

Способи керування стресом: рекомендації вчителям

1. Фізичні способи керування стресом – це фізичні вправи, збалансоване харчування, повноцінний відпочинок і планування часу.

Фізичні вправи — ефективний спосіб боротьби зі стресом. Вони допомагають майже одразу. Навіть 20 хвилин фізичної активності щодня значно поліпшують самопочуття. Дуже корисними є плавання, спортивні ігри, масаж.

Раціональне харчування. Найбільш корисно їсти овочі та фрукти, у яких містяться необхідні для подолання стресу вітаміни та мінеральні речовини.

Відпочинок і сон. Щовечора треба лягати спати в один і той самий час. Перед сном слід провітрити кімнату, прийняти теплу ванну і випити склянку трав'яного чаю або молока з ложечкою меду.

Уміння планувати час і розставляти пріоритети. Чому ми перевантажені? Можливо, забагато часу витрачаємо на телевізор, комп'ютерні ігри чи телефонні розмови? Навички планування часу - найнеобхідніша складова профілактики стресів. Організована людина робить набагато більше, ніж та, яка діє хаотично і хапається одразу за кілька справ.

2. Емоційні способи керування стресом

Щоб успішно долати стреси, щодня роби дещо з того, що тобі подобається, отримуй емоційне задоволення. Хтось любить музику, інший - куховарити, дехто знаходить душевний спокій у спогляданні природи. Кожна людина має свої секрети релаксації та відпочинку (таблиця).

Здорові способи отримання емоційного задоволення

Подивись на схід сонця.	Засмійся голосно
Зроби собі комплімент «Я–красуня! Я–молодчинка!»	Займися улюбленим заняттям
Заспівай пісню.	Поговори з другом.
Пробіжись у парку	Послухай музику
Випий чашку чаю	Уникай неприємних людей
Усміхнись	Погуляй.
Запали свічку	Встанови межі
Трохи поспи.	Потанцюй
Прийми ванну.	Попроси допомоги
Подивись фільм	Почитай.
Погуляй з собакою	Полежи на сонці
Пройдися босоніж	Займися шопінгом

Досить ефективно долати стрес можна співами. По-перше, нав'язливі думки, що викликають тривожність, радять проспівати багато разів. Колись вони втратять свій сенс і перестануть лякати. По-друге, спів хором суттєво знижує рівень кортизолу, дозволяє відчути причетність і довіру, і навіть синхронізує серця співаків. На останок, музика, яку слухали перед стресовою ситуацією, допомагала легше її пережити.

3. Духовні способи керування стресом

Люди знаходять духовні способи керування стресами, як, наприклад, відвідування храмів, святих місць, спілкування з духівниками, читання Біблії, молитви, дотримання постів, а також пошук істини в собі, праця над вдосконаленням своїх якостей. Головним є те, щоб навчитися тримати душевну рівновагу.

У пошуках власної рівноваги варто прислухатися до думок відомих мислителів, до мудрості притч та легенд.

Цар Соломон, правитель Ізраїлю, уславився своєю мудрістю. Одного разу він попросив радників зробити йому перстень з написом, який міг би утримувати рівновагу: втішати в горі й «опускати на землю» в часи тріумфу.

Радники довго роздумували над завданням Соломона і зрештою принесли йому перстень, на якому був напис: «І це все мине...».

4. Психологічні способи керування стресом

Серед психологічних способів можна виділити головні:

- не залишатися наодинці зі своїми проблемами, потрібно говорити про них;
- не гніватися, не злитися на себе та інших;
- пам'ятати, що досконалих людей не буває, тому не ставити завищених вимог до себе та до інших;
- частіше казати собі: «Я роблю все можливе, щоб отримати бажане»;
- вчитися говорити «НІ!» та охороняти власний простір;
- вчитися техніці «СТОП!» поганим думкам (наказати собі не думати в даний момент про погане);
- вміти пожартувати над ситуацією.
- виховувати позитивне мислення: запитання «За що це мені?» перефразувати в запитання «Для чого це?»;
- вміти похвалити себе;
- виховувати в собі толерантність до невизначеності, до невдач. Це означає бути готовим до сюрпризів, до несподіванок; до того, що може бути все інакше, як ти запланував.

