

Здоровье педагога: практические приёмы психологической разгрузки и предупреждения синдрома профессионального выгорания

Профессия педагога – это «работа сердца и нервов», писал Сухомлинский.

Но чаще всего, здоровье педагогов, как и других профессиональных групп, изучается в основном под медицинским углом зрения, при котором анализируются медико-статистические показатели (число дней нетрудоспособности, статистика заболеваемости, результаты диспансеризации). По данным различных исследований, школьные учителя, как профессиональная группа, занимают по уровню заболеваемости среднее положение: более благополучное, чем, например, шахтёры и работники химических производств, но значительно менее благополучное, чем банковские служащие и научные работники.

Проблема здоровья учителей имеет свою важную специфику. Следует помнить, что профессия педагога относится к профессиям типа «человек-человек», а это связано с высокими эмоциональными затратами. По сравнению с другими профессиональными группами, среди педагогов наиболее высок риск возникновения невротических расстройств, накопления тяжёлых форм неврозов, соматических проблем.

Как показывают исследования психологов, большинство учителей – эмоционально неустойчивые люди, склонные к стрессам и болезненному восприятию критики, внушаемые и мнительные, с повышенным чувством «тревожности». Психологический дискомфорт и состояние стресса возникают в связи с объективно и субъективно существующими причинами: физическая и психологическая напряжённость труда, публичность, постоянное оценивание со стороны различных людей; высокий уровень ответственности; тенденция агрессивного отношения со стороны родителей и учащихся; низкая оценка обществом учительского труда; возраст и стаж.

Урок сам по себе является фактором стресса, так как заставляет учителя за ограниченное время выполнить всё намеченное. Угроза «не успеть» – одна из самых стрессовых для современного человека. У педагога к этому добавляется необходимость одновременно решить несколько нелёгких педагогических задач: следить за каждым студентом, реализуя индивидуальный подход, удержать дисциплину в группе, доступным языком объяснить новый материал, оценить степень его усвоения, проверить выполнение домашнего задания и поставить объективные оценки. Все эти задачи сами по себе вызывают психическое напряжение, так как решаются с высоким чувством ответственности.

Кроме того, современному педагогу – участнику процессов модернизации образования – необходимо успевать вести проектную и исследовательскую деятельность, постоянно работать над своим самообразованием и решать многие другие задачи, без которых немислим сам образовательный процесс: быть классным руководителем, руководителем МО, администратором и т.п.

Освоение профессии неизбежно сопровождается изменениями в структуре личности, когда, с одной стороны, интенсивно развиваются качества, которые способствуют успешному осуществлению деятельности, а с другой – подавляются структуры, не участвующие в этом процессе. Если эти профессиональные изменения нарушают целостность личности, снижают её адаптивность и устойчивость, то их следует рассматривать как «синдром эмоционально-профессионального выгорания» и «профессиональную деформацию

это процесс постепенной утраты человеком эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстранённости и снижения удовлетворения исполнением

работы. В литературе в качестве синонима синдрома эмоционального выгорания, используется термин «синдром психического выгорания».

Типы личности, которым угрожает выгорание:

«ПЕДАНТИЧНЫЙ ТИП ЛИЧНОСТИ», характеризующийся добросовестностью, возведенной в абсолют, чрезмерной, болезненной аккуратностью, стремлением в любом деле добиться образцового порядка (даже в ущерб себе)

«ЭМОТИВНЫЙ» ТИП ЛИЧНОСТИ,

состоящий из впечатлительных и чувствительных людей. Их отзывчивость, склонность воспринимать чужую боль как собственную граничит с патологией, с саморазрушением.

«ДЕМОНСТРАТИВНЫЙ ТИП ЛИЧНОСТИ, стремящийся быть первым во всем, всегда быть на виду. Этому типу свойственна высокая степень истощаемости при выполнении даже незаметной рутинной работы.

Стресс-тест на профессиональное выгорание.

Вам предложены утверждения, с которыми Вы согласны (да), не согласны (нет), они верны в некоторых случаях (иногда).

- Меня тяготит педагогическая деятельность.
- У меня нет желания общаться после работы.
- У меня в группе есть "плохие" дети.
- Если есть настроение - проявлю соучастие и сочувствие к ребенку, если нет настроения - не считаю это необходимым.
- Желая упростить решение профессиональных задач, я могу упростить обязанности, требующие эмоциональных затрат.

Результаты теста конфиденциальны и каждый сам решает, стоит ли полученной информацией делиться с другими.

