

Поради вчителям

ЩОБ УНИКНУТИ «ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ»

1. Плануйте робочий тиждень, місяць із визначенням короткострокових і довгострокових цілей роботи, що дозволить фокусуватися на необхідних діях, підвищить мотивацію діяльності та зменшить кількість не виправданих емоційних витрат. Варто виділяти завдання та цілі, що є пріоритетними або такими, що виконуються найшвидше.
2. 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.
3. 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.
4. 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 вигоряння. Ні за яких обставин не можна нехтувати повноцінним сном, адже тільки в цей час мозок відпочиває та накопичує енергію на наступний день.
5. 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.
6. Категоричним правилом має стати відмові від роботи вдома та обговорення робочих проблем поза роботою.

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

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

АГРЕСИВНА ДИТИНА



- Пам'ятайте, що заборони, та підвищення голосу – найбільш неефективні способи у виправленні агресивності.
- Дайте можливість таким дітям своєчасно виплеснути напруження за допомогою фізкультурних хвилинок, читання вголос, хором тощо.
- Слідкуйте за своєю поведінкою, контролюйте свій гнів, не надаючи йому форму погроз та звинувачень.
- Важливо, щоб дитина зрозуміла, що вона потрібна в класі, що її цінують та приймають. А для цього вам необхідно дізнатися про інтереси та здібності такого учня. Та перевести активність у корисне русло.
- Таким учням слід частіше надавати можливість працювати в групах, де успіх залежить від колективної роботи, вміння спілкуватися, домовлятися.
- Один із найбільш корисних способів змінити поведінку дитини – це піймати її на хорошому вчинку. Кожен раз, коли дитина стримує себе і не починає бійку, просто відмітьте, що вона стала сильнішою. Дитина реагує на похвалу, користуйтеся цим, для того, щоб зробити добре відношення – звичкою.
- Введіть штрафні санкції. Це можуть бути додаткові домашні завдання. Головне, щоб учень знав про можливі наслідки своєї поведінки.

- Допоможуть класні години, де піде мова про почуття, емоції та методи їх контролювання. Головне, щоб під час таких уроків було менше монологів, але ні в якому разі не акцентуйте увагу класу на проблемних дітях.



ТРИВОЖНА ДИТИНА

- Тривожну дитину необхідно постійно підбадьорювати, демонструвати впевненість у перемозі та можливості успіхів.
- Намагатися виховувати правильне відношення щодо результатів своєї діяльності. Вміння правильно оцінити себе.
- Спокійно та правильно відноситись до успіхів та до невдач. Не соромитись та не лякатися помилок, використовувати їх для розвитку.
- Формувати правильне відношення до діяльності та вчинків інших людей.
- Розвивати адекватне ставлення до оцінок, думок інших людей. Широко використовуйте музику, ігрові прийоми, рольові ігри.



НЕВПЕВНЕНА ДИТИНА

Неуспішність, зовнішня байдужість, сором'язливість, незручність – прояви невпевненості у власних силах. Часто ми називаємо це «заниженою самооцінкою».

Як же виховувати впевнену у собі дитину, розвинути адекватну самооцінку? Перш за все, необхідно викликати у дитини почуття поваги до самого себе, гордості, на основі більш точного розуміння своїх достоїнств, та недоліків. Виховувати сміливість бути самим собою та бажання досягти успіху.

Рекомендації по створенню у дитини адекватної самооцінки

- Пам'ятайте, що кожна дитина у вашому класі має право на помилку.
- Ніколи не порівнюйте такого учня із іншими! Пам'ятайте, що будь-яку дитину можна зрівнювати тільки із самою собою (яка вона була на минулому уроці, а яка на цьому і, можливо, яка вона буде наступного разу).
- Частіше використовуйте групові форми роботи, колективні завдання. Але особливо корисною для таких дітей буде саме парна робота.
- Починаючи із початкової школи, не оберігайте дитину від повсякденних справ. Доручіть таким дітям полив квітів, створення газет, плакатів, відповідальність за «щоденник поведінки». Але перед тим, як доручити такій дитині справу, переконайтесь, що це їй під силу. Нехай дитина частіше виконує різні по важкості завдання, отримає задоволення від зробленої праці, а також похвалу та підтримку від вчителя (по можливості від однокласників).
- Частіше надавайте завдання, які потребують спілкування: взяти інтерв'ю для класної газети, або прийняти участь у класному театрі, або підготувати цікаві запитання для уроку.

- Використовуйте контакт погляду. Сором'язливі діти уникають його. Поступово привчайте дитину дивитися в очі співрозмовнику.
- Не намагайтеся вирішити за таку дитину будь яке питання. Це ще раз «доведе», що вона сама ні з чим не може впоратися.
- Слідкуйте за тим, щоб відзначати успіхи дитини. Але пам'ятайте, що похвала повинна бути відповідна дії.
- Якщо така дитина десь проявила ініціативу, піддержіть її. Нехай вона спробує себе в ролі лідера.
- Частіше використовуйте рольові ігри та театралізовані вистави, де дитині доведеться грати інших людей та відображати не свої почуття.
- Надавайте можливість таким дітям спілкуватися із початковою школою. Зробіть таку дитину помічником у проведенні: «цікавих перерв» у початковій школі, інтелектуальних та спортивних ігор для молодших школярів.