

**ЖИТЬ**

**здорово!**

Презентацию подготовила:

Покашникова Марина Михайловна,

педагог – психолог МКДОУ детского сада комбинированного вида  
«Полянка» г. Советска Кировской области

# Психологическая зарядка для педагогов на каждый день.

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



Фото: А. Кудрявцева

- **На любовь к профессии и детям.**  
Работа педагога самая прекрасная.  
Я люблю своих воспитанников.



- ***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 меня без таблеток. Мне хорошо и глубоко спится



# Простые правила для педагогов:

Не зацкливайтесь  
на плохом, подводя  
итоги дня, -  
считай только удачи.



- **Чаще улыбайтесь. Изумляйтесь всему, как изумляются дети.**



**Каждый день  
начинайте с  
“нового листа”.  
В “реку жизни”,  
нельзя войти  
дважды.**



- В педагогической деятельности стремитесь к сотрудничеству. Элемент критики не должен быть доминирующим. Постоянно транслируйте дружелюбность.



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



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





Улыбнись!

и на душе у меня  
станет теплее.

**Спасибо**

**за внимание!**