Каждый ответ "да" - 3 очка, "иногда" - 2 очка, "нет" - 1 очко.

Ключ: 5-8 очков - Вы не подвержены синдрому эмоционального выгорания; 9-12 очков - идет формирование профессиональных деформаций в виде эмоционального выгорания; 13-15 очков - идет развитие синдрома эмоционального выгорания.

Насколько вы подвержены профессиональной деформации

1. Я думаю, что меня недооценивают / Я считаю, что не получаю достойного вознаграждения за свою работу.
2. Я постоянно переживаю за качество своей работы.
3. Я часто ощущаю раздражение, завожусь с пол-оборота.
4. В последнее время я плохо сплю, меня мучают тревожные сны / я проваливаюсь в сон «как в омут» и сплю без сновидений.
5. Обычно у меня не хватает времени на отдых.
6. Мне все труднее сохранять самообладание в ситуациях конфликтов.
7. Мне не хватает возможностей для самореализации.
8. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом.
9. Я испытываю страх, что могу потерять работу.
10. Мне часто приходится идти на сделку со своими принципами (например, завышать оценки).

11. Время от времени я забываю обыденные вещи (например, сделана ли необходимая запись в журнале или дневнике).
12. В последнее время мне не хочется видеть тех, с кем я общаюсь на работе: коллег, учащихся, родителей.
13. Часто у меня возникает ощущение, что неделя длится нескончаемо долго.
14. К концу недели я чувствую, что у меня больше нет сил, энергии.

Ключ

До 4 утвердительных ответов. У вас пока все сравнительно благополучно. На всякий случай проверьте себя еще раз через полгода.

5–9 утвердительных ответов. У вас имеются некоторые признаки профессиональной деформации. Если вы не обратите на это серьезного внимания, в скором времени ваше здоровье может оказаться под угрозой.

10 и более утвердительных ответов. У вас профессиональная деформация выражена сильно. Окружающим, в том числе близким людям, с вами тяжело, даже если они это скрывают. Ваше здоровье под угрозой. Астма, гипертония, диабет, язва желудка — вот те заболевания, которые ждут вас, если вы не измените свою жизнь.

Выделяют 5 ключевых групп симптомов:

1. Физические симптомы (усталость, физическое утомление, истощение; изменение веса; недостаточный сон, бессонница; плохое общее состояние здоровья, в т.ч. по ощущениям; затруднённое дыхание, одышка; тошнота, головокружение, чрезмерная потливость, дрожь; повышение артериального давления; язвы и воспалительные заболевания кожи; болезни сердечно-сосудистой системы).
2. Эмоциональные симптомы (недостаток эмоций; пессимизм, цинизм и чёрствость в работе и личной жизни; безразличие, усталость; ощущение беспомощности и безнадежности; агрессивность, раздражительность; тревога, усиление иррационального беспокойства, неспособность сосредоточиться; депрессия, чувство вины; истерики, душевные страдания; потеря идеалов, надежд или профессиональных перспектив; увеличение деперсонализации своей или других – люди становятся безликими, как манекены; преобладает чувство одиночества).
3. Поведенческие симптомы (рабочее время более 45 часов в неделю; во время работы появляется усталость и желание отдохнуть; безразличие к еде; малая физическая нагрузка; оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств; несчастные случаи – падения, травмы, аварии и пр.; импульсивное эмоциональное поведение).
4. Интеллектуальное состояние (падение интереса к новым теориям и идеям в работе, к альтернативным подходам в решении проблем; скука, тоска, апатия, падение вкуса и интереса к жизни; большее предпочтение стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу; цинизм или безразличие к новшествам; малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах – тренингах, образовании; формальное выполнение работы).
5. Социальные симптомы (низкая социальная активность; падение интереса к досугу, увлечениям; социальные контакты ограничиваются работой; скудные отношения на работе и дома; ощущение изоляции, непонимания других и другими; ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег).

Таким образом, выгорание характеризуется выраженным сочетанием симптомов нарушения в психической, соматической и социальной сферах жизни.

Современный педагог обязательно должен владеть навыками снятия стрессового напряжения, которое может возникать в процессе работы. Это необходимо для сохранения здоровья не только самого педагога, но и учащихся. Все мы знаем, что существуют разные способы снятия стресса.

ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА

- Главный секрет – улыбка, смех, юмор!! Начните свой день со смеха и улыбки. Проснувшись, покривляйтесь и похихикайте перед зеркалом. Улыбнитесь своему отражению, близким и новому дню.

