

Простые короткие советы на каждый день усталому учителю

(отрывок из книги Бикеевой А.С.)

- Не сетуйте на жизнь. Не жалуйтесь на судьбу. Вы ее строите сами. Ни в коем случае не сидите и не пересаживайте. Делайте хоть что-нибудь. Не хнычьте, а действуйте. Не хандрите, а предпринимайте что-то реальное.

- Пришли с работы очень уставшими – повалитесь на ковре, но не просто так, а перекатывайтесь на обычной пластиковой бутылке из-под минеральной воды или на мячике. Это – великолепный массаж спины и позвоночника.

- Успевайте жить! Да-да, просто жить! К сожалению, часто мы успеваем лишь работать и выполнять многочисленные обязанности и, забываем при этом жить.

- Непременно планируйте на каждую свою неделю жизни какое-то дело, которое принесет вам радость.

- Всегда шутите со своими учениками. Просто шутите с ними всегда. Закончив школу, наши ученики могут забыть грамматические правила и сложные формулы. Но наши хорошие добрые шутки они будут потом вспоминать. Помните: ученик выжил, потому что смеялся. И еще: учитель выжил, потому, что смеялся со своими учениками.

- Преподносите себя ученикам, родителям, коллегам и школьной администрации. Всем своим видом выражайте стопроцентную уверенность в себе. Плечи должны смотреть в небо, а не в землю. Долой сутулость! Голова высоко поднята. Походка уверенная и спокойная. Никакой суетливости и нервозности. При этом смотрим в глаза и улыбаемся.

- Всегда следите за выражением своего лица. Лучше, если оно будет доброжелательно-спокойно-уверенное.

- Обязательно выбирайте 15 – 30 минут в день для личного отдыха в полном одиночестве и тишине. Никаких дел и никого вокруг. Это – ваши минуты! И ваша задача – организовать их для себя.

- В любом событии, явлении, человеке ищите что-то положительное.

- Введите разумный баланс в свою жизнь: работа, отдых, семья, любимые дела. Не позволяйте перекосам в ту или иную сторону перекосить вашу жизнь. Планируйте, рассчитывайте, соизмеряйте и составляйте разумный ее баланс.

- Создайте свою собственную (или позаимствуйте у умных людей уже имеющуюся) систему во всем: в работе, отдыхе, заботе о собственном здоровье.

- Найдите друзей, заведите друзей, имейте друзей, берегите друзей!

- На работе пропагандируйте и практикуйте только деловой стиль общения с окружающими вас людьми.

- Заводите и практикуйте в любой аудитории только хорошие манеры. Тренируйте,

натаскивайте на это всех участников классного и внеклассного общения, и себя в первую очередь. Не надо владеть классом, надо владеть лучшими манерами общения с учениками.

- Не стоит все время говорить на своем уроке. На каждом уроке устраивайте себе «Минуту молчания», и лучше не одну, а несколько, предоставляя своим ученикам возможность высказаться и поразмышлять вслух.

- Скучно на уроке вам – скучно и нудно вашим ученикам. Боритесь со скукой на уроке всеми возможными средствами. Не работайте скучно и тяжело. Не живите неинтересно и беспросветно. Обогащите свои уроки. Разнообразьте собственную жизнь. Интересно вам – интересно детям. Скучно, нудно и невыносимо вам, ученикам – сложнее и скучнее вдвойне.

- Просто любите своих учеников, искренне и без всяких условий. Хотя и нет гарантий, что в ответ получите то же самое.

- Не требуйте и не ждите от своих учеников благодарности. Дети не могут испытывать это чувство. Не у всех взрослых такое получается.

- Перестаньте считать своих учеников плохими, тупыми и хулиганистыми. И они перестанут таковыми быть. Ведь на самом деле они, скорее всего, обычные, нормальные дети, непослушные, подвижные и активные. Дети такими и должны быть.

- Не ищите виноватых, а ищите решение проблемы.

- На каждом уроке перед вами возникает альтернатива – быть оптимистичным и успешным учителем или хмурым и неуспешным. Выбирайте оптимизм и успех. Не прогадаете!

- Держите себя не просто в рамках, а в оптимистических рамках. Не разрушайте свою жизнь собственным пессимизмом.

