**Рекомендації**

для учасників освітнього процесу

**Як зберегти внутрішню стабільність в нестабільний час**

**«Впустіть у своє серце оптимізм» та дотримуйтесь правил поведінки позитивної людини:**

****

**1.** **Забудьте про злість.**

Припиніть постійно злитися і чіплятися за негативні емоції. Прийміть свою злість і відпустіть її. Не дозволяйте негативним емоціям керувати вами і вашим життям.

**2. Мисліть позитивно якомога частіше.**

Чим позитивніше ви будете думати, тим кращим в кінцевому підсумку буде ваше життя. Ви не можете постійно накручувати себе, що все буде погано. Впустіть у своє серце оптимізм.

**3. Говоріть оточуючим про свої почуття.**

Не відгороджуйтесь від близьких людей. Вони заслуговують знати, що ви відчуваєте. Якщо не будете ділитися своїми емоціями і почуттями, то можете виявитися в емоційній ізоляції.



**4. Говоріть «будь ласка» і «дякую».**

Бути ввічливим не так вже й складно. Просто вживайте ці слова в мові. Виявляйте до інших людей стільки доброти, скільки вони виявляють до вас.

**5. Не обманюйте.**

Брехня призводить до проблем з довірою. І хоч правда заподіює біль, ті, кого вона стосується, заслуговують її знати.

**6. Не чекайте від людей тільки найгіршого.**

Не припиняйте спілкуватися з людиною через якісь (можливо, надумані) дрібниці. Всі ми люди. Всі ми здатні змінюватися. Давайте другий шанс тим, хто його заслуговує.

**7. Думайте про оточуючих людей.**

Не зациклюйтесь на собі. Іноді важливо приділяти час роздумам про те, що відчувають інші люди. Значення мають не тільки ваші емоції і почуття.

**8. Просіть вибачення, коли це необхідно.**

Не намагайтеся уникнути вибачень. Якщо вам потрібно попросити вибачення, зробіть це. Життя занадто коротке для того, щоб ризикувати хорошими відносинами. Якщо відчуваєте свою провину, просто попросіть пробачення.

**9. Проводьте час з тими, хто для вас важливий.**

Не забувайте показувати дорогим для вас людям, що вони важливі.

**10. Виконуйте те, що обіцяєте.**

Не обіцяйте, якщо не готові або не можете стримати свою обіцянку. Погоджуйтеся тільки на те, що дійсно готові зробити.

****

**Бажаємо успіху і позитивного настрою!**

*березень 2021*