Презентация об оленеведе.

- Действуйте!

1. Упражнение «Имя»

Каждый участник записывает свое имя на листе бумаги. А затем придумывает положительные прилагательные о себе, начинающиеся с букв имени.

Например:

Ж - жизнерадостная

А - активная

Н - новая

Н - необычная

А – артистичная

- Наведите порядок дома или на рабочем месте (Создайте из хаоса порядок. Организуйте Ваш дом и рабочее место так, чтобы Вы всегда могли найти вещи, которые ищите. Поместите их туда, где они должны быть, и не надо будет разыскивать в панике нужную Вам вещь и подвергаться стрессу.);
- Устройте прогулку по городу пешком
- Пройдите по магазинам
- Побейте мяч или подушку.
- Отвлекайтесь! Много пользы приносит прогулка на природе, на свежем воздухе. Чаще общайтесь с природой, с животными.
- Сделайте что-нибудь лучшее для вашего внешнего вида. Если Вы будете выглядеть лучше, это заставит Вас и чувствовать лучше. Модная прическа, новый костюм могут придать Вам жизненного тонуса, в котором Вы нуждаетесь.
- Уходя с работы, оставьте и мысли о ней на завтра.
- Не забывайте, что массаж, баня, сауна – прекрасные средства для расслабления и отдыха
- Творите! Любая творческая деятельность может исцелять от переживаний: Рисуйте, Пойте, Шейте, Лепите, Конструируйте, Готовьте новые блюда и т.д.
- Движение, танцы, музыка – это ЖИЗНЬ!
- К естественным способам регуляции организма относится также вкусная и полезная еда, фрукты и фруктовые соки.

РЕЛАКСАЦИЯ

- Глубоко и медленно дышите. Когда люди испытывают стресс, они дышат поверхностно. Это может привести к мышечному напряжению вследствие недостаточного снабжения тканей кислородом. Расслабьте мышцы и сделайте несколько глубоких вдохов.
- Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способы, связанные с использованием образов

Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши ресурсные ситуации. • Поддерживайте хорошую физическую форму

- Правильный отдых – залог хорошей работоспособности!

Упражнение «Белое облако» музыка-релаксация.

«Закройте глаза и представьте, что вы лежите на спине в траве. Прекрасный теплый летний день. Вы смотрите в удивительно чистое голубое небо, оно такое необыкновенное. Вы наслаждаетесь им. Вы наслаждаетесь чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Вы очарованы его простой красоты. Вы видите, как оно медленно приближается к вам. Вы лежите, и вы совершенно расслаблены. Вы в ладу с самим собой. Облачко очень медленно подплывает к вам. Вы наслаждаетесь красотой великолепного голубого неба и маленького белого облачка. Оно как раз сейчас над вами. Вы полностью расслаблены и наслаждаетесь этой картиной. Вы в полном согласии с самим собой. Представьте себе, что вы медленно встаете. Вы поднимаетесь к маленькому белому облачку. Вы парите все выше и выше. Наконец, вы достигли маленького белого облачка и ступаете на него. Вы ступаете на него, и сами становитесь маленьким белым облачком. Теперь и вы – маленькое белое облачко. Вы совершенно расслаблены, в вас царит гармония, и вы парите высоко-высоко в небе».

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ.

Представьте себе все, что вас беспокоит, после этого, мысленно помещайте всё это в шар, и отправляйте вдаль, в пустоту.

- Представьте как вещь, которая вас беспокоит, изменяет свой цвет, будучи чёрной, окрашиваясь в белый цвет. После этого, уменьшите эту проблему насколько возможно и удалите от себя на большое расстояние.

Спутник стресса – это мышечный зажим.

Упражнение

Встаньте прямо, руки свободно висят вдоль туловища.

Представьте, что к вашему темени прикреплена ниточка, за которую вас не сильно, но уверенно тянут вверх.

Позвольте голове последовать за направлением силы натяжения. Понемногу вытягивайте шею.

Затем начинайте вытягивать позвоночник.

Когда почувствуете, что позвоночник выпрямился, встаньте на цыпочки.

Упражнение «Гора с плеч»

Цель: сброс психомышечного напряжения в области плечевого пояса и спины. Важно контролировать осанку и чувство уверенности в себе.

- Необходимое время: 3 сек.

Ведущий: Упражнение выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка.

Тест «Вы умеете быть счастливыми?»

(Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации. А.И. Андрианов.)

