

Советы психолога начинающему педагогу

Относительно работы

- **Не работайте тяжелее, а работайте умнее.**

У большинства учителей наблюдается синдром "отличника". Они все стремятся сделать именно на "отлично". "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.**

- **Организируйте 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 вкусеньким, 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! Контролировать можно только одного человека — самого себя.**