Шляхи, способи, методи та прийоми

впливу на мотивацію дитини до навчання

Загальні стратегії формування мотивів:

1. Необхідно вибудовувати теоретичну логіку предмета, правильно орієнтувати дітей щодо формування в них розумових дій, щоб в учнів не виникло безпорадності перед новим навчальним матеріалом. Учителю треба зробити учня співучасником навчання, а не виконавцем його волі. Мотивацією може бути окреслення перспектив вивчення теми, визначення мети вивчення навчального матеріалу, удосконалення навичок, необхідних для розв'язання проблеми, усвідомлення співучасті і взаємодії з іншими.
2. Потрібно задіювати навчальні потреби, які в учнів уже сформовані. Учитель має добирати такий навчальний матеріал, який би викликав інтерес до пізнання нового. Учень має усвідомити, що знання потрібні йому для досягнення певної конкретної мети.
3. На уроці потрібно чергувати методи і форми навчання. Різноманітність заохочує учнів до діяльності, мотивує їхню роботу. Рольові ігри, дискусії, мозкові штурми, демонстрації, проектна діяльність, створення аудіовізуальних презентацій, робота в малих групах – усе це стимулює учнів до вивчення навчального матеріалу.
4. Перед кожним учнем треба ставити реалістичні вимоги. Вимоги учителя мають бути високими, але не настільки, щоб учні не могли їх виконати і тому втрачали інтерес до навчання. На початку вивчення теми вчитель

повинен ознайомити учнів із вимогами, пояснити, чого вони мають навчитися, допомогти кожному учневі поставити перед собою цілі, яких він має досягнути. Нереальні цілі можуть призвести до розчарування і втрати інтересу до навчання. Крім того, цілі, визначені самим учнем, завжди є більш ціннісними, ніж поставлені вчителем або батьками.

5. Ускладнювати вимоги потрібно поступово. На початку семестру вчитель має створити для учня ситуацію успіху, а потім поступово підвищувати вимогливість. Учитель не повинен забувати про диференціацію навчання. Якщо вправи включають різнорівневі за складністю завдання, то кожен учень матиме змогу відчувати успіх під час виконання завдань доступного для нього рівня.
6. Потрібно забезпечити оперативний зворотний зв'язок учителя й учня та якомога коротший термін перевірки письмових робіт. Похвала й винагорода мають бути публічними. Зворотний зв'язок служитиме стимулом, він має бути чіткий і конкретний. Треба пояснювати учневі, у чому може бути його подальший прогрес, указати на сильні й слабкі сторони виконання роботи. Бажано створити умови, за яких школяр зможе ознайомитися з кращими роботами однокласників (зачитування фрагментів роботи на уроці, організація виставки робіт, викладання всіх творчих робіт в учительському блозі тощо).
7. Учень має очікувати на нагороду за успіх. Позитивні і негативні коментарі впливають на мотивацію. Похвала підвищує в учнів упевненість у собі, зміцнює почуття власної гідності. Учитель обов'язково повинен похвалити слабких учнів навіть за докладені зусилля, навіть якщо робота є невдалою!!!
8. Аналізуючи (і особливо критикуючи!) учнівську роботу необхідно бути конкретним. Учень має відчувати, що вчитель критикує певні невдалі сторони роботи, а не його самого. Необхідно уникати принизливих коментарів.
9. Треба уникати жорсткої конкуренції між учнями. Конкурс викликає тривогу, що може перешкоджати навчанню. У жодному разі не можна порівнювати учнів між собою, краще порівняти нинішні досягнення учня з його попередніми. При цьому треба зосереджуватися на прогресі, удосконаленні, а не негативних сторонах.
10. На уроках, де це можливо, необхідно залишати за учнем право обирати види роботи. Учень охоче виконує завдання, вибрані з переліку. Тому якщо альтернативні завдання формують однакові поняття, треба пропонувати учням на вибір вправи, теми для презентацій чи творчих робіт, домашні завдання.
11. Подолати низьку мотивацію учнів до навчання можна, переглянувши методи, форми і стилі навчання.

Шляхи формування мотивації школярів до навчання та підвищення їх навчальних досягнень:

1. Щоденна увага до кожного учня, визнання його особистості.
2. Своєчасна ліквідація прогалин у знаннях і організація оперативної допомоги кожному учневі, що відстає у навчанні.
3. Формування мотивації навчання як необхідного стимулу бажання учня до навчання.

4. Перехід до інноваційних методів навчання, що дають можливість розкрити потенційні можливості кожного учня, повірити у власні сили.
5. Організація навчального процесу з визначенням трьох головних видів складності під час пояснення матеріалу, його закріплення і оцінювання.
6. У підготовці будь-якої теми навчальний матеріал поділяти на кілька блоків.
7. Вивчення умов, в яких виховується кожна дитина, враховування їх у навчальній діяльності.
8. Співпраця з батьками, спільне формування педагогічної культури сім'ї.

