**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.

**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, ревнощі 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 найтиповіших 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 cтавлячи   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. Звертайтесь 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.

|  |
| --- |
|  |