

Педагогам

Ведення діалогу з учнями

Правила ведення діалогу:

1. Пам'ятайте про манери й мову свого тіла.
2. Використовуйте відкритті запитання.
3. Будьте чесними в тому, що говорите.
4. Говоріть позитивно про власні переконання чи точки зору, а не негативно про чужі.
5. Поважайте погляди інших людей, навіть якщо ви з ними не згодні.
6. Не сприймайте людей як речників певного переконання.
7. Не пояснюйте іншим їхніх думок – нехай вони самі все пояснять.
8. Визнавайте подібність та різницю позицій.
9. Не засуджуйте людей за те, що вони говорять чи роблять, коли висловлюють власну точку зору.
10. Не змушуйте людей погоджуватися з вашими поглядами.
11. Докладіть усіх зусиль, щоби порозумітися, незалежно від віри, статі, раси чи віку співрозмовника.
12. Ніколи не переходьте на особистості.

Пам'ятайте, що Ваше ставлення до співрозмовника визначає, ким Ви є!

Шляхи подолання стресового стану

1. Спілкування з друзями, членами сім'ї, колегами, яким ви довіряєте, хто може зрозуміти, вислухати, розрадити.
2. Відпочинок на природі.
3. Слухання спокійної тихої мелодії або улюбленої музики.
4. Заняття фізичною працею, улюбленою справою.

5. Спілкування з тваринами. Спостереження за рибками.
6. Читання улюбленої книги чи журналу.
7. Якщо дуже погано на душі, депресивний стан – на аркуші паперу написати список того, за що можна подякувати долі або написати лист собі.
8. Випити склянку води.
9. Намагайтеся ставитися до всього, що відбувається з гумором.
10. Гарний сон.

Вправи для подолання стресового стану.

Вправа «Фотоальбом»: заплющіть очі і виберіть найприємніші епізоди зі свого життя, усе те, що викликає у вас позитивні емоції.

Вправа «Подорож на дно океану»: уявіть підводний світ океану, як у знаменитих телепередачах про подорожі Ж. Кусто. Уявіть, що ви океан, середовище, водний простір. Крізь вас пропливають групи кольорових риб, ростуть дивовижні корали, хвилі переганяють із місця на місце дрібні камінці. Ви – середовище океану, яке створює гармонію всьому загадковому, красивому і могутньому підводному світу. Щасливої вам подорожі у світ казкових фантазій!

Проективний малюнок «Що мене обурює?»: візьміть аркуш паперу, кольорові олівці. Намалюйте малюнок, зміст якого відповідає на запитання «Що мене обурює?» чи «Що мене дратує?», «Чого я боюсь?». Ви помітите, що проблема чи емоція не така вже й страшна, її можна вирішити.