Методи та прийоми, що сприяють підвищенню мотивації навчальної діяльності

№	Методи	Прийоми
1.	Метод емоційного стимулювання у поєднанні зі словесним методом	Прийоми зацікавлення, здивування: • наведення цікавих прикладів, парадоксальних фактів; • аналіз уривків із художньої літератури про життя й діяльність видатних науковців і громадських діячів; • цікаві аналогії; • порівняння наукових і народних тлумачень окремих мовних явищ; створення ситуації новизни, інформування про сучасні наукові дослідження
2.	Навчальні дискусії	Прийом парадоксу
3.	Наочні	Демонстрація
4.	Проблемно-пошукові	• створення проблемної ситуації (порівняння навчальних об'єктів, виділення суттєвих ознак, групування, класифікація, узагальнення, визначення протиріч тощо); • «мозкова атака»; • дослідницькі, прикладні, творчі, інформаційні проекти
5.	Практичні	виконання навчальних завдань (важливо дати учневі алгоритм виконання завдання)
6.	Методи, які стимулюють пізнавальні запитання учнів	Незакінчені завдання, тексти, які спонукають учнів ставити запитання або шукати правильних шляхів виконання; запитання спрямовані на отримання додаткової інформації
7.	Методи, що стимулюють ініціативу учнів	• самостійне творче складання завдання; • самостійне складання завдань за аналогією на новому змісті; • пошук аналогів у повсякденному житті
8.	Методи, що стимулюють ініціативу, яка проявляється під час діяльності	• прийом навмисних помилок; • прийом спільного з учителем пошуку розв'язання проблеми; • прийом «лабіринту»; • прийом виконання практичних завдань

9.	Методи, що стимулюють колективну ініціативу й спільну діяльність	• створення ситуації змагання в різних видах діяльності; • створення ситуацій, що вимагають допомоги однокласнику; • створення ситуацій, які вимагають критики
----	--	--

Рекомендації щодо формування внутрішньої мотивації на уроці:

- Вивчити особливості вікової мотиваційної сфери.
- Зважати на провідні вікові мотиви.
- Використовувати різноманітні форми й методи організації роботи, особливо зовнішньо привабливі й цікаві, що враховують суб'єктивний досвід учнів щодо теми, яка розглядається.
- Створювати атмосферу зацікавленості кожного учня як у власній роботі, так і в роботі всього класного колективу.
- Стимулювати учнів до використання різноманітних способів виконання завдань на уроці без побоювання помилитися, одержати неправильну відповідь.
- Заохочувати прагнення учнів до самостійної роботи, аналізувати під час уроку різні способи виконання завдань, запропоновані дітьми, відзначати та, підтримувати всі прояви діяльності, що сприяють досягненню учнями мети.
- Створювати педагогічну ситуацію спілкування, що дозволяє кожному учневі, незалежно від ступеня його готовності до уроку, виявляти ініціативу, самостійність і винахідливість у способах роботи.
- Обговорювати з учнями наприкінці уроку не лише те, «що ми дізналися» (що опанували), але й те, що сподобалось (не сподобалось) та чому; що хотілося б виконати ще раз, а що зробити по-іншому.
- Під час опитування на уроці (виставлення оцінок) аналізувати не лише правильність (неправильність) відповіді, але і її самостійність, оригінальність, бажання учня шукати та знаходити різноманітні способи виконання завдань.
- Оголошуючи домашнє завдання, слід повідомляти не лише його зміст та обсяг, але й давати докладні рекомендації щодо раціональної організації навчальної роботи, яка забезпечить виконання домашнього завдання.

Особливості мотивації навчання відповідно до вікових особливостей учнів

Найзначущішим, найдієвішим і найефективнішим внутрішнім стимулом є прагнення до пізнання нового, що ґрунтується винятково на інтересі до предмета пізнання. Якщо за можливості вибору певного навчального предмета дитина не обирає той предмет, який обрала більшість її друзів, а йде на урок, який їй самій цікавий, то таким чином вона демонструє яскравий приклад внутрішньо вмотивованої поведінки.

Процес формування навчальної діяльності набуває ряду специфічних особливостей відповідно до певного вікового періоду.

