

## Программы самовнушения для учителей

### Для оптимизации настроения:

"Я собран и уравновешен, у меня приподнятое и радостное настроение, я активен и бодр; я чувствую энергию и бодрость; я жизнерадостен и полон сил".

### Для настройки на сложный урок:

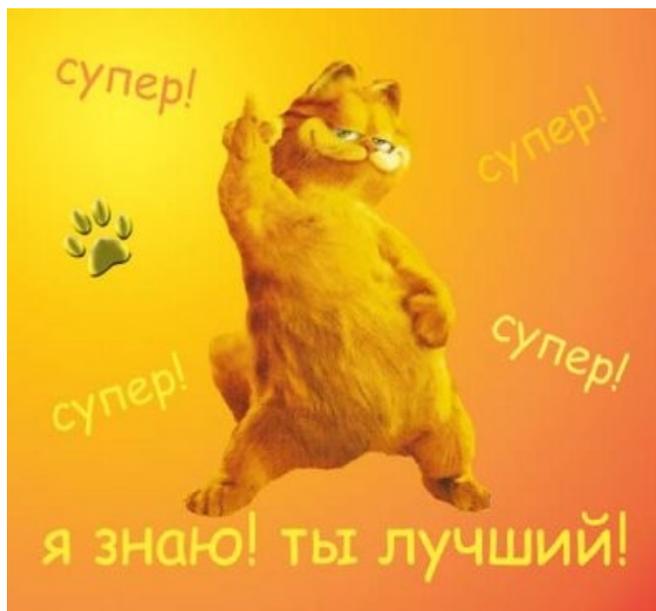
"Я совершенно спокоен; я вхожу в класс уверенно; я чувствую себя на уроке свободно и раскованно; хорошо владею собой; мой голос звучит ровно и уверенно; я могу хорошо провести урок; мне самому интересно на уроке; мне интересно учить ребят, я спокоен и уверен в себе".

"Я спокоен. Я уверенно веду урок. Ребята слушают меня. Чувствую себя на уроке раскованно. Я хорошо подготовлен к уроку. Урок интересный. Детям интересно со



**КАК ЖЕ ХОРОШО,  
КОГДА ВСЁ ХОРОШО.**

**Если кто-то на вас ругается,  
злится или обижается—  
задавите его своим позитивом!**



**Материал подготовила:  
Педагог-психолог  
Шагвалеева Гузель Равильевна  
shagvaleevag@gmail.com**



**ГБОУ СОШ №2 пгт  
Усть-Кинельский**

**Позитивному  
педагогу — дорога  
вперед!**

**В любой ситуации, если  
хорошенько поискать,  
можно отыскать нечто  
позитивное.**

# Как влияют положительные эмоции на работу педагога

## Положительные эмоции



### Позитивный настрой педагога:

- Уверенность в себе и в своих силах;
- Повышение работоспособности и улучшение физического и душевного самочувствия человека;
- Умение выражать свои чувства;
- Способность спокойно, обоснованно вести дискуссию ;
- Понимание чувств и эмоций



# Скорая психологическая помощь для Вас

