

## Экспресс-приемы

1) Назовите свое волнение вслух («прошу прощения, я разволновалась»).

2) Резко поверните голову направо (так вы активизируете левое полушарие мозга – логичное, рассудочное, неэмоциональное). На минуту переключите внимание на любой предмет в классе и мысленно назовите пять его признаков и функцию (это перенаправит психику с испуга на поиск).

3) Медленно подышите, максимально крепко сожмите, а затем разожмите кулаки. Подготовьте ответы на психологически сложные вопросы и комментарии. Некоторые родители осознанно или нет могут вести себя так, чтобы снизить уровень психологического комфорта. Это могут быть вопросы и комментарии о вашем уровне профессионализма, личной жизни, зарплате, эмоциональном состоянии. Отвечайте на них в том случае, если они относятся к делу. Реагируйте на суть, а не на форму высказывания. Будьте немногословны. Не позволяйте нарушать ваши личные границы непрошеными советами, заботой, оценками, критикой.