В початковій школі дитина може досить успішно вчитися, орієнтуючись на оцінку вчителя або думку батьків. Якщо домінуючим мотивом у цьому віці у більшості дітей є прагнення зробити приємність дорослому, що є авторитетним для дитини, порадувати його своїми успіхами або небажання вислуховувати докори, то в

старших класах вплив такого мотиву втрачає свою актуальність. На перший план виходить прагнення бути кращим або хоча б не гіршим за інших. Звичайно, і такі мотиви мають місце, але вони не повинні бути основними, визначальними в навчальній діяльності дитини. Такі мотиви мають відігравати вторинні, допоміжні ролі, надаючи шкільному життю учня яскравості, привабливості. Умовою успішного навчання все ж є мотивація, котра спонукає дитину до певної діяльності з метою розширення й поглиблення своїх знань, підвищення впевненості та незалежності від зовнішніх факторів.

Працюючи над формуванням мотивації дитини, потрібно враховувати психологічні особливості її віку (провідну діяльність, особистісно значущих для неї людей тощо), її індивідуальні особливості та специфіку предмета.

Так, для **учнів початкової школи**, важливою діяльністю ще є ігрова, а головними людьми у житті – батьки та перша вчителька. У початковій школі навчальна діяльність всіх учнів підтримується переважно за рахунок самозадоволення, зростання самооцінки, самоповаги, усвідомлення необхідності навчання. Стимулом для цього є похвала, хороша оцінка. Тому для цього вікового періоду важливо:

1. «Навчати, граючись» або «граючись, навчати». Бо гра — це спосіб життя і діяльності дитини. Гратися — це завжди весело, цікаво. Під час гри дитина позасвідомо, без напруги засвоює, і закріплює надзвичайно багато інформації.
2. Створення ситуації успіху для дитини, формування у неї віри у власні сили.
3. Розвивати природну допитливість дитини, зробити процес навчання цікавим для малюка.
4. Встановити позитивні стосунки із батьками школярів. Від ставлення до школи та до вчительки всієї сім'ї та дитини залежить і бажання цієї дитини вчитися.
4. Навчити учнів поділяти складні завдання на етапи і виконувати ці етапи послідовно. Це знизить у дитини напруження перед великими і складними завданнями, додасть їй впевненості та навчить планувати свою діяльність.
5. Враховувати, що за типом сприйняття нового матеріалу учнів умовно можна поділити на три типи: візуали, аудіали та кінестетики. Добирати такі методи, прийоми та засоби навчання, за яких учень будь-якого з цих типів був би успішним і почувався б комфортно.

Для учнів молодшого підліткового віку. При переході дитини з початкової школи до 5-го класу різко збільшується рівень навчального навантаження, змінюється характер завдань та взаємостосунків з більшою кількістю вчителів. Посилюється важливість вміння дитини самій організовувати власну діяльність.

1. У цьому віці дуже допомагає чіткий розпорядок дня. Співпрацюючи з батьками учнів, допоможіть школяреві раціонально спланувати свій час, врахувати необхідність і навчання, і відпочинку.
2. Використовуйте дитячу цікавість. Діти відрізняються цікавістю. Тому вони виявляють особливу увагу до нових і невідомих обставин.
3. «Вплітайте» у канву уроку ефект загадки. Через дитячий інтерес ідіть до нового дитячого інтересу, іноді використовуйте ефект загадки. Учні охоче займаються різноманітними «мудрими» проблемами. Тому вони із задоволенням розгадують загадки, кросворди тощо.
4. Надто складні навчальні завдання, як і надто прості, негативно впливають на формування та зростання внутрішньої мотивації, оскільки не дають дитині змоги реалізуватися, виявити ефективність і майстерність у виконуваному, внаслідок чого руйнується почуття компетентності, знижується самооцінка й самоповага.

5. Ще однією важливою умовою зростання внутрішньої мотивації є така характеристика навчальних завдань, як новизна і непередбачуваність, що, як правило, викликає внутрішній інтерес дитини.

6. Навчання, яке ґрунтується на внутрішній зацікавленості, буде значно успішнішим, тому що при наявності такої зацікавленості дитина здатна працювати довше без будь-яких зовнішніх підкріплень. Водночас переважання зовнішньої мотивації сприяє зниженню пізнавальної активності. Тому досить часто при зникненні зовнішніх стимулів дитина втрачає інтерес до навчання. Школярі, яких приваблює насамперед інтерес до самого процесу навчання, схильні обирати складніші завдання, що позитивно впливає на розвиток їхніх пізнавальних процесів. Учні із зовнішньою мотивацією, як правило, не одержують задоволення від подолання труднощів під час вирішення навчальних завдань. Тому такі діти обирають простіші завдання й виконують лише те, що необхідно для одержання підкріплення. Отже, потрібно звести до мінімуму зовнішні стимули і розвивати внутрішні. Але для цього необхідною умовою є підвищення педагогічної освіти і батьків школярів, які повинні дотримуватися єдиних вимог із педагогами.

