

## Стресостійкість

Знімати психоемоційне напруження — дуже важливе вміння для вчителя. А ще краще, якщо він здатний поділитися ним з учнями. Тож варто освіжити антистресові навички.

### 1. Підберіть антистресові «ключики»

Способи подолання стресу в нас унікальні, немов відбитки пальців. Для когось порада «Вимий посуд — знімеш напруження» — це порятунк, а для когось — знущання. Та навіть слухати музику — не для всіх розслаблення. А ванну з піною не може сприйняти як релакс та людина, на яку впливають лише звуки. Варто підібрати особистий варіант, немов ключ до замка. Допомогти може реабілітолог або психотерапевт. Вони можуть скласти для вас ціле «меню антистресових занять», які терміново треба ввести в життя. Але якщо на консультації немає часу та грошей, просто підберіть методом спроб та помилок. Що для вас вагоме — аудіальні, візуальні чи кінестетичні враження? Що вас розслабляє? Перевірте.

Найвідоміші варіанти: прогулянки, прослуховування музики, спілкування з близькими людьми, читання, улюблене хобі, інтелектуальні

ігри, спорт, екстрим, кіно і театр, фантазії, роздуми про майбутнє, прогнози, впорядкування території (коли приємно все розкласти по полицках), водні процедури, мандрівки, догляд за хатніми улюбленцями, «лінивий відпочинок» (просто полежати в комфортній атмосфері), сон. Якщо хоча б на вихідних знайдете час на ці приємні спроби, зможете накопичити позитив до 1 вересня.

### 2. Відшукайте «таємні способи»

Ідеться зовсім не про алкоголь чи якісь кримінальні способи протидії стресу. Але є щось, про що ви забули, заборонили собі (скажімо, пожартувати, поклеїти дурня). Виявити це може проста вправа. Утім, доведеться підготувати зображення (вирізати з журналів). Знайдіть 20–30 перших-ліпших ілюстрацій, які не несуть у собі негативу і не є портретами. Годинник, дерево, кошеня, діти на пляжі — все годиться. Тепер витягніть три зображення. Що з цього — антистрес? Відкладіть картку, яку найлегше пояснити, потім ще одну. Що залишилося? Швидко придумати, який «зашифрований» спосіб розслабитися там, де фантазія «буксує». Наприклад: пісочний годинник — час, витрачений тільки на себе, а розлючений тигр — дозвіл випустити гнів (скажімо,

прокричатися). Це — те, що ви останнім часом не дозволяєте собі. Просто зробіть це.

## 3. Скринька ресурсів

Із зображень «таємних» та впізнаваних антистресів варто зробити «скриньку ресурсів» — загальний колаж. Прикріпіть його вдома або на робочому місці так, щоб він щодня був у полі зору, давав позитивне підкріплення. А в моменти стресу — нагадував, що робити.

## 3. Розплануйте перші тижні навчального року

Ні, це не навчальні плани. Ідеться про ваш особистий час у перші тижні повноцінного навантаження роботою. Адже початок навчального року, особливо для вчителів наймолодших класів — час, коли доводиться дуже багато енергії віддавати дітям, слугувати прикладом оптимізму, підбадьорювати. До факторів, які допомагають зберігати психологічне здоров'я, належать:

- ставлення до здоров'я як до цінності,

- можливість для відпочинку впродовж робочого дня,
- час на хобі та спілкування з близькими людьми протягом тижня,
- здорове почуття гумору (його можна «налаштувати» комедіями та гумористичними передачами). Знайдіть у своїх планах місце для всього цього — і енергійний старт вам забезпечено.



### поради вчителю з метою створення умов успішної адаптації першокласників до школи

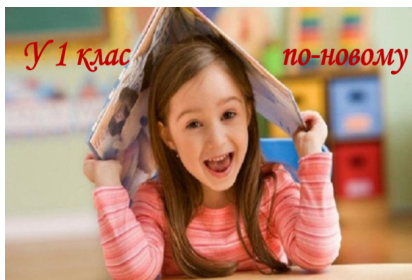
- На уроці вчитель обов'язково повинен використовувати слова підтримки для забезпечення позитивної атмосфери.
- Оцінюйте ситуацію, вчинок, а не саму дитину.

- Порівнюйте результати роботи учня тільки з її власними досягненнями, а не з досягненнями інших дітей.
- Треба чесно і терпляче відповідати на всі запитання дитини.
- У кожної дитини свій темперамент, свої потреби, інтереси, симпатії та антипатії. Поважайте її неповторність, індивідуальність.
- Забезпечуйте дитині широкі можливості користування кожним із 5 відчуттів: вона повинна бачити, слухати, торкати руками, коштувати на смак і відчувати різноманітні елементи навколишнього світу.
- Підтримуйте в дитині почуття власної гідності й позитивного образу «Я».
- Не використовуйте негативних оціночних суджень, негативного програмування, не навішуйте «ярликів».
- Розвивайте вміння слухати.
- Розвивайте довільні зусилля у школяра, оскільки навчальна діяльність вимагає саме довільної уваги та пам'яті.
- Будьте зразком для дитини, слідкуйте за своєю поведінкою.
- Ставте конкретні вимоги, даючи при цьому конкретні пояснення.
- Обговорюйте з учнями не лише, що не можна робити в школі, а й обов'язково, що можна. Це допоможе дитині усвідомити свої права та обов'язки.
- Створюйте сприятливі умови, для того, щоб учень зайняв певну позицію серед однолітків, а не перетворився на аутсайдера. Згуртовуйте першокласників.
- Формуйте адекватну самооцінку.

- Формуйте навички пошуку соціальної підтримки ( вміння просити про допомогу та виражати вдячність).
- Пам'ятайте: підвищення голосу, сурове покарання в адаптаційний період є негативнішим методом.
- Заохочуйте гарну поведінку найчастіше та по змозі ігноруйте провокаційні вчинки дитини.
- Під час уроків до мінімуму обмежуйте відволікальні чинники.
- Постійно використовуйте на уроці ігрові види діяльності.

[Дубовицька загальноосвітня школа І-ІІІ ст..](#)

**Як  
психологічно  
налаштуватися вчителю до  
НУШ**



Нова українська школа передбачає  
теплу, творчу та жваву атмосферу для  
дітей. А ще робота по-новому вимагає  
чималої емоційної віддачі. Тож учителям  
було би добре психологічно  
налаштуватися на нове життя та  
зміцнити стресостійкість.

2020р.

