

# ПОРАДИ ПЕДАГОГУ ЩОДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

---

***Як уберегти себе від впливу стресу, що руйнує, і допомогти набутти впевненості, оптимізму і натхнення вам-вчителям і вашим учням.***

1. Прагніть до максимальної, але доступної для вас життєвої мети.
2. Відпочивайте ще до того, як встигнете стомитися.
3. Використовуйте енергію стресу в інтересах особистого зростання.
4. Постійно створюйте у своїй уяві зону психічної безпеки, комфорту і відпочинку.
5. Пам'ятайте дуже важливу рекомендацію П. Брегга про те, що єдиний спосіб продовжити своє життя – це не укорочувати його.

## **Антистресові правила життя і поведінки для вчителя**

Не всі вони можуть підійти конкретно вам. Однак ви вправі зробити вибір. Використовуючи ті з них, що дійсно вам підходять, ви забезпечите собі високу життєву стійкість.

### **Правило 1**

***Визначте негативні чинники, що призводять у вас виникнення стресу.*** Намагайтеся уникати їх або за допомогою позитивного мислення, спробуйте змінити своє ставлення до них.

### **Правило 2**

***Забезпечуйте високий життєвий потенціал*** у здоров'ї, освіті, праці, сім'ї, позитивному мисленні. Він гарантує високу стресостійкість.

### **Правило 3**

***Навчіться розслаблюватися: тілом, диханням, думкою тощо.***

Стрес викликає загальне напруження. Розслаблення ж, навпаки, протидіє стресу. Тому необхідно опанувати різні способи розслаблення. Бо саме в умінні розслаблюватися полягає секрет успішної боротьби зі стресом. Розслаблюючись, ви знижуєте негативний вплив стресу на ваше фізичне й психічне здоров'я.

### **Правило 4**

***Зробіть паузу.***

Слід пам'ятати, що успішність побудови особистої програми захисту від стресу залежить від того, наскільки точно й вчасно ви навчилися відчувати, що вступаєте в «зону» стресу і втрачаєте самоконтроль.

Тому необхідно шукати способи зупинки самого себе, «зробити паузу». На цій стадії стресу важливо «взяти перерву» і зусиллям волі перервати свої дії:

- зробити паузу в спілкуванні (помовчати кілька хвилин замість того, щоб із роздратуванням відповідати на несправедливе зауваження);
- порохувати до 10;
- вийти з приміщення;
- переміститися в іншу, віддалену частину приміщення.

Якщо втрата самовладання відбулася на роботі, ми повинні завжди прагнути перевести свою енергію в іншу форму діяльності, зайнятися чим-небудь іншим що дасть можливість зняти напруження:

- перебрати свої ділові папери (класний журнал, підручники), полити квіти на підвіконні, заварити чай;
- вийти в коридор (звичайно, на перерві, але якщо, то...) і поговорити з колегами на нейтральні теми (про погоду, покупки та ін.);
- підійти до вікна і подивитися на небо й дерева, порадіти сонцю, дощеві або снігові;
- звернути увагу на людей, що йдуть по вулиці. Спробувати уявити, про що думають ці люди;
- зайти в туалетну кімнату і на 2-3 хвилини опустити долоні під холодну воду.

Такі «перерви» потрібно робити якнайчастіше в ті моменти, коли відбувається втрата самоконтролю. Важливо, щоб дія «зупинки себе» стала звичкою.

### **Правило 5**

#### ***Навчайтеся планувати.***

Дезорганізація може призвести до стресу. Наявність великої кількості планів одночасно часто призводить до плутанини, безпам'ятності й почуття, що незакінчені проекти висять над головою, як дамоклів меч.

Приділіть планам якийсь час, попрацюйте над ними.

- Запишіть задачі, плани, справи на тиждень і поєднайте їх із розкладом ваших занять. Такий пробний список «запустить механізм» і полегшить подальше планування.

- Розставте завдання відповідно до їх важливості. Записавши всі намічені справи, позначте їхні пріоритети: вищий, високий, низький, найнижчий.

- Виключіть всі справи, що не є вкрай необхідними у вашій повсякденній діяльності. Перенесіть їх у кінець списку.

- Делегуйте повноваження. Одна з найважливіших причин стресу полягає у впевненості, що ви все повинні робити самі. Занадто багато при проведенні занять бере на себе вчитель. Намагайтесь якомога частіше доручати своїм учням проведення окремих елементів занять. Це дозволить вам не тільки уникати стресу, а й активізувати навчання.

- Закінчіть одне завдання, перш ніж прийнятися за інше. Не відкладайте справи на завтра.