У каждого есть в жизни моменты, когда чувствуешь себя счастливым. Бывают и другие, когда ненавидишь себя и весь свет. Наверное, иначе и быть не может... И все же тайно

завидуешь людям, которые — по крайней мере внешне — всегда выглядят довольными собой, к происходящему вокруг относятся философски. А к какой категории людей принадлежите Вы? Умеете ли быть счастливым? Может быть, ответить на этот вопрос вам поможет наш тест.

На каждый вопрос выберите один из трех ответов.

1. Когда порой задумываетесь над прожитой жизнью, приходите ли Вы к выводу, что

- а) все было скорее плохо, чем хорошо,
- б) было скорее хорошо, чем плохо,
- в) все было отлично.

2. В конце дня обыкновенно

- а) недовольны собой,
- б) считаете, что день мог бы пройти лучше,
- в) отходите ко сну с чувством удовлетворения.

3. Когда смотрите в зеркало, думаете

- а) "О, боже, время беспощадно!",
- б) "А что, совсем еще неплохо!",
- в) "Все прекрасно!".

4. Если узнаете о крупном выигрыше кого-то из знакомых, думаете

- а) "Ну мне-то никогда не повезет!",
- б) "А, черт! Почему же не я?",
- в) "Однажды так повезет и мне!".

5. Если услышите по радио, узнаете из газет о каком-либо происшествии, говорите себе:

- а) "Вот так однажды будет и со мной!",
- б) "К счастью, меня эта беда миновала!",
- в) "Эти репортеры умышленно нагнетают страсти!".

6. Когда пробуждаетесь утром, чаще всего

- а) ни о чем не хочется думать,
- б) взвешиваете, что день грядущий нам готовит,
- в) довольны, что начался новый день, и могут быть новые сюрпризы.

7. Думаете о ваших друзьях:

- а) они не столь интересны и отзывчивы, как хотелось бы,
- б) конечно, и у них есть недостатки, но в целом они вполне терпимы,
- в) замечательные люди!

8. Сравнивая себя с другими, находите, что

- а) "Меня недооценивают",
- б) "Я не хуже остальных",
- в) "Гожусь в лидеры, и это, пожалуй, признают все!"

9. Если ваш вес увеличился на четыре-пять килограммов

- а) впадаете в панику,
- б) считаете, что в этом нет ничего особенного,
- в) тут же переходите на диету и усиленно занимаетесь физическими упражнениями,

10. Если вы угнетены

- а) клянете судьбу,
- б) знаете, что плохое настроение пройдет,
- в) стараетесь развлечься.

Каждый ответ а — 0 очков, б—1 очко, а в — 2 очка.

17—20 очков, Вы до того счастливый человек, что прямо не верится, что это возможно! Радуетесь жизни, не обращаете внимания на неприятности и житейские невзгоды. Человек Вы жизнерадостный, нравитесь окружающим своим оптимизмом, но... Не слишком ли поверхностно и легковесно относитесь ко всему происходящему? Может быть, немного трезвости и скепсиса вам не повредит?

13—16 очков, наверное, Вы «оптимально» счастливый человек, и радости в вашей жизни явно больше, чем печали. Вы храбры, хладнокровны, у вас трезвый склад ума и легкий характер. Не паникуете, сталкиваясь с трудностями, трезво их оцениваете "Окружающим с вами удобно.

8—12 очков, счастье и несчастье для вас выражаются известной формулой «50 x 50». Если хотите склонить чашу весов в свою пользу, старайтесь не пасовать перед трудностями, встречайте их стойчески, опирайтесь на друзей, не оставляйте их в беде.

0—7 очков Вы привыкли на все смотреть сквозь черные очки, считаете, что судьба уготовила вам участь человека невезучего, и даже иногда бравируете этим. А стоит ли? Старайтесь больше времени проводить в обществе веселых, оптимистически настроенных людей. Хорошо бы чем-то увлечься, найти «хобби».

Стать более счастливыми помогает все нам ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ!

МЫСЛЬ – это то, чем человек может свободно управлять!!!

Позитивное мышление – это ваше психическое отношение к жизни, самому себе, происходящим событиям и событиям, которые только должны произойти. Это ваши хорошие мысли, слова и образы, являющиеся источником успеха в жизни.

Позитивное мышление - это ожидание счастья, радости, здоровья, успешного завершения любой ситуации и принимаемых решений.

В позитивном мышлении существуют три основных направления

- Позитивный настрой
- Аффирмации
- Собственно позитивное мышление

Позитивный настрой.

