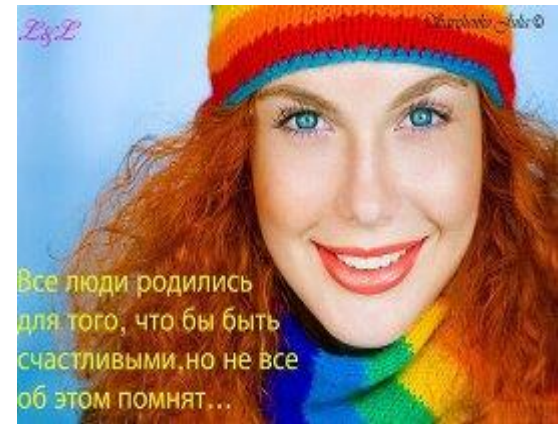
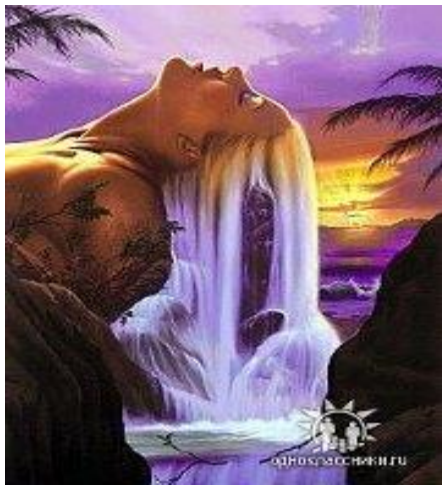




ЛЮБИ СЕБЯ!!!

“Если человек способен полноценно любить, то он любит и себя; если он способен любить только других, он не может любить вообще”.

ЭРИХ ФРОММ “Искусство любви”

Что значит - любить себя?

- * обрести уверенность, стать более раскованным и открытым в общении;
- * повысить свою самооценку ;
- * позволить себе немного больше, чем сейчас,
- * перестать себя винить и жалеть, если совершили ошибку;
- * избавиться от ненужных сомнений, обид, негативных мыслей;
- * вспомнить о своих талантах, получить толчок к реализации целей и т.д.

Тест «О плохой погоде и нестиранных носках»

- Вы перенеслись назад – во времена, когда всё стирали руками и вывешивали бельё сушиться во двор.
- Представьте, что у вас скопилось много грязного белья и вам необходимо заняться стиркой прямо сейчас. Однако, посмотрев на небо, вы видите большую черную тучу, предвещающую дождь.
- ***Какие мысли проносятся в вашей голове?***
- **1.«О нет, это, вероятно, шутка. Это значит, я должна ждать до завтра? Что же делать?»**
- **2.«Подождём немного и посмотрим, может погода прояснится»**
- **3.«Ну хорошо, в конце концов, мне не придётся сегодня стирать»**
- **4.«Я займусь этой чёртовой стиркой независимо от того, будет дождь или нет!!!»**

От чего устаёт современный учитель?

Прежде всего, необходима **постоянная концентрация психических сил**. Работа по звонку, бережное отношение к каждой минуте урока напоминает конвейерный ритм жизни, постоянное пребывание на людях, отсутствие уединения мешают расслаблению и способствуют накоплению усталости.

Монотонность педагогической работы сопровождается чувством неопределённости и порождает **тревожность**.

Постоянный контроль со стороны администрации всех уровней, **самоконтроль** за качеством собственной работы, беспокойство от порой нереализованных целей урока, от недостаточного владения педагогическими технологиями и непродуктивное общение с детьми закрепляет чувство усталости и рождает раздражительность. Увеличивают усталость **циклы учебного года** и связанные с ними организационные кампании.

К тому же учителя **мало хвалят**, больше указывают на недостатки.

Учитель – живой человек и его собственный организм подвержен влиянию **биологических ритмов** и нуждается в особом режиме жизнедеятельности, который не всегда выдерживается.

Таким образом, учитель постоянно находится под влиянием **«спрессованного» времени и ритма**. Он не замечает, **как истощаются его жизненные силы**.

