



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ «ГОРОД НИЖНИЙ НОВГОРОД»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА № 74 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»**

Рассмотрено и принято на педагогическом  
совете  
Протокол № 1 от 25.08.2022

Директор МАОУ «Школа № 74 с УИОП»



**«Утверждаю»**

М.В.Зеленова

Приказ № 340/50 от 01.09.2022г.



**Психолого – педагогическое сопровождение**

Мастерская психолога

"Помогаю себя и другим"

«Психологическое консультирование и просвещение  
педагогического коллектива »

**«В гармонии с собой и с миром»**

## **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

<p><b><i>Название программы</i></b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Психолого – педагогическое сопровождение</b></p> <p style="text-align: center;">Мастерская психолога "Помогаю себя и другим" «Психологическое консультирование и просвещение педагогического коллектива »</p> <p style="text-align: center;"><b>«В гармонии с собой и с миром»</b></p>
<p><b><i>Основание для разработки программы</i></b></p>	<p>Нормативно- правовые документы обеспечивающие деятельность педагога психолога: Школьная психологическая деятельность. Конституция Конвенция о правах ребенка. Закон РФ об образовании. ФЗ Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации. Проект Этического кодекса педагога-психолога Письмо Министерства образования РФ с методическими рекомендациями по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся. Перечень нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность педагога-психолога в образовании.</p>
<p><b><i>Разработчик программы</i></b></p>	<p style="text-align: center;">Директор М.В. Зеленова, Маслова Е. В. - педагог-психолог</p>
<p><b><i>Исполнители реализации программы</i></b></p>	<p style="text-align: center;">Педагогический коллектив, дети, родители.</p>
<p><b><i>Конечная цель программы</i></b></p>	<p>Создание психологических условий для развития личности педагогов, повышение мотивации классных руководителей, борьба со стрессом, профессиональным выгоранием. Формирование психологической компетенции во взаимодействии педагога –родители –дети.</p>
<p><b><i>Задачи программы</i></b></p>	<p>-Повышение мотивации классных руководителей школы; -Повышение компетентности классных руководителей по работе с детьми, родителями.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между учителями, детьми, родителями.</li> <li>- Повысить групповую сплоченность учитель- дети.</li> <li>- Снятие эмоциональное напряжение педагогов.</li> <li>- Улучшить эмоциональное состояние педагогов.</li> <li>- Научиться распределять свою психическую энергию, расширить диапазон способов эффективной саморегуляции.</li> <li>-Создание комфортного психологического климата в классе.</li> <li>-Самореализация личности и сплочение классного коллектива.</li> <li>-Домашняя работа как средство повышения успеваемости и интереса к учению».</li> <li>- Создания ситуаций успеха.</li> <li>-Находить решения конфликтных педагогических ситуации.</li> <li>-Развития учебной мотивации.</li> <li>- Обеспечить успешное партнерство с семьей.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Сроки реализации программы</b></p>	<p style="text-align: center;">2022-2025</p>
<p style="text-align: center;"><b>Ожидаемый результат</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Осмысление педагогами собственной деятельности по формированию положительной мотивации учения школьников, собственной мотивации.</li> <li>-Жизнь без стресса.</li> <li>-Повышение компетентности классных руководителей по работе с детьми, родителями.</li> <li>-Позитивное взаимоотношение, взаимопонимание между детьми, родителями.</li> <li>Групповая сплоченность учитель- дети.</li> <li>Улучшилось эмоциональное состояние педагогов.</li> <li>- Комфортный психологический климат в классе.</li> <li>-Самореализация личности и сплочение классного коллектива.</li> <li>-Повышение качества выполненной домашней работы. Повышения успеваемости и интереса к учению»</li> <li>-Разрешение конфликтных педагогических ситуации.</li> <li>-Мотивация, на получение лучшего результата.</li> <li>- Успешное партнерство с семьей.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Система контроля</b></p>	

--	--

*«Сотрудничество классного руководителя, учителя  
с психологом» ☀*

Мне нужно только одно,  
чтобы совместная деятельность  
доставляла ребенку удовольствие,  
была бы его потребностью.

С.Соловейчик

*Самое главное* — взаимопонимание с классным руководителем, умение решать проблемы мирным путем. Только благодаря сотрудничеству школьного психолога и классного руководителя удастся многое сделать, ощутить, что ты нужен в школе, и получить удовлетворение от своей работы.

Классный руководитель является связующим звеном между учащимися, школьным психологом и другими специалистами.

Взаимодействие классного руководителя, и школьного психолога имеет своей целью совместное выявление причин возникающих у ребенка проблем и проведение социально-педагогической и психологической коррекционной работы для оказания помощи и предупреждения возможных проблемных ситуаций.

Наиболее востребованным направлением работы психолога в школе является **психологическое консультирование**. В ходе консультирования происходит выявление реальных проблем семьи, определение оптимальных путей их разрешения, формирование установки на активное и конструктивное поведение. Консультация психолога чаще всего проходит в виде беседы. Обратившемуся за помощью предоставляется возможность высказать свои проблемы, а психолог помогает взглянуть на них со стороны, найти пути решения.

Но сначала бывает полезно разобраться, что происходит сейчас в жизни человека, ребенка, каков его характер. Поэтому на первом этапе психолог может предложить «пройти» психологическое тестирование, диагностику. Тесты, которые использует психолог, не служат цели определить степень психической патологии, а помогают выявить особенности личности, поведения.

## **"Психолого-педагогическая компетентность классного руководителя"**

### **Цель:**

- повышение компетентности классных руководителей;
- повышение мотивации классных руководителей.

### **Задачи:**

- ✚ повысить мотивацию классных руководителей школы;
- ✚ определить направления деятельности, требующие педагогического внимания классных руководителей;
- ✚ разработать план мероприятий направленных на повышение компетентности классных руководителей.

### **Упражнение «Качества»**

- Предлагается список качеств. Каждому из педагогов из предлагаемого списка необходимо выбрать три качества, которые в нем наиболее проявляются, считая, что и окружающие видят в нем эти качества. Предлагается написать каждое качество на отдельной бумажке. Далее педагоги делятся на 2 группы. Все свернутые бумажки кладутся в мешочек, у каждой группы свой. В каждой группе ведущий предлагает одному из участников взять, не глядя, качество из мешочка, прочитать его и отдать тому, для кого оно характерно. Так продолжается до тех пор, пока в мешочке не останется ни одной бумажки. В итоге каждый из педагогов получает разное количество бумажек, а, значит, и качеств.

### **Важные профессиональные качества педагога:**

- трудолюбие;
- работоспособность;
- дисциплинированность;
- ответственность;
- умение поставить цель;
- избрать пути ее достижения, организованность;
- настойчивость;
- систематическое и планомерное повышение своего профессионального уровня;
- стремление постоянно повышать качество своего труда и т. д.

Но, кроме того, особо важны человеческие качества педагога, которые становятся профессионально значимыми предпосылками создания благоприятных отношений в учебно-воспитательном процессе.

### **Обязательные профессиональные качества педагога**

Обязательное для учителя качество — **гуманизм**, т. е. отношение к растущему человеку как высшей ценности на земле, выражение этого отношения в конкретных делах и поступках.

Учитель должен быть **изобретательным, сообразительным, настойчивым**, всегда готовым к самостоятельному разрешению любых ситуаций.

Профессионально необходимыми качествами учителя являются **выдержка и самообладание**.

**Душевная чуткость** в характере учителя — своеобразный барометр, позволяющий ему чувствовать состояние учащихся, их настроение, вовремя приходить на помощь тем, кто в ней больше всего нуждается.

Неотъемлемое профессиональное качество учителя — **справедливость**. Кроме того, воспитатель обязан быть **требовательным**.

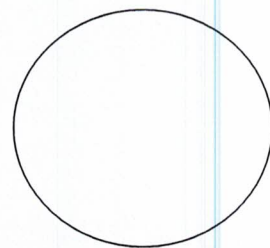
### **Упражнение «Время»**

#### **АНКЕТА**

Представьте, что круг — это время.

В сутках 24 часа. Разделите свой круг на три части:

1. Сколько времени вы тратите на сон ?
2. Сколько времени вы тратите на работу ?
3. Сколько времени вы тратите на личную жизнь?



### ***Методика «Психологический портрет учителя»***

***Г.В. Резапкина***

Суммируя качества, необходимые для эффективной работы учителя, выделим следующие:

1. Принятие каждого ученика, признание и уважение его как личности
2. Благополучное психоэмоциональное состояние
3. Позитивное самовосприятие
4. Личностно ориентированное преподавание, гибкость, спонтанность поведения
5. Ответственность

Все эти параметры можно выявить с помощью методики "Психологический портрет учителя", в основу которой легли представления автора о хорошем учителе, подкрепленные отечественными и зарубежными исследованиями об эффективности преподавательской деятельности и собственным многолетним опытом работы в школе

Из новой версии методики исключена шкала социальной желательности, поэтому ее достоверность зависит от уровня самооценки и самопонимания

самого учителя. Методика не может быть использована в административных целях - для оценки работы учителя, при аттестации, решении кадровых вопросов и т.д.

Человеку, способному к саморефлексии, методика "Психологический портрет учителя" поможет увидеть психологические причины профессиональных затруднений прежде, чем они станут очевидны окружающим, и принять решение - меняться самому, менять работу или оставить все, как есть. Это - только начало работы над собой. Продолжением может быть участие в тренинге развития профессионального самосознания.

*Инструкция.* Уважаемые коллеги! Этот тест поможет вам уточнить свой стиль преподавания и узнать некоторые личностные особенности. Из трех вариантов ответа выберите тот, который точнее всего отражает ваши мысли, чувства, реакции и отметьте в соответствующей клетке крестиком или другим значком.

Образец бланка

ПЦ				ПЭС				СО				СП				УСК				УТ			
№	1)	2)	3)	№	1)	2)	3)	№	1)	2)	3)	№	1)	2)	3)	№	1)	2)	3)	№	1)	2)	3)
1				2				3				4				5				6			
7				8				9				10				11				12			
13				14				15				16				17				18			
19				20				21				22				23				24			
25				26				27				28				29				30			
31				32				33				34				35				36			
37				38				39				40				41				42			
43				44				45				46				47				48			
49				50				51				52				53				54			
55				56				57				58				59				60			

### Вопросы

**1. В воспитании важнее всего**

- 1) окружить ребенка теплотой и заботой;
- 2) уважительное отношение к старшим;
- 3) выработать у него определенные взгляды и умения.

**2. Если кто-то в классе отвлекается, я не могу вести урок**

- 1) да;
- 2) нет;
- 3) в зависимости от настроения.

**3. Когда ученик на уроке излагает факты, которые мне неизвестны, я испытываю**

- 1) интерес;
- 2) смущение;
- 3) раздражение.

**4. Если класс не приведен в порядок,**

- 1) моя реакция зависит от ситуации;
- 2) я не обращаю на это внимания;
- 3) я не могу начать урок.

**5. В конфликтах с другими людьми я чувствую вину за собой**

- 1) часто;
- 2) в зависимости от ситуации;
- 3) редко.

**6. Меня считают успешным профессионалом**

- 1) да;
- 2) затрудняюсь ответить;
- 3) нет.

**7. Для меня важнее**

- 1) отношения с учениками;
- 2) с коллегами;
- 3) отношения с самим собой.

**8. Меня утомляет интенсивное общение с людьми**

- 1) да;
- 2) иногда;
- 3) нет.

**9. Присутствие на уроке посторонних**

- 1) воодушевляет меня;
- 2) никак не отражается на моей работе;
- 3) выбивает меня из колеи.

**10. Я делаю замечание ребенку, нарушающему порядок в общественном месте**

- 1) в зависимости от ситуации;
- 2) нет;
- 3) обычно.

**11. Мои школьные отметки зависели от моих усилий, а не от настроения учителей**

- 1) да;
- 2) не всегда;
- 3) нет.

**12. У меня сложились хорошие отношения с коллегами**

- 1) да;
- 2) не со всеми;
- 3) нет.

**13. Во время перемены я предпочитаю общаться**



- 1) с учениками;
- 2) с коллегами;
- 3) лучше побыть в одиночестве.

**14. Я почти всегда иду на урок в приподнятом настроении**

- 1) нет;
- 2) не всегда;
- 3) да.

**15. У меня есть такие качества, по которым я превосхожу других**

- 1) да;
- 2) нет;
- 3) не уверен.

**16. Я предпочитаю работать под руководством человека, который**

- 1) поддерживает мою инициативу;
- 2) не проявляет интереса к моей работе;
- 3) четко регламентирует мою работу.

**17. Когда я строю планы, я не сомневаюсь в успехе задуманного**

- 1) обычно;
- 2) иногда;
- 3) сомневаюсь.

**18. Дома я рассказываю о своей работе**

- 1) часто;
- 2) иногда;
- 3) нет.

**19. Случайные встречи с учениками за пределами школы**

- 1) доставляют мне удовольствие;
- 2) вызывают у меня чувство неловкости;
- 3) не вызывают у меня особых эмоций.

**20. Бывает, что без видимых причин я чувствую себя счастливой (-ым) или несчастной (-ым)**

- 1) часто;
- 2) редко;
- 3) никогда.

**21. Замечания со стороны коллег и администрации**

- 1) меня мало волнуют;
- 2) иногда задевают меня;
- 3) травмируют меня.

**22. Во время урока я придерживаюсь намеченного плана**

- 1) в зависимости от ситуации;
- 2) предпочитаю импровизацию;
- 3) всегда.

**23. Для меня очень важно признание моих успехов другими людьми**

- 1) нет;
- 2) затрудняюсь с ответом;
- 3) да.

**24. Я занимаюсь делом, которое соответствует моим способностям**

- 1) да;
- 2) затрудняюсь с ответом;
- 3) нет.

**25. Суждение, что каждого ученика нужно принимать таким, каков он есть**

- 1) принимаю;
- 2) не принимаю;
- 3) принимаю частично.

**26. Мне не хватает теплоты и поддержки со стороны близких**

- 1) да;
- 2) иногда;
- 3) хватает.

**27. Мысль о предстоящей встрече с учениками или коллегами**

- 1) доставляет мне удовольствие;
- 2) особых эмоций не вызывает;
- 3) меня тяготит.

**28. Когда я вижу, что ученик ведет себя вызывающе по отношению ко мне**

- 1) предпочитаю выяснить отношения;
- 2) игнорирую этот факт;
- 3) я плачу ему той же монетой.

**29. От того, как воспитывают детей в семье, зависит**

- 1) почти все;
- 2) кое-что;
- 3) ничего не зависит.

**30. Я испытываю удовольствие, когда думаю о своей работе**

- 1) обычно;
- 2) иногда;
- 3) никогда.

**31. В работе для меня важнее всего**

- 1) привязанность учеников;
- 2) признание коллег;
- 3) душевный комфорт.

**32. Успех урока зависит от моего физического и душевного состояния**

- 1) часто;
- 2) иногда;
- 3) не зависит.

**33. В дружелюбном отношении со стороны коллег я не сомневаюсь**

- 1) да;
- 2) затрудняюсь ответить;
- 3) нет.

**34. Если ученик высказывает точку зрения, которую я не могу принять**

- 1) пытаюсь понять его точку зрения;
- 2) перевожу разговор на другую тему;
- 3) я стараюсь поправить его, объяснить ему его ошибку.

**35. Если я захочу, я смогу расположить к себе любого**

- 1) да;
- 2) в зависимости от ситуации;
- 3) вряд ли.

**36. Меня устраивает организация труда в нашем коллективе**

- 1) да;
- 2) не совсем;
- 3) нет.

**37. Если при мне незаслуженно наказывают ученика**

- 1) я тут же заступлюсь за него;
- 2) один на один сделаю замечание коллеге;
- 3) сочту некорректным вмешиваться.

**38. Работа дается мне ценой большого напряжения**

- 1) да;
- 2) иногда;
- 3) нет.

**39. У меня нет сомнений в своем профессионализме**

- 1) да, сомнений нет;
- 2) затрудняюсь ответить;
- 3) есть сомнения.

**40. По-моему, в школьном коллективе важнее всего**

- 1) возможность работать творчески;
- 2) отсутствие конфликтов;
- 3) трудовая дисциплина.

**41. На детей влияет так много факторов, что усилия родителей сводятся на "нет".**

- 1) нет;
- 2) не знаю;
- 3) да.

**42. Хорошая зарплата для меня - не главный мотив труда**

- 1) да;
- 2) затрудняюсь ответить;
- 3) нет, главный.

**43. Высказывание "Я ничему не могу научить этого ученика, потому что он меня не любит"**

- 1) принимаю полностью;
- 2) не принимаю;
- 3) заставляет задуматься.

**44. Мысли о работе мешают мне уснуть**

- 1) часто;
- 2) редко;
- 3) никогда не мешают.

**45. На собраниях и педсоветах я**

- 1) часто выступаю по волнующим меня вопросам;
- 2) иногда выступаю по волнующим меня вопросам;
- 3) предпочитаю слушать других.

**46. Я считаю, что учитель может повысить голос на ученика**

- 1) нет;
- 2) затрудняюсь ответить;
- 3) да.

**47. Люди, не сумевшие реализовать свои возможности, сами виноваты в этом**

- 1) да;
- 2) в некоторых случаях;
- 3) нет.

**48. Ситуации, когда мне не удается выполнить всю возложенную на меня работу, бывают**

- 1) крайне редко;
- 2) время от времени;
- 3) часто.

**49. Во время каникул я испытываю потребность в общении с учениками**

- 1) да;
- 2) нет;
- 3) иногда.

**50. Я нахожу в себе достаточно сил, чтобы справиться с трудностями**

- 1) редко;
- 2) обычно;
- 3) всегда.

**51. Мне приходилось выполнять приказы людей не вполне компетентных**

- 1) да;
- 2) не помню;
- 3) нет.

**52. Непредвиденные ситуации на уроках**

- 1) можно эффективно использовать;
- 2) лучше игнорировать;
- 3) только мешают учебному процессу.

**53. Большинство неудач в моей жизни происходило по моей собственной вине**

- 1) да;
- 2) не всегда;
- 3) нет.

**54. Я получаю удовольствие от работы**

- 1) да;
- 2) временами;
- 3) нет.

**55. В конфликте между учителем и учеником я в душе встаю на сторону**

- 1) ученика;
- 2) учителя;
- 3) сохраняю нейтралитет.

**56. В начале или конце учебного года у меня проблемы со здоровьем**

- 1) как правило;
- 2) не обязательно;
- 3) проблем со здоровьем нет.

**57. Мои ученики относятся ко мне с симпатией**

- 1) да;
- 2) не все;
- 3) не знаю.

**58. Требования начальства не вызывают у меня протеста, даже если я считаю их необоснованными**

- 1) вызывают;
- 2) не знаю;
- 3) не вызывают.

**59. Успех зависит от способностей и трудолюбия, а не от удачного стечения обстоятельств**

- 1) да;
- 2) затрудняюсь ответить;
- 3) нет.

**60. Руководство обычно принимает и поддерживает мои идеи**

- 1) да;
- 2) иногда;
- 3) нет.

Преобладание одного из трех вариантов ответа (более пяти выборов) в каждой из шести шкал дает основание отнести поведение учителя, его чувства и реакции к определенной группе, обобщенные характеристики которой представлены в "Комментариях и интерпретации". Чем больше балл, тем выше степень соотнесения с интерпретацией. Если в двух столбцах из трех набрано одинаковое количество баллов (например, по четыре или по пять), значит, поведение сочетает признаки двух групп. Это может свидетельствовать о том, что поведенческие установки учителя окончательно не сформированы, он только ищет свой неповторимый профессиональный

почерк. Другая возможная причина - разнообразие поведенческих стереотипов. В любом случае работа с методикой поможет оценить наличную модель профессионального поведения и выбрать оптимальную.

## **КОММЕНТАРИИ И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ**

### *1. ПРИОРИТЕТНЫЕ ЦЕННОСТИ (ПЦ)*

*Профессионально важные качества учителя - любовь к детям, стремление понять и помочь. Если общение с детьми не является приоритетной ценностью учителя, ему не стоит рассчитывать на любовь и доверие детей, даже если он прекрасно знает свой предмет и методику преподавания.*

1.1. Преобладание первого варианта говорит об особой значимости для учителя интересов и проблем школьников. В основе отношений лежит безусловное принятие учеников, которые безошибочно чувствуют человека, готового отстаивать их интересы, и платят ему доверием и любовью. На уроках такого учителя ученики чувствуют себя в безопасности и комфорте. Благоприятная эмоциональная обстановка дает возможность плодотворной работы и сохраняет психическое здоровье как учителя, так и учеников.

1.2. Преобладание второго варианта говорит об особой значимости для учителя его отношений с коллегами, об ориентации на их мнение, что может свидетельствовать о групповой зависимости, которая нередко объясняется низкой самооценкой. Учителя мало интересуется внутренний мир ученика. В отношениях с таким учителем ученики ведут себя настороженно, напряженно, не видят в нем союзника. Отношения в лучшем случае не носят личностной окраски или пронизаны чувством недоверия и отчуждения.

1.3. Преобладание третьего варианта говорит о "самодостаточности" учителя, концентрации на своих переживаниях и проблемах. В отношениях с коллегами и учениками преобладает сдержанность, отчужденность, которая может быть вызвана как личностными особенностями, так и неблагоприятным психоэмоциональным состоянием (избегание контактов, вызванное усталостью и нервным истощением). Возможно, круг интересов учителя не исчерпывается школьными проблемами, есть и другие возможности самореализации. Нередко в этом случае человек ищет опору в себе и вне школы.

