

*А. С. Бикеева СОВЕТЫ УСТАЛОМУ УЧИТЕЛЮ*

**УРОКИ ПСИХОЛОГИИ ДЛЯ ШКОЛЬНОГО УЧИТЕЛЯ**  
**СОВЕТЫ УСТАЛОМУ ПЕДАГОГУ**

<http://www.fenixrostov.ru/topics/book/?id=00027917>

Говорящие картинки автора.

Вступление. Мы устали.

Основная часть. Советы, советы...

1. Советы по отношению к своей работе.

Совет первый. Ищите соратников и помощников. Не берите всё на себя.

Совет второй. Не работайте тяжелее, а работайте умнее.

Приложение к совету. Наблюдения к размышлению.

Совет третий. Планируйте не только своё рабочее время, но и свой отдых, или удовольствие по плану.

Совет второй. Не работайте тяжелее, а работайте умнее.

Приложение к совету. Наблюдения к размышлению.

Совет третий. Планируйте не только своё рабочее время, но и свой отдых, или удовольствие по плану.

Совет четвёртый. Долой синдром отличника из нашей жизни, или не будем перфекционистами.

Совет пятый. Планируйте свою карьеру.

Приложение к совету. О неудобных стульях.

Совет шестой. Оставьте профессию критика и прокурора.

Совет седьмой. Учитесь управлять собственным временем.

Совет восьмой. Умейте отказываться вежливо, но убедительно.

Совет девятый. Создайте на своём рабочем месте максимально комфортные условия труда.

Совет десятый. Вносите систему в свою работу.

Совет одиннадцатый. Боритесь со скукой на уроке, или волшебство творчества.

Приложение к совету. Про атмосферное давление и не только.

Совет двенадцатый. Умейте вовремя уйти.

Приложение к совету. Мантры уходящего с работы учителя.

Совет тринадцатый. «Дети нынче стали не те! Дети теперь другие, чем раньше!»

2. Советы по отношению к самому себе и к своей жизни.

Совет первый. Замедляйте темп собственной жизни.

Совет второй. Будьте эгоистом хотя бы иногда.

Приложение к совету. Улиткин домик или День Эгоиста.

Ещё одно приложение. О наших жизненных причалах.

Совет третий. Взгляни на себя со стороны.

Приложение к совету. Парчовый ларчик, который нам не нужен.

Совет четвёртый. Проблемы не надо переживать, их надо решать.

Приложение к совету. Про светофор в нашем мышлении.

Совет пятый. Возьмите ответственность за себя на себя. Или про ошибочность ожидания.

Приложение к совету. Про школьный «Сборник приказов», расписание занятий и многое другое.

Совет шестой. Ищите и имейте свой набор способов снятия стресса и усталости.

Приложение к совету. Про Дни Информационного Отдыха или критические дни в нашей жизни.

Совет седьмой. Украшайте свой дом, своё рабочее место и себя. Живите красиво. Устраивайте себе праздники.

Приложение к совету. Про праздники живота и праздники души.

Совет восьмой. «Я не могу себе позволить НЕ заниматься собственным здоровьем!»

Приложение к совету. Уроки здоровья после уроков.

### 3. Советы по отношению к миру вокруг.

Совет первый. Долой негатив из нашей головы.

Приложение к совету. Про пулемёт и многое другое.

Совет второй. Долой самопожертвование и долготерпение из нашей жизни!

Приложение к совету. Про тараканов в наших головах.

Совет третий. Перестаньте контролировать всех и вся вокруг.

Приложение к совету. Про собаку Моську, отмену зимы и плохую скрипку.

Совет четвёртый. Не просите у людей то, чего они не могут вам дать.

Совет пятый. Время от времени устраивайте в своей жизни День Благодарения.



Приложение к совету. О счастье в жизни или «Есть в жизни счастье!».

Совет шестой. Ежедневно чем-нибудь наслаждайтесь и чем-то любуйтесь.

Приложение к совету. Про луч света в тёмном царстве, или классификация учительского вида.

Совет седьмой. Следите за собственной речью. Не загрязняйте свой язык.

Совет восьмой. Не сравнивайте себя с другими.

