

## เมื่อเครียดอย่า..ท้อแท้ มี 8 วิธี\*\*\*ช่วยแก้ ครับคุณครู

นำเสนอเมื่อ : 10 มี.ค. 2552

เพื่อนักพักผ่อนบ้าง....ด้วยปล่อยวาง ช่วยเสริมสร้างทางปัญญา

ยุ่งกับงานอย่าพาลเครียด อย่าซีเรียสกับปัญหา

มี 8 อย่างสร้างปัญญา เชิญพิจารณาควรมิควร

.....

1. บริหารเวลาให้ดี จัดแบ่งระหว่างการทำงาน ครอบครัว และการพักผ่อน
2. แก้ปัญหาอย่างถูกวิธี ใช้เหตุผลแทนที่อารมณ์แก้ที่ต้นเหตุและอย่าท้อแท้
3. ปรับเปลี่ยน ความคิด ลองคิดหลายๆแง่มุมและคิดในทางบวก
4. พุดอย่างสร้างสรรค์ ช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงาน
5. แสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม
6. สร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ สร้างความเชื่อมั่นและให้กำลังใจตนเอง
7. ยืนยันสิทธิของตนเอง รู้จักปฏิเสธอย่างมีเหตุผล ทำสิ่งที่ตนเองพอใจโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน
8. พักผ่อนหย่อนใจเสียบ้างหากรู้สึกว่เครียดเกินไป

.....

เพื่อนักพักผ่อนบ้าง ปล่อยวางทางสมอง

ค่อยคิดค่อยไตร่ตรอง ใจผุดผ่องคล่องปัญญา....ครับ ขอรับครู