

## Поради педагогам

- «Синдромом відмінника»
- Поради психолога на допомогу учителю
- Щоб уникнути емоційного вигорання
- Рекомендації у роботі з обдарованими дітьми
- Вчитель і проблеми дисципліни в учнів
- Довіра між підлітком і вчителем
- Робота з учнями групи ризику
- Рекомендації вчителям першокласників
- Рекомендації вчителям п'ятикласників



### «Синдромом відмінника»

Життя — це не іспит, тож не варто прагнути бути найкращим скрізь.

Ходити з температурою на роботу, доводити усе до бездоганності, забувати про відпочинок, жертвувати власними інтересами, аби досягати лише ідеальних результатів та отримувати похвалу від керівництва. Саме в такому режимі живуть люди з «синдромом відмінника».

Якщо у цьому ви пізнаєте себе, то настав час розірвати це замкнене коло і почати жити у задоволення.

- Зосередьтеся на головному. Визначте, що для вас у пріоритеті й працюйте над цим. Ніхто не каже забути про інші сфери вашого життя, але дозвольте собі там бути не ідеальним. Одяг не обов'язково повинен бути посортований за кольором.
- Перестаньте себе соромити. Невдачі трапляються навіть у найстаранніших. Не потрібно себе звинувачувати, краще підтримайте та виправдайте свого внутрішнього «відмінника»: «Я зробив все що міг», «Моєї вини в цьому немає» тощо.
- Робіть лише свою роботу. Спробуйте не брати на себе відповідальність за сфери, в яких не розбираєтеся. Залучайте до справи професіоналів і вчіться ділити обов'язки з іншими. Кожен повинен робити те, що він вміє.
- Влаштуйте собі канікули. Подумайте про власне дозвілля і займіться чимось цікавим.

Світ не зупиниться, якщо ви замість того, щоб наводити у своєму помешканні ідеальну чистоту, прогуляєтеся ввечері парком.

Більше цікавих порад [тут](#)

<https://www.facebook.com/cognitivecomua/photos/a.113861799975115/278281530199807/?type=3&theater>

### **Поради психолога на допомогу учителю ШАНОВНІ ВЧИТЕЛІ!**

1. Поставтесь до педагогічної праці, як до головного змісту Вашого життя. Створіть у собі вчителя!
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, людяними.
10. Хай завжди учні бачать у вас старшого друга, порадника, 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.

### **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'явилось бажання вигнати учня з класу, вийди сам.
4. Учителю, вітайся з дітьми, це дуже важливо. Тонем, яким ви говорите "здрасстуй", 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. Застосуйте 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 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.

# Як учителям зберегти сили на весь навчальний рік





дозволяйте собі  
робити помилки і не  
будьте еталоном  
для всіх

говоріть «ні»,  
якщо вас щось  
не влаштує

робіть собі милі  
подарунки

інколи ставте  
себе на перше  
місце

вчіться у дітей,  
бо робота в школі -  
це взаємообмін

висипайтесь,  
дозволяйте собі на  
вихідних повалитися  
подовше

мрійте сам на сам,  
коли вас ніхто не чіпає,  
відключайте телефон,  
дзвоник у двері

виказуйте  
свою думку, щоб не  
накопичувалися  
негативні емоції

просіть  
допомоги, якщо  
ви її потребуєте

говоріть про свої  
потреби і якщо  
потрібна емоційна  
підтримка

не погоджуйтесь  
з несправедливим  
ставленням

відстоюйте  
свою точку  
зору

знаходьте  
моменти насолоди  
від своєї роботи

інколи  
переглядайте власні  
рішення і приймайте  
інші

ставте запитання,  
якщо щось незрозуміло,  
не соромтесь

СТОП  
ВИГОРАННЮ



НОВА  
УКРАЇНЬСЬКА  
ШКОЛА

# 30 РЕЧЕЙ, ЯКІ ХОЧУТЬ ПОЧУТИ ДІТИ ВІД СВОГО ВЧИТЕЛЯ



Я ТОБОЮ  
ПИШАЮСЯ



ГАРНА  
РОБОТА



НЕ ЗДАВАЙСЯ



ФАНТАСТИЧНО



ТИ МОЛОДЕЦЬ



Я В ТЕБЕ  
ВІРЮ



ТАК ТРИМАТИ



ТИ МЕНЕ  
ВРАЖАЄШ



ТИ ЦЕ  
ЗМОЖЕШ



У ТЕБЕ ВСЕ  
ВИЙДЕ!



