

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ ПЕДАГОГА

# Уроки психологии

Для  
педагогов



# Аксиома разумно мыслящего педагога:

- Не заботиться о себе – безграмотно и бездарно! Мы просто не можем себе этого позволить!
- Преступно не давать себе время от времени отдых и не доставлять себе радость!
- Глупо лишать себя удовольствий!
- Стыдно не уметь организовать для себя минуты расслабления и мгновения наслаждения!
- Просто недопустимо тратить собственную жизнь, на превращение себя в загнанную лошадь или в выжатый лимон!



*Стресс –  
это не то,  
что с  
вами случилось,  
а то, как вы это  
воспринимаете.*

Создайте на своем  
рабочем месте  
максимально  
комфортные  
условия труда.

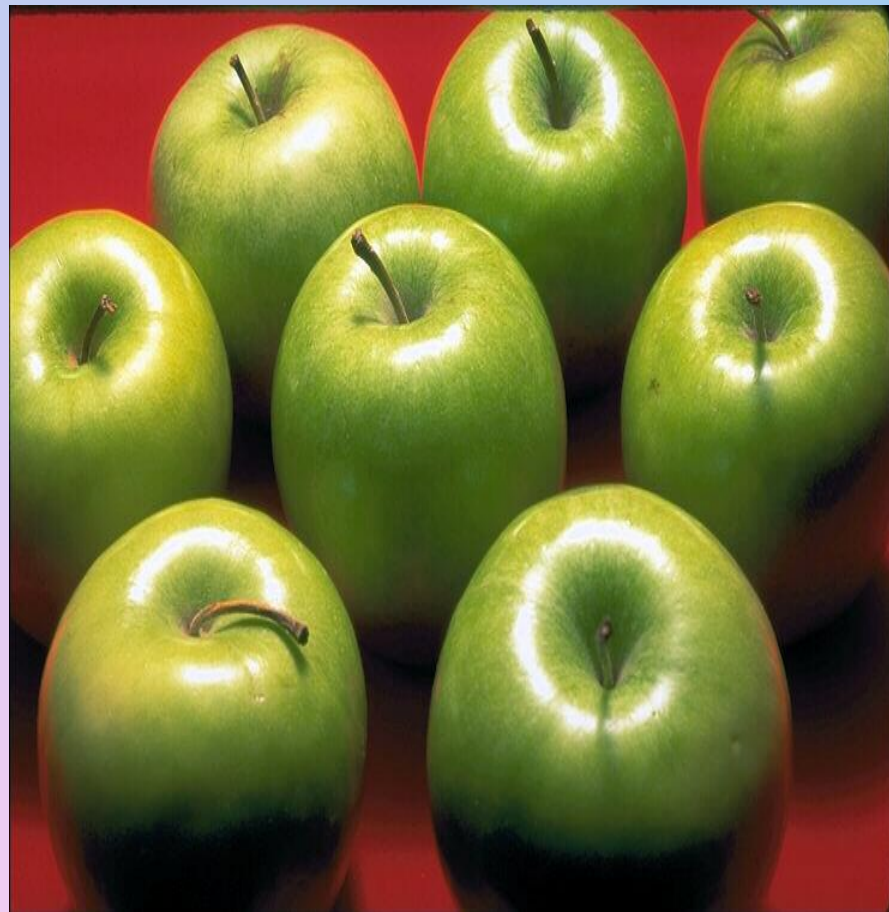
1. Держите на работе несколько пар обуви, разной и удобной.
2. Заведите себе небольшой термос.
3. Заведите в своём рабочем кабинете электрочайник, баночку с кофе, чайные пакетики и т. д.
4. Заведите привычку приносить с собой на работу орешки и сухофрукты.
5. На перемене, в своём рабочем кабинете, разуйтесь и попрыгайте на одном месте 30-50 раз, максимально высоко.
6. Проветрите классную комнату и сделайте дыхательную гимнастику.

# Дыхательная гимнастика

- просто максимально глубоко подышите свежим воздухом в течение 1-2 минут (только не простудитесь!);
- подышите с задержкой дыхания - спокойно вдыхайте, а выдыхайте в два раза дольше, медленнее;
- подышите с паузами: вдохнули - пауза, задержка дыхания; выдохнули - пауза, задержка дыхания.

7. Берите с собой на работу свежие фрукты.

Кушай  
по яблоку в  
день  
и побеждайте  
свою лень!





8. Сделайте себе самомассаж головы.

Кончиками пальцев  
помассируйте волосяной  
покров головы у самых корней  
волос.

Для этого нужно 5-10 минут!

9. Персонализируйте свой рабочий кабинет.
10. Создайте и постоянно поддерживайте в своём рабочем кабинете красоту и уют.
11. Храните в своём рабочем кабинете запасную косметичку.
12. Всегда имейте на своём рабочем месте медицинскую аптечку, с хорошо вам знакомыми и всегда вам помогающими медикаментозными средствами.
13. Соберите на своём рабочем компьютере коллекцию любимых музыкальных композиций.

# Вместо вывода...

в конце рабочего дня, уже дома, можно подвести итоги: что я сделала для своего отдыха и для снятия напряжения в течение рабочего дня?

Какие ещё возможности были мною упущены сегодня?

Ни в коем случае не упускайте их завтра, в ваш следующий рабочий день.

# МОЯ ЖИЗНЬ

ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ		
ДИРЕКТОР	—	Я
ПРОДЮСЕР	—	Я
ТОП-МЕНЕДЖЕР	—	Я
ФИНАНСОВЫЙ		
ДИРЕКТОР	—	Я
АВТОР СЦЕНАРИЯ	—	Я
ГЛАВНЫЙ ГЕРОЙ	—	Я















# ***Рецепт приготовления хорошего занятия:***

- 12 порций мудрости;
- 11 порций терпения;
- 10 порций храбрости;
- 9 порций работоспособности;
- 8 порций оптимизма;
- 7 порций преданности своему делу;
- 6 порций вольнодумия и свободомыслия;
- 5 порций доброты;
- 4 порции отдыха и заботы о здоровье;
- 3 порции юмора;
- 2 порции такта;
- 1 порцию веры в каждого своего студента.

**Примечание: В пропорциях ингредиентов возможны варианты на усмотрение готовящего.**