ПОРАДИ ПЕДАГОГУ

Пам'ятайте, що подібне притягує подібне: чим ми цей світ наповнюємо через думки, емоції, вчинки, те до нас і повертається. Як говориться у відомій приказці: «Що посієш, те й пожнеш».

Шляхи запобігання виникненню синдрому емоційного вигорання:

1.*Навчіться розпізнавати стрес*. Назвіть п'ять найбільш важливих джерел стресу. Яка ваша реакція на них. Як можна знизити вплив стресорів? Які стресори є рутинними для вас? Які стресори виникають найчастіше у вашому житті? Чи хочете ви й надалі відчувати вплив стресорів? Яких стресорів ви можете уникнути і яким чином? Як ваш організм реагує на стресори? Які ви використовуєте прийоми подолання стресу?

2.*Навчіться управляти своїм часом*. Визначіть основні цілі та завдання. Співвіднесіть результати виконання з можливостями їх реалізації. Складіть розклад виконання справ. Навчіться говорити «Ні». Делегуйте свої повноваження.

3.*Навчіться знімати емоційну напругу.* «Тіло не боліє окремо від душі» (Сократ). Якщо ми навчимося управляти своїми емоціями, то станемо більш здоровими. Найбільш ефективним методом є аутотренінг та медитація.

4.Учіться планувати. Заздалегідь програвайте в уяві різні варіанти поведінки.

5.*Визнайте і прийміть обмеження.* Не ставте перед собою абсолютно неосяжні цілі. «Світ подібний до театру. Щоб грати в театрі з успіхом і похвалою, беруть ролі за здібностями» (Г. Сковорода).

6.*Будьте позитивним*. Зосередьтеся на позитивних якостях оточуючих. «Світ належить оптимістам. Песимістам – стан душі» (Ф.Гізе). Учіться терпіти і прощати.

Отже, адекватне відношення до роботи і відведення їй належного місця у житті – найкраща профілактика професійного вигорання. Нажаль, у житті ми не завжди маємо змогу робити тільки те, що нам подобається, приносить радість. А робота без радості пришвидшує вигорання в багато разів. Якщо ж користуватися настановою «Не можеш робити те, що любиш – навчись любити те, що робиш»*, то ніяке професійне вигорання, ні емоційне вигорання нам не загрожуватиме! Це ми є «капітанами» нашого життя, «ковалями» своєї долі. Ми приймаємо рішення і несемо за нього відповідальність.*

Тридцять правил успішного педагога

1. Частіше згадуй і проговорюй будь-які позитивні вислови на свою адресу та твердження про власні здібності: Я – ТВОРЧА ОСОБИСТІСТЬ !!! Я – ЛЮДИНА, ЯКІЙ ЩАСТИТЬ !!! Я ВЖЕ БАГАТО ЧОГО ДОСЯГЛА І ДОСЯГНУ ЩЕ БІЛЬШОГО!!! Вони допоможуть домогтися набагато більшого успіху, ніж ті, до яких звикла ти і твоє оточення. Визнання своїх заслуг і здібностей допоможуть у просуванні до поставленої мети. Не зосереджуючи свою увагу на невдачах, ти через деякий час помітиш, що досягла навіть більших успіхів, аніж сподівалася. Запиши позитивні твердження на аркуші паперу. Читай їх у хвилини невдач, розчарувань і труднощів – вони допоможуть ВІДНОВИТИ ВІРУ В СЕБЕ, а це запорука успішного подолання всіх життєвих негараздів.

2. Вправляйся у вербальному і зоровому викладі творчих ідей, проговорюй, записуй, замальовуй все, що приходить на думку по проблемі, над якою зосередилася. Пробуй озвучувати, унаочнювати ідеї у формі опису, малюнків, схем, вони відкривають незнані раніше можливості творчої діяльності.

3. Знай, що творчості педагога у великій мірі перешкоджають «ідоли» – орієнтація на авторитети, хибні вчення, які своєю зовнішньою досконалістю вводять нас в оману. Цей вид оман найзгубніший для людини шлях, тому що він блокує ініціативу, самостійність, змушує вірити хибним теоріям, а то і химерам, освяченим традиціями, змушує критично ставитися до будь-яких суджень, відмінних від усталених.

4. Пам’ятай, що сутністю людини є свобода. Як її застосує людина, залежить від вибору: або до досконалості – угору, або до руйнування – донизу. Досконалість людині не надана, але вона може її досягти. Тобто, людина є сутністю, що перебуває у становленні; людина стає тим, що вона творить із себе сама. Людина, як особистість, не знає ніяких меж і перебуває у постійному творчому становленні, не залежно від віку.