### *2. ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ (ПС)*

*Особенности поведения и восприятия учителя во многом обусловлены состоянием его нервной системы. При информационных и эмоциональных перегрузках, характерных для работы в школе, возможны нарушения двигательного и речевого поведения учителя, проблемы со здоровьем.*

2.1. Преобладание первого варианта говорит о неблагоприятном психоэмоциональном состоянии учителя. Его главные признаки: острая реакция на раздражающие факторы; низкая эмоциональная устойчивость; склонность к тревоге; трудности социальной адаптации; наличие

психосоматической симптоматики; сниженные результаты при исследовании интеллекта. В отдельных случаях преобладание первого варианта может быть вызвано стремлением преувеличить свои проблемы.

2.2. Преобладание второго варианта или присутствие в равной степени всех трех вариантов ответов позволяет предположить нестабильность психоэмоционального состояния учителя, которое, как правило, определяется тремя факторами в их различных сочетаниях: врожденная повышенная чувствительность нервной системы; неблагоприятное стечение обстоятельств; личностные особенности, определяющие неадекватную реакцию на них.

2.3. Преобладание третьего варианта говорит о благополучном психоэмоциональном состоянии, которое определяет эффективность работы учителя, дает возможность не терять самообладания в экстремальных ситуациях и принимать верные решения. Эмоциональная стабильность, предсказуемость и работоспособность учителя благотворно влияют на психологический климат в школе, если только человек не стремится преуменьшить свои проблемы.

### 3. САМООЦЕНКА (С)

*Самооценка, или самовосприятие - это оценка человеком самого себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Представления учителя о принципах преподавания, вся его "личная педагогическая философия" во многом определяются его самооценкой.*

3.1. Предпочтение первого варианта говорит о позитивном самовосприятии, свойственном человеку, в полной мере реализующему свои возможности. Учителям, обладающим позитивным самовосприятием, легко создавать на уроке атмосферу живого общения, вступая с учащимися в тесные контакты и оказывая им психологическую поддержку. Они доверяют людям и ждут от них дружелюбия, а не враждебности; ученика воспринимают как личность, заслуживающую уважения. Благодаря таким учителям возможно личностное развитие школьников.

3.2. Преобладание второго варианта, а также наличие в равной степени всех трех вариантов ответов говорит о неустойчивой самооценке, которая может меняться в зависимости от ситуации. При удачном стечении обстоятельств человек с неустойчивой самооценкой испытывает эмоциональный и творческий подъем. В эти моменты учитель преображается: он раскован, уверен в себе, у него все получается. Снижение самооценки в "полосе неудач" негативно влияет на эффективность взаимодействия с окружающими, затрудняя решение профессиональных и жизненных проблем.

3.3. Преобладание третьего варианта свидетельствует о негативном самовосприятии. Такому человеку трудно вступать в свободное общение с другими. Ему свойственно принижать значение личности другого человека точно так же, как и своей, поэтому он стремится повысить свою самооценку, нередко за счет учеников. Переход на неформальный стиль преподавания,

требующий от него большого интеллектуального, эмоционального и нравственного напряжения, обнажает уязвимые места, создает угрозу внутренней согласованности учителя.

#### **4. СТИЛЬ ПРЕПОДАВАНИЯ (СП)**

*На формирование стиля оказывает влияние целый ряд факторов: личностные особенности, жизненные установки, опыт. Стиль преподавания может способствовать эффективности работы учителя или осложнять выполнение учителем своих профессиональных обязанностей.*

4.1. Преобладание первого варианта ответов говорит о демократическом стиле учителя. Учитель привлекает учеников к принятию решений, прислушивается к их мнению, поощряет самостоятельность суждений, учитывает не только успеваемость, но и личностные качества учеников. Основные методы воздействия: побуждение, совет, просьба. Удовлетворенность своей профессией, гибкость, высокая степень принятия себя и других, открытость и естественность в общении, доброжелательный настрой, способствующий эффективности обучения.

4.2. Преобладание второго варианта ответа указывает на черты либерального, или "попустительского" стиля. Такой учитель уходит от принятия решений, передавая инициативу ученикам, коллегам, родителям. Организацию и контроль работы учащихся ведет без системы, проявляет нерешительность, испытывает чувство зависимости от учащихся. Для такого учителя характерна низкая самооценка, чувство тревоги и неуверенности в себе, низкий жизненный тонус, неудовлетворенность своей работой.

4.3. Преобладание третьего варианта говорит об авторитарных тенденциях. Учитель использует свои права, не считаясь с мнением детей и требованием ситуации. Главные методы воздействия - приказ, поучение. Для такого учителя характерна низкая удовлетворенность профессией, хотя он может иметь репутацию "сильного педагога". Но на его уроках дети чувствуют себя неуютно, теряют активность и самостоятельность, их самооценка падает. Возможны конфликтные ситуации. Авторитарный стиль в чистом виде представляет собой стрессовую воспитательную стратегию.

#### **5. УРОВЕНЬ СУБЪЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ (УСК)**

*Уровень субъективного контроля показывает, какую меру ответственности за наши отношения с людьми и факты нашей жизни мы готовы взять на себя. Профессия учителя требует готовности отвечать за другого человека, иногда ценой своего душевного комфорта и личного времени.*

5.1. Преобладание первого варианта говорит о высоком уровне субъективного контроля. Люди с высоким уровнем субъективного контроля принимают на себя ответственность за все, что происходит в их жизни, объясняя это своим характером и поступками, а не внешними обстоятельствами (помощь или препятствия со стороны людей и



обстоятельств). Такие люди не склонны подчиняться давлению других, остро реагируют на посягательства на личную свободу, обладают высокой поисковой активностью и уверенностью в себе.

5.2. Наличие в равной степени всех трех вариантов или преобладание второго говорит о недостаточной сформированности ответственности за сложившиеся отношения и обстоятельства своей жизни.

5.3. Преобладание третьего варианта говорит о сниженном уровне субъективного контроля. Люди с низким уровнем субъективного контроля склонны приписывать ответственность за события своей жизни, как счастливые, так и несчастные, другим людям, случаю, судьбе. Есть прямая зависимость между уровнем субъективного контроля учителя и степенью его удовлетворенности своей профессиональной деятельностью. Учителя, имеющие низкий уровень субъективного контроля, более других подвержены феномену "сгорания".

## **6. УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ТРУДОМ (УТ)**

*Удовлетворенность трудом - общее понятие, отражающее степень душевного благополучия профессионала. Удовлетворенность трудом зависит от интереса к своей работе, личностных качеств человека, психологического климата в коллективе, условий работы, профессиональной успешности.*

6.1. Преобладание первого варианта говорит о высокой степени удовлетворенности своим трудом, проявляющейся в интересе к процессу и результатам своей деятельности; конструктивных взаимоотношениях с коллегами и руководством, основанных на взаимоуважении. Уровень притязаний человека, удовлетворенного своим трудом, соответствует уровню его профессиональных достижений.

6.2. Наличие в равной степени всех трех вариантов или преобладание второго говорит о недостаточной удовлетворенности человека своим трудом, низкой профессиональной мотивации, слабом интересе к процессу и результатам своей профессиональной деятельности, трудностях трудовой адаптации.

6.3. Преобладание третьего варианта говорит о неудовлетворенности человека своим трудом, проявляющейся в отсутствии интереса к своей работе, демотивации, невозможности полноценной профессиональной самореализации на данном рабочем месте, проблемах трудовой адаптации. Конечно, каждый человек неповторим, и поведение его невозможно до конца "просчитать" с помощью самых хитроумных тестов. Такая цель и не ставилась. Задача данной методики - дать учителю "информацию к размышлению" - информацию не всегда приятную, порой не соответствующую собственным представлениям о себе и потому вызывающую раздражение. Человеку, способному быть объективным и критичным не только к своим ученикам, но и к себе самому, она поможет осознать свои сильные и слабые стороны и полностью реализовать свой творческий потенциал.

## Стили в общении

А как вы общаетесь со своими учениками?

Различают несколько стилей общения педагогов с детьми

1. **"Монблан"**- дикторская. Монблан это самая высокая гора в Альпах. Педагог на голову выше учеников, обладает хорошими знаниями. Но он как бы отстранен от обучаемых, он парит над ними, находясь в царстве знаний. Никакого личностного взаимодействия. Педагогические функции сведены к информационному сообщению.

Следствие: отсутствие психологического контакта, безынициативность и пассивность обучаемых.

2. **"Китайская стена"**- неконтактная. Очень близка по своему содержанию к первой. Разница в том, что между педагогом и обучаемым существует слабая обратная связь ввиду произвольно и непреднамеренно возведенного барьера общения. В роли такого барьера могут выступать отсутствие желания к сотрудничеству с какой-либо стороны, информационный, а не диалоговый характер занятий, произвольное подчеркивание педагогом своего статуса, снисходительное отношение к обучаемым.

Следствие: слабое взаимодействие с обучаемыми, а с их стороны - равнодушное отношение к педагогу.

3. **"Локатор"**- модель дифференцированного внимания, основана на избирательных отношениях с обучаемыми. Педагог ориентирован не на весь состав аудитории, а лишь на часть, допустим на талантливых, слабых. В общении педагог концентрирует на них свое внимание.

Следствие: нарушается целостность акта взаимодействия в системе "педагог-коллектив", она подменяется фрагментарностью ситуативных контактов.

4. **"Тетерев"**- модель гипорефлексивная. Заключается в том, что педагог в общении как бы замкнут в себе: его речь большей частью монологична. Он слышит только самого себя и никак не реагирует на слушателей. Такой педагог проявляет эмоциональную глухоту к окружающим.

Следствие: практически отсутствует взаимодействие между обучаемым и обучающим, а вокруг последнего образуется поле психологического вакуума. Стороны процесса общения существуют изолированно друг от друга, учебно-воспитательное взаимодействие поставлено формально.

5. **"Гамлет"**- модель гиперрефлексивная противоположна по психологической канве предыдущей. Педагог не уверен в себе, постоянно сомневается, волнуется, озабочен не столько содержательной стороной взаимодействия, сколько тем, как он воспринимается окружающими. Такой педагог подобен обнаженному нерву.

Следствие: обостренная социально-психологическая чувствительность педагога, приводящая его к неадекватным реакциям на реплики и действия аудитории. В такой модели бразды правления могут оказаться в руках обучаемых, а педагог займет ведомую позицию.

6. **"Робот"** - модель негибкого реагирования. Взаимоотношения педагога с обучаемыми строятся по жесткой программе, где четко выдерживаются цели и задачи занятия, дидактически оправданы методические приемы, имеют место безупречная логика изложения и аргументация фактов, но педагог не обладает чувством постоянно меняющейся ситуации общения. Им не учитываются педагогическая действительность, состав и психологическое состояние обучаемых, их возрастные и этнические особенности.

Следствие: низкий эффект социального взаимодействия.

7. **"Я - сам"** или **«Пиночет»** модель авторитарная. Учебный процесс целиком фокусируется на педагоге. Он - главное и единственное действующее лицо. От него исходят вопросы и ответы, суждения и аргументы. Практически отсутствует творческое взаимодействие между ним и аудиторией. Личная инициатива со стороны обучаемых подавляется.

Следствие: воспитывается безынициативность, теряется творческий характер обучения, искажается мотивационная сфера познавательной активности.

8. **"Союз"**- модель активного взаимодействия. Педагог постоянно находится в диалоге с обучаемыми, держит их в мажорном настроении, поощряет инициативу, легко схватывает изменения в психологическом климате коллектива и гибко реагирует на них. Преобладает стиль дружеского взаимодействия с сохранением ролевой дистанции. Возникающие учебные, организационные, этические и др. проблемы творчески решаются совместными усилиями. Такая модель наиболее продуктивна.

### 9. **Диагностика «стилей педагогического общения»**

Просматривая каждый из вопросов теста, отмечайте знаком "+", если согласны с ним, и символом "-", если даете отрицательный ответ. От степени объективности ответов зависит и степень достоверности результатов тестирования.

#### **Тестовый материал**

1. Нуждаетесь ли вы в тщательной подготовке урока даже по неоднократно пройденной теме?
2. Предпочитаете ли вы логику изложения эмоциональному рассказу?
3. Волнуетесь ли вы перед тем, как оказаться лицом к лицу с классом?
4. Предпочитаете ли вы во время объяснения учебного материала находиться за учительским столом (на кафедре) ?
5. Часто ли вы используете методические приемы, которые успешно применялись вами ранее и давали положительные результаты?
6. Придерживаетесь ли вы заранее спланированной схемы урока?
7. Часто ли вы по ходу урока включаете в него только что пришедшие в голову примеры, иллюстрируете сказанное свежим случаем, свидетелем которого были сами?
8. Вовлекаете ли вы в обсуждение темы урока учащихся?
9. Стремитесь ли вы рассказать как можно больше по теме, невзирая на лица слушателей?

10. Часто ли вам удается удачно пошутить в ходе урока?

11. Предпочитаете ли вы вести объяснение учебного материала, не отрываясь от своих записей (конспектов)?

12. Выводит ли вас из равновесия непредвиденная реакция аудитории (шум, гул, оживление и т. п.) среди учащихся?

13. Нуждаетесь ли вы в достаточно длительном времени (5-8 мин), чтобы установить нарушенный контакт и вновь привлечь к себе внимание учащихся?

14. Повышаете ли вы голос, делаете ли паузу, если почувствуете невнимание к себе со стороны учащихся во время урока?

15. Стремитесь ли вы, задав полемический вопрос, самостоятельно на него ответить?

16. Предпочитаете ли вы, чтобы учащиеся задавали вам вопросы по ходу объяснения учебного материала?

17. Забываете ли вы во время урока о том, кто вас слушает?

18. Есть ли у вас привычка выбирать среди учащихся в классе два-три лица и следить за их эмоциональными реакциями?

19. Выбивают ли вас из колеи скептические ухмылки учащихся?

20. Замечаете ли вы во время урока изменения в настроении учащихся?

21. Поощряете ли вы учащихся вступать в диалог с вами во время объяснения темы урока?

22. Отвечаете ли вы сразу же на реплики учащихся?

23. Используете ли вы одни и те же жесты для подкрепления своих фраз независимо от ситуации?

24. Увлекаетесь ли вы монологом настолько, что вам не хватает отведенного по плану урока времени?

25. Чувствуете ли вы себя после уроков уставшими настолько, что не в состоянии повторить их в этот же день еще раз (во вторую смену)?

### **Обработка и интерпретация результатов теста**

Подсчитайте число совпадений плюсов и минусов в соответствии с приведенным ниже ключом и определите свою тенденцию. Если общая сумма совпадений составит 80% от всех пунктов по одной модели общения, можете считать выявленную склонность стойкой.

### **Ключ к тесту**

Модели общения	№ вопросов	
	Да "+"	Нет "-"
Диктаторская "Монблан"	4, 6, 11, 15, 17,	1, 7, 8, 9, 12, 13, 14, 16, 19, 20, 21, 22, 24
Неконтактная "Китайская на"	9, 11, 13, 14, 15	1, 7, 8, 12, 16, 18, 19, 20,
Дифференцированное	10, 14, 18, 20,	2, 4, 6, 13, 15, 17, 23

мание "Локатор "		
Гипорефлексивная "Тетерев"	9, 11, 15, 17, 24	8, 12, 16, 19, 20, 21, 22
Гиперрефлексивная "Гамлет»	3,12,14,18,19,2 2,25	2, 5, 6, 11, 13, 23
Негибкого реагирования бот"	1, 2, 5, 6, 13, 23	7, 8, 9, 11, 16, 21, 24
Авторитарная "Я сам(а)"	5, 10, 14, 15, 24	2, 8, 16, 21
Активного взаимодействия юз»	7, 8, 10, 16, 20, 22	1, 2, 4, 5, 6, 11, 13, 15, 23.

*Конечно, каждый человек неповторим, и поведение его невозможно до конца "просчитать" с помощью самых хитроумных тестов. Такая цель и не ставилась. Задача данной методики - дать учителю "информацию к размышлению" - информацию не всегда приятную, порой не соответствующую собственным представлениям о себе и потому вызывающую раздражение. Человеку, способному быть объективным и критичным не только к своим ученикам, но и к себе самому, она поможет осознать свои сильные и слабые стороны и полностью реализовать свой творческий потенциал.*

#### **Заповеди воспитательного процесса:**

1. Если ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.
2. Если ребёнок живёт во вражде, он учится агрессивности.
3. Если ребёнка высмеивают, он становится замкнутым.
4. Если ребёнок живёт в упреках, он учится жить с чувством вины.
5. Если ребёнок растёт в терпимости, он учится принимать других.
6. Если ребёнка подбадривают, он учится верить в себя.
7. Если ребёнка хвалят, он учится быть благодарным.
8. Если ребёнок живёт в безопасности, он учится верить в людей.
9. Если ребёнка поддерживают, он учится ценить себя.
10. Если ребёнка понимают и дружелюбно к нему относятся, он учится находить любовь в этом мире.

***Социально-педагогическая компетентность реализуется на основе создания опыта взаимодействия классных руководителей, социальных педагогов и школьных психологов:***

- ❖ поддержание партнерских отношений с семьей ребенка, совместное решение детских проблем;
- ❖ насыщение воспитательным содержанием социальной среды, оказывающей решающее воздействие на развитие детской личности;
- ❖ формирование социально-психологического климата, способствующего продуктивной совместной деятельности и всестороннему развитию подростков в детском коллективе;
- ❖ овладение формами и методами обучения детей различным видам социальной деятельности и межличностного взаимодействия;
- ❖ знание государственных и законодательных мер, направленных на охрану прав детской личности, ее общественных, образовательных и воспитательных интересов;
- ❖ изучение этики общественной жизни, прав и обязанностей юношества в обществе.

Классный руководитель должен уметь на высоком уровне, комплексно и творчески решать сложные профессиональные задачи, поскольку востребован не просто предметник, а педагог-исследователь, педагог-психолог, умеющий проводить мониторинг, диагностику, прогнозировать результат, творчески применять известные и разрабатывать авторские идеи, методические приемы.

Хочется обратить внимание каждого на то, а что сегодня происходит в стенах нашей школы, что мы замечаем, а что проходит мимо наших глаз. Посмотреть фильм про детей со стороны. Может мы сможем увидеть то, на что стоит обращать внимание.

Просмотр фильма. (отснять фильм как ведут себя дети в школе)

*Вывод по фильму:*

Многое уже получается, но есть над чем работать. Как должны построить свою работу, что должны делать и уже делаем, какие формы, приёмы и методы работы применяют педагоги на уроках, во внеурочной деятельности.

## *«КРЕАТИВНОСТЬ – КАК ОДИН ИЗ КОМПОНЕНТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА»*

**Креативность** – это одно из самых востребованных качеств личности в современном мире, оно пригодится везде: от оформления дома до выстраивания отношений с людьми. Наличие этого качества приветствуется у молодых специалистов, с ним связывают надежды на успех и карьеру. **Креативность** требуется в любой сфере профессиональной деятельности, педагоги и психологи не исключение.

**Креативный** человек имеет ряд преимуществ, он более интересен, может находить решения сложных вопросов, неординарные способы и подходы к достижению целей.

Несомненно, идти проторенной дорогой гораздо легче, но развитие **креативности** необходимо нам не только для успешной карьеры, но и для профилактики некоторых психических заболеваний. Необходимо каждый день менять рутинные и шаблонные действия на новые, непривычные нам. **Креативность** можно и нужно развивать. Чем старше человек – тем выше потребность в этом развитии. Именно **креативное** мышление и стремление подходить к жизни нестандартно дает нам возможность лишить себя серости жизни и заряжаться постоянным потоком ресурсных переживаний. **Креативность** обусловила и своеобразие игр и упражнений по своему развитию.

### *МАСТЕР КЛАСС:*

**Цель:** Активизировать педагогов в коллективную деятельность, развивать умение и желание взаимодействовать друг с другом для решения нестандартных ситуаций.

#### **Задачи:**

1. Продемонстрировать умения, позволяющие достигнуть положительного и качественно нового результата в воспитательной работе, прокомментировать эффективность применения новых форм и методов работы.
2. Познакомить участников мастер-класса с квест-технологией.
3. Вовлечь педагогов в активное усвоение новых профессиональных умений.

**Участники:** педагоги.

**Оборудование:** задания в конвертах, фломастеры, стол, ручки, бумага, ноутбук, видео-презентация.

**Цель:** формирование готовности педагогов к применению квест – технологии в условиях реализации ФГОС ДО.

#### **Задачи.**

1. Сформировать у участников мастер класса представление о квест – технологии.

2. Содействовать практическому освоению навыков проектирования образовательной

деятельности с применением квест – технологии.

3. Создать условия для профессионального взаимодействия педагогов в рамках

участия в квест – игре.

**Ход мастер-класса:**

Любое обновление педагогического процесса образовательного учреждения требует не только реконструкции содержания образования, но и определенного прогресса в профессиональном отношении. Мы знаем, что в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» говорится, что:

**Образование** – единый целенаправленный процесс воспитания и обучения, являющийся общественно значимым благом и осуществляемый в интересах человека, семьи, общества и государства не только обучение знаниям, умениям и навыкам, а прежде всего, в первую очередь, процесс воспитания направленный на развитие личности, её социализации.

Неразвивающийся педагог не может, воспитать творческую, созидательную личность. Повышая профессиональное мастерство, мы повышаем качество образования.