Совет девятый. Найдите свою мантру или «С мантрой по жизни!».

Приложение к совету. Мантры от усталости учителя.

Совет десятый. Создайте Жизнемир вокруг и Ладомир в душе.

Приложение к совету. Шутки моего детства.

4. Советы усталому родителю вообще и учителю-родителю, в частности.

Короткое вступление. Небольшой урок биологии и урок родительства.

Приложение к советам. Про животноводческую ферму, работников сельского хозяйства и многое другое.

Ещё одно приложение. Про наглядную наглядность.

5. «ПРОСОВЕТИКИ», или простые короткие советы на каждый день.

Заключение. Пожелания на прощание.

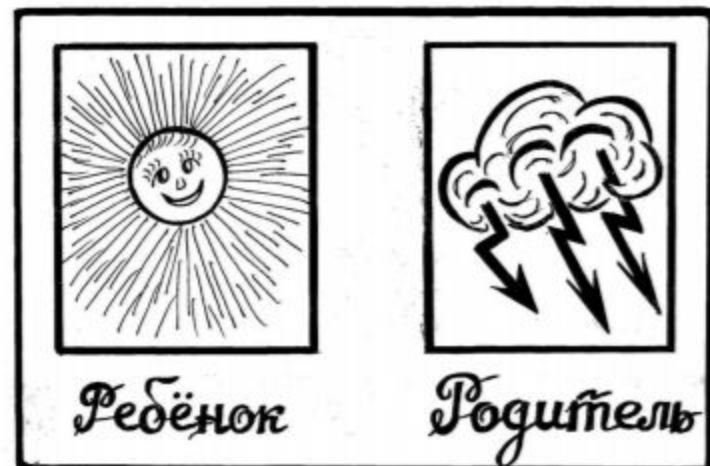
Приложение к пожеланиям. Рецепт приготовления хорошего урока.

Ещё одно приложение. Рецепт жития счастливой жизни.

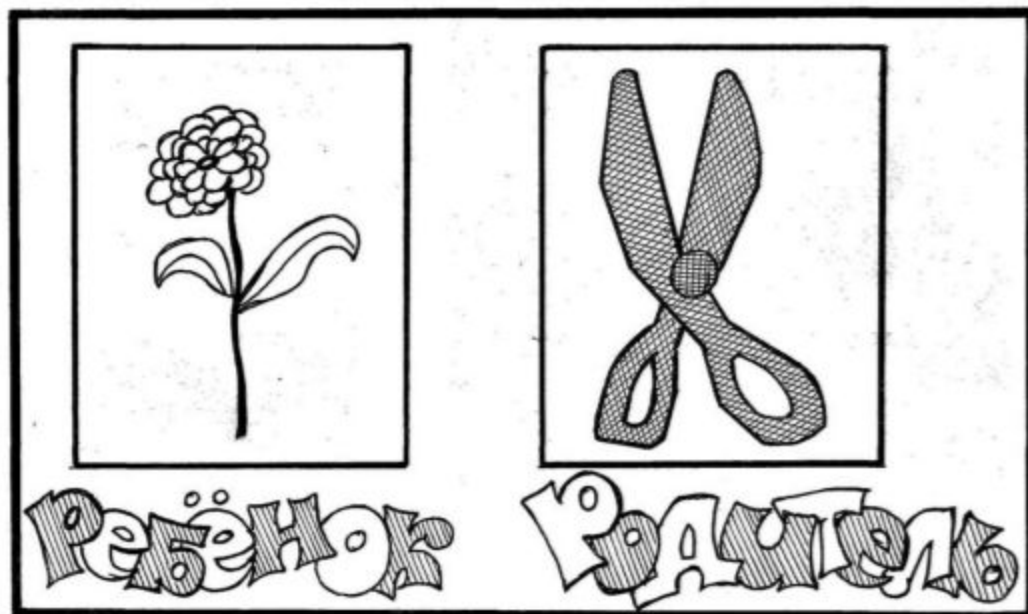


Ещё одно приложение. Про наглядную наглядность.

Я хочу вам немного рассказать про очень наглядную наглядность для родителей, которая часто используется на североамериканском континенте. Про своеобразный «Родительский ликбез на бегу» или «Школу для родителей мимоходом». Эта «Школа»



Плакаты №3.