ТИ ВАЖЛИВА  
ЧАСТИНА КОМАНДИ



ТОБІ Є ЧИМ  
ПИШАТИСЯ



Я ПОВАЖАЮ  
ТВОЄ РІШЕННЯ



ЦЕ БУЛО  
НЕЙМОВІРНО



ЧУДОВА ІДЕЯ



ВІР У СЕБЕ



БУДЬ  
КРЕАТИВНИМ



НЕ БІЙСЯ  
ПОМИЛЯТИСЯ



ПРИЙМАЙ  
ВИКЛИКИ



БУДЬ  
УНІКАЛЬНИМ



Я ТОБІ  
ДОПОМОЖУ



ДОПОМАГАЙ  
ІНШИМ



ТИ ОСОБЛИВИЙ



БУДЬ СОБОЮ



ПРОДОВЖУЙ  
РОЗВИВАТИСЯ



БУДЬ  
ПРОАКТИВНИМ



СТАВ КІНЦЕВІ  
ЦІЛІ



Я ТЕБЕ ЦІНЮЮ



БУДЬ ВПВНЕНИЙ  
В СВОЇХ СИЛАХ



ТИ МЕНЕ  
НАДИХАЄШ



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



## **РЕКОМЕНДАЦІЇ ПЕДАГОГАМ У РОБОТІ З ОБДАРОВАНИМИ ДІТЬМИ**

1. Учитель не повинен повсякчас розхвалювати кращого учня. Не слід виділяти обдаровану дитину за індивідуальні успіхи, краще заохотити спільні заняття з іншими дітьми.
2. Учителеві не варто приділяти багато уваги навчанню з елементами змагання. Обдарована дитина буде частіше від інших переможцем, що може викликати неприязнь до неї.
3. Учитель не повинен робити з обдарованої дитини "вундеркінда". Недоречне випинання винятковості породжує найчастіше роздратованість, ревності друзів, однокласників. Інша крайність – зловмисне прилюдне приниження унікальних можливостей і навіть сарказм з боку вчителя – звичайно, недопустимі.
4. Учителеві треба пам'ятати, що в більшості випадків обдаровані діти погано сприймають суворо регламентовані заняття, що повторюються.

## **ВЧИТЕЛЬ І ПРОБЛЕМИ ДИСЦИПЛІНИ**

### **5 найтипівіших проблем, пов'язаних з дисципліною**

1. Некеровані розмови на уроках.
2. Відсутність шанобливого ставлення до дорослих.
3. Нечесність.
4. Пасивний опір.
5. Зухвала, нахабна, груба поведінка.

### **Учителі повинні знати закони, які є в основі поведінки учнів**

1. Учні обирають певну модель поведінки за певних обставин.
2. Усяка поведінка підпорядкована певній меті – відчувати себе приналежним до шкільного життя.
3. Порушуючи дисципліну, учень може усвідомлювати, поводиться неправильно і що за цим порушенням стоїть одна з чотирьох причин:
  - привернення уваги;
  - влада;
  - помста;
  - уникання невдачі.

### **Типи реакції вчителя на «неприпустиму» поведінку своїх вихованців:**

1. **Невтручання.** Вчителі, в кращому випадку, пояснюють учням, що трапилося, розраховуючи, що діти самі поступово навчаться керувати своєю поведінкою.
2. **Контроль.** Основні методи впливу – погрози і шантаж.
3. **Взаємодія.** Вчителі обирають складну роль ненав'язливого лідера, щоразу ставлячи дітей перед необхідністю усвідомленого вибору та відповідальності. Вони залучають дітей до процесу встановлення правил, програму дисципліни будують на підвищенні самоповаги учнів за допомогою стратегії підтримки.

## **ПОРАДИ ЩОДО ВСТАНОВЛЕННЯ ДОВІРИ МІЖ ПІДЛІТКОМ І ВЧИТЕЛЕМ В КРИЗОВИЙ ДЛЯ НИХ ЧАС**

1. Уважно вислуховуйте підлітка. Прагніть до того, щоб підліток зрозумів, що він вам не байдужий і ви готові зрозуміти і прийняти його. Не перебивайте. Не показуйте свого страху. Відносьтесь до нього серйозно, з повагою.