Всем нам известно, что игры позволяют осуществлять индивидуальный подход к обучающимся, коллективные игры развивают умение работать в группе, находить необходимые формы сотрудничества для достижения поставленной задачи. Игровые технологии являются одной из уникальных форм воспитания и обучения, стать отправной точкой для возникновения и развития любознательности, глубокого познавательного интереса.

Начать наше общение хотелось бы с таких слов: **«Чтобы научить летать — надо самому быть крылатым. Чтобы зажечь сердца — надо самому гореть. Чтобы вести к вершинам успеха — надо самому не бояться высоты»**. И я предлагаю начать нашу работу, вам необходимо справиться с заданиями, которые я вам подготовила, за правильность их выполнения вы будете получать конверты с подсказками, они помогут вам справиться с итоговым заданием.

**Давайте, вспомним, что такое ФГОС и подберем к нему слова – синонимы.**

Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) – это совокупность требований, обязательных при реализации основных образовательных программ .....

**Задание 1. Синоним слова «Стандарт»**

1. эталон 2. трюизм 3. казенщина 4. евростандарт 5. образец 6. ходячая монета 7. шаблон 8. штамп 9. трафарет 10. стереотип 11. ост 12.



модель 13. тираж 14. рутина 15. клише 16. общее место 17. прописная истина 18. избитое выражение 19. образчик 20. гост.

**Правильные Ответы:**

эталон	ост
гост	модель
типаж	казенщ
евростанд	ина
арт	рутина
образец	клише
образчик	общее
шаблон	место
штамп	пропис
трафарет	ная истина
стереотип	избитое
	выражение
	ходячая
	монета
	трюизм

Сегодня перед многими педагогами встает вопрос, а надо ли повышать свой профессиональный уровень, стать креативным педагогом. Должен ли современный педагог обладать данным признаком.

По моему, это бесспорно, педагог должен быть креативным, но для чего?

- чтобы быть современным;
- чтобы быть увлекательным;
- чтобы быть интересным;
- чтобы быть успешным.

Педагогическая креативность развивается на протяжении всей педагогической деятельности и является решающим фактором его продвижения к вершинам педагогического мастерства.

Так какими же качествами личность обладают креативные люди?

**Упражнение «Аббревиатура»**

Цель: развитие творческой продуктивности, чувства юмора.

Форма работы: индивидуальная/групповая

Ход: Участникам предлагается выписать первые буквы своей фамилии, имени, отчества и расшифровать каждую букву таким образом, чтобы получилось предложение из трех слов

**Задание 2.** Я попрошу каждого из вас назвать на ваш взгляд те качества личности, которые характеризуют личность педагога.

**Инициативность, уверенность, свобода мышления и суждений;**

**Беглость** (легкость, продуктивность – количество идей, возникающих за единицу времени);

**Гибкость** (способность переключаться с одной идеи на другую); **Восприимчивость** – способность легко воспринимать что-либо, приходящее извне, переключаться с одной идеи на другую.

**Любознательность** (повышенная чувствительность к проблемам, не вызывающим интереса у других);

**Точность** (стройность, логичность творческого мышления, выбор адекватного решения, соответствующего поставленной цели);

**Осознанность** – восприятие самого себя как человека творческого, способного создавать что-то новое.

**Оригинальность** – гибкость в идеях и мыслях, находчивость, готовность оспаривать предложения, действовать исходя из принципа «А что, если?».

**Независимость** – уверенность в себе, управление своим поведением на основе внутренних ценностей и критериев, умение противостоять внешним требованиям.

**Склонность к риску** – готовность пробовать что-то новое, даже если это может привести к неблагоприятным последствиям.

**Энергичность** – поглощение действиями, предприимчивость, восторженность, непосредственность, «легкость на подъем».

**Артистичность** – выразительность, эстетические интересы.

**Заинтересованность** – широта интересов, любознательность, склонность к экспериментированию и задаванию вопросов.

**Чувство юмора** – игривость.

**Тяга к сложности** – интерес к непонятному и таинственному.

**Непредубежденность** – восприимчивость к новому, к другим точкам зрения, либеральность.

**Интуитивность** – пронизательность, возможность видеть неявные связи и отношения, наблюдательность.

**Толерантность по отношению к неопределенности** - комфортное поведение человека в ситуации, когда отсутствует исчерпывающая информация, нет точных правил действия, не вполне ясны перспективы дальнейшего развития событий.

**Восприимчивость** – способность легко воспринимать что-либо, приходящее извне, переключаться с одной идеи на другую.

**Спротивление замыканию** – способность не следовать стереотипам и длительное время «оставаться открытым» для разнообразной поступающей информации при решении проблем.

Итак, назовите какими качествами должен обладать современный педагог? Послушаем ваши варианты...

Вы считаете себя креативным?

Креативность является ведущим компонентом педагогической деятельности и является решающим фактором продвижения педагога к вершинам педагогического мастерства. Творческим продуктом креативного педагога могут быть новые образовательные технологии, формы, методы обучения и воспитания.

### Упражнение «Звезда Мишлена» (авторская разработка)

**Цель:** развитие **креативности**, умения работать в команде.

**Форма работы:** подгрупповая

**Ход:** участникам предлагается почувствовать себя поварами самого дорогого ресторана мира. Каждая группа получает задание: продумать рецепт блюда из продуктов, которых не существует. Необходимо придумать названия этим продуктам и очень тщательно прописать рецепт блюда. Первая команда пишет рецепт закуски, вторая - горячего блюда, третья - первого блюда, четвертая-десерта. Рецепты зачитываются всем участникам.

**Задание 3.** Данное задание включает несколько упражнений. Для того, чтобы вас знали и ценили ваши профессиональные качества, вы должны уметь себя каким-то образом презентовать.

#### **Упражнение «Объявление»**

В течение 5 минут вы должны составить краткое объявление о своих услугах, которое отражало бы профессиональную уникальность и включало нечто такое, чего не может предложить другой специалист. Затем это объявление зачитывается перед всеми. Мы можем задавать любые вопросы по содержанию объявления, для того чтобы удостовериться, действительно ли стоит воспользоваться данной услугой.

#### **Упражнение «Перевертыши».**

Уважаемые коллеги, обучающиеся не всегда четко умеют выразить свои мысли, поэтому в любом случае вы должны научиться их понимать. Вам нужно отгадать по «перевертышу» название известного фильма или пословицу.

Василий Иванович остается на работе – «Иван Васильевич меняет профессию».

Грустные взрослые – «Веселые ребята».

Громче стоишь – ближе не будешь – «Тише едешь – дальше будешь».

С ленью не засунешь и птицу в море – «Без труда не выловишь и рыбку из пруда».

Не бойся велосипеда – «Берегись автомобиля».

#### **Упражнение «Скажи-ка, правду»**

Сейчас я предлагаю вам проявить чудеса находчивости, сообразительности, нестандартности мышления. Для выполнения этого задания необходимо 2 человека, каждый из Вас получает от меня один и тот же блок вопросов. Задание: как можно скорее и точнее ответить на все вопросы и отдать их мне.

#### **Примерные вопросы:**

1. Имена скольких участников тренинга начинается на букву «И»?
2. Сколько окон есть в коридоре второго этажа нашего здания?
3. Что написано на входной двери аудитории, в которой мы находимся?
4. Выясните у Елены Михайловны и Ирины Александровны, в каком городе она родилась?

5. Сколько ламп дневного света расположено в кабинете у секретаря?

6. Какое любимое литературное произведение у Сергея Александровича и Ирины Петровны?

7. Узнайте, какое любимое блюдо у Екатерины Александровны и Виктории Валерьевны?

8. Сколько горшков с цветами находятся в данной аудитории?

9. Сколько лет нашему образовательному учреждению?

Затем идет обсуждение: что было сделать легко, что сложно, как справлялись.

#### **Упражнение «Определи понятие по описанию».**

Лексическое значение этого понятия в словах трактуется, как «осведомлённый, авторитетный в какой-либо области».

Толковый словарь русского языка определяет данный термин, как круг вопросов, явлений, в которых данное лицо обладает авторитетностью, познанием, опытом.

В обществе - всегда есть спрос на квалификационную, творчески мыслящую, способную личность педагога, способную воспитывать личность в современном, динамично меняющемся мире (Ответ: Профессиональная компетентность)

#### **Задание 5. «Новогодний коллаж».**

Четырём участникам даётся задание: на листе нарисовать новогоднюю композицию из геометрических фигур – двух треугольников, трёх квадратов, одного овала, двух кругов и одного прямоугольника. Когда рисунки готовы, педагоги рассказывают о своём творчестве.

**Задание 6.** Составьте рекламное объявление для газеты так, чтобы все слова начинались на одну букву.

Например: Продается певчий пушистый попугай Паинька, пятилетний, полужелтый. Предпочитает питаться печеньем, пить пепси-колу. Пожалуйста, приходите посмотреть.

#### **Задание 7. «Собери высказывание»**

**Вам** необходимо за 1 минуту собрать в правильном порядке цитату.

1. "Мы лишаем детей будущего, если продолжаем учить сегодня так, как учили этому вчера." Д. Дьюи

2. Научить человека быть счастливым нельзя, но воспитать его так, чтобы он был счастливым, можно. А.С. Макаренко

#### **Задание 8. «Синквейн»**

Участникам предлагается сочинить стихотворение на тему инновация по следующей форме:

К основным правилам составления синквейна относятся следующие:

1. первая строка - одно слово, обычно существительное, отражающее главную идею;

2. вторая строка - два слова, прилагательные, описывающие основную мысль;

3. третья строка - три слова, глаголы, описывающие действия в рамках темы;

4. четвертая строка - фраза из нескольких слов, показывающая отношение к теме;

5. пятая строка - слова, связанные с первым, отражающие сущность темы.

И в заключении мне хотелось бы сказать знаете, какое различие делал Гилфорд (автор одного из классических исследований) между креативными людьми и всеми остальными?

*Креативные ищут множество ответов на один вопрос, а все остальные ищут единственно правильный ответ из всех возможных. Так вот я вам желаю найти множество нестандартных ответов на единственно возможный ответ. И научить этому своих воспитанников.*

Какие они будут, наши дети!

Ведь все это зависит лишь от нас,

И на пороге будущих столетий

Быть может, они будут лучше нас.

## РЕКОМЕНДАЦИИ

### 7 эффективных способов развить в себе креативную уверенность :

#### 1. Запас оптимизма.

Вера в собственные возможности и оптимистичный взгляд на них — первый шаг. Оптимизм поможет отыскать баланс между желаемым и осуществимым.

#### 2. Желание развиваться.

Ваши способности не есть что-то раз и навсегда застывшее. Люди, обладающие консервативным мышлением, верят в то, что все рождены с ограниченными интеллектуальными способностями и талантами. Таким людям удобнее остаться в своей зоне комфорта из-за страха, что пределы его способностей станут всем известны. **Развивайтесь!**

#### 3. Избавление от страхов.

Самый распространенный страх — это страх поражения, нежелание быть осужденным, испуг перед попыткой или неизвестностью. Чтобы воспринять **креативный**, образ мышления, иногда просто необходимо *«дотронуться до змеи»*. Самый эффективный способ преодолеть страх — встретиться с ним.

#### 4. Парадокс поражения.

Все творческие гении достаточно часто терпели поражения. А все дело в том, что они делают множество попыток, чтобы достичь цели. Ранние

поражения могут стать ключевыми факторами будущего успеха, потому что чем раньше вы обнаружите слабое место, тем быстрее его исправите. Хотите добиться успеха? Приготовьтесь пройти через множество неудач. Вернитесь к первому пункту и запаситесь оптимизмом!

### ***5. Будьте упрямыми.***

Учитесь у детей: малыш, делающий первые шаги — а как еще научиться ходить? Или подросток, без конца падающий на лед в стремлении научиться играть в хоккей — как ему стать великим хоккеистом? Падаем, встаем и идем дальше!

### ***6. Перестаньте сравнивать.***

Озабоченность тем, насколько вы соответствуете параметрам, мешает прокладывать новые пути и рисковать. Вместо того, чтобы сосредоточиться на достижении цели, человек отходит в сторону, беспокоясь о мнении окружающих. Если кто-то делает что-то лучше вас — обратитесь за помощью! Это не показатель слабости, а стратегия, ведущая к успеху.

### ***7. Решитесь стать креативным.***

Просто сделайте это осознанно. Вам предстоит идти на риск, преодолевать препятствия и принимать поражения, быть готовым к неопределенностям, все время расти и не позволять простаивать своим знаниям и навыкам. Само по себе намерение стать **креативным** не гарантирует появления **креативности**, но без такого намерения она точно не сформируется. **Креативность** зависит не от редких умений или одаренности, а от собственной убежденности в том, что вы способны сделать что-то с УЖЕ имеющимися талантами и навыками. И вы можете **развить** и отточить эти умения, преумножить таланты и веру в свои возможности. Как сказал венгерский писатель Дьёрдь Конрад: «Смелость — это всего лишь совокупность небольших шагов».

# ЧУВСТВО ЮМОРА

## Мастер-класс Юмор в жизни педагога

**Цель:** снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога.

**Задачи:** способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между педагогами; снять мышечное и эмоциональное напряжение педагогов; улучшить эмоциональное состояние педагогов.

### Тест на чувство юмора

*Ответь на эти вопросы сам или дай их своим друзьям, и ты узнаешь, у кого все в порядке с чувством юмора, а кому нужно немного поработать над этим.*

1. Любишь ли ты большие компании?
  - А. Да.
  - Б. Да, когда я знаком с каждым ее членом и они являются моими друзьями.
  - В. Нет. А если я оказываюсь в них, то сразу же ищу человека, с которым я мог бы пообщаться.
2. Твои знакомые считают тебя веселым человеком?
  - А. Да. Я всегда в центре внимания.
  - Б. Скорее да, чем нет.
  - В. Нет.
3. Ты предпочитаешь кинокомедии другим фильмам?
  - А. Да, особенно с участием Фредди Мерфи и другими комическими актерами.
  - Б. Да, если они интересные.
  - В. Нет, я предпочитаю документальные фильмы (боевики, научные, фантастические фильмы).
4. Часто ли ты улыбаешься?
  - А. Да, это мое нормальное состояние.
  - Б. Улыбаюсь, когда смешно или хорошее настроение.
  - В. Нет.
5. Представь такую ситуацию: ты опаздываешь в школу, и тебя обрызгивает проезжающая мимо машина. Что ты сделаешь?
  - А. Рассмеешься и продолжишь путь (отмоешься, когда до школы дойдешь).
  - Б. Не обрадуешься, конечно, но с кем не бывает.
  - В. Разозлишься и пойдешь обратно: не везет — так не везет!
6. На 1 апреля ты разыгрываешь друзей?
  - А. Да.
  - Б. Бывает, но и меня часто разыгрывают.
  - В. Нет, я не занимаюсь такой ерундой.
7. Ты стоишь в длинной очереди уже час за чем-то очень важным для тебя, и, когда подходит твоя очередь, товар заканчивается. Что ты делаешь?

А. Узнаю, когда открывается соседний магазин.

Б. Уйду домой расстроенный.

В. Это трагедия: жизнь кончена, депрессия на целую неделю.

8. Если тебе позвонит вечером одноклассник и скажет, что сегодня около школы приземлился НЛО, оттуда вылезли инопланетяне и увезли с собой всех учителей, поэтому завтра занятий не будет, что ты сделаешь?

А. Обрадуюсь: «Ура! Завтра не будет занятий!»

Б. Посмеюсь над остроумной шуткой, разыграю его в следующий раз.

В. Не поверю, конечно.

9. Ты любишь быть в центре внимания?

А. Да.

Б. Скорее да, чем нет.

В. Нет.

10. Какой праздник тебе нравится больше всего?

А. 1 апреля.

Б. День рождения.

В. День космонавтики.

11. От одноклассников поступило предложение подложить учителю на стул гвозди (булавки, иголки, кнопки или что-то другое острое и опасное). Что ты сделаешь?

А. Скорее всего это и было твое предложение.

Б. Предложишь разыграть учителя как-нибудь по-другому. Ведь учитель — тоже человек.

В. Расскажешь учителю о задумке одноклассников.

12. Идя по улице, ты увидел, как знакомые мальчишки мучают котенка. Что ты сделаешь?

А. Ха-ха, конечно, присоединюсь к ним, это же так весело.

Б. Спокойно попрошу отпустить котенка, издевательства над животными — это не смешно.

В. Пройду мимо: какое мне дело до каких-то кошек.

13. Ты лежишь дома на диване и смотришь по телевизору интересный фильм, неожиданно отключают электричество, и фильм прерывается на самом интересном моменте. Как ты к этому отнесешься?

А. Не беда, можно придумать конец самому, так даже интереснее получится.

Б. Посмотрю его в следующий раз, кажется, завтра его повторяют.

В. Вот так всегда! Наверное, свет отключили только в нашей квартире.

**Если у тебя больше ответов А:** с чувством юмора у тебя все в порядке. Людям, которые тебя окружают, очень интересно и весело в твоём обществе, так как шквал шуток, приколов и розыгрышей, которые ты на них обрушиваешь, не дадут расслабиться никому. Но и сам ты понимаешь шутки и можешь посмеяться над самим собой, а это очень важное качество. Только подумай над тем, не стоит ли иногда быть посерьезнее. Следи за тем, чтобы твой смех не переходил в злой, так как если ты будешь злоупотреблять



злыми шутками (например, такими, которые могут причинить физическую боль или моральный и материальный ущерб) в отношении своих друзей, то в скором времени ты их потеряешь совсем, или они не будут тебе доверять, как прежде.

**Если у тебя больше ответов Б:** недостатка в чувстве юмора у тебя не наблюдается. Ты, конечно, не будешь до истерики закатываться над незначительным случаем так, как бы это сделал человек, получивший больше ответов А, но понять и по достоинству оценить остроумный ответ или шутку, анекдот ты способен. Да и сам при удобном случае мог бы устроить такое, что твои друзья со смеху покатались бы. Так держать!

**Если у тебя больше ответов В:** у тебя наблюдается нехватка чувства юмора. Ни уморительные выходки твоих друзей, ни смешной, проверенный поколениями анекдот не вызовут у тебя улыбку. Возможно, ты сдерживаешь себя, так как хочешь казаться серьезным. Так одно другому не мешает! Остроумные анекдоты, шутки — вот твой жанр! Без смеха, веселья, шуток жить очень скучно, а ты сознательно (именно так!) лишаешь себя этого. Общайся с шутниками из твоего класса, именно теми, которые в большинстве своем выбрали больше вариантов ответа А. Со временем ты научишься смеяться и над чужими шутками, и над самим собой. А пока подумай над тем, какие розыгрыши можно устроить на 1 апреля, можешь попробовать такие.

### **Упражнение «Комплимент»**

Участники встают в большой круг и дарят по очереди друг другу комплименты, тот, кто получил комплимент, говорит «спасибо».

### **Юмор и смех в жизни любого человека необходим.**

Любая проблема в нашей жизни будет достаточно легка, если к не подходить с юмором и с творчеством. Юмор это способ жизни способ мысли способ разные ситуации подстраивать уметь посмеяться над собой. Он жизненно необходим каждому человеку.

### **Хотите анекдот про психологов? Да! А почему?**

Есть такой анекдот про психологов:

« - Есть что-то, чего ты боишься?

- Да, темноты и психологов.

- Ну, психологов-то понятно! А темноты почему?

- Мало ли, сколько в ней психологов?!»

### *Детская шутка:*

«Долго скакал Иван Царевич три дня и три года, скакал, скакал, пока скакалку не отобрали»

На самом деле детский смех заразителен, и детский смех, исцеляющий, даже если это смех просто так. Дети очень любят насмешить кого-то, что бы кто-то разделил его эмоции, это своего рода поднятие самооценки.

Смех заразителен он заражает и заряжает. Существует множество смехотерапий, в больших городах есть мастерские смеха, есть клоунады - в больницах они часто бывают, есть йога смеха юмор и комедии и т.д. Есть такая терапия смеха, где люди приходят и просто смеются без причины. Но, лично мне - нравится игра ума, игра мысли, где есть за что зацепиться.

Смехотерапия началась в семидесятых годах был какой-то американский журналист, который смертельно заболел ему сказали, что это неизлечимо. И он сказал, что излечит всё смехом он просто закрывался и по шесть часов смотрел комедии и он действительно за два года излечил эту болезнь все были в недоумении начали писать статьи на эту тему. Его называли человеком который рассмешил смерть. Смех это не просто эмоции и реакции на какие-то моменты.

Функции смеха: это исцеление, очищение, расслабление, познавательная, расширение своих горизонты, воспитательная.

**Вот почему тему юмора я всегда связываю с психологическим здоровьем человека.**

*Смех — важнейшее средство познания морали и одновременно проявление нравственного облика самого человека. В.Я. Пропп*

Смех, юмор ребенка, подростка — это и обратная сторона его мышления, это умение тонко видеть, понимать и чувствовать мир, это способность оптимистически относиться к себе и к окружающему.

Для учителя развивать в себе и в своих воспитанниках чувство юмора — это значит содействовать росту творческого потенциала своей личности и личности детей.

Упражнение ассоциации **«Хорошее настроение»**

Участники встают в тесный круг и каждый высказывает, что ему необходимо для поднятия **настроения** (*шоколад, хорошая музыка.*)

**Упражнение «Придумай прическу»**

Необходимо с помощью подручных материалов, клея и фломастеров придумать человечку на изображении прическу и рассказать, почему у него такая прическа, придумать историю. Приступаем. (включается расслабляющая музыка) Мы с вами редко уделяем время для творчества, а именно через мелкую моторику рук, мелкие движения пальцев — мы расслабляемся, успокаиваемся, отдыхаем умственно.

