

# Рекомендации психолога (для педагогов)

## 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 неатложных 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 пирогами, вечер дома без телевизора и телефона.

**Суббота** — днем — вылазка на природу, вечером — семейный ужин с чем-нибудь вкусеньким, 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, занятия**

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!**

Психолог Кудрявцева Н.Г.

Декабрь  
2022