

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Что можно сделать для создания благоприятного морально-психологического климата в коллективе?

- ❖ *Учитесь планировать.* Наличие большого количества планов одновременно часто приводит к путанице, забывчивости и чувству, что незаконченные проекты висят над головой. Уделите планам некоторое время, когда это будет возможно, и поработайте над ними до тех пор, когда это будет возможно, и поработайте над ними до тех пор, пока не закончите.
- ❖ *Признавайте и принимайте ограничения.* Многие из нас ставят себе совершеннейшие и недостижимые цели. Но человек не может быть совершенным, поэтому часто возникает чувство несостоятельности или несоответствия вне зависимости от того, насколько хорошо мы выполнили что-либо. Ставьте достижимые цели.
- ❖ *Развивайтесь.* Иногда необходимо убежать от жизненных проблем и развлечься. Найдите занятие, которое было бы увлекательным и приятным для вас.
- ❖ *Будьте положительной личностью.* Избегайте критиковать других. Учитесь хвалить других за те вещи, которые вам в них нравятся. Сосредоточьтесь на положительных качествах окружающих.
- ❖ *Учитесь терпеть и прощать.* Нетерпимость к другим приводит к расстройствам и гневу. Попробуйте действительно понять, что чувствуют другие люди, это поможет вам принять их.
- ❖ *Избегайте ненужной конкуренции.* В жизни много очень ситуаций, когда мы не можем избежать конкуренции. Но слишком большое стремление к выигрыванию в слишком многих областях жизни создает напряжение и тревогу, делает человека излишне агрессивным.
- ❖ *Регулярно делайте физические упражнения.* Лучше следовать той программе, которая доставляет вам удовольствие.
- ❖ *Учитесь методам расслабления.* Желательно под наблюдением специалистов.
- ❖ *Рассказывайте о своих неприятностях.* Найдите друга, консультанта, психотерапевта, психолога, с которым вы можете быть откровенны. Это снимет ваше напряжение.