А пока мы придумываем прическу, я предлагаю вам одновременно выполнить упражнение:

**Упражнение «Звуковая гимнастика»**

Спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом и на выдохе громко энергично произносим звук:

- А – воздействует благотворно на весь организм;
- Е – воздействует на щитовидную железу;
- И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;
- О – воздействует на сердце, легкие;
- У – воздействует на органы;
- Я – воздействует на работу всего организма;
- М – воздействует на работу всего организма;
- Х – помогает очищению организма.
- ХА – помогает повысить **настроение**.

### **Упражнение “Ловец блага”.**

Цель: развивать умения позитивного отношения к жизненным ситуациям.  
(Звучит тихая инструментальная музыка.)

Инструкция.

Чтобы с вами не случилось, во всем старайтесь находить положительные стороны. Давайте потренируемся. Найдите и запишите, пожалуйста, положительные моменты в следующих ситуациях:

1. Вы собираетесь на работу, погода встречает вас проливным дождем.
2. Вы опаздываете на работу, прибегаете на остановку, а автобус перед “вашим носом” уезжает.
3. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск.
4. Вас не поздравил с праздником друг.
5. Ваш ребенок подрался в школе.

Участники пишут для каждой ситуации свои положительные моменты.

Каждый по очереди проговаривает эти моменты. Участнику, указавшему более 5 положительных моментов в каждой предложенной ситуации, вручается медаль: “Ловец блага”!

### **Упражнение «Волшебная корзинка»**

**Цель:** поднятие настроения.

Педагогам предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки (вазы, мешочка), которая подскажет им, что на них ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Можно также пожелать педагогам создать такую шкатулку у себя дома и каждое утро доставать из нее по одной записке. Эти пожелания волшебным образом влияют на настроение людей, подбадривают, придают уверенности.

## РЕКОМЕНДАЦИИ

### Как относиться ко всему с юмором

Чувство юмора помогает в сложных ситуациях. В непростой момент с помощью остроумной шутки можно разрядить обстановку. Кроме того, веселые люди чаще являются оптимистами и на мир смотрят с улыбкой.

#### Правильный настрой

То, сможете ли вы найти в обычной ситуации что-то веселое, зависит от вашего настроения. Поддерживайте в себе благодушное состояние с помощью положительных аффирмаций. Думайте о приятных вещах, пытайтесь сосредоточиться на позитивных моментах. Верьте в собственные силы и в то, что вы сможете справиться с любой бедой.

Именно эта мысль поможет вам ко всему относиться с юмором. Ведь если вы ничего не боитесь, вы можете расслабиться и пошутить. Умейте смеяться не только над окружающей реальностью, но и над собой. Обратите внимание, что злой юмор и сарказм демонстрируют не жизнерадостность шутника, а наоборот, его мрачный настрой и цинизм. Старайтесь шутить по-доброму. Чтобы научиться видеть смешное, присмотритесь к деталям, проведите забавную аналогию или предположите, как могли бы развиваться события в утрированном виде. Один из этих приемов поможет вам настроиться на нужную волну.

#### Заряжайтесь позитивом

Ваше позитивное отношение к жизни необходимо чем-то подпитывать. Окружите себя оптимистично настроенными людьми. Рядом с такими личностями вам будет проще сохранить нужный взгляд на мир. Если рядом с вами будут индивиды, которые вечно жалуются, всех критикуют и всячески выказывают свое недовольство, вам будет сложно сохранить веселое состояние духа.

#### Ограничьте поступление негативной информации извне.

Не смотрите боевики, криминальные сводки, откажитесь от компьютерных игр, в которых есть агрессивный элемент. Все это угнетает и сбивает ваш настрой. Лучше смотрите мотивирующие фильмы, где жизнелюбие героев помогает им бороться со сложными обстоятельствами, или комедии. Читайте вдохновляющие книги.

## **Будьте проще**

Возможно, к некоторым мелочам вы относитесь слишком серьезно, и это не позволяет вам разрядить обстановку с помощью юмора. Будьте объективны и задумайтесь, действительно ли событие или предмет, по поводу которого вы так беспокоитесь, сильно влияет на вашу жизнь, самочувствие, здоровье, благополучие или комфорт. Если вы склонны драматизировать, необходимо работать над собой, чтобы относиться к жизни проще. Вам самим станет легче, поверьте. Попробуйте хоть что-нибудь сделать не так, пустить на самотек. Вы увидите, что мир не рухнул, с вами ничего не случилось, и поймете, какой на самом деле это был пустяк. Долю юмора можно найти практически во всем, даже в грустных на первый взгляд вещах, но не тогда, когда вы слишком серьезно к ним относитесь.

**Как можно воспитать чувство юмора: на уроках, вне уроков (сценарии методработок).**

### **Отрицательные стороны юмора:**

- «Панибратство» учителя и учеников (нарушение дистанции)
- Обучение детей злomu высмеиванию, насмешкам

Учитесь всегда оставаться с улыбкой на устах - это вселит в детей уверенность в том, что Вы добры, сильны и уверены в будущем. Дети не умеют смеяться среди чужих и неприятных людей. Смех искренний рождается лишь в обстановке дружелюбия и взаимного доверия. Смех физиологически связан со снятием напряженности. Он открывает восприятия новому, вызывает разрядку телесной скованности и символизирует освобождение от непосильного груза ненужных проблем, не столько стоящих перед человеком реально, сколько выдуманных вконец запутавшимся в обстоятельствах жизни рассудком. Комическое - вестник свободы. Мы не просто продлеваем себе жизнь смехом, улыбаясь, мы делаем ее подлинной - яркой, сочной и свежей.

- **Высшая смелость человеческая**  
проявляется в умении рассмеяться в ответ на недвусмысленную угрозу.
- **Высшая стойкость человеческая**  
проявляется в способности смеяться над затруднением, в преодолении которого человек не сомневается ни на секунду, сколь бы трудным оно ни показалось на первый взгляд.
- **Высшая открытость человеческая**

проявляется в разрешении себе потешаться над любимыми – не рая их, но внося оживление в радующую обоих связь.

- **Вся мудрость мира и вся свобода личности** могут быть выражены веселыми историями и тонкими анекдотами.

**Используйте в своей работе следующие рекомендации:**

- ❖ Не бойтесь быть смешными.
- ❖ Умейте посмеяться и над собой.
- ❖ Читайте веселые книжки.
- ❖ Добрый смех созидает, а злой – разрушает.
- ❖ Веселые шутки жить помогают.
- ❖ Улыбайтесь себе и другим.
- ❖ Рассказывайте друг другу весёлые, интересные, позитивные истории из своей жизни, своих наблюдений.
- ❖ Дарите друг другу отличное настроение.

## «СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ»

*Профессиональное выгорание* определяют как синдром, который развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов специалиста. Оно считается одной из самых опасных профессиональных «деформаций» тех, кто работает с людьми: педагогов, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, - всех, чья деятельность невозможна без общения. Не случайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу: «Эмоциональное сгорание - плата за сочувствие».

**Эмоциональное выгорание педагога** - это когда у учителя больше нет ни сил, ни желания работать в школе. Это про то, что очень люблю свою работу, "сердце отдаю детям", поэтому днём веду уроки, потом участвую в семинаре, вечером проверяю тетради, а ночью готовлюсь к урокам. Когда падаю спать, вспоминаю, что сегодня за день 2 раза пила кофе, а поесть было некогда.

Но если спросить учителя «как Вы будете жить через год, пять, десять лет?», он ответит: «Буду работать в школе. Как-нибудь дотяну до отпуска, за лето выплещусь и, с новыми силами...», то есть всё по тому же плану. Такой вот «день сурка» с «белкой в колесе».

После сложного урока хорошо бы посидеть где-нибудь в тишине, заварить чай с мятой, музыку для релаксации послушать.

### Профессиональные заболевания учителей

Но на первом месте у педагогов не нервные заболевания. На первом месте хронический ларингит - это профессиональное заболевание голосового аппарата. Больше всех страдает горло учителей начальных классов от «систематического перенапряжения при выполнении профессиональных функций или при длительной, без отдыха голосовой деятельности, в результате неумелого пользования фонационным дыханием, модулированием высотой и силой звука.

По результатам обследования 72 % педагогов по функциональному состоянию голосового аппарата могут быть признаны профнепригодными.

А после ларингита по списку:

- осложнения гриппа, перенесённого на ногах, потому что для учителя-трудоголика (а мы почти все такие) высокая температура, насморк и чихание на учеников и коллег не являются поводом уйти на больничный;
- близорукость и остеохондроз из-за долгого сидения за компьютером в неправильной позе.

По статистике, ежегодно из десяти тысяч работающих педагогов инвалидами вследствие общего заболевания становится 50 и более человек.

Возникает профессиональное выгорание в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей "разрядки" или "освобождения" от них.

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит *три стадии*, как три лестничных пролета в глубины профессиональной непригодности:

**Первая стадия** начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний. Специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе

Исчезают положительные эмоции. Появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи.

Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности. Возвращаясь домой, всё чаще хочется сказать: «Ну, не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

**На второй** стадии возникают недоразумения с учащимися. Профессионал начинает в кругу своих коллег с пренебрежением говорить о некоторых из них. Постепенно неприязнь проявляется в присутствии учащихся. Вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала специалиста – это не осознаваемое им самим проявление самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

**На третьей** стадии притупляются представления о ценностях жизни. Эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни.

По привычке такой человек может еще сохранять внешнюю респектабельность, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

## **1. Опросник «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак)**

Экспресс оценка выгорания содержит 10 вопросов. На вопросы необходимо отвечать "да" или "нет".

### **Инструкция к тесту:**

Тест предназначен для диагностики первых симптомов синдрома эмоционального выгорания. На следующие предложения отвечайте "да" или "нет". Количество положительных ответов подсчитайте.



1.	Когда в воскресенье около полудни я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходного уже испорчен.	да	нет
2.	Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал(а) бы это без промедления.	да	нет
3.	Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры.	да	нет
4.	То насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия ученики.	да	нет
5.	На протяжении последних трех месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д.	да	нет
6.	Коллегам (родителям, ученикам) я придумал(а) обидные прозвища (например, "идиоты"), которые использую мысленно.	да	нет
7.	С делами по службе я справляюсь "одной левой" нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной.	да	нет
8.	О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое.	да	нет
9.	Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать ее ко всем чертям.	да	нет
10.	За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое.	да	нет

### Обработка результатов:

Уровень эмоционального выгорания оценивается в баллах.

*0-1 балл* - низкие оценки. Синдром эмоционального выгорания вам не грозит.

*2-6 баллов* - средние оценки. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

*7-9 баллов* - высокие оценки. Пришло время решать: либо сменить работу, либо переменить стиль жизни.

*10 баллов* - критические оценки. Положение весьма серьезное.

Перечень симптомов для самонаблюдения:

#### Физические признаки:

- хроническая, постоянная усталость;
- слабость и вялость в мышцах;
- головные боли;
- снижение иммунитета;

- бессонница;
- усталость глаз, снижение зрения;
- боли в суставах и пояснице.

#### **Психоземotionalные признаки:**

- появляется безразличие к своей жизни и происходящим вокруг событиям;
- неуверенность в себе, снижение самооценки;
- разочарование в окружающих;
- потеря профессиональной мотивации;
- вспыльчивость, раздражение и недовольство другими людьми;
- депрессия, постоянное плохое настроение, жизнь не удалась.

#### **Социально-поведенческие признаки:**

- желание убежать от всех или обида на всех, как следствие стремление к изоляции, минимум общения с окружающими;
- уклонение от ответственности, неисполнение обязанностей, лень;
- обвинение окружающих в собственных бедах, обиды, раздражение;
- зависть, жалобы, что кому-то везет в жизни;
- жалобы на свою жизнь и на то, что приходится много работать;
- пессимизм, негатив видится во всем.

**Цель:** профилактика эмоционального выгорания педагогов.

- **Информационный блок**

(Зажигается спичка). «Сгорел на работе» - до недавнего времени эти слова были только яркой метафорой, а сейчас это наша реальность. Это явление встречается среди профессионалов, работающих с людьми. Называется оно «синдромом эмоционального выгорания». Если вовремя не заняться собой, терпеть до последнего, то можно сгореть дотла, как эта спичка (показать сгоревшую спичку).

Скажите, какие ассоциации вызывает у вас слово **выгорание** (записано на доске вертикально). Участники в произвольном порядке называют свои ассоциации на каждую букву, ведущий записывает их на доске.

**В** – возбуждение, возмущение, волнение

**Ы** – взрыв эмоций

**Г** – горечь, грусть

**О** – обида, тоска

**Р** – раздражение, ревность, равнодушие

**А** – астения, апатия

**Н** - негатив

**И** - истерия

Е – стресс

• Диагностика уровня эмоционального выгорания

Вы совершенно правы, все эти состояния сопровождают эмоциональное выгорание. Сейчас мы определим наличие таких симптомов у себя.

Участникам выдаются индивидуальные бланки с тестом «Самооценка симптомов выгорания». Оцените себя по каждому симптому от 1 до 5 баллов.

Симптомы		Степень выраженности, частота				
		1	2	3	4	5
Поведенческие	Сопrotивление выходу не работу					
	Частые опоздания					
	Откладывание деловых встреч					
	Уединение, нежелание видеть коллег					
	Нежелание видеть детей					
	Нежелание заполнять документацию					
	Формальное исполнение обязанностей					
Аффективные	Утрата чувства юмора					
	Постоянное чувство неудачи, вины, самообвинения					
	Повышенная раздражительность					
	Ощущение придинок со стороны других					
	Равнодушие					
	Бессилие, эмоциональное истощение					
	Подавленное настроение					
Когнитивные	Мысли о смене профессии, уходе с работы					
	Слабая концентрация внимания, рассеянность					
	Ригидность мышления, использование стереотипов					
	Сомнения в полезности работы					
	Разочарование профессией					
	Циничное отношение к клиентам, коллегам					
	Озабоченность собственными проблемами					
Физиологические	Нарушение сна (бессонница/уход в сон)					

Изменения аппетита (отсутствие/ «заедание»)					
Длительно текущие незначительные недуги					
Восприимчивость к инфекционным заболеваниям					
Усталость, быстрая физическая утомляемость					
Головные боли, проблемы со стороны ЖКТ					
Обострение хронических заболеваний					

**Подведение итогов.** Если большинство ваших показателей оказалось на сером поле, то вы в «группе риска», и есть опасность сгореть на работе. Обратите внимание, какая сфера истощена: может быть, это проявление на уровне тела, стереотипного мышления, чувств или поведения. Заметьте это сейчас. Позже мы к этому вернёмся.

• **Упражнение «Лист визуализации» ( по Гадецкому) музыка – Полнолуние**

Сядьте удобно, сделайте глубокий вдох, выдох. Вспомните приятный эпизод из своей жизни (отдых, море, праздник, природа, выходной с семьёй – всё, что вы захотите).

Закройте глаза и полностью погрузитесь в своё воспоминание. Сделайте эту картину яркой, большой, расположенной совсем рядом. Изображение, которое вы видите объёмное, цветное. Оно как панорама обступает вас со всех сторон.

Отчётливо услышьте звуки этой ситуации. Пусть этот эпизод представится вам настоящим живым фильмом, который разворачивается на ваших глазах.

По мере того как это происходит вы можете всё больше и больше ощущать те эмоции, которые испытывали в тот момент своей жизни. Откройте им и дайте им свободно течь в вашем теле. Пусть они легко раскрываются внутри вас.

Подумайте о том, какая особенная, позитивная энергия есть в этом эпизоде. Она наполняет вас. Думая об этом, начните вдыхать её. Пусть эта энергия попадает внутрь вместе с дыханием. Представьте – каждая ваша клеточка насыщается ею.

Когда ваше переживание происходящего станет достаточно сильным, сожмите правый кулак. Наслаждаясь этим фильмом своей жизни, запомните его во всех красках, звуках, запахах, чувствах. Пауза. Когда будете готовы вернуться к нам, открывайте глаза.

**Обсуждение:**

- Что вы почувствовали? Что увидели? Поделитесь. / Удалось ли вам представить? Что мешало?

Вы закрепили сейчас в себе сильное эмоциональное положительное состояние. Это ваш ресурс. И когда придёт какая-нибудь неприятность,

просто совершайте два действия: сжимайте правый кулак и вспоминайте свой счастливый фильм в 3D.

Мы двигаемся дальше.

• **Причины эмоционального выгорания.**

- Как вы думаете, каковы причины эмоционального сгорания? Участники по желанию высказывают свои версии, записывают в две колонки.

(Что вызывает это состояние? Какие факторы влияют? При каких условиях оно возникает? Что или кто провоцирует его нарастание?)

**Вывод:**

- Вы заметили, что причины поделились на две группы? На ваш взгляд, на каком основании они разделены?

Вы совершенно правы. Есть причины **внутренние**: возраст, завышенные ожидания, уровень самооценки, самокритичность.

К **внешним** причинам относят: трудный контингент, высокая требовательность руководства, неблагоприятная атмосфера в коллективе.

Если внутренние причины поддаются корректировке, то внешние причины от нас не зависят. Их нужно принять как данность. Не зря говорят: «Если вы не можете изменить ситуацию, измените отношение к ней».

• **Упражнение «Мои ресурсы» (музыка - Тайская)**

Каждый из нас пользуется своими способами сохранения себя. Для дальнейшей работы можно объединиться в группы по цвету бейджиков это сделать удобно. Если кто-то желает - можно работать индивидуально. Давайте вместе составим как можно больше приёмов реальных, используемых вами способов помощи самой себе. Опирайтесь на те истощённые сферы, которые определились в листе диагностики. Всем ли понятно?

– смех, улыбка, юмор;

– размышления о хорошем, приятном;

- здоровое питание;

– спорт, йога;

– наблюдение за пейзажем за окном;

– баня, сауна;

– мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);

– плавание;

– прогулки на свежем воздухе;

– чтение книг;

- игра на музыкальных инструментах;

- танцы;

– высказывание похвалы, комплиментов кому-либо (просто так).

Посмотрите, какая большая копилка у нас получилась. Как много возможностей помочь себе сохранить себя, свою гармонию.

• **Техника «Дыхание в кругу» (музыка - Кокосовый пляж)**

Ещё одним хорошим способом саморегуляции являются техники дыхания. Давайте встанем в круг. Правую ладонь положите сверху на руку соседа,

левую – снизу. Закройте глаза и сделайте глубокий вдох и выдох. Представьте, что с каждым вдохом через вашу правую ладонь проникает чистый свежий поток воздуха. Проходит через всё тело, проникает в каждый орган, наполняя живительной, тёплой, солнечной, искрящейся энергией все ваши клеточки. Вдох – поток течёт по телу. Оно свободное, чистое, лёгкое. Выдох и живая энергия выходит через вашу левую ладонь и течёт дальше по кругу. Прислушайтесь к дыханию стоящего рядом. Мы – единый организм и дышим в одном ритме, наполняем друг друга энергией, нежностью, любовью. Насладитесь этим состоянием. Медленный вдох справа – выдох слева. Подарите друг другу тепло, покой, гармонию. Дышим вместе (пауза). Мысленно пожелайте соседу справа добра и поблагодарите соседа слева. Открываем глаза. Улыбнитесь друг другу.

Наше тело свободное, лёгкое. Оно открыто для движения. Какое счастье – просто двигаться, ходить, дышать, смотреть. И мы сейчас ощутим всю прелесть движений, гармонию тела. Стеснительные могут закрыть глаза.

- **Упражнение «Цыганочка» (музыка - Цыганочка)**

Все процессы, происходящие на уровне психики, обязательно отражаются и в теле, создавая зоны напряженности. Так называемые блоки или мышечные зажимы.

Вместе с движениями уходят зажимы. Блоки. Движение дарит нам свободу, творчество, полёт, удовольствие. И так вместе с телом оживает наша женственность, сексуальность, гармоничность, грациозность. Мы уникальны, неповторимы. Всё начинается с любви к себе.

- **Упражнение «Два круга» (музыка - Утренний восход)**

Задание внутреннему кругу: «Слушать музыку, мечтать по максимуму, пусть даже в самых нескромных картинках».

Задание внешнему кругу: «Помогать мечтать внутреннему кругу, слегка касаясь, массируя, поглаживая сидящего – плечи, волосы, голова. Подарить им поддержку, хорошее пожелание». По 1 минуте на каждого. Всего по числу сидящих.

Обсуждение:

- **Упражнение «Я ценна» (арт-терапия) (музыка Шведова)**

Сейчас мы сделаем символ своей ценности. Но его мы нарисуем на своей руке красками. Наше творчество будет сопровождаться медитацией. Вдумайтесь, вслушайтесь в неё. Не торопитесь, прислушайтесь к себе, своим чувствам. Раскрасьте каждый пальчик, каждый сантиметр своей ладошки. Когда вы закончите, сделайте отпечаток своей ладони на листе с утверждением «Я ценна!». Напишите его. Украсьте свой рисунок, его пространство. Добавьте то, что вы захотите. Может это будут образы, или слова. Доверьтесь своим чувствам. Займите отдельное от всех, удобное место. Желательно во время этого упражнения не общаться друг с другом.

Итог:

Посмотрите, что получилось. Отпечаток далёк от совершенства: трещинки, где-то палец не отпечатался. Но это вы. И вы нужны миру такие, какие есть.