*Время активной ежесуточной жизни учителя занимает 18 часов, из них на каждые 6 часов деятельности приходится 1 час, посвящённый себе – **личному здоровью и отдыху**.*

Формула: $8+8+8$

- 8 часов - работа
- 8 часов – личное время(отдых, семья, спорт, хобби, встречи с друзьями и т.д.)
- 8 часов – сон

О времени...Стив Джобс



Наши педагоги могут рассказать...

- Елена Викторовна – как планировать время, вести дневник работы;
- Елена Юрьевна – как успевать ходить в бассейн, управлять профкомом и вести 2 смены;
- Елена Вячеславовна – как заниматься спортом, посещать разные интересные мероприятия в городе и вести уроки в 2 смены и т. д.

Мы- это то, что мы думаем,
чувствуем...

- Очень многое в нашей жизни зависит от нашего внутреннего состояния и уверенности в себе, от наших мыслей и отношения к себе.

СЧАСТЬЕ...

- Мы ищем счастье тут и там,
За ним мы бродим по пятам,
Ему твердим мы бесконечно -
С тобою быть хотим навечно!
- Мечтая в счастье раствориться,
Мы долго, вглядываясь в лица.
Найти пытаемся ответ -
В чем счастье? Есть оно, иль нет?
- Мы пребываем в заблуждении,
Что счастье - чьих-то рук творение,
Что к нам вот-вот придет волшебник,
И осчастливит нас в сей миг!
- А счастье ходит с нами рядом,
С улыбкой говоря: "Смотри!
Меня искать совсем не надо,
Я есть всегда, ведь я внутри!"

Я сам...

Порядок вещей таков, что я сам
создаю и ясную погоду, и грозу
— прежде всего в себе самом,
но и вокруг себя тоже

Андре Моруа

 ГЛОБАЛЬНЫЙ МИР

vk.com/global.world

О душе...



Душа, как и тело

живёт тем, чем питается.

Чем душа наполнена?

Толкни сосуд. Что из него
выплеснется, тем он и
наполнен.

— Народная мудрость

О мыслях...



Весь твой жизненный путь -
лишь продолжение твоих
мыслей

О настроении...



Дурное настроение

есть одна из разновидностей лени. И.В. Гете.

Упражнение «Улыбка»

- Найдите в течение дня время и посидите несколько минут с закрытыми глазами, стараясь ни о чем не думать. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка. Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче. Улыбаясь, мы видоизменяем тонус мышц всего лица, а это в свою очередь изменяет ход мыслей и эмоций, направляя их в нужное русло.

ПРОЩАЙТЕ И ОТПУСКАЙТЕ....



Прощение - это решение, которое дарит свободу.

Не спорьте...

- Как вы все успеваете и остаетесь оптимистом?
- Я просто ни с кем не спорю!
- Но это же невозможно!?
- Невозможно так невозможно.

Atkritka.com



motivators.ru

Не трать время на споры!

Есть более важное - ЖИТЬ! И жить СЧАСТЛИВО!

Как перестать беспокоиться....



motivators.ru

Беспокойство не устраняет
завтрашние проблемы, оно забирает сегодняшний покой.

О тревожности...

- Все силы тревожного человека направлены на борьбу с тревогой, паникой, беспокойством. Ждать от него творчества, новаторства чаще всего бесполезно.
- *Успешно борется с тревожностью педагогов:*
 - четкое знание и принятие своих обязанностей,
 - разумность требований,
 - предсказуемость событий,
 - четкий распорядок дня, недели.
- Длительное нахождение в стрессе, тревоге вызывает состояние «перегорания», равнодушия, безразличия.
- Что делать: Царь Соломон: Все проходит...И это пройдет!

- Когда приходит точное понимание того, чего хочется, тогда находятся и **средства для реализации** желания и привлечения **любви в свою жизнь.**

Я все могу...



Аксиома нормального педагога



Человек имеет право на ошибку ,
а я -**человек!** Мои ошибки и промахи ,
недовольства детей и родителей,
замечания администрации – это всё
естественно и не является поводом для
серьёзных переживаний.