*Ваши разговоры и поступки оказывают огромное влияние на вашего ребёнка, на то, как он относится к питанию и к физической активности. Ваши слова и поступки могут повлиять на самооценку вашего ребёнка. Вы – главный пример для подражания для своего ребёнка. У детей ко всему формируется своё собственное отношение в раннем возрасте. Большая часть, усвоенного ими до 6 лет, будет сопровождать их всю жизнь.*

*Помните:*

- *Всегда отмечайте что-то особенное, хорошее, уникальное, что есть в вашем ребёнке, в вас самих и других людях.*
- *Избегайте критики собственного тела, тела вашего ребёнка и других людей.*
- *Позвольте вашему ребёнку самому решать, сколько ему есть. Вы же решайте, какую пищу предложить, когда и где кушать.*
- *Никогда не используйте пищу в качестве поощрения или наказания.*
- *Ограничивайте время вашего ребёнка, проводимое у телевизора, за компьютером и с видео играми.*
- *Лучше пойдите с ним на свежий воздух и поиграйте.*
- *Почаще хвалите своего ребёнка за его поступки, поведение и способности.*

*Родителям на заметку:*

- *У активных родителей – активные дети. Вместо того, чтобы просто наблюдать, как играет ваш ребёнок, играйте вместе с ним.*
- *Объясняйте своему ребёнку, что имидж человеческого тела, навязываемый средствами массовой информации, не реалистичен. Здоровые тела бывают самых разных размеров и форм.*

- Хвалите ребёнка за хорошее поведение и за попытки сделать что-то полезное.

Когда ваш ребёнок ведёт себя плохо:

- Будьте примером для подражания собственному ребёнку.
- Покажите ему, как справляться с гневом без крика, ругани и насилия.
- Берите паузу, чтобы успокоиться.
- Прежде чем наказывать, остановитесь и подумайте, как физические наказания повлияют на вашего ребёнка.
- Выбирайте наказание, которое соответствует действиям вашего ребёнка и его возрасту. Например, если ваш четырёхлетний малыш бросает игрушку, ненадолго отберите её у него.
- Если ваш ребёнок капризничает, дайте ему время успокоиться, прежде чем обсуждать случившееся.
- Примите для себя решение – не применять к ребёнку физическое наказание.

Физическое наказание причиняет вашему ребёнку больше боли, чем вы думаете. За

информацией о мерах наказания детей обращайтесь ...» (указаны организации, адреса и телефоны).

Так вот по дороге на работу или с работы домой можно не только поразмышлять над тем, какой ты родитель, но и оторвать листочек со специального стенда, сделанного по типу отрывного календаря с советами для родителей. Причём в разных местах и на различных стендах вы найдёте листочки разного содержания. Вот пример другого такого отрывного листочка из своеобразного «Родительского календаря» или «Памятки для родителей»:

«Ваши дети всё слышат.



На каждом из приведённых плакатов написаны одни и те же слова: «Физическое наказание причиняет вашему ребёнку больше боли, чем вы думаете. Быть родителем – не просто. Но ваше родительство не должно причинять боль вашим детям». Под картинками висят отрывные листочки, которые может взять себе каждый желающий. Приведу перевод содержания такого листочка-памятки для родителей:

