**ПАМ'ЯТКА ПСИХОЛОГУ**

**ТУРБОТА ПРО СЕБЕ – ЗАПОРУКА ТВОЄЇ ЕФЕКТИВНОСТІ**

**1. Турбуйся про себе – БУДЬ В РЕСУРСІ**

* регулярне харчування, достатньо пити води;
* гігієна;
* відпочинок, час для себе, достатньо спати.

**2. Турбуйся про себе – БУДЬ КОРИСНИМ**

* знай свої сильні сторони і саме їх застосовуй;
* обери 1-2 напрямки діяльності, і зосередься саме на них.

**3. Турбуйся про себе – БУДЬ В БЕЗПЕЦІ**

* май відчуття власної безпеки;
* дій лише за безпечних умов для себе;
* чітко знай свою зону відповідальності;
* маєш сумніви що даси раду – не входь в ситуацію, а залучай інших;
* ситуація виходить з під контролю - виходь з ситуації.

**4. Турбуйся про себе – СПІВПРАЦЮЙ**

* Узгодь правила взаємодії з партнером;
* Спостерігай та захищай партнера (ознаки втоми швидше помітні збоку).

**5. Турбуйся про себе – БУДЬ ЕФЕКТИВНИМ**

* поверни людину в стан коли вона може думати і діяти;
* поверни людині відчуття контролю над ситуацією і відповідальність за свої дії;
* думай глобально, дій локально – обирай ті інструменти, які принесуть людині максимальну користь в майбутньому.