

ШАНОВНІ ПЕДАГОГИ!

1. Створіть у собі вчителя, котрий отримає задоволення від своєї роботи !
2. Будьте ерудованими, відмінно знайте свій предмет, цікаво та доступно викладайте навчальний матеріал.
3. Умійте поважати кожного учня і бачити в ньому особистість.
4. Умійте керувати власними емоціями та розвивати позитивні почуття до дітей.
5. Навчіться любити дітей. Любячи їх, не заробляйте дешевого авторитету всепрощенням, невимогливістю – це розбещує дітей.
6. Будьте справедливими, розумійте своїх учнів.
7. Будьте вимогливими до себе, самокритичними, не порушуйте педагогічну етику.
8. Умійте терпляче виправляти його помилки – думки, дії вчинки; навчіться переконувати.
9. Будьте ввічливими, доброзичливими, життєрадісними, людськими.
10. Хай завжди учні бачать у вас старшого друга, радника, людину, яка підтримає, зрозуміє, дасть пораду.
11. Ніколи не принижуйте людської гідності дитини, будьте непримиренними до подібних дій Ваших колег.
12. Станьте вимогливими та будьте витриманими у стосунках з учнями.

Що допоможе вам мати гарний настрій?

1. Будьте оптимістами! Педагогіка – наука оптимістична (утім, як і будь-яка наука, песимістичний тільки дилетант).
2. Не забувайте головного: діти – істоти парадоксальні (дорослі – теж).
3. Якщо в тебе з'явилося бажання вигнати учня з класу, вийди сам 
4. Учителю, вітайся з дітьми, це дуже важливо. Тонем, яким ви говорите «добрий день», теж можна виховувати і піднімати собі настрій.
5. Вмійте бути ледачим! Проблема педагогів у тому, що вони розвивають бурхливу діяльність, але забувають думати про себе.
Пам'ятайте: думати про себе – ваш головний обов'язок!!!!.
6. Хваліть себе самого тричі на день: уранці, удень і ввечері. Застосовуйте таку магічну формулу самонавіювання: «Я геніальний, найкращий педагог. Усім педагогам педагог, мене діти слухаються, мене батьки поважають, мене адміністрація любить, а як я сам себе люблю, цього і не висловити».

ЗОЛОТІ ПРАВИЛА ПЕДАГОГА

1. Прийшов у школу – зроби розумне й шляхетне лице.
2. Кожного разу, коли тобі хочеться командувати дітьми, згадай своє дитинство і про всяк випадок з'їж морозиво.
3. Гроші та педагогіка мало сумісні.
4. Нехай всі манекенниці світу, побачивши твою усмішку, подадуть у відставку.
5. Не заходь в душу до дітей, якщо тебе про це не просили.
6. Іди на урок з радістю, виходь з уроку з приємною втомою.
7. Жартуй до тих пір, доки не навчишся.
8. Пам'ятай: поганий лікар може забрати життя, поганий учитель – спопелити душу.
9. Приходить на урок слід настільки підготовленим, щоб знати точно: для чого прийшов, куди прийшов, що будеш робити і чи буде від цього добре.

10. Кожного разу, коли хочеться нагрубити кому-небудь, рахуй до мільйона.
11. Намагайся їсти кожен день.
12. Люби свою адміністрацію так само, як і вона тебе, і ти проживеш довге і щасливе педагогічне життя.
13. Ніколи не чекай похвали, а намагайся відразу ж з'ясувати, як з нею йдуть справи.
14. Люби кого-небудь крім школи, і тоді у тебе буде все в порядку.
15. Якщо до тебе прийшли на урок, згадай, що ти артист, ти кращий педагог країни, ти найщасливіша людина
16. Говори батькам завжди найкращу правду, яку ти знаєш.
17. Пишайся своїми помилками, і тоді у тебе їх буде з кожним роком все менше.
18. Вищим проявом педагогічної успішності є усмішка на обличчях дітей.
19. Якщо ти вмієш самий звичайний факт подати як відкриття та домогтися подиву і захоплення учнів, то можеш вважати, що половину справи ти вже зробив.
20. Пам'ятай: хороші педагоги живуть довго і майже ніколи не хворіють.
21. Віддай школі все, а вийшовши зі стін школи, почни нове життя.
22. Постарайся завжди бути здоровою, навіть якщо в цей хтось не повірить.
23. Одягайся так, щоб ніхто не сказав тобі вслід: «Он вчителька пішла».
24. Не спи на уроці; дурний приклад заразливий.
25. Під час опитування зобрази на обличчі граничний інтерес.
26. Пам'ятай: якщо твій голос стає загрозливо хрипким, значить, ти робиш щось не те.
27. Добре, якщо пізно увечері, коли ти згадаєш своїх учнів, обличчя твоє осяє посмішка.