**«Физическое наказание может причинить вашему ребёнку вред:**

**физический, эмоциональный, социальный.**

**Что вы можете сделать для поощрения хорошего поведения вашего ребёнка:**

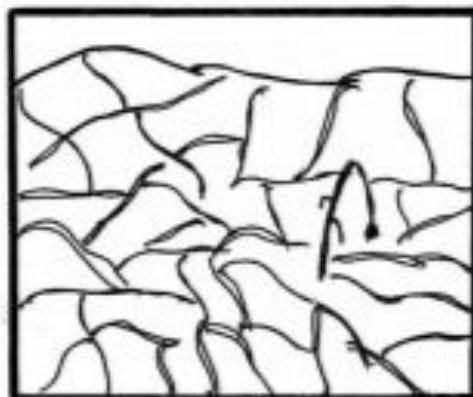
- Установите несколько простых правил, справедливых и понятных вашему ребёнку.
- Убедитесь в том, что дети понимают, чего от них ожидают, чтобы им было проще сотрудничать с вами.
- Планируйте заранее каждый выход из дома с вашим ребёнком; например, отправляясь за покупками, возьмите из дома какую-нибудь игрушку или лакомство.
- Дайте детям возможность закончить то, чем они занимаются; детям требуется время, чтобы переключиться с одного вида деятельности на другой.
- Слушайте внимательно и старайтесь понять точку зрения собственного ребёнка; помогайте своему ребёнку подобрать нужные слова, чтобы он смог выразить свои чувства.
- Шутите со своим ребёнком, старайтесь развеселить его; сделайте так, чтобы он получал удовольствие от того, что вы просите его выполнить.
- Предлагайте ребёнку несколько вариантов, у него должен быть выбор.

Так катайся по городу и попутно получай педагогическое, психологическое и родительское образование. А если ты ещё молод и не имеешь собственных детей, то всё равно можешь поучаствовать в деле воспитания подрастающего поколения, потренировав свои будущие родительские навыки.

Позаимствовав чужую идею, я решила сама изобразить отношения, но не просто «ребёнок - родитель», а «учительский ребёнок – учитель-родитель». Вот что у меня получилось.



**УЧИТЕЛЬСКИЙ  
РЕБЁНОК**



**УЧИТЕЛЬ -  
- РОДИТЕЛЬ**

Или так:

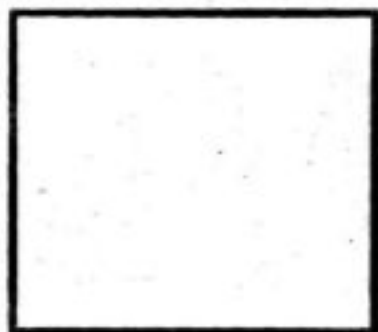


Учительский  
ребёнок

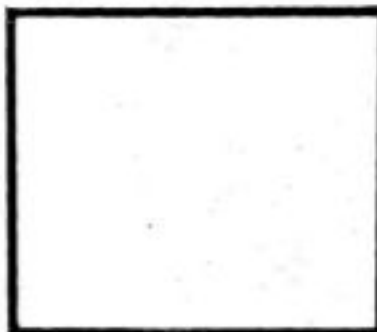


Учитель -  
родитель

А теперь, уважаемые учителя – родители, попытайтесь сами наглядно представить свои отношения с собственным ребёнком. Вот вам для этого пустые незаполненные рамочки.



Мой ребёнок



я



Что у вас получилось? Надеюсь, что не чёрный квадрат Малевича.

А далее, уважаемые педагоги, можно такое же задание по заполнению пустых квадратов дать и своим ученикам, к примеру, на одном из классных часов. Предложите ребятам изобразить графически отношения со своими родителями, заполнив два пустых квадрата – «Я – мои родители».

Чтобы ученики были более откровенны и открыты, можно не заставлять их подписывать свои рисунки, пусть это будут анонимные ответы. К этой необычной анкете можно добавить ещё и несколько вопросов, написанных учителем на классной доске. Составить вопросник вы можете сами. Придумайте свой, или возьмите готовый из соответствующей педагогической литературы. Но непременно включите в него два простых вопроса: 1. Какими ласковыми именами тебя часто называют твои родители? 2. Какими грубыми словами обзывают тебя часто твои родители? Из собственного опыта многолетнего проведения подобной анкеты знаю, что на первый вопрос вы получите коротенький список из нескольких слов. А, к сожалению, на второй вопрос список слов будет очень длинным. Проанализируйте все полученные вами данные. Выпишите наиболее яркие примеры из ответов ребят. И на ближайшем родительском собрании зачитайте их, ни в коем случае не называя имён отвечавших.

Было бы также весьма любопытно ознакомить родителей с рисунками детей. Удивите родителей полученными вами в результате анкетирования ребят данными. Шокируйте их, тем самым, заставляя задуматься об отношениях с собственными детьми. Помните, родители ваших учеников – это огромная сила, только нужно суметь этой силой правильно воспользоваться. Ведь родители ваших учеников это всегда заинтересованная сторона. Вот и воспользуйтесь, а, вернее сказать, постоянно, но осторожно, умно и тонко

льзуйтесь этой недоженной силой. Этим огромным потенциалом, этим зарядом, этой, рытой на первый взгляд, мощнейшей энергией.

