|  |
| --- |
| **Советы учителям.**   * **- Хотите, чтобы хорошее настроение не покидало вас?** * **- Ешьте бананы. В их мякоти содержатся вещества, благодаря которым возникает чувство радости и спокойствия** * **- Ешьте апельсины. Они стабилизируют настроение, устраняют депрессию, печаль, тревогу.** * **- И, конечно, шоколад. Он улучшает настроение и успокаивает «исстрадавшуюся» нервную систему.** * **- Можно покатать на ладони грецкий орех или любой предмет с гранями (ручку, карандаш). Прилив крови к рукам благоприятствует эмоциональной устойчивости и физическому здоровью.** * **- Старайтесь смотреть на вещи оптимистично. УЛЫБАЙТЕСЬ! Учителя, которые улыбаются и которым улыбаются, живут на 4 года дольше!** * **- Учитель не имеет права беспечно относиться к своему здоровью, ведь он – пример для подражания! Если плохо себя чувствуете, разрешите себе выйти на больничный. Оставьте чувство долга – ничего со школой и с учениками не произойдет!** |
| Конфликтные ситуации, как с ними справиться?!  Чтобы получить ответ на этот вопрос, давайте познакомимся с **алгоритмом решения конфликтной педагогической ситуации**. Это универсальный способ реагирования.  ***Первый этап*** называется "СТОП": "Что я сейчас чувствую?", "Что я хочу сделать?"  ***Второй этап*** – "ПОЧЕМУ?". почему ребенок так ведет себя, чего хочет добиться.  ***Третий этап***– "ЧТО?". "Чего я хочу добиться в результате своего педагогического воздействия?" ***Четвертый этап*** – "КАК?". Как прекратить плохое поведение ребенка, оставляя свободу выбора за ним, не нарушая равновесия педагогического взаимодействия?  ***Пятый этап*** – "ДЕЙСТВУЮ".  ***Шестой этап*** – "АНАЛИЗ".  Приколы про учителей и учеников - Приколы про все на свете |
| ***Педагогическая практика показывает, что использование подобного алгоритма дает огромные возможности для творчества педагога и делает работу с ребенком радостной и плодотворной.***  Муравленко Новости нашего города  **Приведем примеры конфликтных педагогических ситуаций с возможными вариантами их решения.**  ***Ситуация "Стертая контрольная".* "Пусть тот, кто это сделал, напишет задание еще раз, а за оставшееся время вам придется решать эту контрольную работу".**  ***Ситуация "Опоздание".***   * **не обращать внимание (привыкли);** * **похвалить за то, что на третий урок они опоздали на целых 2 минуты меньше, чем на второй;** * **устроить несколько "торжественных встреч" (если позволяет урок) с аплодисментами одноклассников**.   ***Ситуация "Нарушитель тишины".***   * **встаньте рядом с учеником;** * **периодически вставляйте имя ученика в текст;** * **предложите пересесть на "стул размышлений" и др** |
| ***Каждый учитель довольно часто попадает в напряженные педагогические ситуации. Поэтому необходимо знать и уметь пользоваться способами саморегуляции своего эмоционального состояния.***  http://im1-tub-ru.yandex.net/i?id=329c0dfb6b36c6bc03e39ba278af12fe-02-144&n=21SymParty - клуб друзей  Вот две примерные программы самовнушения для учителей.  ·***Для оптимизации настроения*:**  "**Я собран и уравновешен, у меня приподнятое и радостное настроение, я хочу быть активным и бодрым; я могу быть активным и бодрым; я активен и бодр; я хочу (могу, буду) чувствовать энергию и бодрость; я жизнерадостен и полон сил".**  ***Для настройки на сложный урок*:**  "**Я спокоен. Я уверенно веду урок. Ребята слушают меня. Чувствую себя на уроке раскованно. Я хорошо подготовлен к уроку. Урок интересный. Детям интересно со мной. Я уверен и полон сил. Настроение бодрое, хорошее. Мне нравится работать на уроке. Я – учитель".**  ***Самовнушение предполагает многократное повторение формул, лучше всего их произносить утром после сна или по дороге в школу.***  http://moyschool3.68edu.ru/image/1.JPG  **Юридический адрес школы:**  393 191 Тамбовская область, город Котовск, улица 9-ой Пятилетки, дом 5а – 1 корпус, улица Колхозная, дом 5 - 2 корпус, улица Посконкина, дом 34 – 3 корпус.  **Телефон** (47541)4-66-48  **e-mail:**  [School3Kotovsk@rambler.ru](mailto:School3Kotovsk@rambler.ru)  http://moyschool3.68edu.ru/images1/4%20school%20foto.JPG |
| Мастер класс учителя физической культуры  Палий Ларисы Викторовны  C:\Documents and Settings\User\Мои документы\портрет.JPG  **Раздел**:  ***Эмоциональный настрой*** |