Это жизнь!



Об ошибках...

Я НЕ ТЕРПЕЛ ПОРАЖЕНИЙ.
Я просто нашёл
10 000
способов,
которые не работают.



Томас Эдисон



Если ты можешь исправить
ПОСЛЕДСТВИЯ своей ошибки, значит ты еще НЕ ОШИБСЯ...

Рецепт учительского счастья

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;





***Поставьте Ваше блюдо
на огонь детских сердец***

***Украсьте изюминками
улыбок***

и веточками радости.



***Перед подачей сервируйте урок
профессионализмом педагога.***

***Следуйте чётко этому рецепту
и всё у Вас получится!***

***Приятного аппетита, уважаемые коллеги!
Аппетита к Вашему благородному труду
и творчеству!***

... ХОРОШЕГО
СОЛНЕЧНОГО



НАСТРОЕНИЯ!!!

Осень-рыжая плутовка...



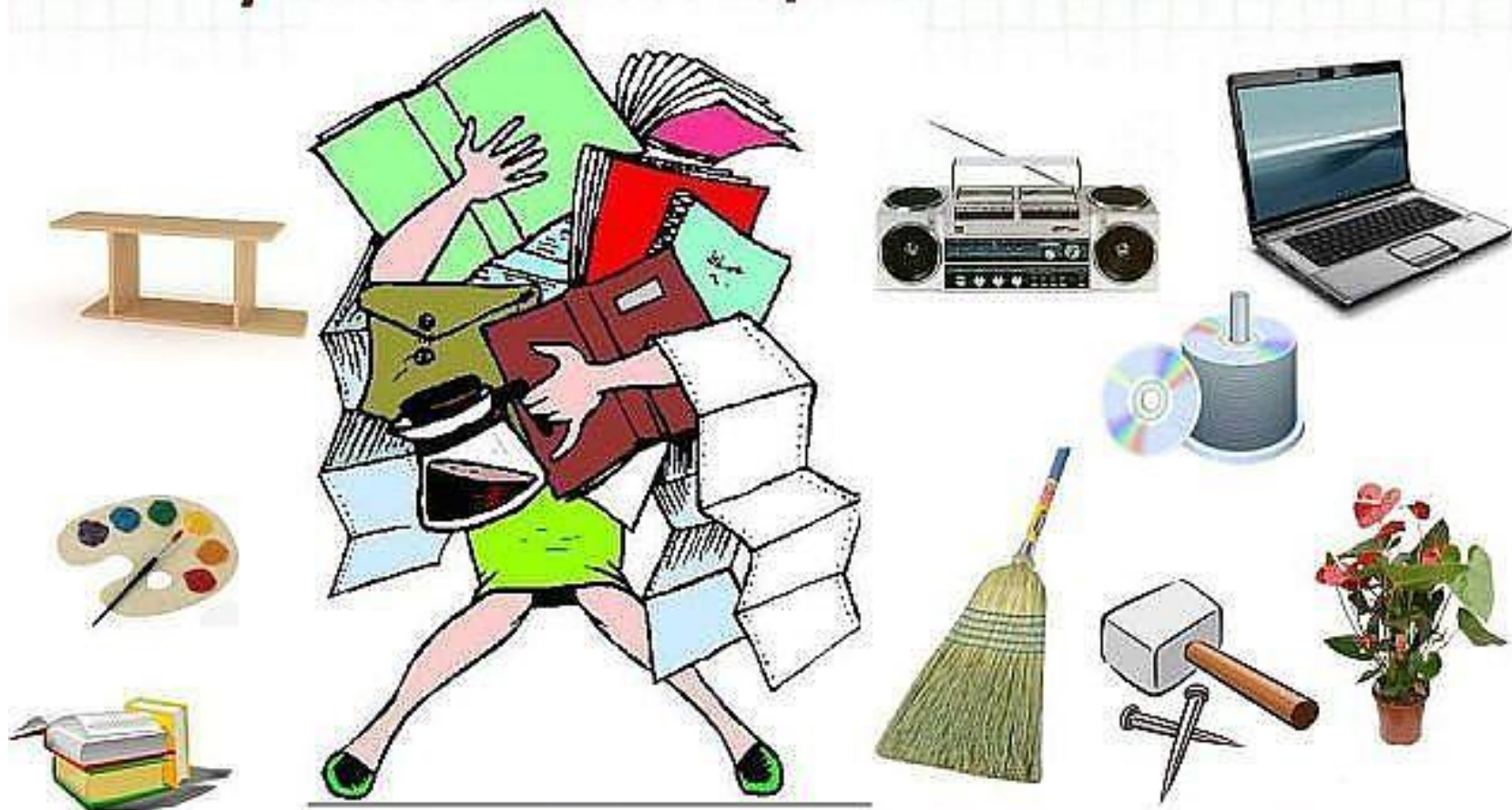
Семинары для педагогов на 2015-16 годы.

