

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГА

ПЕРЕСТАНЬТЕ МЕРИТЬ СВОИ СПОСОБНОСТИ ЧУЖИМИ СТАНДАРТАМИ

Думайте: я уникальный человек, такой, какой есть. Между мной и другими людьми может и не быть совпадения.

СОЗДАЙТЕ СВОЮ ГАЛЕРЕЮ УСПЕХА

Заведите парадный альбом для лучших фотографий. Фиксируйте свои достижения, удачи. Открывайте его в трудные моменты жизни.

НАПИШИТЕ ПЕРЕЧЕНЬ ТОГО, ЧТО ДАЕТ ВАМ ПОВОД ГОРДИТЬСЯ СОБОЙ

Как это помогает вам в жизни?
Какие таланты не задействованы?
Чем могут вам помочь?
Приучите себя дополнять список.

КАК РАЗВИТЬ ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ

ХВАЛИТЕ СЕБЯ ЗА МЕЛКИЕ ДОСТИЖЕНИЯ

Например, получилось приготовить вкусный завтрак или избежать неприятностей. Подумайте, какое качество помогло вам в этом.

НАСТРОИТЕСЬ НА ПОЗИТИВ ОТ ОБЩЕНИЯ С ЛЮДЬМИ

Доверяйте окружающим. Не воспринимайте человека неприязненно, если о нем ничего не известно. Постарайтесь увидеть в незнакомце прежде всего хорошие качества.

БУДЬТЕ СЕБЕ ЛУЧШИМ ДРУГОМ

Думайте о себе так, как хотели бы, чтобы окружающие думали о вас.