5. В будь-якій ситуації допомагай іншим, цим ти допомагатимеш собі, але при цьому вчися не завдавати шкоди собі. Не говори собі «Я не можу», коли це стосується роботи, одужання чи якихось інших складних обставин, цим ти дуже обмежуєш свої можливості. В таких випадках говори: «Я не хочу», або «Я повинна це зробити», бо людина насправді може зробити набагато більше, ніж думає про себе. Людські можливості практично безмежні. Все, що людина думає, у що вірить, що робить сьогодні, стає фундаментом її майбутнього. Будеш ти сильною чи слабкою людиною завтра, залежить від віри, думок і дій сьогодні. Сильна людина добивається перемоги у більшості справ, за які береться, вона шукає у собі нерозкриті таланти, знаходить і розвиває їх.

6. Кожен має обирати щось, спираючись на власні уподобання, смаки, традиції або правила, писані й не писані. Вони є стрижневою основою життєвої і педагогічної концепції, яка формує педагогічний почерк, сприяє ефективній діяльності, допомагає зайняти достойне місце в системі взаємостосунків з колегами.

7. Прагни до співробітництва з колегами, налаштовуйся на спільну творчу діяльність, шукай в досвіді кожного цінне, цікаве, корисне.

8. Наполегливо і послідовно пізнавай і пробуй себе в різних видах і сферах діяльності, виходячи за звичні рамки кола спілкування. Це дасть можливість постійно вдосконалюватися, допоможе глибше пізнати себе і навчить розуміти інших, так як ти виступатимеш в інших соціальних ролях.

9. Ні за яких особистісних обставин і переживань не знижуй трудову активність, бо це звужує власні можливості. Постійно і свідомо формуй себе як активну, ініціативну особистість – це розширить горизонти як особистісного, так і професійного зростання.

10. Пам'ятай, що в середині кожного з нас є «фізичний, психічний і духовний реактор», який необхідно запустити і він допомагатиме злітати над рутиною та зубожінням, виштовхуватиме на висоту справжньої величі, здобутої працею, наполегливістю, освіченістю та порядністю.

11. В період кризи творчого натхнення відключись і забудь про об'єкт творчих зусиль, зустрінься і поспілкуйся з друзями, відверто поговори з подругою, послухай гарну музику, прогуляйся по свіжому повітрі, відвідай церкву, займися фізичною роботою, наведи лад у письмовій шафі, виконай комплекс фізичних вправ і т.ін. І рішення прийде саме собою, ніби «випливе» з підсвідомості, «осяє».

12. Зробитися сильнішою у безкінечній боротьбі з хаосом та невіглаством тобі допоможе освіта. Тому вдумливо читай і бери на озброєння те, що співзвучно твоїм відчуттям, думкам, принципам. Вчися все життя, не зупиняйся у своєму розвитку ні на хвилину, бо за зупинкою чатує регрес і в особистісному розвитку, і у професійній майстерності.

13. Опановуй індуктивний метод пізнання – це такий шлях наукового пошуку, коли від суджень про окремі факти переходять до загальних суджень про них, коли від спостереження окремих явищ відбувається перехід до формулювання загальних ідей і законів.

14. Вчися бачити себе очима дітей, намагайся влюбити їх в себе, викликати у них захоплення і бажання наслідувати, бути схожими на тебе.

15. Частіше посміхайся дітям і дорослим. Посмішка говорить про те, що тобі приємно спілкуватися, разом творити, працювати.

16. Будуй спілкування з дітьми не «від себе», а «від них»,тоді дитина буде попадати в радіус твого педагогічного впливу і підніме вас до рівня міжособистісної співтворчості.

17. Прагни, щоб в процесі взаємодії з дітьми частіше звучали схвалення, похвала, заохочення. Це веде до того, що партнери починають зв'язувати з твоєю особистістю власні позитивні переживання, а це підвищує рівень їх довіри до тебе, стимулює бажання спілкуватися з тобою.

18. Слухай і чуй, вислуховуй кожну дитину до кінця, не перебиваючи, і за своє терпіння будеш нагороджена мовленнєвими перлами, які надихатимуть тебе на нові творчі задуми.

19. Уникай стереотипних психологічних установок, штампів у побудові процесу взаємодії з вихованцями, стереотипних реакцій на їх поведінку, механічної оцінки результатів діяльності різних дітей.

20. Вчися спостерігати за поведінкою дітей, помічати і розуміти всі деталі їх міміки, виразу обличчя, експресію та оперативно, гнучко й адекватно реагуй на них, змінюючи форми, стиль, методи впливу.

21. Прагни подолати негативні установки по відношенню до деяких дітей, намагайся помітити позитивне в особистості дитини і постійно згадуй це перед реакцією на її вчинки.