7. Молодші підлітки особливо потребують упевнених, справедливих і авторитетних батьків. «Від дорослих вони чекають схвалення кожної своєї роботи, постановки здійснених завдань, пошани своєї незалежності», – уточнює Людмила Петрановська. Працюйте з батьками учнів – допоможіть їм зрозуміти, що поступово підліткам потрібно надати право самим відповідати за те, як вони вчаться. Нехай батьки поступово ослаблюють контроль за виконанням домашніх завдань чи рівнем оцінки, але будуть уважним до того, чим живе дитина. Для підлітків кращим мотивом діяльності будуть інтерес і підтримка з боку батьків, а не їхній невсипущий контроль. Основи цих стосунків потрібно закладати вже у 5-6 класах – аби у 7-8 не згубити взаєморозуміння з дитиною.

Для старших підлітків провідною діяльністю є спілкування, основними значущими особистостями – ровесники, друзі. Діти у цьому віці емоційно вразливі, чутливі до критики, невдач і помилок. Кращим засобом впливу на них є повага, визнання особистості. Тому варто звертати увагу на можливість школяра виразити свою індивідуальність, висловити власну думку, поспілкуватися без небезпеки отримати зауваження, проявити самостійність, підвищити самооцінку:

1. Обирайте такі методи діяльності на уроці, які дозволяють підліткам реалізувати потребу у спілкуванні – наприклад, інтерактивні методи навчання.

2. Дуже добре, якщо навколо учня на уроці створюється атмосфера свободи вибору: йти до дошки чи відповідати з місця, виконувати це завдання чи інше, тощо.

3. До найбільш значущих прийомів соціальної мотивації можуть бути віднесені встановлення відносин співпраці між вчителем і учнями, залучення учня до організації учбового процесу, до важливої діяльності. Основними прийомами в даній категорії можна назвати всі проблемні, частково-пошукові і евристичні ситуації, які створюються на уроках.

4. Бачити успіхи і не помічати невдачі. Адже невдача веде до розчарування — розчарування веде до браку мотивації — брак мотивації веде до прямої відмови зробити ще одну спробу. І навпаки, успіх веде до перемоги — перемога веде до мотивації — мотивація веде до бажання перемагати — і до нових успіхів.

5. Дуже ефективним прийомом є міжпредметна мотивація - вона стимулює учнів на одних уроках до вивчення інших предметів.

6. Підвищення рівня самооцінки дитини, зміцнення її віри у власні сили – шляхом створення ситуації успіху, похвали, поступового підвищення рівня вимог. Задовольніть потребу учня у визнанні іншими людьми.

7. Зміна характеру завдань. Підліткам швидко набридають однотипні завдання – тож варто давати нові, незвичні, цікаві, зовнішньо привабливі.

До основних методів формування пізнавального інтересу належать: дискусія, диспут, включення учнів у ситуацію особистого переживання успіху в навчанні, в інші ситуації емоційно-моральних переживань (радості, задоволення, здивування тощо), метод опори на здобутий життєвий досвід, проблемні методи навчання, метод пізнавальної, дидактичної, рольової гри та ін.

До методів емоційного стимулювання навчання належить прийом створення ситуації зацікавленості, тобто використання цікавих для учнів прикладів, парадоксальних фактів, проведення дослідів. Підвищують інтерес до навчання цікаві аналогії, зокрема зіставлення наукових і життєвих тлумачень окремих природних і суспільних явищ.

8. Максимально можливий зв'язок навчального матеріалу із реальним життям, його значущість особисто для дитини. Організуйте чітке бачення учнями результатів діяльності (інформації, умінь і навичок), які їм стануть у нагоді, та способів можливої діяльності.

9. Використовуйте інтереси та нахили дитини. Починайте з того, що цікавить ваших учнів. У важких випадках ідіть від яскравої форми до змісту, від емоцій до логіки.

10. Співпраця з батьками, спільне формування педагогічної культури сім'ї. Застосування методів формування почуття обов'язку і відповідальності у навчанні. До них належать: переконання, позитивний приклад, практичне привчання до виконання вимог, створення сприятливих умов для спілкування, заохочення і пошуку, оперативний контроль за виконанням вимог, осуд, подяка, нагорода та ін. Методи і прийоми стимулювання обов'язку і відповідальності взаємодіють з методами виховання, що пов'язує процеси навчання і виховання.