Если вы, уважаемые учителя, сумеете воспользоваться этим, то многократно увеличите эффективность собственного труда, т.к. найдёте себе соратников, инномышленников, сильнейшую группу поддержки. Кроме того, облегчите хотя бы в кой-то мере свой собственный титанический труд и разделите ответственность за чужих тей, так ловко повешенную на нас, учителей, обществом и государством. И возможно, можете людям наладить хорошие семейные отношения или качественно улучшить теющиеся.

Только после проведения подобного анкетирования, дорогие учителя – родители, не будьте, пожалуйста, сами честно и откровенно ответить на все вопросы анкеты. Ответьте надумайтесь. Всё ли правильно вы делаете, как родитель?

*Неэффективного вам анкетирования своих учеников и самоанкетирования!*

## 5. «ПРОСОВЕТИКИ» или простые короткие советы на каждый день.

В этой книге собрано много самых разных советов, которые можно классифицировать как: *советки* – озорные, юмористические советы; *советики* – маленькие полезные советы на каждый день; *советница* – стратегически важные, основополагающие направления. Но, автор совершенно преднамеренно не классифицирует предлагаемые советы. Право проклассифицировать советы по их значимости, важности и нужности автор оставляет за читателем. У каждого читающего и думающего человека градация этих советов получится своя.

- Не сетуйте на жизнь. Не жалуйтесь на судьбу. Вы её строите сами. Ни в коем случае не сидите и не переживайте. Делайте хоть что-нибудь. Не хнычьте, а действуйте. Не хандрите, а предпринимайте что-то реальное.
- Пришли с работы домой очень уставшими, повалитесь на ковре, но не просто так, а перекатываясь 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, увы, забываем при этом жить.
- Непременно планируйте на каждую свою неделю жизни какое-то дело, которое принесёт 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 ещё: 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 смотрят в небо, а не в землю. Долой сутулость! Голова высоко поднята. Походка уверенная и спокойная. Никакой суетливости и нервозности. При этом смотрим людям в глаза и улыбаемся.
- Всегда следите за выражением своего лица. Лучше если оно будет доброжелательно – спокойно - уверенное.

- Учитель! Туши конфликтные порывы! Будьте гасителем конфликтов, успокаивателем спорщиков и тушителем словесных перепалок в школе. Успешных вам, уважаемые коллеги, и безопасных для всех сторон тушений, или тушек, это уж кому как больше нравится.
- 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.
- Читайте, читайте, читайте! Всегда что-нибудь читайте!
- Введите разумный баланс в свою жизнь: работа, отдых, семья, любимые дела. Не позволяйте перекосам в ту или иную сторону перекосить вашу жизнь. Ведь это – только ваша жизнь. Планируйте, рассчитывайте, соизмеряйте и составляйте разумный её баланс.
- Создайте свою собственную (или позаимствуйте у умных людей уже имеющуюся) систему во всём: в работе, отдыхе, заботе о собственном здоровье. Вернее создавайте систему шаг за шагом, неторопливо и терпеливо. Долой хаотичность, несуразность, непоследовательность и обрывистость из нашей жизни.
- 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 учебной аудитории только хорошие манеры. Тренируйте, натаскивайте на это всех участников классного и внеклассного



- 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 непременно в оптимистических рамках. Не разрушайте свою жизнь собственным пессимизмом.
- Каждый свой рабочий день, на каждом своём 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 ходите по школе бочком или крадучись, опасливо оглядываясь на окружающих и стыдливо опуская глаза в пол. Не бойтесь никого: ни своих учеников, ни их родителей, ни своё начальство. Люди будут относиться к вам так, как вы им себя преподнесёте. Преподнесите себя красиво, элегантно и с достоинством, неустанно работая над собственным имиджем.
- Не совершайте на работе ежедневный подвиг, а просто работайте профессионально и спокойно.
- Если в вашей работе постоянно возникает много разных проблем, значит всё идёт нормально, значит вы действительно работаете, а не предаётесь безделью.
- Всегда стремитесь быть финансово независимыми. Умейте заработать и иметь свои собственные деньги. При этом, не тратьте столько, сколько зарабатываете.