22. Аналізуй кожен конфлікт в групі, це зіграє роль рушійної сили у твоїй педагогічній майстерності. Пам’ятай, що причиною його виникнення можуть бути твоя недосвідченість в якомусь питанні, зіткнення вимог, установок, ціннісних орієнтацій, звичок дорослих.

23. Візьми за гасло «Сумнів є актом мислення».

24. Постійно вдосконалюй свою мову, збагачуй її новими термінами, образними висловами, викорінюй слова-паразити, русизми, діалекти.

25. Якщо трапилися неприємності, не зациклюйся на них, не «прокручуй» їх в уяві знову і знову. Проаналізуй причини негативних думок, зроби висновки, щоб не повторювати подібної помилки та уникнути неприємної ситуації в майбутньому, і викинь із пам`яті всі негативні спогади. Якщо це не вдається зробити у звичних умовах, влаштуй собі маленьку радість чи зроби приємний подарунок. Наприклад, ванну з ароматизованими свічками чи пішу прогулянку там, де завжди проїжджала мимо. Насолодися спокоєм, розслабся, роздивися навколо з метою помітити щось таке, чого не помічала раніше. Якщо дозволяють кошти, пройдися по крамничках і придбай собі якусь дрібничку чи предмет туалету. Це спонукатиме перебирати гардероб, щоб укомплектувати його по-новому, відволіче від важких думок і подарує приємні хвилини оновлення. Сходи до перукарні, в театр, кіно, музей, на виставку і т.ін. Тобто зроби все, щоб відволіктися, наповнити свої відчуття іншими, позитивними враженнями, які допоможуть зрозуміти, що робота – це важлива, але не єдина частина твого життя. Іншими словами, заміни одну велику проблему на багато дрібних, що відволікатимуть від неприємних думок, допоможуть зняти напругу, переключити увагу.

26. Якщо якийсь «внутрішній голос» постійно нашіптує, що життя тяжке, праця невдячна, а здоров`я вже не те, щоб щось змінити і перебороти, то «копайся» у спогадах до тих пір, доки не зрозумієш справжню причину таких думок. Зрозумівши істинну природу подібних переживань, накажи тому голосу замовкнути, бо у тебе є ще багато інших справ та інтересів. Відшукай у скарбничці пам’яті приємні моменти зі свого життя, відміть найменші позитивні зрушення у здоров'ї та справах. Спробуй

уяснити мету і сенс життя та професійної діяльності. Твоя робота дуже важлива і значима, тому що ти дотична до великої таємниці формування Людини. Коли причиною твого професійного розчарування є хтось з батьків, пам'ятай, що маленька і беззахисна дитина повністю залежність від дорослих і не винна, що їй випало родитися у батьків з тими чи іншими відхиленнями у поведінці. Знай, що жоден день із життя не повернути, не змінити. Уяви, що твої вихованці виростуть і серед них будуть бізнесмени, політики, державні діячі, службовці, здатні змінити щось у твоєму житті, якщо ти правильно виховуватимеш їх. Такий постійний контроль за своєю свідомістю піднімає настрій, поновлює працездатність, покращує самопочуття. А поряд з життєрадісною людиною, успішним працівником і справжнім Педагогом усім затишно, спокійно і радісно.

27. Той, хто постійно терзає себе думками про невдачі, очікує страхів і не контролює своїх емоцій, є потенційним пацієнтом лікарів найрізноманітніших спеціальностей та джерелом негативних переживань для своїх рідних, вихованців і колег. Сильна людина, справжній Педагог на все, що відбувається, реагує позитивно в тому плані, що будь-яка подія – це сигнал до усвідомленої адекватної дії, а не привід впадати у відчай. А тому візьми за основу життєдіяльності два важливих завдання: стати сильною духом і навчитися бути щасливою. Така людина позбувається неприємних думок, не очікуючи, поки вони самі полишать її. Вона не втікає від страху, який іноді може бути й надуманий, а намагається зрозуміти, що може її очікувати при найгіршому варіанті розгортання подій. Це буває дуже неприємно, але зате допомагає позбутися тривоги, викликаної невизначеністю, підсвідомим страхом перед майбутнім.

28. Можна потрапити у будь-яку ситуацію, але вихід із неї має бути таким, щоб ніколи не втрачати свою і не принижувати чужу гідність.

29. Під час хвороби не треба боятися смерті, жаліти себе, завчасно ослабляючи такими думками організм, слід концентрувати силу й енергію для успішного одужання, всіма силами прагнути до цього. Щоб бути здоровою і удатною людиною, навчися прощати. Не живи минулим, завжди будуй плани на майбутнє. Щоб змінитися, почати нове життя, необхідно відпустити від себе минуле, хоч би яким воно було гарним чи поганим. Не можна жити з тягарем минулих невдач і втрат. Як і з жалем за втраченим щастям. Це відбирає життєві сили.

