

Советы педагогам

- Начинайте каждый день с чувством радости.
- Поддерживайте это состояние в течение дня.
- Прежде чем дать волю гневу, сосчитайте до десяти.
- Ощущайте себя хозяином и властелином своей судьбы.
- Относитесь к людям так, как вы хотели бы, чтобы люди относились к вам.
- Питайтесь регулярно и разнообразно.
- Не переедайте на ночь.
- Спите не менее 8-ми часов в сутки.
- Занимайтесь физическими упражнениями.
- Больше двигайтесь, старайтесь больше бывать на свежем воздухе.
- Любите свою душу и тело.
- Слушайте красивую музыку.
- Старайтесь смотреть на вещи оптимистично.
- Найдите время, чтобы побыть с собой.
- Не позволяйте окружающим требовать от вас слишком много.
- Не старайтесь делать вид, что вам нравится то, что вам на самом деле неприятно.
- Не оказывайте слишком большое давление на своих детей.
- Старайтесь реже говорить: «Я этого не могу сделать».
- Маленькие радости в ваших руках!!!!

Не надейся на Бога
И не верь чудесам,
Есть одна лишь подмога:
Помоги себе сам!



Советы педагогам

- Начинайте каждый день с чувством радости.
- Поддерживайте это состояние в течение дня.
- Прежде чем дать волю гневу, сосчитайте до десяти.
- Ощущайте себя хозяином и властелином своей судьбы.
- Относитесь к людям так, как вы хотели бы, чтобы люди относились к вам.
- Питайтесь регулярно и разнообразно.
- Не переедайте на ночь.
- Спите не менее 8-ми часов в сутки.
- Занимайтесь физическими упражнениями.
- Больше двигайтесь, старайтесь больше бывать на свежем воздухе.
- Любите свою душу и тело.
- Слушайте красивую музыку.
- Старайтесь смотреть на вещи оптимистично.
- Найдите время, чтобы побыть с собой.
- Не позволяйте окружающим требовать от вас слишком много.
- Не старайтесь делать вид, что вам нравится то, что вам на самом деле неприятно.
- Не оказывайте слишком большое давление на своих детей.
- Старайтесь реже говорить: «Я этого не могу сделать».
- Маленькие радости в ваших руках!!!!

Не надейся на Бога
И не верь чудесам,
Есть одна лишь подмога:
Помоги себе сам!



СОВЕТ - ИСЦЕЛЕНИЕ ТВОРЧЕСТВОМ

1. Устал – рисуй цветы.
2. Злой - рисуй линии.
3. Болит – лепи.
4. Скучно – заполни листок бумаги разными цветами.
5. Грустно – рисуй радугу.
6. Страшно – плети макраме или делай аппликации из тканей.
7. Ощущаешь тревогу – сделай куклу-мотанку.
8. При возмущении – рвите бумагу на мелкие кусочки.
9. Чувствуешь беспокойство – складывай оригами.
10. Хочешь расслабиться – рисуй узоры.
11. Важно вспомнить – рисуй лабиринты.
12. Ощущаешь неудовольствие – сделай копию картины.
13. Чувствуешь отчаяние – рисуй дороги.
14. Надо что-то понять - нарисуй мандалы.
15. Надо быстро восстановить силы – рисуй пейзажи.
16. Хочешь понять свои чувства – рисуй автопортрет.
17. Важно запомнить состояние - рисуй цветочные пятна.
18. Если надо систематизировать мысли – рисуй соты или квадраты.
19. Хочешь разобраться в себе и своих желаниях – сделай коллаж.
20. Важно сконцентрироваться на мыслях – рисуй точками.
21. Для поиска оптимального выхода из ситуации – рисуй волны и круги.
22. Чувствуешь, что «застрял» и надо двигаться дальше – рисуй спирали.
23. Хочешь сконцентрироваться на цели– рисуй сетки и мишени.



Памятка разработана педагогом-психологом - Бондарь Е.М.

СОВЕТ - ИСЦЕЛЕНИЕ ТВОРЧЕСТВОМ

1. Устал – рисуй цветы.
2. Злой - рисуй линии.
3. Болит – лепи.
4. Скучно – заполни листок бумаги разными цветами.
5. Грустно – рисуй радугу.
6. Страшно – плети макраме или делай аппликации из тканей.
7. Ощущаешь тревогу – сделай куклу-мотанку.
8. При возмущении – рвите бумагу на мелкие кусочки.
9. Чувствуешь беспокойство – складывай оригами.
10. Хочешь расслабиться – рисуй узоры.
11. Важно вспомнить – рисуй лабиринты.
12. Ощущаешь неудовольствие – сделай копию картины.
13. Чувствуешь отчаяние – рисуй дороги.
14. Надо что-то понять - нарисуй мандалы.
15. Надо быстро восстановить силы – рисуй пейзажи.
16. Хочешь понять свои чувства – рисуй автопортрет.
17. Важно запомнить состояние - рисуй цветочные пятна.
18. Если надо систематизировать мысли – рисуй соты или квадраты.
19. Хочешь разобраться в себе и своих желаниях – сделай коллаж.
20. Важно сконцентрироваться на мыслях – рисуй точками.
21. Для поиска оптимального выхода из ситуации – рисуй волны и круги.
22. Чувствуешь, что «застрял» и надо двигаться дальше – рисуй спирали.
23. Хочешь сконцентрироваться на цели– рисуй сетки и мишени.



Памятка разработана педагогом-психологом - Бондарь Е.М.