

Психическая зарядка для педагога на каждый день.

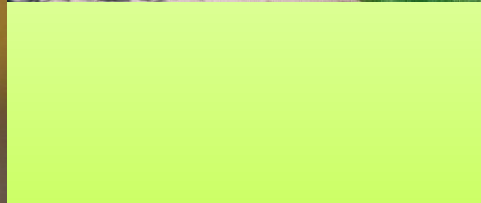
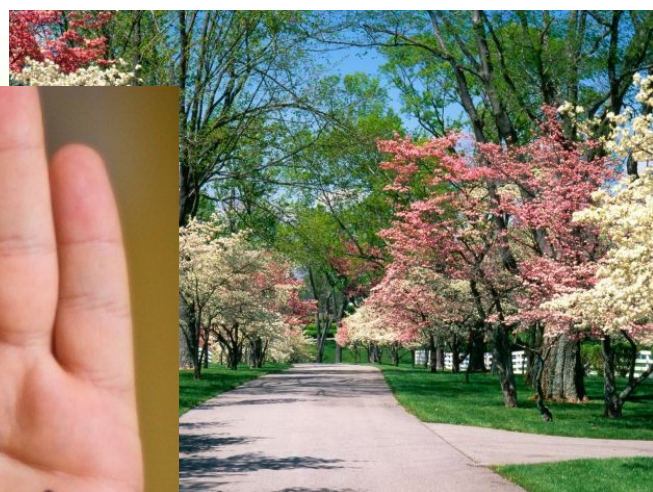
*На уверенность в себе. Я все умею. Занятие у меня получится.
Я справлюсь с ситуацией.*

*На любовь к профессии и детям. Работа педагога самая прекрасная. Я
люблю своих воспитанников. У нас взаимопонимание.
Я с радостью иду на работу.*

*На оптимистическое мировосприятие. Мир красив и прекрасен. В при-
роде вечность и гармония. Я частица великого
Космоса. Я счастлива и красива.*

*На уменьшение напряжения в работе. Я спокойна, стабильна. У меня
много сил. Я справляюсь с собой. Моя энергия
позволяет преодолеть препятствия. Я люблю
свою работу.*

*В случае дневной перегрузки и когда не удастся уснуть. Голова свобод-
на от мыслей. Я чувствую душевное успокоение.
Хочется отдохнуть. Сон охватывает без
таблеток. Мне хорошо и глубоко спится.*





Чтобы сохранить энергию, так необходимую педагогу в его трудной, но благородной работе, важно помнить простые правила:

1. Не закидывайтесь на плохом, подводя итоги дня, - считай только удачи.
2. Чаще улыбайтесь. Изумляйтесь всему, как изумляются дети.
3. Каждый день начинайте с “нового листа”. В “реку жизни”, нельзя войти дважды.
4. В педагогической деятельности стремитесь к сотрудничеству. Элемент критики не должен быть доминирующим. Постоянно транслируйте дружелюбность.
5. Помните восточную мудрость: “Трудись, не перенапрягаясь. В работе не ленись, но и не доводи себя до истощения сил”.
6. Осознайте высшую самооценку жизни. В ней суть счастья. Мы счастливы от того, что живем. Можем любить и быть любимыми, растить и воспитывать детей.