

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 40»

ПАМЯТКА ПЕДАГОГУ



*Лащенко Елена Николаевна,
учитель иностранных языков*

ПАМЯТКА ПЕДАГОГУ (буклет)

- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.
- Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

ПАМЯТКА ПЕДАГОГУ (буклет)

- Старайтесь смотреть на вещи оптимистично.
- Стремитесь побороть страх.
- Найдите время, чтобы побыть наедине с собой.
- Не позволяйте окружающим требовать от Вас слишком многого.
- Не старайтесь делать вид, что Вам нравится то, что Вам на самом деле неприятно.
- Старайтесь реже говорить: «Я этого не могу сделать».
- Используйте возможность выступить с речью.
- Следите за питанием и фигурой.
- Позволяйте себе «маленькие женские радости».
- Не забывайте, что Вы красивы!!!

Примеры способов-упражнений на саморегуляцию

Способы, связанные с управлением дыханием

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10 см висит пушинка. Дышите ТОЛЬКО НОСОМ и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась

Примеры способов-упражнений на саморегуляцию

Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением

- сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза дышите глубоко и медленно
- пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног
- найдите места наибольшего напряжения (н-р, шея, затылок, плечи)
- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе; прочувствуйте это напряжение
- резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе сделайте так несколько раз
- в хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести