

**ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО
ВИГОРАННЯ ТА МОТИВАЦІЯ ДО
ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ ВЧИТЕЛЯ-
СЛОВЕСНИКА**

25.05.2026

ПЛАН

1. Ефективні техніки попередження професійного вигорання.
2. Механізм створення позитивно-гармонійної «Я-концепції».
3. Шляхи формування і удосконалення професійної компетентності.
4. Створення індивідуальної траєкторії професійного розвитку.

Фізична саморегуляція (експрес-методи)

- **Техніка «4-7-8»:** вдих носом на 4 рахунки, затримка дихання на 7 рахунків, видих ротом на 8 рахунків. Сповільнює пульс.
- **М'язова релаксація:** по чергово сильно напружуйте та повністю розслабляйте м'язи тіла від стоп до обличчя. Знімає затиски.
- **Метод заземлення:** знайдіть очима 5 синіх предметів, торкніться 4 текстур, почуйте 3 звуки, відчуйте 2 запахи, скуштуйте 1 смак. Повертає в реальність.
- **Фізичні паузи:** кожні 50 хвилин вставайте зі стільця, робіть легку розминку шиї, плечей та рук для відновлення кровообігу.

Організаційні техніки (тайм-менеджмент)

- **Метод «Помодоро»:** працюйте фокусовано 25 хвилин, після чого відпочивайте 5 хвилин. Кожні чотири цикли робіть велику перерву.
- **Матриця Ейзенхауера:** діліть завдання на термінові/важливі. Делегуйте або відмовляйтеся від неважливих справ для зниження навантаження.
- **Правило «Твердого стопу»:** визначте чіткий час закінчення робочого дня, після якого заборонено перевіряти пошту та месенджери.
- **Інформаційний детокс:** вимикайте сповіщення у робочих чатах під час вихідних, відпустки та за 2 години до сну.

Ресурсне відновлення (психологічні техніки)

- **Рефлексія «Щоденник успіху»:** щодня записуйте 3 речі, які ви зробили добре. Це фокусує мозок на досягненнях, а не на проблемах.
- **Техніка «Коло контролю»:** розділіть проблеми на ті, на які ви впливаєте (ваші дії), і ті, на які ні (погода, настрій керівника). Спрямуйте енергію лише на перші.
- **Зміна фокусу (Рефреймінг):** переформулюйте думку «Я нічого не встигаю» на «Я вже зробив дві найважливіші справи, решту перенесу».
- **Формування особистих кордонів:** навчіться говорити екологічне «ні» додатковим завданням, які перевищують ваші посадові обов'язки.

Ресурсне відновлення (психологічні техніки)

- **Рефлексія «Щоденник успіху»:** щодня записуйте 3 речі, які ви зробили добре. Це фокусує мозок на досягненнях, а не на проблемах.
- **Техніка «Коло контролю»:** розділіть проблеми на ті, на які ви впливаєте (ваші дії), і ті, на які ні (погода, настрій керівника). Спрямуйте енергію лише на перші.
- **Зміна фокусу (Рефреймінг):** переформулюйте думку «Я нічого не встигаю» на «Я вже зробив дві найважливіші справи, решту перенесу».
- **Формування особистих кордонів:** навчіться говорити екологічне «ні» додатковим завданням, які перевищують ваші посадові обов'язки.

МЕХАНІЗМ СТВОРЕННЯ ПОЗИТИВНО-ГАРМОНІЙНОЇ «Я-КОНЦЕПЦІЇ» ДЛЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ І САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ПЕДАГОГА

Крок 1

За допомогою **діагностичних процедур** (самодіагностика, діагностування психологічною службою навчального закладу, оцінка компетенцій адміністрацією, колегами, представниками предметних кафедр та ін.) **виявлення здібностей, нахилів, рівня сформованості** когнітивно-технологічного, методичного, комунікативно-ситуативного й інших **компонентів ПК, ціннісних орієнтацій та напрямків, перспектив особистого зростання, чинників, що перешкоджають навчанню, розвитку й саморозвитку словесника**, технологій досягнення професійної мети, вивчення професійних прагнень і спрямованість дезадаптації

МЕХАНІЗМ СТВОРЕННЯ ПОЗИТИВНО-ГАРМОНІЙНОЇ «Я-КОНЦЕПЦІЇ» ДЛЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ І САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ПЕДАГОГА

Крок 2

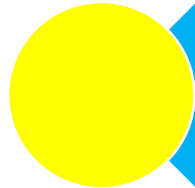
За результатами діагностичних процедур *створення особисто-гармонійної «Я-концепції»*, тобто відокремлення власних педагогічних здібностей, якостей і можливостей, поведінкових моделей, ціннісних установок, адекватне виділення себе із соціального й професійного середовища

МЕХАНІЗМ СТВОРЕННЯ ПОЗИТИВНО-ГАРМОНІЙНОЇ «Я-КОНЦЕПЦІЇ» ДЛЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ І САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ПЕДАГОГА

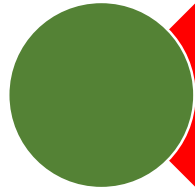
Крок 3

На цій основі конструювання індивідуально-особистісної траєкторії розвитку, оволодіння системою засобів, методів, механізмів саморегуляції, що сприятимуть самовдосконаленню та самореалізації себе як особистості, професійному педагогічному вдосконаленню, підвищенню рівня ПК.

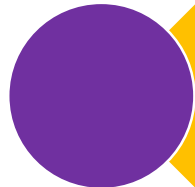
Чинники, які змушують діяти та активізувати свої дії



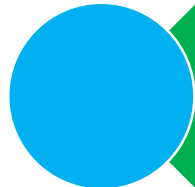
Потреби людини – це нестача чогось



Інтереси – це усвідомленні потреби, джерело діяльності, об'єктивна необхідність виконання певних функцій для задоволення потреб



Мотиви – усвідомлені причини діяльності, спонукання людини до чогось



Стимули – це певні важелі впливу, які викликають дії відповідних мотивів

Методика Н. Журіна, Є. Ільїна «Вивчення задоволеності педагогів своєю професією і роботою»

Мета. Для виявлення ступеня задоволеності педагогів своєю професією й різноманітними аспектами фахової діяльності.

Інструкція. Просимо Вас ознайомитися з даною анкетою і відповісти на питання, що в ній запропоновані. Виберіть один із варіантів відповіді, що збігається з Вашою думкою, і поставте знак «+».

Результати. За відповідь «так» нараховується +1 бал, за відповідь «не знаю» - 0 балів, за відповідь «ні» віднімається 1 бал. Підсумовуються всі бали.

Висновки. Ступінь задоволеності роботою (за всіма 17 позиціями) оцінюється як:

- високий, якщо респондент набирає +11 балів і вище;
- середній – якщо набирає від +6 до +10 балів;
- низький – якщо набирає від +1 до +5 балів.

Чи задоволені Ви?	Так	Не знаю	Ні
1) Вашою професією;			
2) результатами, що досягаються;			
3) взаємовідносинами з адміністрацією;			
4) взаєминами з колегами;			
5) взаєминами з дітьми;			
6) взаєминами з батьками дітей;			
7) ставленням дітей до діяльності, яку Ви виконуєте;			
8) ставленням колег до діяльності, яку Ви виконуєте;			
9) ставленням батьків дітей до діяльності, яку Ви виконуєте;			
10) своєю фаховою підготовкою у цілому;			
11) своєю методичною підготовкою;			
12) своєю теоретичною підготовкою;			
13) своїми організаційними вміннями;			
14) навчальною програмою;			
15) матеріальною базою закладу;			
16) місцем роботи;			
17) заробітною платою			

Шляхи формування і удосконалення професійної компетентності

1

- **апробація сучасних науково-методичних концепцій, виявлення та впровадження** на уроках словесності цілого спектру **освітніх продуктивних технологій навчання і виховання**, які допоможуть учням з успіхом виконувати завдання незалежного тестування, моніторингові й діагностичні завдання, стати конкурентноспроможними, компетентними, зокрема технології особистісно зорієнтованого навчання, організації кооперативної навчальної діяльності учнів, розвивального навчання, технології формування творчої особистості, інформаційно-комунікаційної технології, «створення ситуації успіху» (за А. Белкіним) та ін.

Шляхи формування і удосконалення професійної компетентності

2

- добір навчального змісту й організація навчання української мови та літератури на основі **поєднання особистісно зорієнтованого** (забезпечення оптимальних умов для різнобічного мовленнєвого розвитку кожного учня, урахування його індивідуальних особливостей, пізнавальних потреб, інтересів, прагнень, заохочення до самопізнання і саморозвитку та ін.), **комунікативно-діяльнісного** (удосконалення видів мовленнєвої діяльності учнів – аудіювання, читання, говоріння, письма; поєднання оптимальних форм організації процесу й под.) і **соціокультурного** (вивчення мови та літератури крізь призму народознавства, культури та ін.) **підходів**

Шляхи формування і удосконалення професійної компетентності

3

- переведення навчального процесу на **технологічний рівень**, тобто попереднього проектування процесу навчання з урахуванням дидактичних цілей і заданого рівня засвоєння; оптимальне **поєднання** на уроках **фронтальної, групової, індивідуальної форм** організації процесу, застосування активних (інтерактивних, кооперативних) технологій навчання

Шляхи формування і удосконалення професійної компетентності

4

- *творча реалізація програм з української мови та літератури*, внесення змін, доповнень, перерозподіл годин, урахування конкретних умов, виходячи з читацьких інтересів учнів, рівня їхньої підготовки та стану навчально-виховного забезпечення, словесник може обирати текстуальне чи оглядове вивчення творів літератури

Шляхи формування і удосконалення професійної компетентності

5

- підготовка учнів до участі **в конкурсах, олімпіадах**: конкурсі майстрів художнього читання, Міжнародному конкурсі з української мови ім. Петра Яцика, різних етапів олімпіади з української мови та літератури, олімпіади юних філологів, Міжнародному конкурсі українофілів, написання науково-дослідних робіт у Малій академії наук

Шляхи формування і удосконалення професійної компетентності

6

- **складання плану самовдосконалення ПК:** вивчення передового досвіду колег, проведення відкритих уроків, самоаналіз уроків, обговорення відвіданих уроків, участь у конкурсах тощо

Шляхи формування і удосконалення професійної компетентності

7

- створення учителем *власної бази кращих сценарію уроків, цікавих прийомів, знахідок* на уроках, ефективних інноваційних форм і методів, розробка власних засобів наочності (**творче портфоліо словесника**);

Шляхи формування і удосконалення професійної компетентності

8

- забезпечення *науково-методичного супроводу* навчально-виховного процесу: розробка авторських програм, спеціальних і факультативних курсів, зокрема з українського ділового мовлення, культури мови і стилістики, правопису української мови, основ журналістики, народознавства, українського фольклору, основ віршування й под.

Шляхи формування і удосконалення професійної компетентності

9

- участь словесника як у *шкільних конкурсах*, зокрема «Учитель року», так і Всеукраїнського конкурсу «Учитель року», обласного – «Кращий працівник року», «Фестивалі педагогічних ідей і знахідок», Школі молодого творчого вчителя, пропаганда власного досвіду й професійної майстерності

Шляхи формування і удосконалення професійної компетентності

10

- **системне використання** на уроках української мови та літератури **міжпредметних зв'язків і міжпредметної інтеграції**, тобто **інтегративного підходу**: залучення відомостей з історії, іноземної мови, зарубіжної літератури, образотворчого мистецтва тощо, інтеграція словесної творчості з грою, музикою, драматизацією, дослідницькою діяльністю, наприклад, проектування таких прийомів і форм організації, як-от: хвилинка ерудита, засідання гуртка юних натуралістів, екологів, лінгвістів або літературних критиків, бібліографів, істориків, сценаристів; огляд-конкурс малюнків, творчих проектів, виконаних за враженням від спілкування з живописом, музикою, природою, красним письменством; уявна подорож до музеїв, храмів, святинь батьківщини; інтерв'ю з письменником, художником-живописцем, історичним діячем; драматизація, літературно-музичний етюд

