

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №267»
(МАДОУ «Детский сад №267»)

Рекомендации от психолога

«Как успешно пройти адаптацию начинающим воспитателям детского сада»

Разработал: педагог-психолог
МАДОУ «Детский сад 267»
Юрганова Евгения
Борисовна

Уважаемые воспитатели!!!

Предлагаю для Вас следующие рекомендации, которые помогут более спокойно пройти период адаптации и чувствовать себя комфортно в этот период:

- 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.
- Исключайте жареную, жирную пищу, алкоголь.
- Увеличьте потребление овощей, фруктов, рыбы, мяса, молочных продуктов.
- Не переedayте на ночь.
- Спите не менее 8-ми часов в сутки.
- Занимайтесь физическими упражнениями.
- Старайтесь больше бывать на свежем воздухе.
- Любите свою душу и тело.
- Старайтесь окружить себя комфортом.

Заповеди психологического здоровья, необходимого в период адаптации начинающих педагогов:

- Не надо «переделывать» окружающих на свой лад
- Не оставайтесь один на один с неприятностями
- Будьте реалистом, не ожидайте «манны с небес»
- Умейте смотреть на себя со стороны
- Не удерживайте в сознании тревожные мысли

В заключение прочитайте мудрую притчу:

«Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?» А сам думает: «скажет живая - я ее умертвлю, скажет мертвая - выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Все в твоих руках».

Поэтому, уважаемые коллеги:

ВСЕ В ВАШИХ РУКАХ

Желаем быть всегда мудрыми и здоровыми!