# Педагогические настрои.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Любому учителю важно уметь регулировать свое психоэмоциональное состояние, памятуя о том, что по сегодняшним представлением часто не самими знаниями, а эмоциональный фоном на котором они подаются обучающимся, играет достаточно серьезную роль. В овладении своим эмоциональным миром большую помощь могут оказать аутогенная тренировка, медитация, тренинги. |

Древние не зря говорили, что самым сильным человеком надо признать того, кто умет управлять собой. Целенаправленная саморегуляция есть тот самый ключ, который поможет каждому учителю открыть в самом себе резервы этой силы.

|  |  |
| --- | --- |
| Настрой на дорогу в школу | Здравствуй дорога, ведущая меня к моим делам. Неспешно и с удовольствием я пройду каждый твой метр, наслаждаясь движением и возможностью дышать полной грудью. Я приветствую это небо, я приветствую это солнце, я приветствую эти деревья, я приветствую всю природу, которая окружает меня. Я мысленно приветствую всех людей, которых встречаю на своем пути. Толчея в транспорте не раздражает меня. Я защищен от нее прочной оболочкой спокойствия и доброжелательности. Я приду на работу в школу свежим и бодрым. |
| Настрой на приход в школу | Я подхожу к моей школе и чувствую, как я внутренне преображаюсь. Я отодвигаю от себя все свои личные проблемы и заботы, мысленно настраиваюсь на хорошее расположение к каждому ребенку, которого встречу сейчас. Мое лицо излучает свет, тепло и доброжелательность. Мне приятно увидеть моих учеников. Я понимаю, что школе живется трудно. Школа отражает и несет в себе все беды и проблемы нашего общества. Господи, дай мне и моим коллегам мужество вынести все трудности нашего существования. |
| Настрой на разговор с родителями | Мне приходится воспитывать не только детей, но и родителей. Для многих из них школа – камера хранения, куда они сдают своих детей на время своей работы. Я буду терпелив, ровен, невозмутим, убеждая родителей своих учеников в том, как им надо общаться с их же детьми. Я понимаю, что у большинства из них нелегкая жизнь. Я буду оставаться разумным во всех вопросах общения с родителями. |
| Настрой на сон | Сегодня я прожил большой и интересный день. Перед отходом ко сну я постараюсь «прокрутить» его события в обратном порядке, это полезно для развития моего самосознания. Сегодня я сделал почти все, что было намечено. Своим ученикам я передал частичку своих знаний и своего хорошего отношения к ним. Теперь мое тело расслабляется, мысли перестраиваются на приятные сны. Мне дышится легко и свободно. Я не чувствую за собой никакой вины и ни на кого из моих воспитанников я не держу обиды. Я буду спать до утра, не просыпаясь. Я всех люблю. Мир и покой во мне. Мир и покой вокруг. |

## 