

Мотиватори, які може використовувати вчитель для учня:

- Отримання знань потрібно для здійснення мрії.
- Отримання знань робить тебе самостійним.
- Отримання знань розширює простір твого існування.
- Отримання знань допоможе тебе знайти своє місце в житті, своє покликання.
- Отримання знань навчить тебе бути щасливим.
- Отримання знань приносить людині впевненість у собі, радість, щастя.

Таким чином, коли дистанційна освіта базується на діяльнісному підході завдяки тріаді «інформація - викладач - співпраця», можна досягти максимальної ефективності.

Поради «Як уникнути синдрому «професійного вигорання».

- Любіть себе.
- Будьте уважні до себе: це допоможе своєчасно помітити перші симптоми втоми.
- З'ясуйте, що саме вас тривожить та зачіпає за живе.
- Припиніть шукати в роботі щастя або порятунку.
- Знаходьте час не тільки на робоче, а і на приватне життя.
- Припиніть жити життям інших. Живіть своїм власним. Не замість людей, а разом з ними.
- Якщо вам дуже хочеться комусь допомогти або зробити за нього роботу, запитайте себе: чи так це йому потрібно? Може, він впорається сам?
- Сплануйте свій день.
- Робіть «тайм-аути». Для забезпечення психічного та фізичного благополуччя дуже важливо відпочивати від роботи та інших навантажень.
- Навчіться керувати своїми емоціями.
- Відмовтеся від думки, що у вас щось не вийде. Якщо ви думаєте так, то це може стати істиною, оскільки ви самі переконаєте в цьому інших.
- Усміхайтесь, навіть якщо вам не дуже хочеться.

- Робіть фізичні вправи не менше 30 хвилин на день.
- Вмійте сказати "НІ".
- Вживайте вітамін Е.

Дуже важливо навчитися контролювати свої думки та емоції. Варто пам'ятати: має значення не те, що з нами відбувається, а те, як ми це сприймаємо.

На формування усвідомлення своєї вартості, позитивного сприйняття свого «Я», розвиток почуття самоповаги спрямована психологічна вправа «Мій портрет у променях сонця».

Дуже допомагає справитися з виснаженням, поганим настроєм арт-терапія. Це спосіб, який не має протипоказань та підходить кожному.

Малюйте наприклад, щось красиве - квіти, натюрморт, пейзаж з картинки чи з натури.

Співайте, танцюйте або пишіть щоденник чи оповідання.

Звісно, і сім'я - це потужний чинник. Добре, коли ви обговорюєте свої проблемні питання з рідними. Кожен член сім'ї має свої підходи вирішення проблем. Обмінюйтесь ними.