

Маленькие советы психолога самым лучшим педагогам

Относительно работы

- *Не работайте тяжелее, а работайте умнее.*

У большинства учителей наблюдается синдром “отличника”. Они все стремятся сделать именно на “отлично”. Мы можем на это предложить аксиому нормального учителя: “Человек имеет право на ошибку, а я — человек! Мои ошибки и промахи, недовольства родителей и учеников, замечания администрации — это все естественно и не является поводом для серьезных переживаний. Это — жизнь. Это моя естественная среда обитания”.

- *Учитесь управлять собственным временем.*
- *Умейте отказаться вежливо, но убедительно.*
- *Создайте на своем рабочем месте как можно более комфортные условия труда.*

Относительно самого себя и своей жизни

- *Будьте эгоистом хотя бы иногда.* Почему-то учителя всегда всем что-то должны.
- *Организуйте себе свой День эгоиста.*
- *Ищите свой набор способов для снятия стресса и усталости.*
- *Составьте расписание неотложных дел после работы.*

Например:

Понедельник — аэробика под видеокассету с последующей горячей ванной с морской солью.

Вторник — прослушивание музыки Чайковского лежа с травяными компрессами на глазах.

Среда — разгрузочный фруктовый день; зеленый чай с медом с последующим танцем под музыку любимой поп-группы.

Четверг — немного вязания, а также занятие на велотренажере под любимую передачу.

Пятница — посещение косметического кабинета; визит к лучшей подруге и чаепитие с любимыми пирожными, вечер дома без телевизора и телефона.

Суббота — днем — вылазка на природу, вечером — семейный ужин с чем-нибудь вкусненьким, за красиво сервированным столом, накрытым скатертью.

Воскресенье (впишите самостоятельно).

Относительно мира вокруг

- *Долой негатив из нашей головы!* Можно просто пожелать нашим учителям постоянной и победоносной борьбы со всеми черными мыслями и с любым негативом.
- *Перестаньте контролировать всех и вся вокруг!* Мы, психологи, знаем, что контролировать можно только одного человека — самого себя.

Относительно проведения хорошего урока

Предлагаю рецепт приготовления хорошего урока. Возьмите дюжину самых лучших эмоций. Тщательно отберите только те, что лишены разочарования, злопамятности и злости. После того как вы отобрали 12 эмоций, разделите их на 5 или 6 уроков, которые вам придется проводить каждый ваш рабочий день. Добавьте в каждый свой урок по одной порции:

- мудрости;
- терпения;

- храбрости;
- работоспособности;
- оптимизма;
- преданности своему делу;
- вольнодумия и свободомыслия;
- доброты;
- отдыха и заботы о здоровье;
- доброго юмора;
- такта;
- веры в каждого ученика.

Количество ингредиентов — на усмотрение готовящего. Для того чтобы придать остроты уроку, добавьте в него щепотку безрассудства. А теперь долейте любви к детям и взбейте все энергичными движениями.

Поставьте ваше блюдо на огонь детских сердец. Украсьте изюминками улыбок и веточками радости. Перед подачей сервируйте урок профессионализмом учителя. Следуйте четко этому рецепту, и все у вас получится!

Приятного аппетита, уважаемые коллеги! Аппетита к учительскому труду и творчеству!