

Как избегать истерик

Запретите в рабочем чате общаться не по теме

Педагогам рекомендуйте свести чат с родителями только к информированию. Желательно оставить возможность писать сообщения в чат только для администратора.

Оборудуйте удобную комнату отдыха для работников

В школе должно быть место, где люди могут в течение дня хотя бы несколько минут побыть в тишине, выпить чай.

Напоминайте себе о достижениях

Старайтесь не попадать в позицию жертвы: у меня все плохо, меня все предали, опереться не на кого, я вынуждена выживать. Жертвой быть невыгодно. Учитесь видеть себя сильной, деятельной.

Позволяйте себе ежедневно хотя бы небольшой отдых

Рабочие задачи решать легче и успешнее после того, как вы дали себе право отдохнуть. А из состояния постоянной усталости возможны только вымученные решения.