

Советы психолога

Относительно работы

- Не работайте тяжелее, а работайте умнее.
- 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.

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!