Для старшокласників життя у школі проходить під знаком необхідності вибору подальшого життєвого шляху, майбутньої професії тощо. Інтерес до знань залежить від атмосфери у школі, від престижності освіти серед друзів, від планів самої дитини на своє майбутнє, від усвідомленості необхідності навчальних знань. Провідним стає бажання продемонструвати свою неповторність.

Тому для підвищення мотивації старших школярів враховуйте наступне:

1. Старшокласник повинен відчувати, що ви поважаєте його як особистість, поважаєте його вибір. Не примушуйте дитину до навчання силою, не «читайте нотацій». Знайдіть можливість поговорити «на рівних», висловити свої аргументи, але «не тисніть», продемонструйте дитині, що залишаєте саме за нею право прийняти остаточне рішення. Якщо воно несприятливе – перегляньте свої методи роботи на уроці. Постарайтеся зробити навчальну діяльність цікавішою, різноманітнішою – аби дитина мимохіть втягнулася в процес.

2. Поставте під сумнів доступну учням логіку пояснення. До пошуку пояснень підштовхують протиріччя (суперечності). Діти прагнуть осмислювати і впорядковувати навколишній світ. Коли вони стикаються з протиріччями, то намагаються дати їм пояснення. Якщо вам пощастить поставити під сумнів доступну учням логіку пояснення, розкрити або продемонструвати в навчальному матеріалі суперечності, тоді ви пробудите в них інтерес до пізнання істини.

3. Одним із безлічі існуючих шляхів і засобів, вироблених практикою, для формування стійких пізнавальних інтересів і мотивів, є застосування в учбовому і виховному процесі інформаційних технологій. Під інформаційною технологією навчання розуміють сукупність форм організації взаємодії викладача й учня під час учбово-виховного процесу. Найбільш ефективними методами формування мотивації учіння служать: інтегровані уроки, рольові ігрові технології, формування пізнавальної мотивації через зв'язок матеріалу, що вивчається, з життям, показу наслідку вчинків, формування відчуття обов'язку, відповідальності, профорієнтації, навчання з комп'ютерною підтримкою, залучення учнів до участі в управлінні учбовим процесом (науково-дослідні проекти), оцінна діяльність як прийом формування соціальної мотивації, та інші.

4. Дайте учням можливість продемонструвати власну виключність шляхом виконання індивідуальних завдань, які відповідають інтересам, здібностям, потребам дитини; використовуйте творчі завдання.

5. Співпрацюйте з батьками старшокласника. Налаштуйте їх на те, що вони мають спілкуватися з дитиною як з рівною особистістю, надавати їй право обирати і помилятися, знати інформацію про фінансові можливості сім'ї та перспективи у подальшому житті. Однак старшокласник не повинен сумніватися у тому, що батьки підтримають його у будь-якій ситуації – це надасть йому впевненості під час прийняття рішень.

Методичні поради вчителю для посилення мотивації навчання учнів на уроці

Порада 1. Створіть на уроці умови для виконання завдання різними шляхами. Дайте можливість використати малюнок, оповідь, тести, розрахункові задачі, практичну роботу, ігрові моменти тощо.

Порада 2. Створіть психологічний клімат, за якого діти не бояться висловити помилку думку, знаючи, що то – пошук істини. Переконаючи учня, доводячи істину, не ображайте його, не зачіпайте його гідність, самолюбство. Будьте щедрі на похвалу.

Порада 3. Система контролю знань також має враховувати індивідуальні властивості учнів.

Порада 4. Добираючи методи навчання, не забувайте про їхню різноманітність. Запроваджуючи нові методи, пам'ятайте і про класичну дидактику.

Порада 5. Інтелігентність – це вміння зважати на інших. Успіх, хай і не одразу, прийде до вас, якщо ви поважатимете гідність учнів, якщо не вдаватиметься до крику, гримання, якщо не „стоятимете над ними”, а йтимете поруч на шляху до знань і моральної досконалості.

Порада 6. Помітивши в учневі щось властиве лише йому, учитель дістає точку опори для контакту. Завжди і в усьому ставтеся до учня як до особистості. Найнебезпечніше – це вчителєва зарозумілість, ілюзія власного всевладдя.

Порада 7. Пояснюючи матеріал і контролюючи знання, використовуєте і поєднуєте різні форми навчання. Нехай учні самі обирають шлях розв'язування домашнього завдання.

