Поради психолога на допомогу учителю

ШАНОВНІ ВЧИТЕЛІ!

Поставтесь до педагогічної праці, як до головного змісту Вашого життя. Створіть у собі вчителя!Будьте ерудованими, відмінно знайте свій предмет, цікаво та доступно викладайте навчальний матеріал.Умійте поважати кожного учня і бачити в ньому особистість.Умійте керувати власними емоціями та розвивати позитивні почуття до дітей.Навчіться любити дітей. Люблячи їх, не заробляйте дешевого авторитету всепрощенням, невимогливістю – це розбещує дітей.Будьте справедливими, розумійте своїх учнів.Будьте вимогливими до себе, самокритичними, не порушуйте педагогічну етику.Умійте терпляче виправляти його помилки – думки, дії вчинки; навчіться переконувати.Будьте ввічливими, доброзичливими, життєрадісними, людяними.Хай завжди учні бачать у вас старшого друга, порадника, людину, яка підтримає, зрозуміє, дасть пораду.Ніколи не принижуйте людської гідності дитини, будьте непримиренними до подібних дій Ваших колег.Станьте вимогливими та будьте витриманими у стосунках з учнями.

ПОРАДИ ВЧИТЕЛЯМ ДЛЯ ПОЛІПШЕННЯ НАСТРОЮ

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. Тоном, яким ви говорите "здрастуй”, 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. Приходити 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 вигоряння. 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.