общения, и себя – в первую очередь. Не надо владеть классом, надо владеть лучшими манерами общения с учениками.

- Не стоит всё время говорить на своём 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 не интересно и беспросветно. Обогащите свои уроки. Разнообразьте собственную жизнь. Интересно вам – интересно детям. Скучно, нудно и невыносимо вам, ученикам – сложнее и скучнее вдвойне.
- Долой ничегонеделанье и пустое времяпрепровождение с наших уроков. Наполняем их значимой и полезной учебной деятельностью, стимулирующей мыслительные процессы у наших учеников.
- 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, кстати сказать, 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.



- Не идеализируйте мир и людей вокруг. Не ожидайте, что окружающие вас люди изменятся. Такое вряд ли случится. При необходимости меняйтесь сами. Это – гораздо надёжнее и реальнее.
- Не обижайтесь на весь мир. Мир вокруг нас такой, какой он есть, ни плохой и ни хороший. А мы, люди, конечно же, не совершенны. 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 жизни 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 повышение общего тонуса организма? Искренне порадитесь за другого человека. Просто порадитесь за другого – и всё.
- 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 только на них. Посмотрите, сколько «лепестей» вокруг вас и оцените их!

- Жизнь нам даётся один раз, и прожить её надо так ... Люди давно спорят и решают как именно. Ну, в общем, её 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 всё.
- Умейте адаптироваться. В нашей современной жизни надо не только постоянно учиться, но ещё уметь и переучиваться. Находите в себе мужество пересмотреть собственный 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 своём уроке и в своей жизни.

Не пытайтесь на собственных уроках модернизировать 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 самосовершенствованием.

- Найдите хороших доброжелательных советников. Наверняка в любом педколлективе найдётся педагог «золотого возраста» (так это элегантно звучит по-английски вместо нашего «преклонного»), который сможет стать вашим хорошим деловым советником или «Советником по делу».
- После неудачи или провала не переживайте, а начинайте всё сначала.
- Делайте всё возможное для достижения своих целей. Но, если всё же не получилось, не стоит переживать. Просто скажите себе: «Я сделал всё, от меня зависящее. А что переживать за то, что от меня не зависит, и чего я изменить не могу?!» И двигайтесь дальше с оптимизмом.

### **Заключение. Пожелания на прощание.**

- Дирижируйте своей жизнью талантливо!
- Режиссируйте свою жизнь грандиозно!
- Продюсируйте свою жизнь профессионально!
- Пишите свою жизнь гениально! Пишите её сразу набело, никаких черновиков! И пишите свою жизнь сами, при этом пользуясь давно открытыми и хорошо известными законами жизнеграфии! Будьте живыми писцами, наслаждаясь собственным чистым писанием!
- Ярких вам красок жизни, нескончаемой палитры с большим разнообразием тонов и полутонов, а также разнообразных полотен и холстов!
- Мечтайте свои мечты и неустанно работайте над их претворением в жизнь.
- Превращайте трудности и сложности жизни в новые для себя возможности и ступени взросления, личностного роста, приобретения опыта.
- Используйте все шансы, предоставляемые жизнью, и достигайте успеха.
- Всегда надейтесь на лучшее. И не только надейтесь, но всеми силами приближайте это лучшее. Говорят, надежда умирает последней. Уверена, для позитивно настроенных людей надежда не умирает никогда. Надейтесь и действуйте. Действуйте и надейтесь.

- Прощайте людей вокруг. Умение прощать – отличный лекарь наших негативных эмоций.
- Умейте понять и признать правоту других. Помните, правы не только вы одни. Часто бывает так, что правы сразу несколько человек. Ведь у каждого человека в жизни своя правда. И каждый по-своему прав.
- Не ищите виноватых и не вопрошайте в небеса: «За что это мне?!», а с достоинством и оптимизмом двигайтесь дальше.