Представьте себе плохо настроенный музыкальный инструмент. Вам нравится его звучание? А теперь представьте, что этот инструмент настроили. Какие прекрасные звуки он станет издавать! Какое удовольствие получают окружающие! Так и человек. Настроился с утра позитивно, и день прошел ЗДОРОВО! Все получилось! Окружающие тоже довольны, и получают позитив от общения с ним! А теперь вспомните себя... Настроение с утра частенько неважное, можно сказать, паршивенькое, спать хочется, на работу идти не хочется, к зеркалу подходим –

И другая ситуация: еще не вставая с постели, настроили себя на позитивный лад, сказали себе: «День замечательный! Я – красавица! У меня все получится!», и у вас действительно все получится!!!

Ключевые фразы позитивного настроения:

«Я смогу»,

«Я достоин»,

«У меня получится»

«Я сделаю»

Аффирмации

Аффирмации – это осознанные, четко сформулированные позитивные мысли, которые человек думает намеренно для того, чтобы заменить негативные убеждения:

Это позитивные утверждения. Это фразы, полные уверенности и силы. Произносите их вслух, и ваша обычная речь также будет полна уверенности и силы.

В моей жизни нет ничего хорошего Моя жизнь с каждым днем становится лучше

Примеры аффирмаций:

- Сегодня я обретаю эмоциональную свободу.
- Я отпускаю прошлое.
- Я прощаю себя и других людей.
- Я желаю успеха себе и всем, кто меня окружает.
- Мне легко верить в себя.
- Мои мысли создают мою жизнь.
- Я люблю красоту и окружаю себя красотой.

Использовать аффирмации надо каждый день.

А. всегда должны говорить о том, что Вы хотите, а не о том, чего Вы не хотите.

А. должны быть сформулированы в настоящем времени

А. должны касаться только Вас и положения Ваших дел.

ПРАКТИКУМ

Сейчас я предлагаю Вам несколько негативных убеждений из нашей с вами повседневной жизни, которые Вам в процессе групповой работы предстоит превратить в АФФИРМАЦИИ.

Время для работы – 3 минуты.

«Негативные убеждения»

1. На работе меня никто не ценит
2. Мои коллеги меня раздражают
3. Я боюсь, что у меня не получится...
4. Я не могу смотреть на себя в зеркало
5. Я разочарован в жизни...

Ответы групп.

На работе меня никто не ценит На работе меня любят

Многие из моих коллег меня раздражают Меня окружают только позитивные и веселые люди

Я боюсь, что у меня не получится... У меня всё получается просто великолепно.

Не могу смотреть на себя в зеркало Мне нравится, как я выгляжу

Я разочарован (а) в жизни Я люблю жизнь!

Позитивное мышление – умение правильно смотреть на мир. Умение перестроиться с «-» на «+».

Для того, чтобы понять принцип действия позитивного мышления, давайте вспомним всем известные анекдоты про «пессимиста» и «оптимиста». (Участники рассказывают, затем обсуждают)

ПОМНИТЕ: Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

И еще несколько советов для тех, кто хочет научиться мыслить позитивно:

1. Никогда не позволяйте себе заикливаться на мыслях:

Жизнь тяжела.

Я никогда не буду счастлив.

В моей жизни нет ничего хорошего

Меня никто не понимает.

2. Снижайте значимость событий!

3. Не стоит себя накручивать и драматизировать!!! Кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено!

4. Избавляйтесь от тревоги, научитесь контролировать эмоции. На любой работе есть факторы, на которые вы повлиять не можете. Воспринимайте все внешние раздражители, как погоду. Ведь на дождь и ветер обижаться глупо.

5. Выражайте эмоции без вреда для окружающих. Не забывайте, что можно инфицировать коллег своим внутренним состоянием.

6. Ограничьте свои контакты с негативными, вечно ноющими и жалующимися на жизнь людьми. Общаясь с такими людьми необходимо научиться создавать отстраненную позицию. Слушать, но эмоционально не включаться, не принимать все близко к сердцу.

7. Будьте открыты для общения!!!! Старайтесь чаще общаться с веселыми, жизнерадостными людьми. Они всегда поддержат вас и просто повысят настроение.

8. Прощайте и забывайте обиды. Примите тот факт, что люди вокруг Вас и мир, в котором мы живем не совершенны. Верьте тому, что большинство людей стараются делать все настолько хорошо, насколько могут.

9. **ХВАЛИТЕ СЕБЯ!** Известно, что «слово может убить, слово может и спасти».

