**Корисно для вчителів**



**Поради психолога.**

**Профілактика емоційного вигоряння.**Як зняти неприємні відчуття від розмови з батьками, колегами, адміністрацією?

**1. Малюнок настрою:**

візьміть кольорові олівці і чистий листок паперу. Розслаблено, лівою рукою намалюйте абстрактний сюжет - лінії, кольорові плями, фігури. Важливо повністю зануритися у свої переживання, вибрати колір і провести лінії так, як вам більше хочеться, у повній відповідності з вашим настроєм. Спробуйте уявити, що ви   переносите свій сумний настрій на папір. Потім переверніть папір і напишіть 3-5 слів, які відображають ваш настрій. Слова - спонтанні, ніякого контролю. Ще раз подивитися на малюнок і перечитати слова і з задоволенням розірвати папір. Ви знищите свій емоційний стан.

**2. «Прислів’я»**

      Допомагає зняти внутрішню депресію, поганий настрій,вирішити складну проблему з будь-якої сфери. Візьміть будь-яку книгу з прислів’ями, афоризмами. Читайте 20-25 хв., доки не відчуєте полегшення. Можливо, окрім психічної релаксації те чи інше прислів’я наштовхне вас на правильне рішення. Може вас заспокоїть той факт, що не лише у вас виникла така проблема, над способом її вирішення розмірковували і великі люди, історичні особистості.

**3.   «Я - жінка, дружина, мати ...»**

*(По дорозі додому, у транспорті)*

         Жінці-вчительці не вистачає внутрішньої розкутості, емоційної без­посередності, непередбачуваності — жіночої стихійності. Жінка-педагог проявляє себе зайве правильною і діловою. Зняти скованість, напруження, зайвий самоконтроль дозволить нескладна вправа „Я -жінка". У транспорті, чи по дорозі додому постарайтеся забути, що ви  вчитель. Подумайте про сім’ю і чоловіка. Подумайте про те, що у вас було і є хорошого, згадайте, як ви познайомилися, як він подарував вам квіти, запропонував руку і серце. Пригадайте, що вам особливо сподобалося у ньому при першій зустрічі:уміння зрозуміти, допомогти, а може щось інше. Коли підійдете до дверей будинку, скиньте вантаж своєї професії, припиніть бути вчителем. Коли ви зустрінетесь із чоловіком, він побачить спокійну і врівноважену, люблячу жінку.

Можна  практикувати „Список претензій" один до одного. На протязі тижня складають, у призначений день обговорюються претензії один до одного. *Старайтеся сприймати без образ те, що вам буде сказано і зрозуміти, чого від вас хочуть домашні і змінити свою позицію у сім’ї, абовідстояти спокійно і впевнено*.

**4. «Мудрець»**

Я передбачаю, що мої поради допоможуть вам у багатьох проблемних ситуаціях. У багатьох, але не в усіх.    Ви можете стикатися із складними питаннями,   рішення   котрих   знайти  дуже  важко.   Що   робити   у   таких випадках?   У кого запитати поради? Досвід показує, що кращий радник для себе ви   самі,   точніше  ваша  підсвідомість.     Як  налагодити діалог?   Ось вправа, яка допоможе запитати поради у власного „я": **„Мудрець".** Сядьте зручно в крісло. Потім уявіть галявину, на якій росте великий дуб, а під ним сидить старий мудрець, котрий може відповісти на будь-яке запитання. Запитайте його про що хочете. Вислухайте відповідь. Можна обмежитися запитанням - відповіддю, а можна організувати цілий діалог. Прочитайте і запам'ятайте дату вашої бесіди.

**5. «Перед сном»**

            Важливо спокійною бути уже за 1 годину до сну. В цей час можна прийняти ванну, температура якої вища за температуру тіла людини, з ароматизаторами, морською сіллю; випити склянку молока з медом, щоб сон був міцним і спокійним. Розслабте всі м’язи «комірця», обличчя, посміхніться, похваліть себе за все, що ви зробили сьогодні і приємних вам снів!

**Поради педагогам**

Обдаровані діти. Хто вони?

Численні дослідження, проведені як у нашій країні, так і за кордоном, свідчать, що завжди народжується однакова кількість обдарованих, талановитих і геніальних людей.

Обдаровані діти — унікальні, їм нелегко в цьому неспокійному світі. Вони надзвичайно вразливі, тому потребують особливої уваги. Суспільство, держава не має права втрачати жодного з них, адже, втрачаючи талант, обдарування чи просто здібність, ми втрачаємо і все інше.

Обдарованих дітей, а особливо геніальних чи талановитих, які виділяються з-поміж своїх однолітків високим творчим потенціалом, інтелектуальною розкутістю, схильністю до нестандартного розв'язання проблем, неординарністю сприйняття світу, — небагато. Вони завжди найкраще запам'ятовуються, бо вимагають від більшості вчителів напруження всіх зусиль, уміння піднятися до рівня учня, до розуміння незвичайності, спонукають розвивати особистість учня, бажання довести його індивідуальні досягнення до максимального рівня.

Але проблема у тому, що є різні рівні обдарованості.

Отже:

•   здібності (індивідуальні риси особистості, які дають змогу за рівних умов успішніше опанувати певну діяльність, розв'язувати завдання, проблеми) — характерні практично для кожної людини;

•   обдарованість (специфічне поєднання здібностей, інтересів, потреб, яке дає змогу виконувати певну діяльність на якісно високому рівні) — характерна для невеликого кола людей;

•   творча обдарованість (дає змогу успішно розв'язувати завдання, виконувати діяльність творчим, оригінальним шляхом, тобто нетрадиційно, не так, як інші) — таких людей ще менше;

•   талант (система рис, які дають змогу особистості досягати значного успіху в оригінальному виконанні творчої діяльності) — таких людей дуже і дуже небагато, декілька тисяч на покоління);

•   геніальність (найвища форма таланту, системна характеристика особистості, яка свідчить про її надоригінальні досягнення).

**Пам'ятка «Робота з обдарованими дітьми»**

Забезпечуйте сприятливу емоційну атмосферу на уроці, адже обдарована дитина набуває емоційного досвіду у процесі взаємодії з людьми.

Дотримуйтеся порядку й дисципліни: обдаровані діти, як і всі інші, мають знати межу припустимої поведінки.

Скеровуйте енергію і творчість обдарованих дітей у потрібному напрямі, щоб їхня праця приносила користь.

У роботі з обдарованими дітьми використовуйте дослідницький метод, це активізує роботу.

Пам'ятайте, що в обдарованих дітей ставлення до школи найчастіше — приховано негативне (програма цікава, але навчальний план не відповідає їхнім вимогам).

Обдаровані не сприймають стандартних форм навчання (їм просто нудно).

У них є невідповідність між фізичним, інтелектуальним і соціальним розвитком (характерний потяг до дітей старшого віку, неможливість стати лідером, бажання бути дорослим).

Вони прагнуть досконалості (потреба в самоактуалізації).

Обдаровані діти часто мають нереалістичну мету (завищена самооцінка).

Їм притаманна потреба в увазі дорослих, у безпеці та нетерпимість до оточення, рівень інтелектуального розвитку якого значно нижчий.

      Тісно співпрацюйте з батьками, щоб розвинути здібності дитини.