Помните, что вам быть с самим собой до конца ваших дней, 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, без отпусков, праздников и выходных. Вы – главный герой своего романа, или триллера, или трагедии, или чего ещё, что вы ежедневно собственноручно пишете под названием «Моя жизнь». Пишите её вдумчиво!

#### ***Почти философская размышлялка.***

*Жить полнокровной, насыщенной и интересной жизнью – трудно, т.к. надо постоянно прилагать усилия, чтобы собственную жизнь наполнять и насыщать, делая её интересной и содержательной. Страдать, завидуя другим, живущим такой жизнью, и обижаться при этом на весь мир – проще. Для этого никаких собственных усилий не требуется. Сиди себе и обижайся, сиди и завидуй, сиди и страдай. Правда, это – менее приятно и совсем не интересно.*



Есть такая поговорка в английском языке: «A wise man changes his mind, a fool never will». «Мудрый человек меняет своё мнение, глупец не сделает этого никогда». Будьте мудрыми людьми! Почему мы так боимся изменить своё мнение и измениться, как перед своими учениками, так и перед родными детьми?! А что, если мы действительно в чём-то не правы, или наши взгляды устарели? Почему честно и искренне не сказать своему ученику или родному ребёнку: «Ты знаешь, ты меня убедил. Я была не права, а теперь я изменила своё мнение»? Труднее всего сказать это самому себе.

Психологи говорят, что несчастные люди в своих неудачах и несчастьях винят всех вокруг, а все успехи приписывают лично себе. Счастливые же поступают наоборот. Они во всех ошибках и промахах винят себя, анализируют случившееся и начинают действовать. Я желаю вам, уважаемые коллеги, просто быть счастливыми людьми!

И ещё одно пожелание. Психологи делят всех людей по их мировосприятию на две большие группы. К одной группе относятся те, которые считают себя подарком всему остальному миру. Им все и всё вокруг должны. У них все вокруг во всём виноваты. Такие люди редко бывают счастливы и, соответственно, здоровы. В другую условную группу входят люди, которые искренне полагают, что мир вокруг – это им подарок. Они не считают, что им кто-то что-то должен. Они, в основном, никого ни в чём не винят. Это – счастливые люди.

# МОЯ ЖИЗНЬ.

Исполнительный

директор —

Я

Продюсер —

Я

Топ-менеджер —

Я

Финансовый

директор —

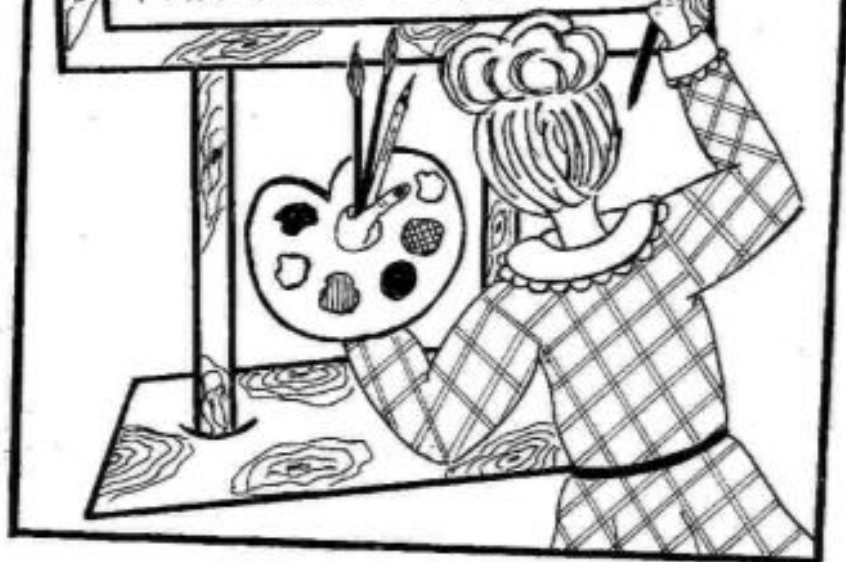
Я

Автор сценария —

Я

Главный герой —

Я



**Филологическая объяснялка.**

Английское выражение: *to sit on top of the world.*

Дословный перевод: *сидеть на макушке мира.*

Русский эквивалент: *быть на седьмом небе, находиться на верху блаженства.*

*Желаю вам почаще сидеть на макушке мира. И пусть этот мир, самый  
обычный мир вокруг нас, всегда будет для вас подарком!*