2. Запропонуйте свою підтримку та допомогу. Постарайтесь переконати, що даний стан (проблеми) тимчасові і швидко пройдуть. Проявіть співчуття і покажіть, що ви поділяєте і розумієте його почуття.
3. Поцікавтесь, що найбільше в даний час турбує підлітка.
4. Впевнено опікуйтесь підлітком. Саме це допоможе йому у власні сили
5. Використовуйте слова, речення, які сприятимуть встановленню контакту: розумію, звичайно, відчуваю, хочу допомогти.
6. В розмові з підлітком дайте зрозуміти йому, що він необхідний іншим і унікальний як особистість. Кожна людина, незалежно від віку, хоче мати позитивну оцінку своєї діяльності.
7. Недооцінка гірша, ніж переоцінка. Надихайте підлітка на високу самооцінку. Вмійте слухати, довіряти і викликати довіру в нього.
8. Звертайтеся за допомогою, консультацією до спеціаліста, якщо щось насторожило вас у поведінці підлітка.

### **РЕКОМЕНДАЦІЇ ВЧИТЕЛЯМ ЩОДО РОБОТИ З УЧНЯМИ, ЯКІ ВІДНОСЯТЬСЯ ДО ГРУПИ РИЗИКУ**

1. Необхідно дати відчути дитині, що вона належить до групи, класу, не відторгнута і займає важливе місце в колективі. Однак не можна примушувати її жити в "кучі" і обов'язково бути на очах. Кожен має потребу в тому, щоб побути наодинці з самим собою, тим більше дитина.
2. Заохочуйте дитину в тому, щоб вона дозволяла собі приємно проводити час, яке потребує взаємодію з людьми.
3. Виставляйте малюнки дитини, поробки, твори, одним словом, все те, що може зацікавити оточуючих. Це буде підвищувати впевненість дитини в собі, почуття самостійності. Хваліть її частіше. Допоможіть їй розпізнати та виразити приховані почуття, використавши для цього такі надійні канали, як малювання, роботу по дереву, ліплення, шиття ляльок, читання вголос розповідей, музику. Частіше запитуйте що вона відчула в тій чи іншій ситуації...
4. Дізнайтесь, з ким дитина хотіла б працювати в групі і хто з дітей має на неї найбільший вплив. Розробіть план дій для дитини його бажаним партнером.
5. Записуйте на аркуші паперу або реєструйте подумки скільки разів на день ви звертались до дитини і скільки разів ви висловили позитивні репліки і коментарі в її адресу. Перевіряйте цей "список" в кінці дня. Це буде нагадувати вам про ваше добре починання і про успіхи вашої дитини.

### **Рекомендації вчителям першокласників**

### **РЕКОМЕНДАЦІЇ ВЧИТЕЛЯМ З УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ШКОЛІ**

1. Враховуйте вікові особливості першокласників: рухову активність, переважання ігрового типу діяльності, недостатню сформованість вольової регуляції.
2. Порівнюйте роботу учня лише з його по передніми роботами, а не з роботами інших.
3. Уникайте критики учня при свідках, а також вживання слів «завжди», «ніколи».
4. Хваліть учня за найменші досягнення.
5. Дозволяйте учневі самостійно оцінювати свою поведінку та її наслідки.
6. Створюйте ситуації успіху.

7. Зменшуйте кількість заперечних слів та речень. Краще замінити їх на ствердні та позитивно спрямовані.
8. Не наполягайте на відповідях біля дошки тих дітей, які виявляють тривожність. Краще об'єднуйте їх у групки, що працюватимуть разом.
9. Для підтримання усних інструкцій використовуйте візуальну стимуляцію.
10. Давайте учням можливість виплескувати енергію (фізкультхвилинки, ігри на перервах).
11. Надавайте учням можливість висловлювані свої думки, підкреслюйте цінність почутого.

#### **Рекомендації вчителям п'ятикласників**

### **РЕКОМЕНДАЦІЇ КЛАСНОМУ КЕРІВНИКУ З УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ П'ЯТИКЛАСНИКІВ ДО НОВИХ УМОВ НАВЧАННЯ**

- Працюйте над формуванням колективу через різноманітні доручення, змінюючи групи.
- Розвивайте почуття колективізму через спільну турботу про престиж класу (зовнішній вигляд, успіхи в навчанні, максимальна участь у святах, естафетах, конкурсах).
- Пріоритет віддавайте індивідуальній роботі (спостереження, бесіди, анкетування, доручення).
- Уникайте «гострих» кутів, проявляйте стриманість, терплячість.
- Пам'ятайте: діти потребують ласки, ніжності, співучасті, турботи.
- Вчасно й мудро підтримуйте дитячу активність.

Не забувайте: формування класного, батьківського колективу не менш важливе, ніж дитячого. Ретельно готуйтеся до батьківських зборів, проводьте сімейні вечори, активно залучайте батьків і вчителів-предметників до життя класу.