- Навчіться говорити «ні». З усіх способів розподілу часу уміння говорити «ні» – найкращий.

- Резервуйте час на термінові роботи або незаплановані зустрічі. Тоді ви будете менше турбуватися про те, щоб встигнути виконати свій план.

- Контролюйте процес. При розподілі часу тримати ситуацію під контролем не менш важливо, ніж керувати стресом. Почуття контролю ситуації, імовірно, найважливіша якість, яка необхідна для того, щоб перебороти стрес. Стрес — це не стільки результат напруженої роботи і негативних подій, скільки результат відчуття того, що життя занадто складне і не піддається контролю.

### **Правило 6**

#### ***Намагайтесь завершувати ситуації.***

Для того щоб уберегти себе від стресу, вчіться відслідковувати незавершені ситуації. Якщо ви зазнаєте утиску незавершених справ, спробуйте скоротити їхнє число, для цього виконайте такі чотири дії:

- усвідомте, що виявилися заручником незавершеної ситуації, яка вимагає свого рішення і марно розтрачує ваші сили;

- прийміть рішення завершити її;

- подумайте про те, що у ваших силах і що залежить саме від вас, виберіть кращу можливість і покладайтесь на себе;

- запровадьте свій план у життя.

Якщо з першого разу ситуація не завершиться, пошукайте ще один вихід, але не залишайте її незавершеною.

### **Правило 7**

#### ***Визнайте й прийміть обмеження.***

Багато хто з нас ставлять собі надмірні й недосяжні цілі. Якщо людина не може досягти їх, то часто виникає почуття неспроможності або невідповідності незалежно від того, наскільки добре ми виконали що-небудь. Ставте досяжні цілі.

Послабте ваші стандарти. На противагу загальноприйнятій думці не все, що потрібно робити, слід робити добре. Будьте більш гнучкими. Досконалість не завжди досяжна, а якщо і досяжна, то вона не завжди цього варта.

#### ***Уникайте непотрібної конкуренції.***

У житті дуже багато ситуацій, коли ми не можемо уникнути конкуренції. Але наявність надто великого прагнення до вигравання у надто багатьох сферах життя створює напруження і тривогу, робить людину надто агресивною.

## **Правило 8**

### **Будьте «позитивною» особистістю.**

Уникайте критикувати інших, особливо своїх учнів. Учїться хвалити інших за ті речі, які вам у них подобаються. Зосередьтеся на позитивних якостях оточуючих.

### **Рахуйте ваші удачі!**

На кожну сьогоднішню невдачу, імовірно, знайдеться десять або більше випадків, коли вам пощастило. Подумайте про них. Спогад про гарний випадок зменшить ваше роздратування, коли знову що-небудь відбудеться не так, як ви хотіли б.

### **Щодня хваліть себе по декілька разів.**

Будь-яка робота, велика або маленька, виконана вами або іншим, заслуговує подяки. Не чекайте подвигів. Згадайте відомі слова: «От так Пушкін!».

**Щодня освідчитесь в коханні найдорожчій для вас людині, окрім себе.** Хоча б раз на день говоріть приємні слова своїм близьким. Почавши це робити, ви незабаром зрозумієте, що це приносить подвійну користь: вам і близькій людині.

### **Учїться терпіти й прощати.**

Нетерпимість до інших призведе до фрустрації й гніву. Спробуйте зрозуміти, що почувають інші люди, це допоможе вам прийняти їх. Прощайте й забувайте. Не скажіться, не скигліть, не відчувайте невдоволення іншими. Прийміть той факт, що люди навколо вас і світ, у якому ми живемо, недосконалі, і мають «різні карти світу». Приймайте доброзичливо, на віру слова інших людей, якщо немає доказів зворотного. Вірте тому, що більшість людей намагається робити все настільки добре, наскільки може.

**Зробіть що-небудь для поліпшення вашого зовнішнього вигляду.** Якщо ви буде виглядати краще, це змусить вас і почувати себе краще. Гарна зачіска, акуратний костюм можуть підвищити ваш життєвий тонус. Відносьтеся до себе добре.

**Якщо ви відчуваєте, що знаходитеся всильному напруженні, а сили на межі, відкладіть важкі справи.**

Не кваптеся називати всі справи невідкладними. Вибудуйте їх у чергу і готуйтеся до виконання найголовнішої справи.

## **Правило 9**

### **Змусьте стрес працювати на вас, а не проти вас.**

Опануйте головним умінням – перетворювати негативні події на позитивні.