Пусть этот символ будет с вами, радует глаз и будет говорить: «Ценна сегодня, без оговорок, без условий. И всё! Всё начинается с любви к себе!»  
И обязательное домашнее задание. В течение недели вы каждый день говорите себе «Я ценна!» и вспоминайте те приятные моменты, которые мы

**И помните: работа – это только часть нашей жизни, которая прекрасна и удивительна.**

## РЕКОМЕНДАЦИИ:

### Как работать в школе без выгорания

Рассмотрим качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания

*В первую очередь*, это следующие индивидуально-личностные особенности:

- хорошее здоровье;
- сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (к примеру, занятия спортом и поддержка здорового образа жизни);
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

*Во-вторых*, выгорания избегают люди,

- имеющие, опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способные конструктивно меняться в напряженных условиях
- отличающиеся высокой подвижностью;
- открытостью;
- общительностью;
- самостоятельностью;
- стремлением опираться на собственные силы.

*В-третьих*, важной отличительной чертой этих людей являются:

- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности, как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

**Что может сделать учитель сразу после стрессовой ситуации в условиях школы?**

Рекомендации даёт И. В. Стишенок, преподаватель Гомельского областного института развития образования, практический психолог:

## Способ, связанный с управлением дыханием

### Упражнение «Двадцать целебных вдохов»

Гораздо быстрее успокаивающих препаратов помогает в стрессовой ситуации упражнение, успокаивающее дыхание. Сидя в кресле, примите удобную позу, позу максимального расслабления, сбросив «зажимы с мышц». Затем в ритме затихающего, «затухающего» дыхания до 20 раз мысленно произнесите: «Я...успокаиваюсь» Причем на вдохе следует произносить «я», на выдохе – «успокаиваюсь».

## Способы, связанные с управлением тонусом мышц

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

### Способ 1

В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

1. Осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением.
2. Каждое упражнение состоит из трех фаз: «напрячь-прочувствовать-расслабить».
3. Напряжению соответствует вдох, расслаблению - выдох.  
Можно работать со следующими группами мышц:

- лица (лоб, веки, губы, зубы);
- затылка, плеч;
- грудной клетки;
- бедер и живота;
- кистей рук;
- нижней части ног.

Чтобы научиться расслаблять мышцы, надо их иметь, поэтому ежедневные физические нагрузки повышают эффективность упражнений на расслабление мышц.

### Способ 2

Попробуйте задать ритм всему организму с помощью монотонных ритмических движений:

- движения большими пальцами рук в «полузамке»;



- перебирание бусинок на ваших бусах;
- перебирание четок;
- пройдите по кабинету (коридору) несколько раз, делая на два шага вдох, а на пять выдох.

### **Способ 3. Антистрессовый массаж**

Энергичное надавливание (20-25 раз) подушечками указательного или среднего пальца на точки, расположенные:

- №1 - в конце складки, образующейся при прижимании большого пальца к ладони («холм Венеры»);
- №2 - в центре ладони;
- №3 - на кончике среднего пальца правой и левой руки (эту точку необходимо сдавливать пальцами поочередно на правой, а затем на левой кисти с большим усилием – на сколько хватит сил);
- №4 - в центре мягких тканей подбородка - под нижней челюстью (перед этой процедурой необходимо выполнить расслабляющий точечный массаж в этой области);
- №5 - в центре верхней половины ушных раковин.

### **Способ, связанный с воздействием слова**

#### **Самопрограммирование**

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в похожих обстоятельствах. Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»: «Именно сегодня у меня все получится» «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной» «Именно сегодня я буду находчивой и уверенной» «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания». Мысленно повторите его несколько раз.

### **Приемы психологической самозащиты**

#### **Техника «стеклянной стены»**

Если при общении с негативно настроенными по отношению к вам людьми вы продолжаете болезненно реагировать на их выпады, воспользуйтесь этим приемом. Представьте, что между вами и вашим обидчиком стоит толстая стеклянная стена. Он что-то говорит вам нелицеприятное, но вы только видите его, а слов не слышите. Поэтому они не действуют на вас. И вы, не теряя самообладания и спокойствия духа, не поддаетесь на провокацию, не реагируете на обидные слова. И благодаря этому перелаживаете ситуацию в свою пользу.

## Прием «Отрезать, отбросить»

Он пригоден для работы с любыми негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет...», «все это без толку» и пр.). Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, - немедленно «отрежьте ее и отбросьте», сделав для этого резкий, «отрезающий» жест левой рукой и зрительно представив, как вы отрезаете и отбрасываете эту мысль. После этого отбрасывающего жеста продолжайте дальше заниматься визуализацией: поместите на место удаленной негативной мысли другую (конечно же, позитивную). Все встанет на свои места.

Если Вы понимаете, что выгорание уже происходит, значит, Вам нужна помощь специалиста - психолога или психотерапевта.

Оценить серьёзность ситуации Вам поможет он-лайн тестирование - есть несколько вариантов тестов: «тест на эмоциональное, профессиональное выгорание» (методика К. Маслач и С. Джексон), тест эмоционального выгорания Ильина и тест выгорания Бойко, но диагностика лишь даст общую картинку, насколько «все плохо».

Следующий этап — пересмотр своих жизненных целей и ценностей, своих представлений и отношения к себе самому, другим людям и к своей работе.

В этом могут помочь «Неметодические рекомендации», которые даёт учитель А.С. Бикеева в «Педагогической мастерской».

Она перечисляет ошибочные взгляды со стороны учителя по отношению к своей работе:

- Меня должны уважать и ценить ВСЕ родители ВСЕХ моих учеников.
- В моей учительской жизни просто не может и не должно быть «трудных» учеников и «трудных» родителей. Иначе я — неумеха в своей профессии и несчастный человек в целом.
- ВСЕ родители ВСЕХ моих учеников должны слушать меня, раскрыв рот, разделять мои мнения, взгляды, суждения, всегда и во всём делая то, что я говорю.
- У ВСЕХ родителей моих ВСЕХ учеников должны быть такие же ценности и приоритеты в жизни, как у меня, ведь я — учитель их детей.
- Я должен иметь со ВСЕМИ родителями учеников отличные и хорошие отношения.

А вот какие взгляды она указывает в качестве беспроигрышных:

- Я не могу нравиться всем ученикам и родителям. И мне тоже все вокруг нравиться не могут. Все люди разные и невозможно со всеми всегда иметь хорошие отношения. И это — нормально.
- Конечно, хорошо, если бы не было «трудных» учеников и «трудных» родителей, но встречаются и те, и другие. Но это не означает, что я плохо работаю, и никакие «трудные» люди не сделают меня несчастным человеком, так как я выбираю профессиональный успех и счастье.
- ВСЕ родители моих ВСЕХ учеников не могут разделять мои взгляды и суждения. Кроме того, они не обязаны слушать меня, открыв рот, повинувшись мне во всём. У них — свои ценности и приоритеты в жизни, а также свои заботы и проблемы.
- Как педагог я должна постоянно работать с родителями своих учеников, общаясь с ними спокойно, профессионально, грамотно, но при этом, не стремясь им угождать.
- Замечательно, если у учителя хорошие отношения со всеми родителями учеников. Но люди все разные и отношения с ними складываются по-разному. И это — естественно.
- У меня высшее педагогическое образование. Но надо постоянно учиться и переучиваться, т.к. знания быстро устаревают. Образование — это не дипломные корочки, а процесс длиною в жизнь.

#### **Что может сделать администрация школы для профилактики эмоционального выгорания**

- правильно планировать учебную нагрузку для каждого учителя в течение каждого учебного дня, учебной недели, четверти и всего года;
- оборудовать комнату психологической разгрузки;
- дать возможность учителям почувствовать себя ценными личностями;
- организовать тренинги, которые проведёт школьный психолог или приглашенный (специалист со стороны тренинги проведёт эффективнее);
- проводить Дни здоровья с коллективным выездом на природу;
- выделять путёвки в профилакторий, санаторий.

#### **Почему администрация школы должна заниматься профилактикой эмоционального выгорания?**

Потому что, по мнению психологов, человек с выгоранием портит всем настроение и климат в коллективе, заражает всех своим выгоранием.

Всё выше перечисленное, конечно, важно, но, если учитель вовремя не вспомнит, что он не только добросовестный ответственный сотрудник, но ещё и живой человек со своими потребностями, желаниями и мечтами, никто ему не поможет.

Профилактика и помощь при выгорании. Что делать, если вы заметили признаки выгорания?

Полностью исключить в работе профессиональный стресс и профессиональное выгорание в современных условиях невозможно. Но вполне возможно существенно уменьшить их разрушительное влияние на здоровье работающих людей. Как избежать встречи с синдромом профессионального «выгорания»

- Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
- Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
- Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
- Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
- Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
- Находите время для себя. Вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
- Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
- Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

### **Что делать в ситуации, если вы заметили признаки выгорания?**

*Прежде всего, признать, что они есть.* Трудно признаться самому себе: «я страдаю профессиональным выгоранием». Тем более что в трудных жизненных ситуациях *включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты*. Среди них – рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела.

Люди часто оценивают эти проявления неверно – как признак собственной «силы». Некоторые защищаются от своих собственных трудных состояний и проблем при помощи *ухода в активность*: они стараются не думать о них (помните Скарлет с ее «Я подумаю об этом завтра»?) и полностью отдают себя работе, помощи другим людям. Помощь другим, действительно, на некоторое время может принести облегчение. Однако только на некоторое время. Ведь сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой вы нуждаетесь сами.

**Помните:** блокирование своих чувств и активность, выраженные сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления

Ваше состояние может облегчить, физическая и эмоциональная *поддержка от других людей*. Не отказывайтесь от нее. Обсудите свою ситуацию с теми, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо.

- Не скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность *пересмотреть свой опыт* наедине с собой или вместе с другими.
- Не позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- Не ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для сгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

**Если вы понимаете, что сгорание уже происходит и достигло глубоких стадий помните:** необходима специальная работа по отреагированию травматического опыта и возрождению чувств. Настоящее мужество состоит в том, чтобы признать: мне *необходима профессиональная помощь*.

Сначала идет трудная работа, цель которой - «снять панцирь бесчувствия» и дать разрешение своим чувствам выйти наружу. Это не ведет к утрате самоконтроля, но подавление этих чувств может вести к неврозам и физическим проблемам. При этом важна специальная работа с разрушительными «ядовитыми» чувствами (в частности, агрессивными). Результатом этой подготовительной работы становится «расчистка» внутреннего пространства, высвобождающая место для прихода нового, возрождение чувств.

Следующий этап профессиональной работы – *пересмотр своих жизненных мифов*, целей и ценностей, своих представлений и отношения к себе самому, другим людям и к своей работе. Здесь важно принять и укрепить свое «Я», осознать ценность своей жизни; принять ответственности за свою жизнь и здоровье и занять профессиональную позицию в работе.

И только после этого шаг за шагом изменяются отношения к окружающим людям и способы взаимодействия с ними. Происходит освоение по-новому своей профессиональной роли и других своих жизненных ролей и моделей поведения. Человек обретает уверенность в своих силах. А значит, - он

вышел из-под действия синдрома эмоционального сгорания и готов успешно жить и работать.

## «Как справиться с беспокойством и тревогой в повседневной педагогической деятельности»

«Тревожные мысли создают маленьким вещам большие тени»

**Шведская пословица**

«Значимы не наши страхи и не наша тревожность,  
а то, как мы к ним относимся»

**Виктор Франкл**

Стресс – общее напряжение организма, возникающее под воздействием чрезвычайного раздражителя.

### **Основные признаки стресса:**

- физические (бессонница, боли в груди, в животе, в спине, головные боли, головокружение, хроническая усталость, частые простуды и т. д.);
- - эмоциональные (излишняя агрессивность, повышенная возбудимость, депрессия, импульсивное поведение, нарушения памяти и концентрации внимания, ночные кошмары, раздражительность и т. д.);
- - поведенческие (постоянный поиск у себя различных заболеваний, потеря интереса к своему внешнему облику, притопывание ногой или постукивание пальцем, и т. д.).

### **Причина эмоционального СТРЕССА**

- Повышенная ответственность педагога в выполнении своих профессиональных функций
- Загруженность в течении рабочего дня
- Высокая эмоциональная включенность в деятельность — эмоциональная перегрузка
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка на рабочем месте
- Необходимость творческого отношения к своей профессиональной деятельности
- Необходимость владения современными методиками и технологиями обучения

### **Памятка педагогу.**

- ❖ НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- ❖ НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- ❖ НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.

- ❖ НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.
- ❖ Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
- ❖ Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- ❖ Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- ❖ Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

### ***Упражнение на снятие напряжения. "Дышите глубже"***

Когда вы испытываете эмоциональный дискомфорт, просто проверьте, как вы дышите. Дыхание состоит из трёх фаз: вдох - пауза - выдох. При повышенной возбудимости, беспокойстве, нервозности или раздражительности нужно дышать так: Вдох - пауза - выдох. Начните с 5 секунд. Долго дышать в таком ритме не нужно. Следите за результатом и по нему ориентируйтесь. Можно увеличивать длительность каждой фазы. Для того чтобы поднять общий тонус, собраться с силами чередование фаз должно быть следующим: вдох-выдох-пауза.

Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше.

Запомните пять простых правил:

1. Освободите свое сердце от ненависти - простите всех, на кого вы были обижены.
2. Освободите свое сердце от волнений - большинство из них бесполезны.

### **Экспресс- самодиагностика**

#### **Тест «Скрытый стресс»**

Наверное, каждый из вас попадал когда-либо в стрессовые ситуации.

Вам предлагается 8 ситуаций.

Отметьте, какие из них Вас больше всего нервируют (можно загибать пальцы на руках)

1. Вы замечаете, что кто-то наблюдает за вами.
2. Вы хотите позвонить по телефону, а нужный номер постоянно занят.
3. Вы ведёте автомобиль, а рядом сидящие непрерывно дают вам советы.
4. Вы с кем-то беседуете, а третий постоянно вмешивается в ваш разговор.
5. Если кто-то без причин повышает голос.
6. Когда кто-либо прерывает ход ваших мыслей.
7. Вас раздражает комбинация цветов, по вашему мнению, не сочетаемых



друг с другом.

8. Разговор с человеком, который всё знает лучше вас.

**Результат:** если Вы отметили 5 и более ситуаций, это означает, что повседневные неприятности больно бьют по вашим нервам. Постарайтесь избегать подобных ситуаций или меньше обращайтесь на них внимание.

## **ТЕХНИКИ УПРАВЛЕНИЯ СВОИМ ВНУТРЕННИМ СОСТОЯНИЕМ**

### **Упражнение «Ведро мусора» (10-15 мин)**

**Задача:** освобождение от негативных чувств и эмоций

Материалы: бланки упражнения, ручки, коробка для «мусора».

Я предлагаю всем выбросить в мусорную коробку старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства. После этого педагоги рвут свои бумажки на кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и выбрасываются.

### **Упражнение «Корзина Советов». Как преодолеть стресс?**

*Каждый по очереди берёт карточки и зачитывает вслух предложенные советы:*

1. Регулярно высыпайтесь.
2. Попробуйте говорить и ходить медленнее.
3. Больше гуляйте на свежем воздухе.
4. Составляйте список дел на сегодня.
5. Ставьте перед собой только реальные цели.
6. Выделяйте в день хотя бы один час для себя.
7. Улыбайтесь и говорите себе комплименты, смотрите в зеркало.
8. Расскажите о своих неприятностях близкому человеку.
9. Постарайтесь сосчитать про себя до десяти.
10. Приготовьте чашку тёплого чая из трав, примите тёплую ванну или душ.
11. Избегайте лишних обещаний, оцените свои возможности.
12. Знайте свои подъёмы и спады настроения.
13. Живите сегодняшним днём, не требуйте слишком многого для себя.
14. Вспомните свои ощущения, когда всё было хорошо.
15. Не старайтесь угодить всем – это не реально.
16. Помните, что Вы не одиноки.
17. Будьте оптимистом! Это поможет находить в жизни куда больше радости, чем уныния.
18. Не торопитесь принимать какие-либо решения. Сначала успокойтесь.
19. Примите свою неудачу! У каждого человека есть свои достоинства и недостатки.
20. Хорошим лекарством от стресса может стать любимая работа.

**Вывод:** Если Вы попадаете в стрессовую ситуацию, то самое главное – спокойствие, пусть даже чисто внешне. Сохранив самообладание, Вы можете

доказать себе, что Вы сильный человек. А самое главное, Вы сохраните своё здоровье.

### **УПРАЖНЕНИЕ «Скорая помощь для восстановления сил».**

Предлагаю вам написать 5 видов повседневной деятельности, приносящих вам удовольствие. Затем расположите их по степени значимости. Это и есть ваш ресурс, который можно использовать в качестве «скорой помощи» для восстановления сил. Чтобы сделать свои будни ярче, предлагаю вам создать собственный БЛОКНОТ УДОВОЛЬСТВИЙ, в который вы будете записывать все, что доставляет вам удовольствие. Так каждодневную рутину мы превратим в собственный творческий проект, который утешит и вдохновит.

### **Составьте свой блокнот УДОВОЛЬСТВИЙ или РАДОСТЕЙ!**

#### **Следующая техника "Ластик"**

Для поддержания стабильного психологического состояния, а также для профилактики различных профессиональных психосоматических расстройств важно уметь забывать, как бы "стирать" из памяти конфликтные ситуации.

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги. Карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т. д. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно "стирать" с листа бумаги представленную ситуацию. "Стирайте" до тех пор, пока картинка не исчезнет с листа. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите ластик и "стирайте" до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

#### **Упражнение на дыхание «Воробушки»**

Во всех приёмах снятия эмоционального напряжения следует особое внимание уделять своему дыханию. Древняя китайская медицина гласит, что все болезни от неправильного дыхания. Обычно наше дыхание поверхностное. Примерно 1/3 часть объёма лёгких наполняется чистым воздухом. Необходимо каждому человеку овладеть комплексом «Дыхательной гимнастики». Упражнение делаем стоя под музыку. Слушаем. (Включить запись)

Совет: Начинайте свой день с дыхательной гимнастики! Кровь и мозг обогащаются кислородом, освобождая организм от лишнего напряжения.

Пожелание: В сложной жизненной ситуации предпочитайте активно действовать, нежели переживать. Позитивно и доброжелательно относитесь ко всему окружающему: к людям, к природе, к миру.

### Способы снятия стресса у педагогов (мастер-класс)

В любой профессии, изобилующей стрессогенными ситуациями, - а именно к этому разряду профессий относится работа школьного учителя, воспитателя, - важным условием сохранения и укрепления психического здоровья работника выступает его умение вовремя "сбрасывать" напряжение, снимать внутренние "зажимы", расслабляться. В этом помогают психотехнические упражнения. В течение 2-5 минут, затраченных на выполнение психотехнических упражнений, учитель сможет снять усталость и обрести состояние внутренней стабильности, свободы, уверенности в себе.

**Психотехнические игры для учителей направлены на достижение двух основных целей.**

**Во-первых**, они способствуют гармонизации внутреннего мира педагога, ослаблению его психической напряженности, т.е. имеют сугубо психотерапевтические цели.

**Во-второй**, и это очень важно, психотехнические упражнения нацелены на расширение его профессионального самосознания. Регулярное выполнение учителем психотехнических игровых упражнений поможет ему правильно ориентироваться в собственных психических состояниях, адекватно оценивать их и эффективно управлять собой для сохранения и укрепления собственного психического здоровья и, как следствие этого, достижения успеха в профессиональной деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии.

#### *Упражнение "Внутренний луч".*

Упражнение выполняется индивидуально и направлено на снятие утомления, обретение внутренней стабильности.

Для выполнения упражнения необходимо занять удобную позу - сидя или стоя в зависимости от того, в какой ситуации оно будет выполняться.

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и по пути своего движения освещает изнутри все детали лица, шеи, плеч, рук и т.д. теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, "охлаждаются" глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного и освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией и т.д.

Представление теплом луче необходимо осуществлять необходимо осуществлять несколько раз, моделируя движение сверху вниз. От выполнения упражнения необходимо получать внутреннее удовольствие.

Заканчивается упражнение словами: "Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!"

### ***Упражнение "Руки".***

Упражнение снимает усталость, способствует установлению психического равновесия.

Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости "вытекает" из кистей рук в землю, - вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так минуты 1,5-2, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости.

### ***Упражнение "Настроение".***

Упражнение снимает раздражение, способствует восстановлению эмоционально-положительного настроения.

Возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет - линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите грустное настроение на бумагу, как бы материализуете его.

Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы слова возникали без специального контроля с вашей стороны.

После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново проживая свое состояние, перечитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросьте в урну.

Вы заметили? Всего 5 минут, а ваше эмоционально-неприятное состояние уже исчезло, оно перешло в рисунок и было уничтожено вами.

### ***Игры-формулы.***

Вполне возможно, что у учителя, воспитателя может не быть возможности, времени и места регулярно проводить психотехнические игры.

В этом случае рекомендую использовать метод вербального самовнушения. Предлагаю несколько формул которые могут быть произнесены учителем "про себя" или вслух утром и вечером, по дороге на работу, в процессе рабочего дня, перед трудной беседой.

Произнесение формул не обязательно должно быть точно по тексту, можно проявить некоторые индивидуальные вариации и отступления в выборе стиля формулы, слов, длительности фраз и пр.

Важно иметь четкий язык, формулируйте самоприказ. Текст формулы самовнушения может быть составлен заранее, но иногда могут быть действенными не заготовленные формулы, а тексты коротких самоприказов, рождающихся "в ситуации" ("здесь и теперь") и органично переплетающиеся с вашим состоянием и внешними условиями.