Шляхи формування і удосконалення професійної компетентності

11

- набуття вмінь і навичок творчого **моделювання навчально-виховного процесу**, збагачення індивідуального методичного досвіду вмінням **будувати уроки різних типів відповідно до теми, мети і завдань**, доцільно поєднувати традиційні та інноваційні їх модифікації [3, с. 36, 37-38], як-от: *за характером основних дидактичних завдань* (уроки засвоєння нових знань, розвитку умінь і навичок; уроки узагальнення і систематизації; комбіновані уроки); *за домінуючими формами та методами роботи вчителя і учнів* (урок мовного тренінгу, урок-композиція, урок за опорним конспектом, урок-екзамен, активізована лекція, сократичний семінар, проблемний семінар, урок-прес-конференція, телеурок і под.); *за способом діяльності словесника й учнів* (урок компаративного аналізу, інтегрований урок, урок-дослідження (історико-літературне, гендерне), урок-панорама, урок-пошук, урок-мандрівка, урок-практикум, урок-казка, урок-композиція, урок з елементами імпровізації та інсценізації, урок-діалог та ін.), *за характером виучуваного матеріалу* (урок вивчення біографії письменника, урок опрацювання літературно-критичних статей і под.).

Шляхи формування і удосконалення професійної компетентності

12

- цілеспрямована систематична *робота над методичною темою*

Шляхи формування і удосконалення професійної компетентності

13

- **науково-дослідна діяльність учителя-словесника**, результати якої відбиваються в таких формах, як-от: науковий звіт (реферат, доповідь, виступ на педраді, методоб'єднанні вчителів української мови) з проблеми дослідження; введення в практику комплексу дидактичних матеріалів; апробація в інноваційному режимі ідей учителів-новаторів; створення авторської методики, технології; реалізація положень концепції на основі розробки й апробації авторської програми, навчального посібника; узагальнення власного досвіду, систематизація і опис методичних прийомів, використаних форм і методів роботи; моделі, структура й механізми реалізації навчально-виховного процесу; хрестоматії; критерії, норми, використовувані в ході діяльності; стаття в періодичне видання з проблеми; методичний посібник із програми дослідження; методичні рекомендації для вчителів і учнів; збірка творчих, дослідницьких і проектних робіт учнів з проблеми дослідження; комп'ютерна презентація результатів дослідження для впровадження в досвід роботи інших учителів-словесників тощо;

Шляхи формування і удосконалення професійної компетентності

14

- *розробка діагностичних процедур, завдань і тестів з української мови та літератури (різних за метою і ступенем валідності), перевірка ефективності застосованих методів навчання та виховання*

Шляхи формування і удосконалення професійної компетентності

15

- *кооперативна професійна взаємодія учителя-словесника з колегами*, тобто участь у колективних та групових інноваційних формах методичної роботи: співпраця у творчих групах, науково-дослідній діяльності, організація консультативно-методичних груп, педагогічні чи психологічні тренінги, «Гайд-парки», участь у діяльності Шкіл (Школа молодого вчителя, Школа передового педагогічного досвіду, Школа професійної майстерності, Школа молодого методиста), методичних дискусіях, методичних аукціонах, методичних діалогах, творчих салонах; захист творчих кооперативних проектів, програм, передових ідей

Шляхи формування і удосконалення професійної компетентності

16

- *рефлексія* власної діяльності (через об'єктивну оцінку прийти до самореалізації), *самокорекція*;