Оскільки стрес пов'язаний практично з будь-якою діяльністю, а особливо педагогічну, уникнути його може лише той, хто нічого не робить. Але кому приємне бездіяльне життя? Нічого не робити не означає відпочивати.. Дозвольний розум і ледаче тіло страждають від стресу неробства. Основоположник теорії стресу Г. Сел'є писав: «Не слід боятися стресу. Його не буває тільки в мертвих. Стресом треба керувати. Керований стрес несе в собі аромат і смак життя». Багато досліджень показують, що людина позитивно реагує на стрес тільки в тому випадку, якщо здатна поставитися до стресових подій як до виклику, що винагороджує зусилля.

Слід думати про позитивні моменти, які можна взяти з більшості стресових цій. Коли людина намагається реалізувати цю здатність на практиці, вона переборює найбільшу перешкоду на шляху до стресостійкості. Змінюючи значення, ви змінюєте свою реакцію на те, що відбувається.

Уміння перетворювати щось негативне на щось позитивне – майстерність контролювати стрес.

Потрапляючи в ту чи іншу ситуацію, ми починаємо контролювати її, перетворюємо на хвилюючий і вартісний життєвий досвід й автоматично вважаємо, що саме ця ситуація змушує нас демонструвати свої кращі якості й робить наше життя більш результативним і повноцінним. Така поведінка змусить вас відчути, що в такий самий спосіб можна будь-яку негативну ситуацію перетворити на позитивний досвід.

Ваш вибір визначає, чи дозволите ви подіям одержати над вами верх, чи будете самі контролювати їх і, відповідно, чи зумієте сприймати стрес як труднощі, які можна перебороти й перетворити собі на користь. Таке невелике коригування відносин до труднощів є основним принципом, що лежить в основі стійкості до стресів. Упровадивши

цей простий принцип у повсякденне життя, ви зможете перетворити стрес на рушійну життєву силу, змусити його працювати на вас, а не проти вас (Вправи: «Ідеальна модель», на розвиток уваги)

### **Правило 10**

#### ***Звільніться від «ментальних токсинів» стресу.***

Щоб звільнитися від ментальних токсинів стресу, потрібно виконати своєрідне ментальне прибирання за допомогою засобів раціональної терапії.

Для цього поверніться у момент минулого, де ви були не цілком задоволені своїм поведінням і переживіть його ще раз, але вже не так, як у вас вийшло тоді. Відомий американський психотерапевт Вірджинія Сатир називає це «повернутися й побачити новими очима». З позиції сьогодення зрозумійте, чого вам не вистачало тоді для більш успішного поведіння.

«Потренуйтеся» кілька разів, поки не будете задоволені своєю реакцією. Доможіться такої зміни уявлення про стресор, щоб воно більше не служило для вас джерелом напруження. Перетворюйте проблемно-конфліктні й кризові педагогічні ситуації на досвід, що сприяє професійному й особистісному зростанню.

Додаючи спогадові характеристики сильного позитивного переживання, ви не тільки захищаєтеся від впливів стресу, але й здобуваєте впевненість, що надалі цей спогад стане позитивно впливати на всі наступні події. Крім того, ви перетворюєте проблемно-конфліктні й кризові педагогічні ситуації на досвід, що сприяє професійному й особистісному зростанню.

### **Правило 11**

#### ***Регулярно робіть фізичні вправи.***

Два-три рази на тиждень (а ще краще щодня) давайте собі фізичне навантаження. Найкраще, якщо це будуть ритмічні, повторювані рухи під музику. Подаруйте тілу свято: відвідайте лазню, зробіть масаж (самомасаж).

Дуже важливо давати собі можливість регулярно звільнитися від напруження, яке поволі накопичується. Кілька разів на день займайтеся фізичними вправами.

### **Правило 12**

#### ***Щодня знаходьте привід посміятися.***

Почитайте, подивіться, послухайте, розповідайте про що-небудь смішне. Умійте посміятися над собою. Сміх є дієвим засобом боротьби зі стресом. За твердженням Анрі Рубінштейна, автора книги «Психосоматика сміху», одна хвилина сміху еквівалентна сорока п'ятьом хвилинам гімнастики або фізичних тренувань. Дослідження зі сміхотерапії, проведені в Стенфордському університеті (сміх там називають бігом на місці), довели, що сміх дійсно тренує багато м'язів, знімає головний біль, знижує артеріальний тиск, нормалізує дихання і сон. При цьому в кров потрапляє більше гормонів, активніше йдуть процеси обміну речовин. Людина, яка часто сміється, перестає відчувати біль.

