**Cоветы начинающему педагогу**

***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! Контролировать можно только одного человека — самого себя.

***Относительно проведения хорошего урока***

 Предлагаю рецепт приготовления хорошего урока. Возьмите дюжину самых лучших эмоций. Тщательно отберите только те, что лишены разочарования, злопамятности и злости. После того как вы отобрали 12 эмоций, разделите их на 5 или 6 уроков, которые вам приходится проводить каждый ваш рабочий день. 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.

 Количество ингредиентов — на усмотрение готовящего. Для того чтобы придать остроты уроку, добавьте в него щепотку безрассудства. А теперь долейте любви к детям и взбейте все энергичными движениями.

 Поставьте ваше блюдо на огонь детских сердец. Украсьте изюминками улыбок и веточками радости. Перед подачей сервируйте урок профессионализмом учителя. Следуйте четко этому рецепту, и все у вас получится!

**Психогимнастические упражнения для молодых педагогов**

 *Для снятия эмоционального напряжения.* В течение 3-5 минут, затраченных на выполнение упражнений, педагог сможет снять усталость и обрести состояние внутренней стабильности, свободы, уверенности в себе.

*Упражнение****«Внутренний луч»***

 Упражнение выполняется индивидуально; помогает снять утомление, обрести внутреннюю стабильность.

 Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляю щим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает  напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь.

*Упражнение* ***«Пресс»***

 Суть упражнения состоит в следующем. Педагог представляет внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающие отрицательные эмоции и связанное с ними внутреннее напряжение. Выполняя упражнение, важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательные отрицательные эмоции и энергию, которую она с собой несет.

*Упражнение****«Фокусировка»***

 Упражнение выполняется за 10-15 минут до начала урока. Педагогу предлагается удобно расположиться на стуле и сосредоточить свое внимание на том или ином участке тела и почувствовать его теплоту. Психолог при этом дает указания, на каком участке тела сосредоточиться. Например, по команде по команде «Рука!» — нужно сосредоточиться на правой руке, «Кисть!» — на кисти правой руки, «Палец!» — на указательном пальце правой руки и, наконец, по команде «Кончик пальца!» — на кончике указательного пальца правой руки. Команды подаются с интервалами 10—12 секунд.

*Упражнение****«Дыхание»***

Упражнение желательно выполнять перед началом занятия. Педагогу предлагается устроиться в кресле или на стуле, расслабиться и закрыть глаза. По команде нужно постараться отключить свое внимание от внешней ситуации и сосредоточиться на своем дыхании. При этом не нужно специально управлять своим дыханием: не нужно нарушать его естественный ритм. Упражнение выполняется в течение 5-10 минут.