В случае даже незначительных успехов хвалите себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!» Устраните из Вашей жизни самоуничтожающие фразы типа: «я слишком стар для этого», «я слишком полный для этого».

Советы на каждый день тем, кто хочет стать позитивным

1. Каждый раз перед сном прокручивайте в своей памяти все приятные события дня. Радуйтесь каждому прожитому мгновению, благодарите за него судьбу. Так вы постепенно будете учиться мыслить позитивно.

2. Когда у вас хорошее настроение, не забудьте поделиться им с окружающими.

3. Смейтесь, когда вам смешно. Даже если вы смеетесь над собой. Это полезно.
4. Старайтесь чаще улыбаться. Это поможет вам наладить общение с окружающими. Кроме того, улыбчивый человек выглядит более привлекательным.
5. Старайтесь видеть позитивное даже в негативном. Извлекайте уроки из неприятных ситуаций.

И напоследок...

Притча про осла и колодец

Однажды осел фермера провалился в колодец.

Пока фермер думал, как ему поступить, животное часами издавало жалобные звуки. Наконец фермер принял решение, он посчитал, что осел уже старый, а колодец нужно было закрывать в любом случае. Просто не стоило тратить тех усилий ради того чтобы вытаскивать старого осла. Он пригласил всех своих соседей помочь ему закопать колодец. Все дружно взялись за лопаты и принялись копать и забрасывать землю в колодец.

Осел сразу же понял к чему идет дело и начал издавать страшный визг. Затем к всеобщему удивлению он притих. После нескольких бросков земли фермер решил проверить и посмотреть как там внизу. Он был изумлен от того, что он увидел там. С каждым куском земли, падавшим на его спину, ослик проделывал что-то совершенно невероятное. Он встряхивался и становился поверх сброшенной земли. Пока соседи фермера продолжали забрасывать землю в колодец, каждый раз животное встряхивалось и становилось поверх насыпанной земли. Очень скоро все удивились, потому что увидели, как ослик поднялся наверх, перепрыгнул через край колодца и умчался вперед как угорелый!

В жизни вам будет встречаться много всякой грязи и каждый раз жизнь будет посылать вам все новую и новую порцию. Всякий раз, когда упадет ком земли, встряхнись и поднимайся наверх и только так ты сможешь выбраться из колодца.

Каждая из возникающих проблем - это как камень для перехода на ручье. Если не останавливаться и не сдаваться, то можно выбраться из любого самого глубокого колодца.

Встряхнись и поднимайся наверх!

Будьте внимательны к себе: это поможет вам заметить первые симптомы усталости.

Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.

Любите жизнь, и она обязательно ответит вам тем же!

Упражнение «Дружественная ладошка».

Мне очень хочется, чтобы о нашей сегодняшней встрече осталась память. Пусть это будет дружеская ладошка. Для этого выполним упражнение, которое так и называется.

Участникам раздаются листки бумаги.

Ведущий: Обведите контур своей ладони тем цветом, на который похоже ваше настроение сейчас и напишите на ней свое имя. Затем передайте листок с контуром ладошки вашим коллегам по группе, и пусть каждый оставит свои пожелания или комплимент на одном из пальцев ладошки. Послание должно иметь позитивное содержание, личностную направленность, любым образом упоминать сильные стороны конкретного человека. И я с удовольствием присоединюсь к вам.

Рецепт приготовления хорошего урока.

Возьмите дюжину самых лучших и полновесных эмоций. Тщательно отберите только те, которые лишены разочарований, злопамятности и злости. После того, как вы отобрали эти 12 эмоций, разделите их на 5 или 6 уроков, которые вам придется проводить каждый ваш рабочий день.

Добавьте в каждый свой урок:

- * 12 порций мудрости;
- * 11 порций терпения;
- * 10 порций храбрости;
- * 9 порций работоспособности;
- * 8 порций оптимизма;
- * 7 порций требовательности к 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 ученика.

В пропорциях ингредиентов возможны варианты на усмотрение готовящего. Для того чтобы придать остроты и сладости вашему уроку, добавьте в него ложечку хорошего настроения, щепотку безрассудства, по вкусу развлечения. А теперь налейте любовь к детям и взбейте всё энергичными движениями, не допуская застоя. Поставьте ваше блюдо на огонь детских сердец. Украсьте своё блюдо улыбками, изюминками и веточками радости. Перед подачей ученикам урок сервируется спокойствием, самоотверженностью и профессионализмом учителя.