***Пам'ятайте, щоб вище наведені поради стали діяти, недостатньо їх прочитати, зрозуміти прочитане, потрібно їх обов'язково застосувати.***

### **Критичне мислення як засіб формування та розвитку особистості учнів**

Сучасне інформаційне суспільство — це період високих технологій, що потребує від освіти формування компетентної та активної особистості. Поступове впровадження гуманістичної парадигми освітнього процесу веде до певної зміни ролі й функцій вчителя, зростання його самостійності на етапі прогнозування, конструювання й організації, що приводить відповідно до підвищення відповідальності за результати своєї праці. Саме на досягнення кінцевого результату — розвитку особистості через призму формування життєво необхідних компетентностей — націлена сучасна модель освіти. Життєвий досвід дитини — вирішальний фактор формування особистості, а вся система навчання і виховання повинна допомогти їй виявити у собі і розвинути те, що їй органічно притаманне. Нові вимоги ставлять за практично значущу мету діяльності вчителя не

управління процесом засвоєння учнями знань, а педагогічний супровід формування компетентної особистості.

Розвиток критичного мислення стає дуже актуальним під час інтенсивних соціальних змін, коли неможливо діяти без постійного пристосування до нових політичних, економічних та інших обставин, без ефективного розв'язання проблем, значну частину яких неможливо передбачити. Саме тому очевидна життєва необхідність критичного мислення для вітчизняної освітньої системи. Тільки таким шляхом можна міркувати про розвиток демократії відповідно до вимог світового суспільства.

Розвиток критичного мислення — це дуже важливий аспект не лише у навчанні, а і в повсякденному житті, де герої є реальними, а їхні вчинки — це дії твої і твоїх дітей.

Навчити дітей мислити критично — означає правильно поставити запитання, направити увагу в правильне русло, вчити роботи висновки та знаходити рішення, Для того, щоб кожна дитина могла розвинути свої творчі можливості, необхідне розумне керівництво з боку вчителя.

Критичне мислення — мислення самостійне. Учні повинні мати достатньо свободи, щоб мислити і самостійно вирішувати найскладніші питання. Мислити критично можна в будь-якому віці. Навіть у першокласників накопичено для цього достатньо життєвого досвіду та знань. Навіть малюки здатні думати критично і самостійно. Саме завдяки критичному мисленню традиційний процес пізнання знаходить індивідуальність і стає свідомим, безперервним та продуктивним.

В епоху нової технологічної революції з'являється складне суспільство, яке базується на найсучаснішій технології та швидко розвивається, так зване інформаційне суспільство. Провідну роль в такому суспільстві грає освіта. Знання стає найдемократичнішим джерелом влади. Інформація стає засобом інформаційного тиску. Новітні політичні технології, озброєння засобами інформатики, можуть упевнено формувати суспільну думку, маніпулювати суспільною свідомістю. Господарювання інформаційних технологій здатне змінити все суспільне життя.

*Існує низка умов, які вчителеві необхідно враховувати, щоб стимулювати критичне мислення:*

1. Час. Виділити час та забезпечити можливості для застосування критичного мислення.
2. Очікування ідей. Усвідомлювати, що очікується, висловлювати думки та ідеї у будь-якій формі.
3. Спілкування. Дозволити учням вільно розмірковувати, обмінюватись думками.
4. Цінування думок інших. Вміти слухати, щоб мати можливість сформулювати власну думку.
5. Віра в сили учнів. Підтримувати віру кожного учня в його здатність породжувати критичні судження; цінувати критичні міркування учнів.
6. Активна позиція. Сприяти активному залученню учнів до процесу навчання.

*Уміння критично мислити потрібне людині, щоб:*

усвідомлено сприймати навколишню дійсність;

навчатися відрізняти добро від зла;

не стати об'єктом маніпуляцій і сліпим знаряддям у чийхось руках;

не бути втягнутим у сумнівні групи (компанії, організації, структури, об'єднання, секти тощо), що загрожують втратою репутації, самоповаги, добробуту, сім'ї, свободи й навіть життя;

не бути підвладним соціально небезпечним стереотипам і упередженням;

думати власною головою, вміти ставити й вирішувати найскладніші життєві питання;

мати власну думку, вміти її формулювати, аргументувати, обговорювати з іншими людьми, поглиблювати, а можливо, й змінювати;

вчитися не тільки на своїх помилках, а й на помилках інших;

уміти прогнозувати наслідки своїх вчинків;

тверезо оцінювати свої слабкі й сильні риси;

розвиватися, самовдосконалюватися, ставати кращим, добрішим, великодушнішим;

знайти прекрасне й захопливе хобі на все життя – ДУМАТИ!