**Филологическая объяснялка.**

Английское выражение: *May your shadow never grow less.*

Дословный перевод: *Пусть ваша тень никогда не станет меньше.*

Русский эквивалент: *Желаю вам здравствовать долгие годы.*

*И пусть, уважаемые коллеги, ваша тень никогда не станет меньше!*

**Приложение к пожеланиям. Рецепт приготовления хорошего урока.**

Возьмите дюжину самых лучших и полновесных эмоций. Тщательно отберите только те, которые лишены разочарований, злопамятности и злости. После того, как вы отобрали эти двенадцать эмоций, разделите их на 5 (или 6) уроков, которые вам приходится проводить каждый ваш рабочий день. Добавьте в каждый свой урок

- 12 порций мудрости,
- 11 порций терпения,
- 10 порций храбрости,
- 9 порций работоспособности,
- 8 порций оптимизма,
- 7 порций преданности своему делу,
- 6 порций вольнодумия и свободомыслия,
- 5 порций доброты,
- 4 порции отдыха и заботы о здоровье,
- 3 порции юмора,
- 2 порции такта,
- 1 порцию веры в каждого своего ученика.

*\*Примечание: В пропорциях ингредиентов возможны варианты на усмотрение готовящего.*



Для того чтобы предать остроту и сладость вашему уроку, добавьте в него ложечку хорошего настроения, щепотку безрассудства, по вкусу развлечения, обязательно добавьте игры и обильно посыпьте всё хорошим добрым юмором. А теперь налейте любовь к детям и взбейте всё энергичными движениями, не допуская застоя. Поставьте ваше блюдо на огонь детский сердец. Украсьте своё блюдо улыбками, изюминками и веточками радости. Перед подачей ученикам урок сервируется спокойствием, самоотверженностью и профессионализмом учителя.

Следуйте чётко этому рецепту, в точности соблюдая ингредиенты блюда, при подготовке каждого своего урока.

*Приятного вам аппетита, уважаемые коллеги! Аппетита к учительскому труду и творчеству!*

**Филологическая объяснялка.**

Английское выражение: *to sit on a cloud.*

Дословный перевод: сидеть на облаке.

Русский эквивалент: быть очень счастливым, быть на седьмом небе от счастья.

Дорогие учителя, пусть ваши ученики как можно чаще сидят на облаке на ваших уроках!

**Ещё одно приложение. Рецепт жития счастливой жизни.**

Сюрприз! Сюрприз! Следует признать, что не из приятных. Готовых рецептов счастья не существует! Каждому человеку придётся в течение жизни не мало потрудиться над составлением своего собственного рецепта. Так и давайте над этим трудиться! Тем более, что трудиться никогда не поздно. Удачи вам в этом! Побольше успешных трудовней и поменьше трутней на вашем жизненном пути!

***Филологическая объяснялка.***

Английское выражение: *have one's bread buttered on both sides.*

Дословный перевод: *иметь хлеб, намазанным маслом с двух сторон.*

Русский эквивалент: *как сыр в масле кататься.*

*И ещё. Желаю вам, уважаемые коллеги, в вашей жизни иметь хлеб, намазанный маслом с двух сторон.*

## ***А. С. Бикеева СОВЕТЫ УСТАЛОМУ УЧИТЕЛЮ***

### **Книги Алины Сергеевны Бикеевой для учителей и родителей:**

- \* А. С. Бикеева Настольная книга школьного учителя. Испытание школой: ребёнок и учитель.
- \* А. С. Бикеева Уроки психологии для школьного учителя. Советы усталому педагогу.
- \* А. С. Бикеева Семья Особого Назначения, или рецепты позитивного родительства на каждый день.
- \* А. С. Бикеева Как стать феноменальным родителем и создать Семью Особого Назначения.
- \* А. С. Бикеева Ребёнок + взрослый. Рецепты общения, понимания, прощения.
- \* А. С. Бикеева Взрослый + ребёнок. Что посеешь, то и пожнёшь.

<http://www.ozon.ru/context/detail/id/4563986/>