- **Семинары**
- 1. Учебное и межличностное взаимодействие педагогов и учащихся: конфликты, проблемы и пути их решения"
- 2. Тренинг командообразования. (тренинг сплочения коллектива)
- 3. «Педагог и ученик: стереотипы восприятия («Снимаем ярлыки!»)
- 4. Технологии взаимодействия.
-
- Пятиминутки:
- - Цвет нашей жизни! (Влияние цвета на самочувствие).
- - Звуки, которые лечат. (Музыка, голосовая гимнастика)
- - Люби себя!
- - Мышечные зажимы, как отражение внутренних проблем.
- - Психологические «пинки» и «поглаживания».
- - Нам не дано предугадать, как слово наше отзовется... Тайная сила слова. (слово лечит и слово калечит).

13 ПРИЗНАКОВ ТОГО, ЧТО ВЫ - УЧИТЕЛЬ



1. Вы несете из дома все, что может пригодиться на рабочем месте.



2. Вы приносите в дом массу бесполезного с точки зрения нормальных людей, ваших родных и близких, которые с опасением наблюдают за тем, как неотвратимо растет гора макулатуры в вашей квартире.



3. Ваша семья принесена в жертву образованию, она тоже работает с вами, хотя и не числится в штате. Работают, тихо жалея вас, а иные — проклиная школу.



**Участь вашего ребенка — ждать.
У кабинета, учительской, дома, ждать
терпеливо и молча.**



**4. Люди, далекие от образования,
не понимают, когда вы говорите
о своих 30 детях и 45 родителях.**



*5. Каждая неформальная встреча
с коллегами неизбежно перерастает
в мини-предсовет, несмотря на то, что вы
все время клянетесь о школе не говорить.*



**6. Чужих денег в вашей сумочке
всегда больше, чем своих.**

На продукты,
на лекарства,
на садик,
на квартиру...



На ремонт кабинета,
на экскурсию,
на обеды,
на виньетку...



7. Вы вскакиваете среди ночи, чтобы записать очередную гениальную идею к завтрашнему уроку.

*Работа в парах...
Проверка...
Дискуссия...
Презентация...*



**8. Ваш дом уже задыхается от вазочек
и других ненужных безделушек,
выбросить которые вам не позволяет
совесть — подарки же.**





*9. С вами здороваются
половина района,
и эта же половина
оценивает — как вы,
где вы и с кем вы?*

А она вчера...



*10. Вы умеете красить, клеить, забивать гвозди,
чинить мебель, работать до утра, уговаривать,
прощать, ходить на работу больным и входить в
чье-то положение.*



aida.ucoz.ru



12. В вашей жизни в пять раз больше поводов для празднования, чем у других: начало учебного года, начало четверти, конец четверти — и в пять раз больше поводов для головной боли: начало учебного года, начало четверти, конец четверти.



*13. Вы никак не можете определиться
с 1 сентября — принимать вам
поздравления или соболезнования.*



???



**Если это все о Вас,
то Вы – настоящий учитель!**



aida.ucoz.ru



Спасибо, учителя, что не сдаетесь!

