

Советы психолога

Относительно работы

- *Не работайте тяжелее, а работайте умнее.*
- *Умейте отказаться вежливо, но убедительно.*
- *Создайте на своём рабочем месте как можно более комфортные условия труда.*

Относительно самого себя и своей жизни

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

Относительно мира вокруг

- *Долой негатив из нашей головы! Можно просто пожелать нашим педагогам постоянной и победоносной борьбы со всеми чёрными мыслями и с любым негативом.*
- *Перестаньте контролировать всех и вся вокруг!*

Учитель - это судьба

Будущее наших детей, нашего народа в руках учителя, в его «золотом сердце».

А Фатеев

*Желаем Вам
Море любви
Океан счастья
Реки радости
Источников
вдохновения
Озера смеха
Вершины
успеха! 😊:D*

Советы психолога

*Раскрытие
индивидуальности
и педагога и
сплочение
педагогического
коллектива»*



*Педагог-психолог МАОУ СОШ № 15
Н.В.Колистратова
Учитель-логопед
М.А.Рябикова*

Тобольск, 2016

Рекомендации педагогам по созданию благоприятного психологического климата в коллективе:

1. Развивайте в себе такое качество, как терпимость к другим людям, коллегам, ученикам. Нетерпимость приводит к накоплению агрессии, которая в любой момент может вылиться на не в чем не повинных людей, в том числе на близких.
2. Избегайте критиковать других, лучше действительно попытайтесь понять поведение другого человека.
3. Учитесь снимать эмоциональное напряжение после рабочего дня; боритесь с эмоциональным выгоранием.
4. Радуйтесь успехам своих коллег, тогда при вашем успехе, за вас будет кому порадоваться.
5. Избегайте ненужной конкуренции. Ставьте перед собой реальные цели.
6. Находите время для развлечений, хобби. Встречайтесь с коллегами в неформальной обстановке – это способствует сплочению.
7. Ведите здоровый образ жизни: не забывайте о пользе физических нагрузок, прогулках на свежем воздухе и полезной пище.

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 приходится 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!

Что можно сделать для создания благоприятного морально-психологического климата в коллективе?
Учитесь планировать. Наличие большого количества планов одновременно часто приводит к путанице, забывчивости и чувству, что незаконченные проекты висят над головой. Уделите планам некоторое время, когда это будет возможно, и поработайте над ними до тех пор, когда это будет возможно, и поработайте над ними до тех пор, пока не закончите.
Признавайте и принимайте ограничения. Многие из нас ставят себе совершеннейшие и недостижимые цели. Но человек не может быть совершенным, поэтому часто возникает чувство несостоятельности или несоответствия вне зависимости от того, насколько хорошо мы выполнили что-либо. Ставьте достижимые цели.

Развивайтесь. Иногда необходимо убежать от жизненных проблем и развлечься. Найдите занятие, которое было бы увлекательным и приятным для вас.

Будьте положительной личностью. Избегайте критиковать других. Учитесь хвалить других за те вещи, которые вам в них нравятся. Сосредоточьтесь на положительных качествах окружающих.

Учитесь терпеть и прощать. Нетерпимость к другим приводит к расстройствам и гневу. Попробуйте действительно понять, что чувствуют другие люди, это поможет вам принять их.

Избегайте ненужной конкуренции. В жизни много очень ситуаций, когда мы не можем избежать конкуренции. Но слишком большое стремление к выигрыванию в слишком многих областях жизни создает напряжение и тревогу, делает человека излишне агрессивным.

Регулярно делайте физические упражнения. Лучше следовать той программе, которая доставляет вам удовольствие.

Учитесь методам расслабления. Желательно под наблюдением специалистов.

Рассказывайте о своих неприятностях. Найдите друга, консультанта, психотерапевта, психолога, с которым вы можете быть откровенны. Это снимет ваше напряжение.