Шляхи формування і удосконалення професійної компетентності

17

- збір та укладання **творчого портфоліо вчителя-словесника** – колекція власної бази кращих сценарію уроків, цікавих прийомів, знахідок на уроці й позаурочній діяльності, власних засобів наочності, дидактичних матеріалів, продуктивних педагогічних технологій, що відображають зусилля вчителя, успіхи або досягнення з тієї чи іншої проблеми, індивідуальної творчої теми. У портфоліо включаються зразки робіт у письмовому чи друкованому вигляді, відеоматеріали, щоденник рефлексії, зразки дитячих робіт, фотографії компонентів навчального процесу

Шляхи формування і удосконалення професійної компетентності

18

- *ведення щоденнику рефлексії*, в якому вчитель-словесник, обмірковує власний досвід, види діяльності, визначає нові шляхи втілення творчих планів, прогнозує стратегії для покращення діяльності, визначає комунікативну стратегію уроку тощо

Шляхи формування і удосконалення професійної компетентності

19

- *поширення набутого й апробованого перспективного досвіду, оприлюднення індивідуальних наробок на нарадах, педрадах, методичних об'єднаннях, у періодичній пресі, інтернет-ресурсах тощо*

Шляхи формування і удосконалення професійної компетентності

20

- організація *майстер-класів*, участь у наукових, проблемних семінарах, творчих дискусіях, методичних мостах, навчальних тренінга;

Шляхи формування і удосконалення професійної компетентності

21

- **організація творчої позаурочної діяльності учнів з української мови та літератури** як обов'язкового складника освіти школяра: літературного гуртка (у тому числі науково-дослідного напрямку), студії, клубу, товариства. Формами організації групової позакласної роботи, зокрема гурткової, може бути створення і діяльність гуртка юних філологів, журналістів, шевченкознавців (або дослідників творчості іншого письменника, письменника-земляка), літературних краєзнавців, гуртка української драматургії, художнього слова тощо. Серед арсеналу масових форм роботи з української мови та літератури словесник може обрати тиждень словесності, шкільну олімпіаду, мовну або читацьку конференцію, літературний вечір (певного історико-літературного періоду, гумору тощо), фольклорні свята (святвечір, вечорниці, зустріч весни, святого Андрія), масові інтелектуальні заходи («КВК», «Брейн-ринг» і под.), створення і оформлення літературного музею, світлиці, кабінету словесності тощо. Словесник має передбачити проведення **інтегрованих позакласних заходів**

Шляхи формування і удосконалення професійної компетентності

22

- *підвищення загальноосвітнього й культурного рівнів:* відвідування кінотеатрів, театрів, музеїв, виставок, читання літератури, преси; знайомство й спілкування з цікавими людьми, творчими особистостями, колегами-однодумцями тощо

Рекомендації для педагогів

- спиратися саме на розвиток внутрішніх мотивів професійної діяльності, які пов'язані саме з інтересом до професійної діяльності, зі значимістю виконуваної роботи, зі свободою дій, можливістю реалізувати себе, а також розвивати свої вміння і здібності;
- ставити перед собою чітко сформульовані і досяжні цілі;
- адаптуватися до змін, що відбуваються;
- сформувати почуття власної гідності й адекватно оцінювати свої можливості;
- досягати поставлених цілей та аналізувати їх;
- професійно розвиватися і допомагати в цьому іншим;
- самомотивація професійної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

- Бобровський М.В., Горбачов С.І., Заплотинська О.О. Рекомендації до побудови внутрішньої системи забезпечення якості освіти у закладі загальної середньої освіти. – Київ, Державна служба якості освіти, 2019 - 240 с.
- Методика Н. В. Журіна, Є. П. Ільїна «Вивчення задоволеності педагогів своєю професією і роботою» . Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин – СПб : Питер, 2000. – 512 с.
- Сидоренко В.В. Організація неперервного професійного саморозвитку вчителя української мови та літератури / Компетентнісно орієнтована освіта: досвід, проблеми, перспективи // матеріали Міжнарод. наук.-практ. конф. у м. Донецьку, 5-6 листопада 2008 р. – У 3-х томах. – Т. 2. – С. 241-247.