30. Починай день з фізичної розминки на свіжому повітрі в місці, де є хоча б декілька дерев, що дасть можливість помітити зворушливі картинки природи: появу перших пуп'янків, їх розвиток, поважну ходу голуба, шелест і запах листя, спів пташки і т.ін. Це відновить почуття єдності з природою, розуміння скороминучості всіх життєвих неприємностей, дасть заряд бадьорості та позитивно налаштує свідомість на весь день. Система таких виправлень стабілізує емоційний стан, сприяє подоланню негативних емоцій та ефективній творчості педагога.

Як запобігти стресу та подолати його

Чергуйте види діяльності.Займіться чимось іншим, якщо ви опинилися в глухому куті. Аналіз та вибір варіантів «підуть» у підсвідомість і «продовжаться» там — і незабаром під-свідомість «запропонує» відповідь.

Бувайте наодинці із собою. Іноді самотність для творч і ї людини — це професійна необхідність. У вихідні влаштуйте період мовчання й тиші. Це посилить внутрішній аналіз, дасть змогу швидше сформувати ідеї.
Надавайте нову інформацію органам чуття, серцю й розуму. Коли вам нудно, не переглядайте фільми, які вже бачили, а сходіть у кіно на прем'єру, спробуйте приготу вати нову страву, купіть новий одяг.
Здійснюйте профілактику стресу.Ви себе добре зна- те й можете дібрати власний метод. Хтось ЗО хв полежить або постоїть біля вікна. Комусь допоможе спорт. Зберіть заняття, яке ніяк не пов'язане з роботою.
«Вимикайте» голову. Іноді надмірний аналіз — наш ворог. Канатохідцю на висоті потрібна зосередженість і ясність розуму. Якщо його думки бігатимуть закутками страху, ризик падіння збільшиться.
Практикуйте дихальну гімнастику.Глибоке повільне дихання добре розслабляє і насичує кров киснем, знижує вплив стресу.
Застосовуйте супервізію— метод професійного вдосконалення у психологів, коли вони консультують одне одного. Це також своєрідна профілактика професійного вигорання.
Не бійтеся просити про допомогу.Щоб запобігти вигоранню, розвантажте себе — відкладіть нетермінові справи, візьміть кілька вихідних і присвятіть їх собі.
Пробуйте щось нове:курси, майстер-класи, інші маршрути прогулянок, страви різних кухонь, нестандартний формат дозвілля тошо Такі зміни підвищать уважність і зроблять вас сильнішим.

Як запобігти стресу та подолати його

Чергуйте види діяльності. Займіться чимось іншим, якщо ви опинилися в глухому куті. Аналіз та вибір варіантів «підуть» у підсвідомість і «продовжаться» там — і незабаром підсвідомість «запропонує» відповідь.

Бувайте наодинці із собою. Іноді самотність для творчої людини — це професійна необхідність. У вихідні влаштуйте період мовчання й тиші. Це посилить внутрішній аналіз, дасть змогу швидше сформувати ідеї.
Надавайте нову інформацію органам чуття, серцю й розуму. Коли вам нудно, не переглядайте фільми, які вже бачили, а сходіть у кіно на прем'єру, спробуйте приготу вати нову страву, купіть новий одяг.
Здійснюйте профілактику стресу. Ви себе добре знаете й можете дібрати власний метод. Хтось ЗО хв полежить або постоїть біля вікна. Комусь допоможе спорт. Зберіть заняття, яке ніяк не пов'язане з роботою.
«Вимикайте» голову. Іноді надмірний аналіз — наш ворог. Канатохідцю на висоті потрібна зосередженість і ясність розуму. Якщо його думки бігатимуть закутками страху, ризик падіння збільшиться.
Практикуйте дихальну гімнастику.Глибоке повільне дихання добре розслабляє і насичує кров киснем, знижує вплив стресу.
Застосовуйте супервізію— метод професійного вдосконалення у психологів, коли вони консультують одне одного. Це також своєрідна профілактика професійного вигорання.
Не бійтеся просити про допомогу.Щоб запобігти вигоранню, розвантажте себе — відкладіть нетермінові справи, візьміть кілька вихідних і присвятіть їх собі.
Пробуйте щось нове:курси, майстер-класи, інші маршрути прогулянок, страви різних кухонь, нестандартний формат дозвілля тошо Такі зміни підвищать уважність і зроблять вас сильнішим.