Порада 8. Намагайтеся за будь – якої можливості використати завдання для формування особистості учня. Спрямуйте його інтерес до самого себе, на поліпшення результатів навчання.

Порада 9. Орієнтуйте школярів, особливо старшокласників, на високий рівень самостійної роботи. Недарма Чарльз Дарвін казав, що всім, хоч трохи цінним, чого він навчився, він завдячує самоосвіті.

Порада 10. Пам'ятаючи, що безталанних людей немає, а є зайняті не своєю справою, дайте можливість не лише сильним, а й слабшим учням реалізувати свої здібності.

Порада 11. Хай учень побачить ваше поважне ставлення до його найпершого у житті відкриття. Переконайте його, що помилки під час творчого пошуку неминучі, отже, не слід їх боятися.

Порада 12. Давайте учням невеличкі цікаві завдання на літо – такі, що згодом сприятимуть успішному навчанню.

Порада 13. Відвідуйте уроки колег для вивчення психологічного клімату, взаємодії вчителя і учнів – особливо у класі, де у вас іще не все гаразд.

Порада 14. Спершу поставте дитині реальні вимоги, а вже потім поступово „підносьте планку”. Розвиток можливостей лише якщо вимоги відповідають рівневі розвитку учня.

Порада 15. Навчіть учнів звертатися до довідкових матеріалів і працювати з ними, пояснивши, що це допомагатиме їм у навчанні.

Порада 16. Уміння працювати Езоп називав справжнім скарбом. Привчіть учнів до системи у роботі - це допоможе не лише їм, а й вам.

Порада 17. Під час тематичного контролю уникайте запитань, що надміру деталізують навчальний матеріал. Перевіряйте не лише теоретичні знання, а й уміння та загально навчальні навички.

Порада 18. Оцінюючи знання за всією темою, враховуйте не тільки перевірочні роботи, а усі види навчальної діяльності (твори, домашні завдання, повідомлення, лабораторні роботи тощо), щоб не зневажати їхнє виховне та освітнє значення.

Порада 19. Плануючи навчальний матеріал, не забувайте про системний підхід. Будь-який курс ґрунтується на системі, в якій поступово розкриваються поняття і закономірності.

АДАПТАЦІЯ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО ШКОЛИ РЕКОМЕНДАЦІЇ ВЧИТЕЛЯМ

- 1.Враховуйте вікові особливості першокласників: рухову активність, переважання ігрового типу діяльності, недостатню сформованість волевої регуляції.
- 2.Порівнюйте роботу учня лише з його попередніми роботами, а не з роботами інших.
- 3.Уникайте критики учня при свідках, а також вживання слів «завжди», «ніколи».
- 4.Хваліть учня за найменші досягнення.
- 5.Дозволяйте учневі самостійно оцінювати свою поведінку та її наслідки.
- 6.Створюйте ситуації успіху.
- 7.Зменшуйте кількість заперечних слів та речень. Краще замінити їх на ствердні та позитивно спрямовані.
- 8.Не наполягайте на відповідях біля дошки тих дітей, які виявляють тривожність. Краще об'єднуйте їх у групки, що працюватимуть разом.
- 9.Для підтримання усних інструкцій використовуйте візуальну стимуляцію.
- 10.Давайте учням можливість виплескувати енергію (фізкультхвилинки, ігри на перервах).

11. Надавайте учням можливість висловлювані свої думки, підкреслюйте цінність почутого.

Пам'ятка класному керівникові та вчителям - предметникам п'ятих класів

Можна полегшити долю п'ятикласників деякими суто організаційними заходами.

Заходи, що полегшують знайомство вчителів із дітьми:

1. Діти не знають імен учителів — протягом першої чверті, йдучи на урок, учитель має одягати візитку зі своїм ім'ям.
2. Класному керівникові та вчителям - предметникам потрібно зустрічатися зі своїми новими учнями до першого вересня, бажано, в кінці навчання у початковій школі.
3. Щоб знайомство вчителів із учнями пройшло швидше, вчителі швидше запам'ятали імена учнів, необхідно зробити візитки з іменами для всіх учнів класу.

Заходи, що сприяють організації роботи у класі:

1. Усім учителям, що працюють із класом, необхідно прийти на перші батьківські збори, аби ознайомити батьків із програмою і вимогами до предмета.
2. Рекомендується протягом першого місяця навчання перевіряти готовність дитини до уроку: наявність навчальних підручників, зошитів тощо. Це допоможе виробити у дітей навички підготовки до уроків.
3. Учителям - предметникам необхідно узгодити свою роботу, рівномірно розподіляючи навчальне навантаження із різних предметів; у першу чергу, це стосується домашніх завдань.

