

КГКП «Карасуский сельскохозяйственный колледж»

**Психолого-  
педагогическая  
поддержка молодых  
специалистов**

Подготовила: Финк В.Г.

# *Как войти в новый коллектив?*

- Улыбайтесь
- Не ведите себя высокомерно
- Принимайте коллектив таким, какой он есть
- Не бойтесь ошибиться
- Обращайтесь за помощью
- Будьте готовы помогать другим
- Остерегайтесь сплетен
- Изучайте политику коллектива
- Учитесь трудолюбию и не ленитесь

# Советы психолога

## ● 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!* Мы, психологи, знаем, что контролировать можно только одного человека — самого себя.

*И ПОМНИТЕ...*

Не важно, что вы видите,  
важно, как вы на ЭТО  
смотрите...

# *Рекомендации, поддерживающие эмоциональное и физиологическое здоровье педагога*

- 1. Пришел в школу – сделай умное и благородное лицо.
- 3. Не заходи в душу, если тебя об этом не просили.
- 4. Иди на урок с радостью, выходи с урока с приятной усталостью.
- 5. Пусть все манекенщицы мира, увидев твою улыбку, подадут в отставку.
- 6. Каждый раз, когда хочется нагрубить кому-нибудь, считай до миллиона.
- 7. Старайся кушать каждый день.
- 8. Люби свою администрацию так же, как и она тебя, и ты проживешь долгую счастливую педагогическую жизнь.

- **9. Люби кого-нибудь помимо школы, и тогда у тебя будет все в порядке.**
- **10. Высшим проявлением педагогической успешности является улыбка на лицах детей и коллег.**
- **11. Отдай школе все, а выйдя из стен школы, начни новую жизнь.**
- **12. Постарайся всегда быть здоровым, даже если в это кто-то не поверит.**
- **13. Одевайся так, чтобы никто не сказал тебе вслед: “Вон учительница пошла”.**
- **14. Если к тебе пришли на урок, вспомни, что ты актриса, ты лучший педагог страны, ты самый счастливый человек.**
- **15. Хорошо, если вечером, когда ты вспоминаешь своих коллег, лицо твое озаряется улыбкой.**



**Если жизнь полосами...**



**...остановись на белой  
и иди вдоль!**

ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ  
НА ВСЕ ДЕНЬ!

