**ПАМЯТКА**

**Психическая зарядка для педагога на каждый день**

**На уверенность в себе.** Я все умею. У меня получиться. Я справлюсь с ситуацией. Я молодец!

**На любовь к профессии и детям.** Я люблю своих воспитанников. Они еще дети я сделаю все, чтобы они стали лучше. У нас взаимопонимание. У меня очень интересная работа.

**На оптимистическое мировосприятие.** Мир красив и прекрасен. В природе вечность и гармония. Я частица великого Космоса. Я счастлива и красива.

**На уменьшение напряжения в работе.** Я спокойна, стабильна. У меня много сил. Я справляюсь с собой. Моя энергия позволяет преодолеть препятствия. Мне нравится моя работа.

*Чтобы сохранить энергию, так необходимую педагогу в его трудной, но благородной работе, важно помнить простые правила:*

1. Не зацикливайтесь на плохом, людям свойственно ошибаться, делай выводы и старайся не допускать подобное. Подводя итоги дня - считай удачи.

2. Чаще улыбайтесь. Изумляйтесь всему, как изумляются дети.

3. Стремитесь к сотрудничеству. Элемент критики не должен быть доминирующим. Постоянно транслируйте дружелюбность.

4. Помните восточную мудрость: «Трудись, не перенапрягаясь. В работе не ленись, но и не доводи себя до истощения сил».