Заходи, що сприяють зниженню рівня тривожності у дітей

1. Протягом першого тижня навчального року потрібно провести екскурсію по школі, показати дітям розміщення нових для них кабінетів та інших приміщень.
2. Класний керівник має скласти список правил для чергових і ознайомити із його змістом усіх учнів.
3. Категорично забороняється затримувати дітей після дзвінка на перерву.
4. Необхідно узгоджувати вимоги різних учителів і по можливості виробити єдині вимоги.

Пам'ятка учителям, які викладатимуть у 5-х класах

1. Відвідайте уроки в 4-му класі. Придивіться до своїх майбутніх учнів. Познайомтеся з методикою викладання в початкових класах.
2. Опрацюйте спеціальну психолого-педагогічну та методичну літературу.
3. Пам'ятайте: легше з першого уроку викликати до себе довіру, любов дитини, ніж потім подолати недовіру.
4. Не змінюйте різко методи роботи, використовуйте ігровий матеріал, інструктажі, пам'ятки, алгоритми, картки-опори, зразки виконання.
5. Протягом уроку та додому давайте конкретні доступні завдання і домагайтеся чіткого їх виконання.
6. Щоденно перевіряйте письмові роботи учнів, домагайтеся систематичної роботи над помилками.
7. Ретельно продумуйте заходи і прийоми розвитку мислення, усного та писемного мовлення учнів. Розробіть відповідний роздатковий матеріал.
8. Забезпечуйте систематичне повторення.
9. Уникайте перевантаження дітей.
10. Відвідайте уроки колег, які викладають у 5-х класах.

Пам'ятка класному керівникові 5-го класу

1. Працюйте над формуванням колективу через різноманітні доручення, змінюючи групи.
2. Розвивайте почуття колективізму через спільну турботу про престиж класу (зовнішній вигляд, успіхи у навчанні, активна участь у загально-шкільних заходах).
3. Пріоритет надавайте індивідуальній роботі (спостереження, бесіди, анкетування, доручення).
4. Уникайте гострих випадів у бік дітей, проявляйте стриманість, терплячість.
5. Пам'ятайте: діти потребують ласки, ніжності, турботи.
6. Вчасно і мудро підтримуйте дитячу активність.
7. Не забувайте: формування класного, батьківського та учительського колективів не менш важливе, ніж дитячого. Ретельно готуйтеся до батьківських зборів, проводьте сімейні вечори, активно залучайте батьків і вчителів до життя класу.

Правила педагогічного спілкування у взаємодії з учнями

Дотримання правил педагогічного спілкування у взаємодії з учнями вбереже педагога від багатьох труднощів та помилок, які підстерігають його в практичній діяльності.

- Успіх педагогічної діяльності насамперед залежить від культури спілкування.
- Моделюйте спілкування не «від себе», а від дітей, їх потреб та інтересів.
- Орієнтуйте своє педагогічне мовлення на конкретного учня, а не на абстрактну групу.
- Використовуйте різні види спілкування.
- Спілкуйтесь із дітьми на взаємних інтересах, проте не організовуйте спілкування «по вертикалі», зверху вниз.
- Постійно враховуйте психологічний стан окремих вихованців і колективу загалом.
- Дивіться на себе збоку, постійно аналізуйте свої вчинки й дії.
- Умійте слухати дітей, зважайте на їх думку.
- Намагайтесь зрозуміти настрій дитини і на цій основі моделюйте спілкування з ними.
- Спілкування не повинно призводити до конфліктів, а попереджувати їх.
- Не принижуйте людську гідність.
- Спілкування має бути систематичним. Не залишайте поза увагою «незручних» для вас дітей.
- Будьте ініціативним у спілкуванні.
- У процесі спілкування враховуйте стать вихованців.
- Уникайте штампів, постійно шукайте нові форми, засоби, методи і прийоми.
- Долайте негативні установки стосовно конкретного учня.
- У процесі спілкування уникайте абстрактної критики, оскільки це породжує опір.
- Якомога частіше усміхайтесь: це викликає позитивні емоції, спонукає до продуктивного спілкування.
- У процесі вашого спілкування частіше висловлюйте схвалення, заохочення.
- Відкрито виявляйте в дитячому колективі своє ставлення до вихованців.
- Постійно розвивайте свою комунікативну пам'ять, запам'ятовуючи педагогічні ситуації, їх перебіг.