- Каждый рабочий день, на каждом своем уроке мыслите позитивно. Просто выбросите все негативные мысли из головы.

- Наденьте на себя красивую одежду и счастливое лицо. И пусть ваша жизнь будет красивой и счастливой. Только не забудьте, что сделать собственную жизнь таковой можем и должны только мы, мы сами.

- Не совершайте на работе ежедневный подвиг, а просто работайте профессионально и спокойно.

- Если в вашей работе постоянно возникает много разных проблем, значит все идет нормально, значит, вы действительно работаете, а не предаетесь безделью.

- Всегда стремитесь быть финансово независимыми. Умейте заработать и иметь свои собственные деньги. При этом не тратьте столько, сколько зарабатываете.

- Не идеализируйте мир и людей вокруг. Не ожидайте, что окружающие вас люди изменятся. Такое вряд ли случится. При необходимости меняйтесь сами. Это – гораздо

надежнее и реальнее.

- Не обижайтесь на весь мир. Мир вокруг нас такой, какой он есть, ни плохой, ни хороший. А мы, люди, конечно же, несовершенны. Зато мы живые и реальные.
- Не воспринимайте критику в свой адрес как трагедию или как личную обиду. Лучше задумайтесь над ней и попытайтесь взглянуть на себя со стороны.
- Не мечтайте о жизни без проблем, жизни тихой и спокойной. Такая бывает только на кладбище.
- Не стоит страстно хотеть то, что есть у других. А стоит просто ценить то, что имеете вы. Такое получается только у счастливых людей.
- Не ждите светлое будущее, а наслаждайтесь имеющимся настоящим.
- Помните, ваши лучшие годы проходят сейчас.
- Выбросите из головы все негативные воспоминания о прошлом и перестаньте заранее переживать о будущем. Живите здесь и сейчас.
- Хотите почувствовать прилив сил и энергии, улучшение самочувствия и повышения общего тонуса организма? Искренне порадитесь за другого человека. Просто порадитесь за другого – и все.
- Если успех к вам не приходит, найдите, что его блокирует. Снимите эти блоки. Они обычно – в нашей голове, в наших мозгах.
- Иногда в нашей жизни, увы, происходят просто нелепости. И с вами они будут случаться постоянно. Но, не стоит заикливаться на них. Посмотрите, сколько «лепостей» вокруг нас и оцените их!
- Жизнь нам дается один раз, и прожить ее надо так... Люди давно спорят и решают, как именно. Ну, в общем надо просто жить! И, пожалуйста, сами точно решите для себя, как именно. Так и живите!
- Полюбите себя и свою работу. Примите себя таким, какой вы есть. Примите всем сердцем, всей душой. И сделайте то же самое со своей профессией, со своей работой.
- Всегда хвалите своих учеников. А если не за что, то находите, за что. Просто хвалите, и все.
- Умейте адаптироваться. В нашей современной жизни надо не только постоянно учиться, но еще уметь и переучиваться. Находите в себе мужество пересмотреть собственные взгляды, перестроить шаблоны своего поведения, переоценить ценности. А любые изменения в жизни начинаются с нашего решения изменить себя, с нашей воли и самодисциплины.
- Собственным негативом, постоянной критикой кого-то и чего-то, использованием в своей речи грубых слов, мы сами разрушаем собственную жизнь, медленно и на первый взгляд незаметно. Сократите употребление грубых слов, резких критических замечаний, уберите злословие и сквернословие из собственной речи.

- Не решайте глобальных проблем человечества на своем уроке и в своей жизни. Не пытайтесь на собственных уроках моделировать всю систему российского образования, лучше сделайте качественнее свой урок. Не следует на своей работе пытаться кардинально изменить современных детей, одним махом перевоспитав их. Лучше заняться самовоспитанием, личностным ростом и духовным совершенствованием.

- После неудачи или провала не переживайте, а начинайте все сначала.

- Делайте все возможное для достижения своих целей. Но если все же не получилось, не стоит переживать. Просто скажите себе: «Я сделал все, от меня зависящее. А что переживать за то, что от меня не зависит, и чего я изменить не могу?!» и двигайтесь дальше с оптимизмом.