

Здоровье педагога...

Оно необходимо не только для его профессионального долголетия, но и здоровья детей, наших воспитанников.

**Здоровый педагог—
здоровые дети.**

**Только мы сами несем
стоцентную
ответственность за все
события своей жизни.**

**Как сохранить свое
психологическое здоровье?**

**Советы,
способствующие
мобилизации
внутренних
психологических
ресурсов
и укрепляющие
уверенность в
собственных силах.**



- Подмечайте свои достижения, успехи и хвалите себя за них, радуйтесь достигнутым целям.
 - Не «пережевывайте» в уме случившиеся конфликты и допущенные ошибки.
 - Осознайте их причину, сделайте выводы и найдите ход.
 - Если возникла проблема, конфликт, решайте их своевременно и обдуманно.
 - Формируйте активную жизненную позицию, особенно по отношению к профессиональным стресса.
 - Определите предел своих возможностей. С уважением относитесь к своему организму, не переутомляйтесь, будьте всегда в хорошей физической форме.
 - Признавайте за любым человеком право на свободное проявление его индивидуальности. Каждый проявляет свою индивидуальность так, как ему удобно, а не так, как это делаете вы или как это вам бы хотелось. Будьте гибче в оценках других людей, не старайтесь переделать партнера, подогнать его под себя.
- Для этого:*
- Уважай мнение другого, ибо оно интересно и дорого ему;
 - Не требуй от человека максимального, ибо идеальных людей не бывает;
 - Проявляй уважение к мнению собеседника, даже если ты его совсем не разделяешь;
 - Не раздражайся неловкостью, несообразительностью, слабостью - сам таким бываешь.
 - Научитесь управлять своим эмоциональным состоянием, развивайте свою эмоциональную устойчивость.