

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

 Як створити психологічно безпечне середовище в класі

1. Поважай особистість кожного учня

Не порівнюй дітей між собою.

Уникай образливих фраз і ярликів.

Висловлюй підтримку навіть у складних ситуаціях.

2. Говори з дітьми доброзичливо

Тон спілкування має бути спокійним і теплим.

Пам'ятай: слово вчителя може як лікувати, так і ранити.

Використовуй фрази підтримки: «Я вірю, що ти впораєшся», «Спробуй ще раз, ти зможеш!».

☐ 3. Будь прикладом емоційної культури

Відкрито говори про свої почуття без агресії.

Показуй, як справлятися зі стресом спокійно.

Діти вчать не лише словам, а й твоїй реакції.

4. Формуй довіру

Дай учням відчути, що тебе можна слухати без страху покарання.

Дотримуйся обіцянок і будь справедливим.

Цікався думками дітей, запитуй про їхнє бачення.

5. Створюй позитивну атмосферу

Починай урок із привітання чи короткої «емоційної хвилинки».

Використовуй гумор, гру, творчість.

Святкуй маленькі успіхи класу.

6. Дозволяй помилятися

Помилка — це не поразка, а досвід.

Обговорюй не хто винен, а що можна змінити.

Підкреслюй цінність спроби.

☐ 7. Дбай про власний емоційний стан

Зберігати спокій учителя допомагає стабільність учнів.

Відпочивай, шукай підтримку колег, дбай про баланс.

Пам'ятай: добрий учитель — це спокійний учитель.

 Психологічно безпечний клас — це місце, де дитина не боїться бути собою.

ЯК ПІДТРИМАТИ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ



Будьте уважними слухачами.

Слухайте дитину без осуду,
дайте їй висловитись



Створюйте спокійний дім.

Атмосфера підтримки й передачуваності
допомагає дитині відчувати безпеку



Говоріть про почуття.

Називайте емоції, пояснюйте,
що всі вони нормальні



Проводьте час разом.

Спільні ігри, прогулянки,
розмови зміцнюють зв'язок



Показуйте приклад.

Демонструйте здорові способи
реагування на стрес, відпочинок,
турботу про себе



Підтримуйте режим.

Регулярний сон, харчування, рух
допомагають стабільності настрою



Сприяйте творчості й самовираженню

Малювання, музика, спорт —
добрі «виходи» для емоцій