Для того чтобы заготовленные заранее или спонтанно возникшие формулы были эффективны, помните о следующих правилах:

1 Для оперативного пользования формулой желательно иметь короткий текст из нескольких фраз.

2 Большое значение имеет начало формулы. Могут быть использованы следующие начала фраз: " Мое желание иметь...", " Я вижу себя человеком...", " Я все умею, все могу...", " Я верю в то, что ...", " Я убежден в том, что...".

3 Формулу самовнушения необходимо повторять несколько раз (иногда до 7 раз).

4 Важно непоколебимо верить в "магические свойства" слов, произносимых вами.

5 Проговаривание формулы должно сопровождаться состоянием сосредоточенности и концентрации воли.

#### ***Утренние и вечерние игры-формулы.***

Утром, перед вставанием, когда ваш организм находится в своеобразном "переходном" состоянии уже не сна, но еще и не полноценного бодрствования, заведите себе правило прочитывать основную формулу. Эта же формула может быть повторена вами вечером, в постели перед сном.

#### ***Формула "Уверенность в себе."***

" Я человек смелый и уверенный в себе. Я все умею, все могу и ничего не боюсь" (последняя фраза может быть повторена несколько раз.)

#### ***Формула " На работу."***

" Я радостно иду на работу. Я люблю свою работу. Она является высшим смыслом моей жизни."

#### ***Игры-формулы в течение всего рабочего дня.***

#### ***Формула 1. Спокойствие и стабильность.***

" Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе".

#### ***Формула 2. Уменьшение напряжения в процессе работы.***

" На протяжении всего дня я сохраняю абсолютное самоуправление, абсолютное подчинение всех действий достижению наибольшего результата своей работы. Ни при каких обстоятельствах я не нервничаю и не раздражаюсь. Во всякой обстановке я сохраняю выдержку и самообладание. Я способен к огромным волевым усилиям".

#### ***Формула 3. Любовь к своей работе.***

" Я очень люблю свою работу, она доставляет мне огромное наслаждение и наполняет мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом".

#### **Формула 4. Любовь к ученикам.**

" Я люблю своих учеников. Я всегда радуюсь встречам с ними. Я открыт к диалогу с моими учениками".

#### ***Перед сложным разговором.***

##### **Формула 1. Спокойствие.**

" Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию".

##### **Формула 2. Снятие волнения и нервного напряжения.**

" Мне легко, легко и свободно. Ярko отчетливо чувствую безмятежное счастье. Я безмятежно счастлив... Каждая клеточка тела дышит безмятежным счастьем. Все тело легко, легко, свободно. Безмятежное счастье".

#### ***Снятие усталости и восстановление работоспособности.***

##### **Формула 1.**

" Я верю в то, что могу легко и быстро восстанавливаться после работы. Всеми силами я стараюсь почувствовать себя бодрым после работы. После работы я чувствую бодрость, молодую энергию во всем теле".

##### **Формула 2.**

" Я полон сил и энергии, я готов продолжать работу на уровне своих лучших возможностей, энергично, внимательно, с вдохновением. Я полон сил и энергии, у меня здоровые, молодые нервы, У меня неутомимое богатырское сердце".

Все мы знаем, что стресс влияет не только на наше эмоциональное состояние, но также стрессовые ситуации влияют на наше здоровье. Непрерывный стресс может нанести вред сердцу и даже способствовать закупорке артерий. Согласно последним данным, он может вызвать резкий скачок гормонов стресса в крови, в результате чего ослабевает иммунная защита организма и человеку становится труднее сопротивляться инфекциям. Все заболевания, от изжоги до астмы и рака, связаны со стрессом - он может даже ускорить ухудшение памяти. Но существуют проверенные методы снятия стресса.

Чтобы обуздать стресс, вам не обязательно в корне менять свою жизнь. " Многие говорят: Я слишком занят, у меня нет просто времени на борьбу со стрессом". Но существуют упражнения, которые можно делать где угодно. За несколько минут вы сможете предотвратить чрезмерно эмоциональную реакцию на стрессовую ситуацию, прежде чем процесс выйдет из-под вашего контроля. Научившись успокаиваться, вы, быть может, даже обнаружите, что не так уж сильно загружены.

##### ***1 Возьмите тайм - аут.***

Хотя бы раз в день 5-10 минут посидите спокойно, абсолютно ничего не делая. Сосредоточьтесь на окружающих звуках, на своих ощущениях.

Когда вы просто спокойно сидите, замедляется сердцебиение и снижается давление, т.е. устраняются самые очевидные симптомы стресса.

### ***2 Смейтесь в полный голос.***

Держите под рукой что-нибудь, что вызывает у вас смех.

( сборник анекдотов, смешные письма, цитаты из своей любимой кинокомедии).

В течение дня время от времени обращайтесь к этому средству.

Исследования показали, что когда вы от души смеетесь, в организме сокращается содержание гармонов стресса и повышается иммунитет. Этот эффект может продолжаться до 24 часов.

### ***3 Слушайте музыку.***

Когда перед вами стоит пугающая вас задача, послушайте успокаивающую музыку - классическую, джаз, "релакс" или любые ваши любимые мелодии.

### ***4 Подумайте о хорошем.***

На какое-то время, будь-то 15 секунд или 5 минут, сосредоточьтесь на ком-то или чем-то, что вам очень дорого. Помочь может даже фраза или слово, повышающее вашу самооценку.

### ***5 Побольше ходите.***

Встаньте из-за стола или дивана и хотя бы 10 минут погуляйте.

### ***6 Дышите глубоко.***

На 5 минут замедлите дыхание: делайте около 6 глубоких вдохов животом в минуту. ( т.е. 5 секунд вдыхайте воздух и 5 секунд выдыхайте.)

### ***7 Вставайте с постели расслабленным.***

Вечером, перед тем как заснуть, и утром, после того как прозвенит будильник, пока вы еще в постели, потратьте 5 минут на то, чтобы расслабить все тело. Для начала напрягите пальцы ног, потом медленно расслабьте их. Тоже самое сделайте поочередно с мышцами стоп, икр бедер, ягодиц, а также с верхней частью тела, пока не дойдете до лицевых мышц, которые тоже нужно напрячь и расслабить. В начале и конце каждого дня потратьте минуту - другую на то, чтобы сознательно расслабиться.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ**

**НЕ** скрывайте свои чувства. Научитесь выражать их культуросообразным образом. Учитесь обсуждать их вместе со своим наставником или теми коллегами, которым доверяете. Однако именно обсуждайте, чтобы найти выход, а не жалуйтесь.

**НЕ** избегайте говорить о неприятных для Вас ситуациях, но при этом не забывайте рассказывать об успехах и достижениях. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

**НЕ** стесняйтесь попросить о помощи и принять её.

**НЕ** позволяйте чувствам стеснения. Неловкости или почти подростковому «Я сам!» останавливать Вас, когда другие предоставляют Вам шанс говорить или предлагают помощь.

**НЕ** ожидайте, что тяжёлые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут только углубляться.

Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

Постарайтесь сохранить нормальный распорядок жизни, насколько это возможно.

### ***ПРИЕМЫ АНТИСТРЕССОВОЙ ЗАЩИТЫ:***

#### **1. Отвлекайтесь:**

- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
- Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
- Обращайте внимание на мельчайшие детали.
- Медленно, не торопясь, мысленно "переберите" все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: "Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п. "

#### **2. Снижайте значимость событий:**

- Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.
- Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа:
- "не очень-то и хотелось", "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе", и т.;
- "нечего себя накручивать", "хватит драматизировать";
- кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

#### **3. Действуйте:**

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.

Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:

- наведите порядок дома или на рабочем месте;
- устройте прогулку или быструю ходьбу;
- пробегитесь;
- побейте мяч или подушку и т. п.

#### **4. Творите:**

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

- рисуйте;
- танцуйте;
- пойте;
- лепите;
- шейте;



•конструируйте и т. п.

### **5. Выражайте эмоции:**

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!

Учитесь показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих.

Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического),

Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

- изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;
- мните, рвите бумагу;
- кидайте предметы в мишень на стене;
- попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;
- поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства ("Я расстроен..", "Меня это обидело..").

**Задание:** напишите письмо человеку, который вас когда-то обидел, но по каким-то причинам вы не сказали ему о своих чувствах

**6. Рефрейминг** (Слово "рефрейминг" происходит от английского слова "фрейм"(рамка), так что буквально его можно перевести как переобрамление. Смены точки зрения, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации):

Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефрейминг:

- постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.

**Задание:** Вспомните ситуацию из своей жизни, которая вас сильно расстроила. Проведите рефрейминг.

## **Психологические игры для педагогов**

**Цели психологических игр** - сугубо психотерапевтические: игры способствуют гармонизации внутреннего мира педагога, ослабляют его психическую напряженность, развивают внутренние психические силы. Игровые упражнения помогают учителю ориентироваться в собственных психических состояниях, адекватно их расценивать, управлять собой, сохраняя свое психическое здоровье и, как следствие этого, достигать успеха в профессиональной деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии. Для психотехнических игр не нужно много времени и специальных помещений. Самостоятельно или в паре с другим учителем, педагог может выполнять упражнения в перерывах между уроками (в своем кабинете или учительской), на уроках, когда школьники работают самостоятельно, по дороге на работу или домой. Постараться выработать в себе привычку к психологическим действиям: тогда появится потребность в психической стабильности и внутреннем порядке.

## **Игры-релаксации**

За 3-5 минут, потраченных на психотехнические упражнения, учитель может снять усталость, стабилизироваться, почувствовать уверенность в себе. Как рабочий, который после трудового дня в горячем цеху принимает душ, так и учитель, выполняя в школе и после работы специальные психотехнические упражнения, прибегает к методу “психологического душа”, очищающего его психику.

### **Упражнение 1. “Внутренний луч”**

Упражнение выполняется индивидуально; помогает снять утомление, обрести внутреннюю стабильность.....

Для того чтобы выполнять упражнение, надо принять удобную позу, сидя или стоя в зависимости от того, где оно будет выполняться (в учительской, в классе, в транспорте).

Представьте, что внутри Вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, “охлаждаются” глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией и учениками.

Выполните упражнение несколько раз - сверху вниз.

Выполняя упражнение, вы получите удовольствие, даже наслаждение. Заканчивайте упражнение словами: “Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!”

### **Упражнение 2. “Пресс”**

Игровое упражнение выполняется индивидуально. Нейтрализует и подавляет отрицательные эмоции гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии. Упражнение советуем делать перед работой в “трудном” классе, разговором с “трудным” учеником или его родителями, перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе. Упражнение лучше всего выполнить сразу же после того, как вы почувствуете психологическую напряженность. Если же по тем или иным причинам этот момент пропущен, то разбушевавшаяся эмоциональная “стихия” может все смести на своем пути, не дать возможности контролировать себя. В результате происходит то, что, мы видим так часто: “сбрасывается” отрицательно заряженная энергия на воспитанника или коллегу по работе. Наиболее часто “заземление” отрицательной энергии, к сожалению, происходит в семье учителя, где он ослабляет внутренний контроль после работы.

Суть упражнения состоит в следующем. Учитель представляет внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающие отрицательные эмоции и связанное с ними внутреннее

напряжение. Выполняя упражнение, важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательные отрицательные эмоции и энергию, которую она с собой несет.

### **Упражнение 3. “Дерево”**

Любое напряженное психологическое состояние характеризуется суженностью сознания и сверх-концентрацией человека на своих переживаниях.

Ощутимое ослабление внутренней напряженности достигается в том случае, если человек сумел произвести действие децентрации: “снял” центр ситуации с себя и перенес его на какой-либо предмет или внешние обстоятельства. Децентрация позволяет перенести, “выбросить” отрицательное состояние во внешнюю среду и тем самым избавиться от него.

Существует несколько форм децентрации. Ролевая децентрация связана с перевоплощением человека, мысленным включением в другую ситуацию. Используется педагогическая рефлексия, учитель старается посмотреть на себя “со стороны”, проанализировать ситуацию глазами внешнего наблюдателя, применить “психическое зеркало”. Коммуникативная децентрация осуществляется в диалоге с переменной коммуникативных позиций. Упражнение выполняется индивидуально. Оно вырабатывает внутреннюю стабильность, создает баланс нервно-психических процессов, освобождая от травмирующей ситуации.

По дороге домой, в транспорте, представляйте себя деревом (каким вам нравится, с каким легче всего себя отождествить). Детально проигрывайте в сознании образ этого дерева: его мощный и гибкий ствол, переплетающиеся ветви, колышущуюся на ветру листву, открытость кроны навстречу солнечным лучам и влаге дождя, циркуляцию питательных соков по стволу, корни, прочно вросшие в землю. Важно почувствовать питательные соки, которые корни вытягивают из земли. Земля - это символ жизни, корни - это символ стабильности, связи человека с реальностью.

### **Упражнение 4. “Книга”**

Упражнение также вырабатывает внутренние средства ролевой децентрации и выполняется индивидуально (на уроке, в учительской). Представьте себя книгой, лежащей на столе (либо любым предметом, находящимся в данный момент в поле зрения). Сконструируйте в сознании внутреннее “самочувствие” книги - ее покой, положение на столе, защищающую от внешних воздействий обложку, сложенные страницы. Кроме этого, важно увидеть “глазами книги” окружающую комнату и внешне расположенные предметы: карандаши, ручки, бумагу, тетради, стул, книжный шкаф, стены, окно, потолок и т.п. Выполняйте упражнение 3-4 минуты. Вы почувствуете, как спадает внутреннее напряжение, и вы перейдете в “мир иных измерений”, можно сказать, в видимый “параллельный мир” с реальным существованием предметов по своим законам. Восприятие “иных миров” и внутреннее “включение” в один из них дает учителю возможность понимать

множественность, многогранность любой жизненной и профессиональной ситуации, временно “выключаться” из собственных травмирующих обстоятельств и относиться к ним как к относительно реальным, одним из многих разных форм жизни.

Таким же образом можно организовать психологическое “путешествие” внутрь висящей на стене картины или фотографии, проиграть вымышленный сюжет ситуации.

### **Упражнение 5. “Мария Ивановна”**

Упражнение развивает внутренние средства ролевой децентрации.

Выполняется индивидуально, в течение 10-15 минут. Представьте себе ваш неприятный разговор, например, с завучем. Условно назовем ее Марией Ивановной, позволившей себе неучтивый тон в разговоре с вами и несправедливые замечания. Закончился рабочий день и по дороге домой вы еще раз вспоминаете неприятную беседу, и чувство обиды захлестывает вас. Это вредно для вашей психики: на фоне психологической усталости после рабочего дня развивается психическое напряжение. Вы пытаетесь забыть обиду, но вам это не удается.

Попробовать пойти от противного. Вместо того чтобы насильственным образом вычеркнуть Марию Ивановну из своей памяти, попытайтесь, наоборот, максимально приблизить ее. Попробуйте по дороге домой сыграть роль Марии Ивановны. Подражайте ее походке, манере себя вести, проигрывайте ее размышления, ее семейную ситуацию, наконец, ее отношение к разговору с вами. Через несколько минут такой игры вы почувствуете облегчение, спадет напряжение. Изменится ваше отношение к конфликту, к Марии Ивановне, вы увидите в ней много позитивного, того, что не замечали раньше. По сути дела, вы включитесь в ситуацию Марии Ивановны и сможете ее понять. Последствия такой игры обнаружат себя на другой день, когда вы придете на работу. Мария Ивановна с удивлением почувствует, что вы доброжелательны и спокойны, и сама, вероятно, станет стремиться уладить конфликт.

### **Упражнение 6. “Голова”**

Профессия педагога относится не только к разряду стрессовых, это профессия управленческого труда. Учитель вынужден в течение рабочего дня непрерывно воздействовать на учеников: в чем-то их сдерживать, подавлять их волю и активность, оценивать, контролировать. Такое интенсивное управление учебной ситуацией вызывает у учителя “стресс руководства” и, как следствие этого, при перенапряжении, различные физические недомогания. Одна из наиболее частых жалоб учителей - на головные боли, тяжесть в затылочной области головы.

Предлагается упражнение, помогающее снять неприятные соматические ощущения. Станьте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на вас громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы

чувствуете тяжесть. Мысленно снять головной убор рукой и выразительно, эмоционально сбросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы на голове, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

### **Упражнение 7. “Руки”**

У вас последний урок. Класс занят решением задачи. В классе тишина и вы можете несколько минут уделить себе. Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости “вытекает” из кистей рук на землю, - вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так одну - две минуты, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости. Легко, пружинисто встаньте, улыбнитесь, пройдите по классу. Порадуйтесь интересным вопросам, которые задают дети, постарайтесь, открыто и с полной готовностью идти им навстречу, отвечая обстоятельно и детально.

Упражнение снимает усталость, помогает установить психическое равновесие, баланс.

### **Упражнение 8. “Настроение”**

Несколько минут назад у вас закончился неприятный разговор с матерью ученика, постоянно нарушающего дисциплину, прогуливающего уроки, нагрубившего вам. В беседе с ней вы говорили о воспитании сына в семье, необходимости регулярного контроля за выполнением домашних заданий, о том, что вседозволенность, которая культивируется на ваш взгляд, в семье ученика, ни к чему хорошему не приведет. После всех этих разговоров мать подростка вдруг заявила, что “воспитывать должны в школе”, что у нее на это нет времени. В ответ вы не смогли сдержаться. Ваши установки на спокойное и конструктивное построение беседы были разрушены.

Как снять неприятный осадок после такого разговора? Возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет - линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите свое грустное настроение на бумагу, как бы материализуете его. Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте; необходимо, чтобы слова возникали спонтанно, без специального контроля с вашей стороны.

После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново переживая свое состояние, пересчитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросьте в урну.

Вы заметили? Всего 5 минут, а ваше эмоционально-неприятное состояние уже исчезло, оно перешло в рисунок и было уничтожено.

А теперь идите на урок! Вы хорошо отдохнули!

### **Упражнение 9. “Пословицы”**

Предлагается упражнение, хорошо “снимающее” внутреннюю депрессию и плохое настроение, помогающее решить сложную проблему, которая у вас возникла. Эта проблема может быть связана с вашей профессией, семейной жизнью, взаимоотношениями с друзьями.

Возьмите любую из книг: “Русские пословицы”, “Мысли великих людей” или “Афоризмы” (в каждой школьной библиотеке книги есть). Полистайте книгу, читайте фразы пословиц или афоризмов в течение 25-30 минут, пока не почувствуете внутреннее облегчение.

Возможно, кроме психической релаксации та или иная пословица натолкнет вас на правильное решение. Возможно также, вас успокоит тот факт, что не только у вас возникла проблема, над способами ее решения размышляли многие люди, в том числе и исторические личности.

### **Упражнение 10. “Воспоминания”**

Одним из широко распространенных профессиональных недостатков учителя - его... взрослость. Парадоксально, но - это так. Учитель подходит к ребенку из непонятого, все-таки чуждого ему “мира взрослых”, в котором на каждом шагу - огорчения, правила, нормы. Представитель “мира взрослых”, учитель “отодвинут” от ребенка, непонятен ему, вызывает в нем либо подавленность, либо агрессию, бунт, желание нарушить дисциплину.

Разумеется, ведущая роль учителя в учебно-воспитательном процессе необходима, а отчуждение и противостояние, которые она вызывает у ребенка, могут быть существенно смягчены. Почаще вспоминайте о своем детстве, своих впечатлениях, переживаниях. Психологически вы приблизитесь к своим ученикам, будете лучше их понимать, при этом сохраняя и свой авторитет, и свою роль ведущего.

Расспросите своих родителей о том, каким вы были в детстве, что они помнят о ваших проделках, о вызовах учителя, когда вы нарушали дисциплину. Попробуйте живо представить себя ребенком, заново пережить свои детские впечатления. Главное, вспомните, какие внутренние мотивы заставили вас тогда совершить тот или иной поступок.

Например, вы вместе с классом прогуляли урок. Это ведь был геройский поступок! Вы впервые в жизни проявили самостоятельность. А как вы презирали тех, кто не поддержал общий “почин” и пришел на урок! С каким страхом и одновременно удовольствием вы “вкусили запретный плод”!

Еще воспоминание. Ваш класс был дежурным по школе, и вы опоздали на урок. Учительница потребовала дневник, чтобы записать замечание. Вы оценили ее требование как несправедливое (“Я же дежурил!”) и сказали, что забыли дневник дома. В ответ разгневанная учительница приказала покинуть класс. Вспомните свои переживания, когда вы вышли в пустой коридор и прислушивались к голосам из своего и других классов. Какое чувство вы испытали? Одиночество? Обиду? Такие воспоминания помогут вам почувствовать внутреннее состояние учеников, понять мотивы их поступков.

Вы станете добрее, мягче, вам несложно будет откровенно разговаривать с ребятами. Через некоторое время вы заметите, что нарушения дисциплины в вашем классе становятся все реже и реже. В чем причина? Дело в том, что дети откликнулись на ваше предложение к взаимодействию: ваше желание понять и почувствовать их состояния вызывает с их стороны такие же чувства. У них пропадают стремление к бунту, противостоянию, демонстрации “во что бы то ни стало” своей независимости. Они почувствовали себя вместе с вами.

### **Упражнение 11. “Я - ребенок”**

Многие опытные педагоги играют в игру “Я - ребенок”. Вот, например, как описывает свое состояние: “Мой метод: я вызываю в себе состояние детства, т.е. вызываю в себе то ощущение детской легкости, которое свойственно ребенку: сбрасываю с себя “все взрослое”, а главным образом, то внешнее взрослое, что присуще моей административной роли. Далее идет подбор форм обращения к детям, которые включают выбор интонаций, способа объяснения, манеры держаться, а главное - продумывание первых слов, так сказать, формулы обращения”.

