упоратися з переживаннями елементарно: розпишіть свої дії, розподіливши їх за ступенем важливості, і виконуйте свій план.

**4.Не згущуйте хмар.**

Люди, схильні до стресових реакцій, будь-яку проблему роздувають до масштабів всесвітньої катастрофи. Насправді жахливі обставини в нашому житті трапляються не часто. Тому викиньте з голови надумані проблеми, а також ті, яких ви не в змозі вирішити.

**5.Навчіться керувати своїми емоціями.**

Наш мозок викидає гормони стресу на будь-які подразники, що загрожують спокою. При цьому йому байдуже, реальні вони чи вигадані. Вирватися зі стресового кола допоможе найпростіша йогівська вправа.