

***Психолого-
педагогическая
поддержка молодых
специалистов***

Как войти в новый коллектив?

- Улыбайтесь
- Не ведите себя высокомерно
- Принимайте коллектив таким, какой он есть
- Не бойтесь ошибиться
- Обращайтесь за помощью
- Будьте готовы помогать другим
- Остерегайтесь сплетен
- Изучайте политику коллектива
- Учитесь трудолюбию и не ленитесь

Советы психолога

● 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 неотложных 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 пирожными, вечер дома без телевизора и телефона.

Суббота — днем — вылазка на природу, вечером — семейный ужин с чем-нибудь вкусненьким, 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.

И ПОМНИТЕ...

Не важно, что вы видите,
важно, как вы на ЭТО
смотрите...

Рекомендации, поддерживающие эмоциональное и физиологическое здоровье педагога

- **1. Пришел в школу – сделай умное и благородное лицо.**
- **3. Не заходи в душу, если тебя об этом не просили.**
- **4. Иди на урок с радостью, выходи с урока с приятной усталостью.**
- **5. Пусть все манекенщицы мира, увидев твою улыбку, подадут в отставку.**
- **6. Каждый раз, когда хочется нагрубить кому-нибудь, считай до миллиона.**
- **7. Старайся кушать каждый день.**
- **8. Люби свою администрацию так же, как и она тебя, и ты проживешь долгую счастливую педагогическую жизнь.**

- **9. Люби кого-нибудь помимо школы, и тогда у тебя будет все в порядке.**
- **10. Высшим проявлением педагогической успешности является улыбка на лицах детей и коллег.**
- **11. Отдай школе все, а выйдя из стен школы, начни новую жизнь.**
- **12. Постарайся всегда быть здоровым, даже если в это кто-то не поверит.**
- **13. Одевайся так, чтобы никто не сказал тебе вслед: “Вон учительница пошла”.**
- **14. Если к тебе пришли на урок, вспомни, что ты актриса, ты лучший педагог страны, ты самый счастливый человек.**
- **15. Хорошо, если вечером, когда ты вспоминаешь своих коллег, лицо твое озаряется улыбкой.**

Если жизнь полосами...



**...остановись на белой
и иди вдоль!**

ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ
НА ВСЕ ДЕНЬ!