Вспомните, какую игру в детстве вы больше всего любили. Вспомнили? Теперь подойдите к вашему ребенку или внуку и предложите ему поиграть в эту игру. Во время игры вы должны выполнять роль ребенка, держаться “на равных” с вашим партнером. Это дает ему возможность почувствовать себя лидером, вместе с вами обсуждать правила игры. А вы почувствуете свежесть, оригинальность, нестандартность детского мышления, богатство внутреннего мира ребенка. Вы, наверняка, станете ему ближе.

### **Упражнение 12. “Открытость”**

Одно из условий успеха в педагогической деятельности - умение учителя правильно общаться, вступать во взаимодействие в ходе диалога, общения с классом (полилога). Часто поглощенный тем, чтобы правильно сформировать вопросы, учитель не следит за своим состоянием, своим поведением. Но известно, что даже самые правильные положения не будут восприняты или вызовут отрицательные эмоции, если дети почувствуют ваши высокомерие, холодность, пренебрежение, отчуждение. Ребята могут даже протестовать против ваших требований, демонстративно пренебрегать ими. Не удивляйтесь, вы не были открыты к диалогу. Вот несколько простых упражнений.

Перед вами - собеседник (ученик, коллега по работе, член семьи). Сделайте свое лицо доброжелательным, улыбнитесь, кивните собеседнику в знак того, что вы его внимательно слушаете и понимаете. “Распахните” свою душу перед человеком, с которым вы общаетесь, старайтесь психологически близко подойти к нему.

### **Упражнение 13. “Ритм”**

Выполнять его необходимо в паре с другим учителем или дома, с одним из близких вам людей.

Два человека встают лицом друг к другу и договариваются о своих ролях: один - ведущий, второй - "зеркало". Руки участников подняты на уровень груди и повернуты ладонями навстречу друг другу. Ведущий произвольно двигает руками, а играющий роль "зеркала" пытается отразить их в том же ритме. Роли несколько раз меняются.

Психологический смысл упражнения состоит в том, чтобы почувствовать внутренний "ритм" другого человека и как можно полнее отразить его. При этом думайте о том, что каждый человек (ваш ученик, коллега по работе, член вашей семьи) - индивидуальность, обладающая уникальным психологическим "ритмом", и, чтобы правильно понять человека, надо прежде всего почувствовать его энергетику, темперамент, направленность, динамику, внутреннюю экспрессию.

#### **Упражнение 14. "Резервуар"**

В беседе с учеником, учителем, родителем трудного ребенка или дома в разговоре со своим ребенком почувствуйте себя "пустой формой", резервуаром, в которые ваш собеседник "вливает", "закладывает" свои слова, состояния, мысли, чувства. Постарайтесь достигнуть внутреннего состояния "резервуара": вы - форма, вы не реагируете на внешнее воздействие, а только принимаете их в свое внутреннее пространство. Отбросьте все свои личные оценки, как бы нет реальности, есть только пустая форма. Трудно? Потренируйтесь, перед началом беседы 2-3 раза и у вас будет легко получаться. Затем, когда вы будете уверены, что сформировали внутреннее состояние "резервуара", вступайте в диалог и постарайтесь беспристрастно и нетенденциозно отнестись к своему собеседнику. Это поможет вам лучше понять его.

#### **Адаптационные игры**

Каждый учитель может вспомнить сложный период в своей работе, связанный с профессиональной адаптацией в школе. Молодые учителя, пришедшие из педагогических вузов, привыкают к школе от 6 месяцев до 3 лет. Они привыкают к постоянному шуму на переменах, к интенсивным коммуникативным взаимодействиям. Но труднее всего им выработать в себе умение в течение 45 минут на уроке держать дисциплину в классе. Многие учителя жалуются на ощущение слабости и истощенности после уроков, на сложности в выработке готовности держать класс под контролем.

Нам приходилось наблюдать различные ситуации, в которые попадают молодые учителя.

Мы видели, как учительница металась по классу, как челнок. Там, где она стояла, дети затихали, но в это время начинали громко разговаривать в другом углу. Нетрудно представить, как устала эта учительница к концу урока.

Как облегчить и в то же время активизировать процесс профессиональной адаптации молодого учителя в школе? Прежде всего, надо помнить, что хорошим руководителем становится только тот, кто умеет хорошо управлять самим собой. Развивая эти качества, молодой учитель сможет быстрее и



эффективнее пройти адаптационный период. Предлагаем несколько упражнений для развития внутренних средств саморегуляции.

### **Упражнение 1. “Фокусировка”**

Упражнение выполняется за 10-15 минут до начала урока. Удобно расположитесь в кресле или на стуле. Отдавая самому себе команды, сосредоточьте свое внимание на том или ином участке тела и почувствуйте его теплоту. Например, по команде “Тело!” сосредоточьтесь на своем теле, по команде “Рука!” - на правой руке, “Кисть!” - на кисти правой руки, “Палец!” - на указательном пальце правой руки и, наконец, по команде “Кончик пальца!” - на кончике указательного пальца правой руки. Команды подавайте самому себе с интервалами 10-12 секунд (найдите при этом благоприятный для вас ритм).

### **Упражнение 2. “Дыхание”**

Упражнение желательно выполнять перед началом урока. Устройтесь в кресле или на стуле. Расслабьтесь и закройте глаза. По своей команде постарайтесь отключить свое внимание от внешней ситуации и сосредоточьтесь на своем дыхании. При этом не старайтесь специально управлять своим дыханием: не нужно нарушать его естественный ритм. Упражнение выполняется в течение 5-10 минут.

### **Упражнение 3. “Психоэнергетический зонтик”**

Упражнение проводится в первые минуты после начала урока, а также, при необходимости, периодически в течение всего урока.

Учитель встает перед классом, желательно в центре комнаты и, объясняя материал, старается представить, что он своей волей, своим сознанием устанавливает своеобразный “зонтик”, плотно накрывающий всех учеников. Цель самого учителя: уверенно, крепко и стабильно держать ручку этого “зонтика” на протяжении всего урока.

Упражнение вырабатывает способность контролировать ситуацию в классе.

### **Упражнение 4. “Распределение внимания”**

Важно также научиться распределять свое внимание в классе.

Упражнение выполняется в течение 15-20 минут, в домашней обстановке. Включите телевизор и раскройте незнакомую вам книгу (для начала лучше взять художественную или публицистическую). Попробуйте одновременно читать книгу и “краем глаза” смотреть и слушать телевизор. Последите за собой: через, сколько минут вы почувствуете себя утомленным? Если утомление наступило уже через 4-5 минут, значит, ваша способность к распределению внимания слабо развита. Затем попробуйте для себя на бумаге кратко воспроизвести то, что вы читали и восстановить виденное на телеэкране. По мере того, как часто вы будете выполнять упражнение, с каждым разом вы будете все лучше распределять свое внимание.

## ЧАСТЬ 2 РАБОТА КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ С ДЕТЬМИ

### Какие возрастные особенности учащихся необходимо знать классному руководителю, приступая к организации классного коллектива:

#### Средний школьный возраст.

**Средний школьный возраст (от 11-12-ти до 15-ти лет) – переходный от детства к юности.** Он совпадает с обучением в школе (5-9 классы) и характеризуется глубокой перестройкой всего организма.

**Характерная особенность подросткового возраста – половое созревание организма.** У девочек оно начинается практически с одиннадцати лет, у мальчиков – несколько позже. Половое созревание вносит серьезные изменения в жизнь ребенка, нарушает внутреннее равновесие, вносит новые переживания, влияет на взаимоотношения мальчиков и девочек.

Стоит обратить внимание классного руководителя на такую психологическую особенность данного возраста, как избирательность их внимания. Это значит, что они откликаются на необычные, захватывающие уроки и классные дела, а быстрая переключаемость внимания не дает возможности сосредотачиваться долго на одном и том же деле. Однако, если классный руководитель создает трудно преодолеваемые и нестандартные ситуации ребята занимаются работой с удовольствием и длительное время.

**Значимой особенностью мышления подростка является его критичность.** У ребенка, который всегда и со всем соглашается, появляется свое мнение, которое он старается продемонстрировать как можно чаще, таким образом заявляя о себе. Дети в этом возрасте склонны к спорам и возражениям, слепое следование авторитету взрослого сводится зачастую к нулю, родители недоумевают и считают, что их послушный ребенок подвергается чужому влиянию и в семьях наступает пора кризисной ситуации – “верхи” не могут, а “низы” не хотят мыслить и вести себя по-старому.

#### Старшие подростки. Старшеклассники

**Ведущей деятельностью старшеклассников является учебно-профессиональная деятельность.** Личностное новообразование – это чувство одиночества, первое глубокое чувство, открытие своего внутреннего мира.

Многие ребята в этом возрасте задумываются о своей карьере, ставят определенные жизненные цели и пытаются их реализовать. Этот возраст характерен мечтанием о будущем и с будущим связаны все переживания подростков. Отношения в классах становятся достаточно ровными и

стабильными. Доверительность становится качеством общения со взрослыми, чувство дружбы – более избирательным. В классах можно наблюдать примеры длительной дружбы ребят друг с другом, которая переходит в доверительность и исповедальность, в отношениях преобладает принцип сходства и равенства.

Таким образом, эффективность условий для нормального развития личности ребенка, формирование его индивидуальности и сплочение коллектива будет зависеть от реализации принципа комплексности в подходе к решению проблем учащегося, его семьи и классного коллектива.

## *Диагностические методики для классных руководителей, педагогов-психологов*

Психолого-педагогическая диагностика - это оценочная практика, направленная на изучение индивидуально-психологических особенностей ученика и социально-психологических характеристик детского коллектива с целью оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Чтобы воспитать человека во всех отношениях, необходимо знать его во всех отношениях. Начиная или продолжая работу с детским коллективом, классному руководителю приходится уделять большое внимание подбору диагностических методик, которые помогают в становлении и развитии детского коллектива. Отбирая диагностические методики, нужно учитывать следующие:

- особенности возраста учащихся класса;
- степень сформированности детского коллектива;
- особенности взаимоотношений классного руководителя и учащихся;
- степень доверия друг другу детей и взрослых.

**Работая с диагностическими методиками, классный руководитель должен придерживаться следующих правил:**

**Правило первое.** Содержание диагностической методики должно предполагать ожидаемый результат.

**Правило второе.** Диагностика должна носить содержательный характер и создавать широкое поле исследовательской деятельности.

**Правило третье.** Результаты диагностического исследования не должны обсуждаться людьми, не имеющим отношения к делам класса.

**Правило четвертое.** Результаты (любые) должны служить не во вред, а во благо учащихся класса.

**Правило пятое.** По результатам диагностического исследования должны вноситься коррективы и планирование воспитательной работы в классе.

**Правило шестое.** Необходимость педагогической диагностики должна учащимся разъясняться.

Для изучения детского коллектива классный руководитель может использовать следующие диагностические методики:

**Наблюдение.** Наблюдение дает возможность изучить участие каждого учащегося в деятельности без вмешательства в естественный процесс данной деятельности. Наблюдение используют тогда, когда существует конфликтная ситуация или необходимо сформировать мнение о поведении ученика и совершаемых им поступках.

**Опросники.**

Опросник дает возможность изучить мотивацию действий, изучить мотивацию действий учащихся, интересов конкретной группы учащихся или класса в целом, уровень тревожности учащихся класса. Опросник позволяет выявить отношение учащихся к конкретным проблемам и явлениям.

### **Проективные тесты.**

Проективные тесты позволяют изучить отношение учащихся к миру, самому себе, значимой, деятельности, будущей профессиональной деятельности и своей социальной роли.

### **Анкеты.**

Анкеты дают возможность выявить степень влияния коллектива на личность и личности на коллектив, позиции детей в коллективе и степень их значимости.

### **Сочинения.**

Сочинения помогают изучить степень развитости кругозора учащихся, уровня интеллектуального развития учащихся, личностных качеств, отношение к миру.

### **Графические и рисуночные темы.**

Данные методики позволяют изучить отношение к коллективу, к педагогам и родителям.

**Диагностические методики позволяют решать следующие педагогические задачи:**

- Изучение личностных качеств учащихся класса.
- Изучение общих и специальных способностей класса.
- Изучение уровня взаимоотношений учащихся в коллективе.
- Учет индивидуальных особенностей учащихся при планировании и организации классных дел.
- Отбор методов для стимулирования и коррекции норм отношений и поведения учащихся

### **Диагностические методики изучения классного коллектива**

Начиная работу с детским коллективом впервые в жизни или продолжая работу с детьми, классному руководителю всегда очень важно знать, как относятся друг к другу все члены детского коллектива, значим ли для них коллектив, в котором они находятся длительное время вместе.

### **Диагностическая методика № 1. «Фотография»**

Учащимся класса предлагается выступить в роли «фотографов» и сделать снимок своего класса. Для этого каждый ученик класса получает лист бумаги, на котором он должен разместить всех учащихся и классного руководителя, как на групповой фотографии. Каждое «фото» ученик должен подписать именами своих одноклассников. Среди одноклассников он должен расположить свое фото и фото классного руководителя. Анализируя полученные фотографии, классный руководитель должен обратить внимание на то, в каком месте на фотографии ученик располагает себя, своих друзей, своих одноклассников и классного руководителя, с каким настроением он выполняет эту работу.

### **Диагностическая методика № 2. «Урок физкультуры»**

Учащимся предлагается построить класс на урок физкультуры. Главное требование — учащиеся не имеют права строить учащихся по росту. На листах бумаги ребята могут по своему усмотрению, построить весь класс. От них зависит, будут ли стоять ребята друг за другом или в парах.

Данная методика позволяет определить степень самооценки каждого ученика, степень его включенности в жизнь класса.

### **Диагностическая методика № 3. «Дом, в котором я живу»**

Учащимся класса предлагается построить на листке бумаги многоэтажный дом и заселить его значимыми для них людьми. Это могут быть и одноклассники и друзья, и родители, и родственники. Такая диагностика поможет изучить привязанность учащихся друг другу, к родным и близким людям, к товарищам.

### **Диагностическая методика № 4. «Письмо островитянину»**

Учащимся класса предлагается представить себе, что они находятся на необитаемом острове. Жизнь на острове трудная, помощи ждать неоткуда. Но вдруг к берегу прибывает бутылку, в которой находится записка: «Обратись с письмом к людям, которым ты доверяешь и которых ты любишь. Они тебе помогут. Письмо отправь с помощью этой же бутылки». Учащиеся должны написать письмо тем людям, которым доверяют.

Классному руководителю следует обратить внимание на то, каким будет содержание письма, к кому будут эти письма обращены.

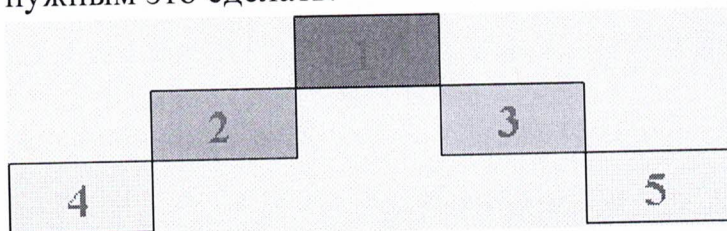
### **Диагностическая методика № 5. «Дневник моей жизни»**

Классный руководитель предлагает учащимся класса каждую неделю подводить итоги прожитых за неделю дней. Ребятам предлагается определить степень значимости данных событий в жизни класса и самого ученика. Дневник можно вести по следующему образцу:

Школьная неделя	Значимые события	
	я	класс
1-ая		
2-ая		
34-ая		

### Диагностическая методика № 6. «Пьедестал»

Учащимся класса предлагается построить пьедестал для награждения, на который они имеют право поставить своих одноклассников. Для этого ребята должны сами определить, за что они ставят своих одноклассников на ступеньки пьедестала. Всех ступенек — 5. У учащихся есть возможность среди этих пяти ступенек одну определить для себя, если ученик считает нужным это сделать.



Данная методика позволяет увидеть взаимоотношение учащихся в коллективе, их привязанность друг к другу, определить нравственную сторону взаимоотношений учащихся.

### Диагностическая методика № 7. «Государство — это мы»

Учащимся класса предлагается представить себе, что класс — это маленькое государство, а все ребята — представители этого государства. Для этого необходимо определить положение, место и предполагаемую должность каждого в этом государстве и свое собственное место. Эта методика позволит классному руководителю увидеть, кого ребята определяют на роль лидера в коллективе и кому отводится место изолированного человека.

### Диагностическая методика № 8. «Круги на воде»

Ребятам предлагается листок, на котором нарисованы круги, в которые нужно вписать имена одноклассников «по степени» значимости для себя. В каждый круг ребята должны вписать не более трех имен своих одноклассников.

### Диагностическая проективная методика № 9

Учащимся предлагается определить свое отношение к одноклассникам, продолжить следующие предложения:

1. Самый близкий мне человек в классе, это...
2. Ребята, с которыми мне приятно проводить свободное от учебы время, это...
3. Ребята, которых мне приятно видеть в своем доме, это...
4. Ребята, с которыми я хотел бы общаться в школе, это...
5. Ребята, с которыми я хотел бы общаться вне школы, это...
6. Ребята, с которыми я не общаюсь, это...
7. Ребята, с которыми мне приходится общаться в школе по необходимости, это...
8. Ребята, интересы которых мне чужды, это...
9. Ребята, которые мне неприятны, это...
10. Ребята, которых я избегаю, это...

### **Диагностическая методика № 10. «Фильм о моем классе»**

Учащимся класса предлагается выступить в роли режиссера и снять фильм о своем классе. Каждый кадр фильма должен, быть снабжен текстом. Для того, чтобы фильм получился, каждый должен придумать свою сюжетную линию, время действия в фильме и т.д. Чтобы ребятам было легче снимать фильм, они должны ответить на следующие вопросы:

1. Как называется фильм?
2. Где происходит действие фильма?
3. Кто является главным героем фильма?
4. Кто играет второстепенные роли в фильме?
5. Каким является фильм по жанру?
6. Каков финал фильма?
7. В каком цвете снимался фильм?

Эту диагностическую методику можно использовать в различных вариантах. К примеру, можно провести классный кинофестиваль, на который жюри отберет несколько картин. Эти фильмы можно посмотреть на итоговом классном часу или на родительском собрании. Это исследование весьма информативно и поможет классному руководителю увидеть интересные и не всегда видимые события и мгновения из жизни классного коллектива.

### **Диагностики изучения личности учащегося**

Помимо изучения детского коллектива, классный руководитель должен уделить внимание изучению личности каждого ученика. Классному руководителю необходимо изучать интересы учащихся, особенности характера, душевного состояния и т.д.



Предложенные ниже методики изучения личности и коллектива дадут результат, если классный руководитель будет внимателен при их анализе, будет справедлив и не предвзят в оценке высказываний учащихся, будет использовать полученные результаты неформально. Используя данные методики, можно сделать процесс воспитания увлекательным, значимым не только для учащихся, но и для их родителей и для педагогического коллектива школы в целом.

### Диагностика № 1. «Памятные даты моей жизни»

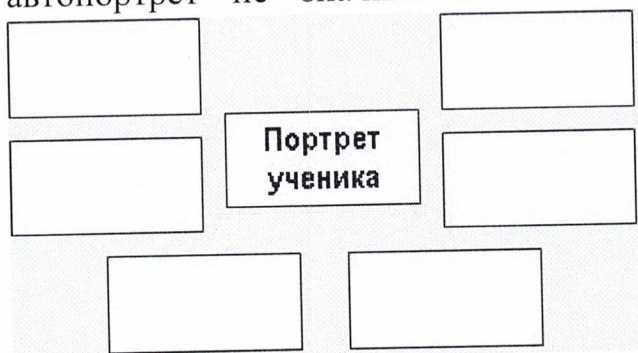
Учащимся предлагается написать самые памятные даты своей жизни, начиная с того времени, с которого они себя осмысленно помнят. Ребята должны выполнять работу по следующему образцу:

год	события
-----	---------

Данная диагностика позволяет классному руководителю увидеть нравственную суть значимых для ученика поступков, приоткрыть занавес в атмосферу семьи и внутреннего мира ученика.

### Диагностика № 2. «Мой портрет в интерьере»

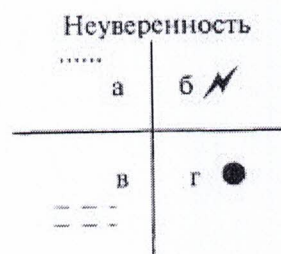
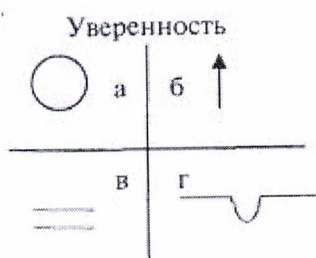
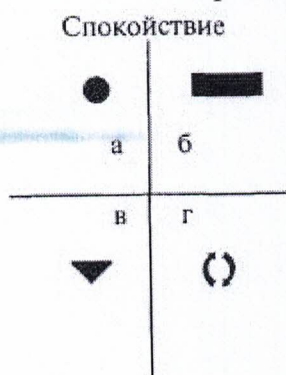
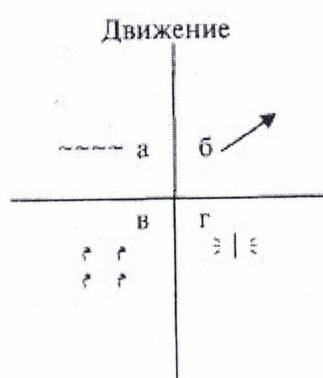
Учащимся предлагается нарисовать свой портрет на фоне определенного интерьера. Для выполнения работы учащиеся получают лист бумаги, на котором в центре ученик должен расположить свой автопортрет, а на пустых листах он располагает то, что для него значимо и без чего его автопортрет не значим. Это и станет интерьером его автопортрета.