Рекомендації для вчителя

ЩОБ УНИКНУТИ «ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ»

1. Плануючи робочий день, обов'язково виділяйте час для емоційного відпочинку. Так, обідню перерву можна із користю для здоров'я провести в найближчому парку або просто на вулиці, змінивши робочу обстановку. «Подорож» у переповненій маршрутці додому або на роботу можна замінити на прогулянку пішки.
2. Плануйте робочий тиждень, місяць із визначенням короткострокових і довгострокових цілей роботи, що дозволить фокусуватися на необхідних діях, підвищить мотивацію діяльності та зменшить кількість невиправданих емоційних витрат. Варто виділяти завдання та цілі, що є пріоритетними або такими, що виконуються найшвидше.
3. Варто впорядкувати власні думки та бажання. Не слід хапатися за все й одразу в гонитві за примарним результатом або похвалою керівника. Виділіть час для зустрічей із друзями, відпочинку із коханою людиною поза межами звичної повсякденності, відвідин мистецьких або спортивних заходів. Вихідні, особливо в теплу пору року, корисно проводити на відкритому повітрі, уникаючи пасивного проведення часу перед телевізором на дивані.
4. У пригоді стане професійний розвиток і самовдосконалення (обмін професійною інформацією з колегами, що дає відчуття світу ширшого, ніж той, який існує всередині окремого колективу – курси підвищення кваліфікації,

конференції тощо). Крім суто професійної користі, такі заходи покликані активізувати взаємозв'язки з колегами, активне спілкування в нових умовах, а це відволікає від буденності та рутини.

5. Банальним, але важливим компонентом боротьби зі стресом є підтримування гарної фізичної форми. Між станом тіла й розумом є тісний зв'язок: неправильне харчування, зловживання спиртними напоями, тютюном посилюють прояви синдрому вигорання. Ні за яких обставин не можна нехтувати повноцінним сном, адже тільки в цей час мозок відпочиває та накопичує енергію на наступний день ;

6. Нове хобі може не тільки додати задоволення у житті, а й допомогти почуватися більш мотивованим. Години, присвячені, приміром, вишиванню, збережуть дні, присвячені пошуку емоційного заспокоєння.

7. Категоричним правилом має стати відмові від роботи вдома та обговорення робочих проблем поза роботою.

8. Зрештою, візьміть відпустку та просто забудьте про проблеми на роботі.

Пам'ятайте: «Це ваше життя, і ви живете тільки один раз!»



Емоційне вигорання — це загроза професіоналізму. Для педагогів сьогодні критично важливо навчитись правильно піклуватись про себе, адже саме це є запорукою збереження нашого психологічного здоров'я.

Як уникати вигорання, почувати себе в гармонії зі світом та бути максимально продуктивним.

Піклування про себе

Піклування про себе — це будь-яка активність, яку ми обираємо, щоб піклуватись про своє фізичне, ментальне, емоційне благополуччя. Саме це допомагає нам здійснювати профілактику стресових станів та зберігати оптимальний баланс між професією та особистим життям.

Психологічне благополуччя — визначальний критерій самозбереження особистості (психічне здоров'я, якісь життя, якісний стиль життя, емоційний комфорт, самоактуалізована особистість).

Піклування про себе:

- ментальне (піклування про когнітивний стан за допомогою майндфулнес та постійної самоосвіти);
- емоційне (розпізнавання своїх емоцій, емоційний менеджмент);
- фізичне (піклування про своє тіло за допомогою збереження здоров'я);
- соціальне (підтримка соціальних контактів)

Для того, щоб дізнатись про профілактику емоційного вигорання засобами артпрактик переходьте за посиланням <https://vseosvita.ua/seminar/7>



Техніки відновлення ресурсів для педагогічних працівників

Літо — пора канікул, а отже, це час для релаксації та відновлення своїх ресурсів. Проте, досить часто, знову повертаючись на своє робоче місце, вчителі кажуть про те, що зовсім не відчувають себе повними сил. Чому ж так трапляється? Pozнайомимось з поняттям психологічного ресурсу та з'ясуємо, де саме нам його шукати.

Розпочнемо з практики

Для початку пропонуємо зробити практику для підняття настрою, розслаблення та актуалізації власних ресурсів. Для цього вам потрібно взяти листок паперу та намалювати сонечко з промінчиками, на кожному з яких написати те, за що ви собі сьогодні вдячні.

Звертаємо увагу, що цю вправу варто робити регулярно. Часами вона справді може здаватись складною, проте в такому випадку треба знайти в собі сили для подолання цього бар'єру та все ж згадати якомога більше таких речей, адже це саме те, що може наповнити нас.

Психологічні ресурси

Психологічні ресурси — це якраз ті емоції, які ми відчуваємо, коли дозволяємо собі похвалити себе, проаналізувати власну поведінку та виявити свої перемоги.

Психологічні ресурси — це:

- особистісні властивості й здібності, що є для людини цінними та допомагають адаптуватися до стресових ситуацій й долати їх;
- сили характеру, що дають змогу реалізовувати чесноти;
- засіб, умови перетворення, знаходження і розкриття яких приводить до доступу до максимальної реалізації потенціалу особистості, повноцінному і автентичному існуванню.

Якщо говорити про ресурси метафорично, то можна уявити, що ви потрапили на безлюдний острів, але маєте певну сокиру, вудочку, снасті для риболовлі і так далі. Психологічними ресурсами в такому випадку будуть ваші знання про те, як використовувати ці інструменти, ваша готовність та впевненість в тому, що ви впораєтесь.

Шукайте те, що наповнює вас радістю

Рекомендую взяти блокнот та написати список того, що вас наповнює радістю, приносить задоволення. Не поспішайте: що більше згадаєте таких речей, то краще.

- Понад усе я люблю...
- Я щаслива (-ий), коли...
- Я мрію...
- Готова (-ий) навчитися...
- Можу поділитися...

Дбайте про свої ресурси! Щоб ділитись знаннями, треба мати на це сили, тому дуже важливо бути емоційно стійкими, оптимістичними та вміти вчасно «заряджати свою батарею» та просити про допомогу.

