



время отдыхал и накапливал силы, и радостным, бодрым уйти с работы?

Ответ на вопрос: «В чем успех работы?» очень прост – причина в **НАСТРОЕ**, с которым вы приступаете к работе. Настройте свои мысли положительно, и тогда у вас все получится!

«СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА» ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

«Я люблю свою работу»

Нередко у нас бывает такое настроение, когда проснувшись утром, нет желания идти на работу. Либо потому, что не выспался, либо потому, что работа уже не приносит положительных эмоций; и еще по множеству других причин, которые можете вспомнить и перечислить сами.

Бывает и такое, что уже пришел на работу, а через пару (три, пять) часов чувствуешь упадок сил или настроения, и делать свою работу, ну, ужасно не хочется.

Как сделать так, чтобы поднявшись утром совершенно счастливым, с удовольствием «поскакать» на свою любимую работу и трудиться там весь день?

Как после трудового дня почувствовать себя так, как будто все это



«Работать, чтобы жить, а не жить, чтобы работать» - принцип, которым хотели бы руководствоваться многие. Но удивительным образом повторение этой «мантры» не мешает людям уходить с работы очень уставшими. И уж, конечно, советы вроде «поставьте рядом с компьютером цветок с фиалкой» не помогают в борьбе с усталостью и стрессом.



Причины усталости и пути их устранения:

1. Слишком серьезное отношение к работе. Не стоит ходить на работу с суровым видом и устало вздыхать. Улыбайтесь, делайте комплименты коллегам, смейтесь.

2. Напряженные отношения в коллективе. Не конфликтуйте. Постарайтесь выстроить гармоничные отношения с коллегами.

3. Отсутствие свободы самовыражения. Это касается и высказывания идей, и проявления эмоций. Хорошие идеи всегда ценятся, просто надо научиться грамотно их доносить.

4. Недостаток движения. При умственном утомлении накапливается и мышечная усталость. Необходимо двигаться после умственной работы.

5. Составьте список того, что больше всего утомляет вас на работе. Возле каждого пункта напишите его противоположность. Так вы поймете, чего вам действительно не хватает на работе.

6. Постарайтесь не воспринимать работу слишком серьезно. Когда вам кажется, что все вокруг рушится, когда на вас кричит начальник и вы на грани срыва, просто остановитесь и подумайте: что самое ужасное может случиться? Кто-то умрет или серьезно пострадает от ваших действий? Нужно успокоиться и расслабиться. Всегда можно решить любую проблему.

7. Планируйте что-то приятное на вечер. Если после работы вы будете заниматься любимым делом – изобретать вечный двигатель, осваивать новую профессию, воплощать давнюю мечту, - вы просто не захотите уставать среди дня.

8. Во время обеда попробуйте отвлечься от рабочих дел,

«перезагрузиться», заняться чем-нибудь приятным.

9. Если вы раздражены тем, что тратите день на пустые заботы, проанализируйте свою жизнь в целом. Делаете ли вы то, что доставляет вам удовольствие? Если нет – нужно задуматься о переменах.

10. Если творческие люди должны выполнять много рутинной работы, постепенно их творческие силы истощаются. Джулия Кэмерон, автор книги «Путь художника», советует раз в неделю устраивать себе небольшие «творческие свидания». Например, в одиночку сходить в театр или отправиться на фотопрогулку. С их помощью вы сможете пополнять запас творческих сил и необычных идей.

11. «Постарайтесь понять людей, которые создают напряженную атмосферу в коллективе, и тогда у вас появится сочувствие к ним и исчезнет гнев».

Кстати, в слове «работа» есть уже какой-то пессимизм, не находите? Может быть, стоит называть работу «любимым делом»? Например: «Я пошла заниматься любимым делом, приду в семь». Ну, а лучше, чтобы работа и вправду была приятным занятием, от которого невозможно устать.