### **РЕКОМЕНДАЦІЇ ВЧИТЕЛЯМ, ЯКІ ВИКЛАДАЮТЬ У 5-их КЛАСАХ З УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ П'ЯТИКЛАСНИКІВ ДО НОВИХ УМОВ НАВЧАННЯ**

- Познайомтеся з методикою викладання в початкових класах і на початку постарайтеся не відступати від неї.
- Якщо у вас виникли проблеми з учнем порадьтеся з класним керівником, психологом.
- **Пам'ятайте:** легше з першого уроку викликати до себе довіру, любов дитини, ніж потім подолати недовіру.
- Не змінюйте різко методи роботи, використовуйте ігровий матеріал, інструктажі, пам'ятки, хвилинки релаксації, фізкульт-хвилинки, загадки-цікавинки, хвилинки гумору .
- Протягом уроку та додому давайте конкретні доступні завдання й домагайтесь їх чіткого виконання.
- Щоденно перевіряйте письмові роботи учнів, домагайтесь систематичної роботи над помилками.
- Ретельно обміркуйте заходи та прийоми розвитку мислення, усного та писемного мовлення учнів.
- Розробіть відповідний роздатковий матеріал.
- Забезпечуйте систематичне повторення.
- Уникайте перевантаження дітей.
- Відвідуйте уроки колег, які викладають у 5-х класах.

- Любіть своїх вихованців.

## Як учителям зберегти сили на весь навчальний рік





дозволяйте собі  
робити помилки і не  
будьте еталоном  
для всіх

говоріть «ні»,  
якщо вас щось  
не влаштує

робіть собі милі  
подарунки

інколи ставте  
себе на перше  
місце

вчіться у дітей,  
бо робота в школі -  
це взаємообмін

всипайтесь,  
дозволяйте собі на  
вихідних повалитися  
подовше

мрійте сам на сам,  
коли вас ніхто не чіпає,  
відключайте телефон,  
дзвоник у двері

виказуйте  
свою думку, щоб не  
накопичувалися  
негативні емоції

просіть  
допомоги, якщо  
ви її потребуєте

говоріть про свої  
потреби і якщо  
потрібна емоційна  
підтримка

не погоджуйтесь  
з несправедливим  
ставленням

відстоюйте  
свою точку  
зору

знаходьте  
моменти насолоди  
від своєї роботи

інколи  
переглядайте власні  
рішення і приймайте  
інші

ставте запитання,  
якщо щось незрозуміло,  
не соромтесь

СТОП  
ВИГОРАННЮ



НОВА  
УКРАЇНСЬКА  
ШКОЛА

# 30 РЕЧЕЙ, ЯКІ ХОЧУТЬ ПОЧУТИ ДІТИ ВІД СВОГО ВЧИТЕЛЯ



Я ТОБООЮ  
ПИШАЮСЯ



ГАРНА  
РОБОТА



НЕ ЗДАВАЙСЯ



ФАНТАСТИЧНО



ТИ МОЛОДЕЦЬ



Я В ТЕБЕ  
ВІРЮ



ТАК ТРИМАТИ



ТИ МЕНЕ  
ВРАЖАЄШ



ТИ ЦЕ  
ЗМОЖЕШ



У ТЕБЕ ВСЕ  
ВИЙДЕ!



ТИ ВАЖЛИВА  
ЧАСТИНА КОМАНДИ



ТОБІ Є ЧИМ  
ПИШАТИСЯ



Я ПОВАЖАЮ  
ТВОЄ РІШЕННЯ



ЦЕ БУЛО  
НЕЙМОВІРНО



ЧУДОВА ІДЕЯ



ВІР У СЕБЕ



БУДЬ  
КРЕАТИВНИМ



НЕ БІЙСЯ  
ПОМИЛЯТИСЯ



ПРИЙМАЙ  
ВИКЛИКИ



БУДЬ  
УНІКАЛЬНИМ



Я ТОБІ  
ДОПОМОЖУ



ДОПОМАГАЙ  
ІНШИМ



ТИ ОСОБЛИВИЙ



БУДЬ СОБОЮ



ПРОДОВЖУЙ  
РОЗВИВАТИСЯ



БУДЬ  
ПРОАКТИВНИМ



СТАВ КІНЦЕВІ  
ЦІЛІ



Я ТЕБЕ ЦІНЮЮ



БУДЬ ВПЕВНЕНИЙ  
В СВОЇХ СИЛАХ



ТИ МЕНЕ  
НАДИХАЄШ

