

Психическая зарядка для учителя

на каждый день.

➤ *На уверенность в себе.*

Я все умею. Урок у меня получится. Я справлюсь с ситуацией.

➤ *На любовь к профессии и детям.*

Работа педагога самая прекрасная. Я люблю своих учеников. У нас взаимопонимание. Я с радостью иду на работу.

➤ *На оптимистическое мировосприятие.*

Мир красив и прекрасен. В природе 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 свободна от мыслей. Я чувствую душевное успокоение. Хочется отдохнуть. Сон охватывает без таблеток. Мне хорошо и глубоко спится.

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

1. Не закливайтесь на плохом, подводя итоги дня, - считайте только удачу.

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 дружелюбие.

5. Помните восточную мудрость: “Трудись, не перенапрягаясь. В работе не ленись, но и не доводи себя до истощения сил”.

6. Осознайте высшую самоценность жизни. В ней суть счастья. Мы счастливы от того, что живем. Можем любить и быть любимыми, растить и воспитывать детей.