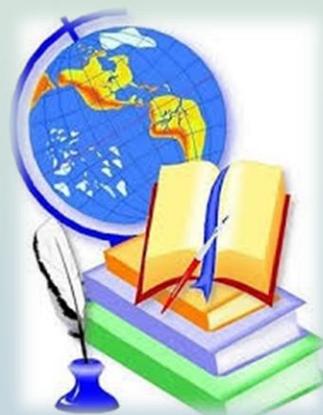


Самооценка педагога и способы ее оптимизации

✓ **Перестаньте сравнивать себя с другими людьми, сравнивайте себя только с собой: «Я сделал лучше/хуже, чем в прошлый раз».**

✓ **Останавливайте самобичевание в случае ошибок и неудач. Нечто уже произошло, поэтому надо что-то делать, чтобы исправить ситуацию, а переживания создают только иллюзию выхода.**



✓ **Почаще хвалите себя, причем находите любой повод: хорошо уложила волосы, быстро сделал работу.**

✓ **Исключите в общении с другими людьми самооправдания. Совершили ошибку, признайте ее, сделайте выводы и, самое главное, двигайтесь дальше.**

✓ **Научитесь без ложной скромности принимать комплименты и старайтесь сами почаще говорить приятные вещи окружающим.**

✓ **Старайтесь больше общаться с оптимистичными и позитивными людьми.**