### Диагностика № 3. «Мое состояние»

Ребятам предлагается взглянуться в 16 символов. Эти символы объединены в четыре группы: движение, спокойствие, уверенность, неуверенность. Из каждой группы символов нужно выбрать по одному, который лучше всего передает состояние движения, спокойствия,

уверенности и неуверенности. Каждая группа символов изображается на доске и имеет буквенное обозначение. На своих листочках ребята записывают буквы выбранного символа.



Затем можно перейти к подсчету результатов:

Движение	Спокойствие	Уверенность	неуверенность
А-4	А-10	А-10	А-10
Б-8	Б-8	Б-8	Б-8
В-2	В-2	В-6	В-2
Г-10	Г-4	Г-2	Г-6

Интерпретация результатов выглядит так:

от 0 до 13 очков: Твое поведение зависит от окружающих. Ты легко падаешь духом, с трудом занимается тем, что тебе не нравится. На тебя оказывает влияние окружающая обстановка. Ты не всегда являешься хозяином своих решений, зависишь от настроения своего и чужого, бываешь слишком эмоционален.

от 14 до 20 очков: Ты плывешь по течению, но пытаешься найти себя. Ты умеешь критически мыслить и окружающие не могут повлиять на тебя, не имея аргументов. Если принятое тобою решение тебе вредит, по можешь от него отказаться.

от 21 до 27очков: Ты считаешь себя непогрешимым, но пытаешься найти золотую середину между собственными взглядами, убеждениями и

жизненными ситуациями. Хорошо развитая интуиция помогает выбирать первый путь и принимать верное решение.

от 28 до 34 очков: Тебе трудно отказываться от своих принципов и от своих решений. Ты умеешь быть упорным, но с трудом признаешь превосходство других над собой. Ты являешься достаточно избирательным человеком.

от 35 до 40 очков: Ты всегда строго следуешь поставленной цели. Ты можешь совершать безрассудные поступки из-за собственного упрямства. У тебя всегда на все свое мнение, тебя трудно переубедить.

#### **Диагностика № 4. "Моих 10 - Я"**

Учащимся предлагается написать на листочке бумаги 10 раз букву «Я» и дать определение этим «Я», рассказывая о себе и своих качествах по образцу:

1-я -	4-я -	7-я -	10-я -
2-я -	5-я -	8-я -	
3-я -	6-я -	9-я -	

Затем учащиеся должны проранжировать все свои десять «Я» в зависимости от степени их значимости для ученика.

#### **Диагностика № 5. «Недописанный тезис»**

Учащимся предлагается закончить каждый тезис. При желании каждый тезис можно развить, привести в подтверждение тезиса различные доказательства.

1. Я считаю, что я...
2. Главное в моей жизни —это...
3. Мне хорошо, когда...
4. Мне плохо, когда...
5. Мне нравится, когда взрослые...
6. Мне не нравится, когда взрослые...
7. В свободное время я...
8. Самая большая радость моей жизни...
9. Самая моя большая ошибка...
10. Иногда мне хочется...

#### **Диагностика № 6. Блиц - опрос**

В течение одной минуты учащимся предлагается ответы на заранее подготовленные классным руководителем вопросы. Такого же типа вопросы учащиеся могут задать классному руководителю

1. Любимое имя
2. Любимая пора года
3. Любимый цвет
4. Любимая книга

5. Любимое дерево
6. Любимый цветок
7. Любимая группа
8. Любимая песня
9. Любимая одежда
10. Любимый праздник
11. Любимый музыкальный инструмент
12. Любимый певец
13. Любимое животное
14. Любимая еда

### **15. Любимый месяц**

#### **Диагностика № 7. «Самореклама»**

Учащимся предлагается дать о себе рекламу в газету для участия в конкурсе. В рекламе должны быть описаны внешние данные и внутренние качества, которые позволят победить в объявленном конкурсе. Главные требования к саморекламе — искренность, объективность, самокритичность.

#### **Диагностика № 8. «Готовность к саморазвитию»**

Учащимся предлагается определить наличие или отсутствие у себя приведенных ниже качеств знаком (+) или знаком (-):

1. Иногда мне хочется побольше узнать о себе.
2. Я считаю, что мне не нужно что-либо в себе менять.
3. Я всегда уверен в своих силах.
4. Я убежден, что все, задуманное мной, осуществится.
5. У меня нет желания знать свои плюсы и минусы.
6. Планируя что-либо, я больше надеюсь на удачу, чем на свои возможности.
7. Мне хочется учиться лучше и результативнее.
8. Когда мне что-то нужно, я могу себя заставить это делать.
9. Мои неудачи связаны с тем, что я многого не умею.
10. Мне интересно мнение других о моих качествах и возможностях.
11. Мне трудно себя воспитывать.
12. В любом деле меня не страшат ошибки и неудачи.
13. Мои качества и умения соответствуют требованиям к учению.
14. Обстоятельства всегда сильнее меня.

Посчитайте количество совпадений ответов с ключом.

Ключ:

1. (+), 2. (-), 3. (+), 4. (+), 5. (-), 6. (-), 7. (+), 8 (+), 9 (+), 10. (+), 11 (-), 12 (+), 13 (-), 14 (-)

Результат:

Хочу знать о себе - баллы 1, 2, 5, 7, 9, 10, 13.

Могу совершенствоваться 3, 4, 6, 8, 11, 12, 14.

### **Диагностика № 9. «Сочинение»**

Учащимся класса предлагается написать сочинение или эссе по следующим темам:

«Ода моему классу»

«Мой класс через 5 лет»

«Чтобы могло со мной произойти, если бы я попал в другой класс»

«Удивительные истории моего класса»

«Болезни роста нашего класса»

Помимо тем сочинений, связанных с классным коллективом, можно предложить учащимся темы сочинений, связанных с собственной личностью.

К примеру:

«Родственные души или вариации на тему: «Мои друзья в моем классе»,

«Я памятник себе воздвиг нерукотворный: «Моя жизнь в классе»,

«Письмо самому себе»,

«Мои «хочу», «могу» и «надо».

Если ученики доверяют классному руководителю, то они будут откровенны, а это позволит вдумчивому педагогу увидеть трудные моменты в жизни учащихся и помочь в решении наболевших проблем.

Одна и та же тема сочинений учащихся может стать традиционной и ребята могут выполнять такое задание в начале каждого учебного года, это сможет стать традицией класса, увлечь ребят. Итоги этих личностных изысканий можно подвести на выпускном вечере и подарить каждому на память «архивные материалы» за несколько лет, которые смогут стать началом собственного личного архива. Традиционные темы сочинений могут быть такие:

«Мои осенние размышления»

«Привет самому себе из сентября 2002 года»

«Год 2003. Мои поиски истины»

«Мои взлеты и падения»

### **Диагностика №10. «Полемика с самим собой»**

Учащимся предлагается сформулировать свое отношение к двум предлагаемым классным руководителем альтернативным тезисам. Данные тезисы могут быть представлены для осмысления учащимися в связи с проблемами или конфликтными ситуациями, которые имеют линию в классном коллективе. Например:

Дисциплина — это свобода

Дисциплина — это неволя

Учит жизни не книга, а опыт  
Учит жизни не опыт, а книга  
Надо жить легко, как птица, не вычисляя завтрашний день.  
Надо жить, каждый день отдавая себе отчет, что и как сделано.  
Друг познается в беде.

Анализ ответов учащихся поможет классному руководителю определить их отношение к пониманию того или иного вывода.

### **Диагностика № 11. «Незаконченный тезис»**

Учащимся класса предлагается развить тезисы и привести доказательства своих мыслей. Жизнь — это...

Друг — это...

Быть человеком — значит...

Наивысшая радость — это...

Самая большая беда — это...

Добрая память о себе — это...

Плохая память о себе — это...

Главное в жизни — это...

Мелочи жизни — это...

Радости жизни — это...

### **Диагностика №12. «Ассоциативный ряд»**

Учащимся предлагается построить ассоциативный ряд, связанный с одним словом, понятием, явлением. Ребята должны написать не менее 10 — 15 слов, которые могут быть связаны непосредственно с данным понятием.

Например: любовь - радость - родители - единение - тепло - удовольствие - праздник - подарок - чувство - глупость - мужество - взаимность - эйфория - безопасный секс - кольца - дети - свет - романтика - переживание - наслаждение.

### **Диагностика № 13. «Социометрия»**

Целью социометрического исследования, является изучение взаимоотношений учащихся в коллективе и определение приоритетов отдельных учащихся в классе. Каждый ученик получает список всего класса и выполняет следующие задания:

Задание 1. У тебя есть деньги, сумма которых позволяет тебе купить подарки только трем одноклассникам. Отметь, кому ты хотел бы сделать подарок.

Задание 2. Прошло десять лет после школы. У тебя появилась возможность определить лишь трех человек из класса, с кем ты хотел встретиться. Запиши их фамилии.

Задание 3. Ты победил на выборах и у тебя есть возможность сформировать свою команду из бывших одноклассников. Их должно быть не более трех. Кого ты предпочтешь?

**Метод социометрического выбора - метод, позволяющий выразить количественно, графически, структуру межличностных отношений в коллективе.**

Социограмма – это графическое изображение отношений респондентов друг к другу с помощью этого метода я решила 2 задачи:

- 1) выявила лидеров и изолированных детей;
- 2) выявила взаимные симпатии и сплоченность коллектива

Организация диагностики.

Проведение диагностических процедур в школе должно осуществляться систематически. Классный руководитель может делать это самостоятельно, сотрудничая с психологом. Рекомендуется производить как общую педагогическую диагностику класса, так и направленную на частные аспекты развития учеников.

Результатом диагностики могут быть характеристики отдельных учащихся и всего класса.

Предлагаю методику, которая была разработана сотрудником кафедры педагогики доктором пед.наук Журавлевым (Московский педагогический университет) – диагностическая карта класса ( в качестве обобщающей диагностики). Она представляет собой таблицу, в которую заносят данные о каждом ученике в сокращенном или кодированном виде. Это делает ее содержательной, информативной, удобной для обозрения и анализа:

по горизонтали – все об одном ученике;

по вертикали - состояние класса по одному показателю.

Всего в таблице 19 колонок, 18 из которых раскрывают параметры характеристики каждого ученика, а последняя предназначена для формулирования главных индивидуальных воспитательных задач.

В таблице отражены демографические, медицинские, психологические и педагогические данные.

\* К демографическим данным относится:

- ФИО (1)
- дата рождения ( 2)
- профессия матери и отца

\* К медицинским данным отнесем:

- сведения о заболевании детей

- степень физического развития

\* Психологические сведения:

- способности                    - доминирующие черты характера
- увлечения                      - специальные умения
- интересы

\* Педагогические данные:

- успеваемость
- поведение
- отношение к учению, труду
- положение в классе
- отношения с товарищами
- социальная активность
- внешкольные занятия
- профессиональные умения

Для получения данных используется комплекс методов:

- разовый письменный опрос
- беседы
- анализ документов и работ учеников
- наблюдение
- социометрические и проективные ( тесты) методики
- анкеты

Большую часть данных следует сообщать ученикам, обсуждать и вести с ними работу по саморазвитию , самовоспитанию, что благотворно скажется на отношении ученика к самому себе, к другим людям и пр.

Итак, последовательно опишу порядок заполнения карты характеристики с указанием возможных вариантов использования данных.

№ 1. -                    ФИО – писать отдельно мальчиков и девочек для возможной дифференциации воспитательной работы с ними.

№ 2 -                    возраст – записывается для учета отклонений в развитии и работы, связанной с поступлением правовой ответственности, получением паспорта, проведением праздников дня рождения и т.д.

№ 3 -                    профессия матери и отца – для привлечения родителей к работе с детьми

№ 4 -                    тип воспитания ( демократический, авторитарный, попустительский) - получаем в процессе беседы, наблюдения, посещая семью. Используется для работы с родителями и детьми.



№ 5 - состояние здоровья – о нем сообщают родители и врач; записывать шифром: БО – без отклонений, ЗР – зрение, СК – сколиоз. Используются данные для регулирования нагрузок, организации работы, направленной на сокращение здоровья, проведение лечения.

№ 6 - успеваемость - можно фиксировать произвольно, указывая преобладающие оценки ученика и оценки по отдельным предметам.

Данные используются для поддержки индивидуального роста ученика, оказания ему необходимой помощи.

№ 7,8 - черты характера – их можно выяснить в процессе наблюдения, беседа с детьми, с родителями, учителями. Негативные черты лучше шифровать. Данные используются при организации воспитания, самовоспитания школьников, индивидуальной работы, формирования положительной самооценки.

№ 9 - ответы учеников об увлечениях, интересах, специальных умениях - дополнить данными бесед с родителями, учителями. Данные можно использовать для развития интересов, индивидуальной работы при организации досуга.

№ 10 - одаренных детей помогают выявить олимпиады, оценки и наблюдения учителей

№ 11 - отношение к учению, мотивы учения - выявлять методом наблюдения, беседы. Фиксировать произвольно:

- познавательная активность,
- интерес
- чувство долга ...

нужно для развития интереса к учебе, способностей.

№ 12 - общая культура, эрудиция – выявлять методом наблюдения в процессе беседы с учителями, самими учениками. Записываем так: высокий, достаточный, средний, низкий уровень.

Данные используются для формирования познавательных интересов, культуры умственного труда, поведения, эстетической культуры.

№ 13 - положение в группе, отношения с товарищами, межличностные, эмоциональные отношения в классе – выявляются лидеры, предпочитаемые и отвергаемые, т.е. социально активные и признаваемые члены класса и социально-пассивные, непризнаваемые.

Данные можно получить с помощью наблюдения и социометрической методики.

Использовать для развития сплоченности класса, формирования индивидуальных личностных качеств, навыков общения.

№ 14 - принадлежность к общественным организациям, неформальным группам, компаниям - можно выяснить в беседах, путем наблюдения и использовать для развития полезных связей, контактов и нейтрализации социально-неодобряемого поведения.

№ 15 - постоянные или временные поручения – их важно учитывать при организации дел в классе, для развития контактов, различных умений, качеств учеников

№ 16 - трудовая активность – выяснять с помощью наблюдения, бесед; использовать сведения для индивидуальной воспитательной работы.

№ 17 - профессиональные намерения – выяснять с помощью бесед и специальных методик. Использовать в профориентационной работе.

№ 18 - сведения о постоянных внешкольных занятиях учеников - учитываются при ориентации групповой и индивидуальной воспитательной работы.

Итак, диагностическая карта класса поможет мне обнаружить проблемы и поставить задачи; выявить типичные характеристики и показатели воспитанности по отдельным параметрам и оценить их на соответствие нравственным и другим нормам.

Так же карта поможет мне обнаружить связь между разными параметрами характеристики школьника для понимания причин того или иного отклонения и сформулировать собственно педагогические задачи на следующий год.

По сути своей диагностическая карта и есть мониторинг в работе классного руководителя.

## Как сплотить классный коллектив

### Через совместную деятельность к дружному классу, или приемы сплочения классного коллектива

#### Как побудить подростков не разрушать, а созидать?

В современном обществе ежедневно происходят всякого рода изменения на политическом, экономическом, культурологическом и социальном уровнях. Российское государство не может быть полностью изолировано от внешнего мира, следовательно, и для нас характерны изменения и прогресс. Но различного рода «модификации», «реорганизации», «реформирования», «нововведения» несут не только позитивные изменения, но и негативно влияют на многие слои населения. В свою очередь подростки и молодежь в определенной степени являются «лакмусовой бумагой» положительных и отрицательных сторон прогресса.

Большей части подростков характерны стремления быть «независимыми», «самостоятельными», «крутыми», «суперсовременными». Но в конкретных, довольно-таки сложных социально-экономических ситуациях большинство их них попадают в жизненный цейтнот или даже тупик. Выход их них не всегда адекватен.

Пора нам, педагогам, понять, что процесс поглощения молодежи современными информационно-коммуникационными технологиями, «впитывания» потока «модерна» с экранов телевизоров и компьютеров, непосредственное участие молодежи в «сексуальной революции» нам не остановить. А если мир так быстро меняется, то и нам, педагогам, нельзя от него отставать.

Задача современного учителя не только овладеть нормами международных социальных и педагогических компетенций, но и стремиться познавать инновационные процессы в молодежной среде. Не стоит забывать, что, невзирая на возраст, подросткам интересно общаться не только с профессионалами своего дела, но и с теми взрослыми, которые способны понять (следовательно, владеть современной информацией) и помочь именно сейчас и именно в конкретной ситуации. А для этого необходимы огромные объемы знаний в самых разнообразных (порой нестандартных и необычных) сферах жизнедеятельности мирового сообщества, нашей страны, интересов молодежи.

Задача взрослых — не стремиться молниеносно остановить социально-разрушительный процесс «молодежного развития», а побудить большую часть подростков и молодежи к созидательной деятельности. А чтобы этот процесс стал эффективным, педагогам необходимо научиться использовать весь заряд энергии подрастающего поколения в социально значимой для их возраста деятельности.

Приемы и методы при этом и просты, и архисложны. Интересуются компьютерными играми — попытаемся провести «интерактивный марафон» «Делай как я, делай лучше меня!» Увлечлись граффити (росписью стен) —

проведем конкурс на лучший настенный рисунок. Появились новые спортивные увлечения — организуем мастер-класс для сверстников.

Главное при этом, чтобы педагогическое воздействие было «вторично», а подростковая инициатива — «первична». Это педагогическое мастерство, когда подростки убеждены, что именно они организовали тот или иной конкурс, акцию, но при этом под чутким руководством педагога-наставника.

Задача учителя — найти в подростках данного конкретного коллектива скрытые возможности: их желания, потребности, интересы, способности и воплотить их в социально значимую деятельность.

Таким образом, социально значимая деятельность младших подростков, при которой появляется чувство заинтересованности, полезности и необходимости каждого индивида в определенной деятельности, приобретает главенствующую роль в воспитательном процессе.

**Необходимо помнить, что в общеобразовательных учреждениях наиболее популярными формами внеклассной и воспитательной работы становятся:**

- развитие детско-юношеских объединений;
- развитие элементов самоуправления, внедрение активных форм игровой деятельности в выборах ученических парламентов;
- создание на базе школы интеллектуально-творческих, культурно-досуговых центров по интересам с использованием новых форм творческой деятельности;
- открытие разнообразных тренажерных залов, спортивных клубов, «Интернет-кафе» на базе учебных заведений;
- проведение интеллектуально-познавательных игр (КВН, марафоны, капустники, интеллектуальные игры, конкурсы).

**Приемы и методы реализации своих замыслов и интересов у младших подростков тоже становятся более социально направленными:**

- проектная деятельность (защита или презентация проектов);
- аукционы талантов или необычных (фантастических) идей;
- конференции, диспуты, семинары и практикумы;
- литературные, театральные, поэтические, музыкальные, спортивные гостиные;
- игра-экспромт и заочные-путешествия;
- концерт-«молния»;
- акции «Подарок...» или «Помоги...» (другу, ветерану, младшим, детям детского дома, родителям и т. д.);
- «биржи труда» (знаний, инноваций, нераскрытых талантов);
- вечер творческих мастеров или фестивали творчества (народного, прикладного, технического);
- веселая пантомима и театр миниатюр;
- «живая» газета и конкурсы агитбригад;
- игра-путешествие и карнавал;
- конкурс инсценированной (строевой) песни;

- кольцовки (песен, скороговорок, стихов), экскурсии в природу.

**Самореализация личности и сплочение классного коллектива через ученическое самоуправление.** Вовлечение обучающихся любого возраста в различные формы классного и общешкольного ученического самоуправления, органов государственно-общественного управления общеобразовательным учреждением, в детские и подростковые общественные организации. При этом возможны:

- проведение церемонии выборов органов ученического самоуправления;
- организация в игровой форме отчетов органов ученического самоуправления, детских и подростковых общественных организаций;
- выпуск информационных вестников, листовок, журналов (как виды средств массовой информации) детских и подростковых общественных организаций и органов ученического самоуправления;
- организация церемонии отчетных конференций или форумов (за учебный или академический год) органов ученического самоуправления, детских и подростковых общественных организаций.

В настоящее время во многих общеобразовательных учреждениях детские и подростковые общественные организации (объединения) тесно переплетены со структурой ученического самоуправления.

Возможен следующий вариант формирования общественной организации для учащихся начальных классов — принцип самоопределения детей в организации добровольный, допускается возможность перехода ребенка из одной микрогруппы в другую. Это может быть формирование микрогрупп по интересам («сказочники», «фантазеры», «любители мультяшек», «попрыгунчики» и т. д.). Помощь в формировании микрогруппы оказывает классный руководитель (учитель начальных классов). В совет класса входят лидеры каждой микрогруппы, которые могут меняться, тогда совет класса приобретает «подвижный» характер, право на участие в самоуправлении класса предоставляется всем достойным ученикам, проявившим особые коммуникативные, организаторские способности и высокий интеллектуальный уровень развития.

**Ежедневные добрые дела для учителей и одноклассников.** В любом образовательном учреждении каждому учителю и сотруднику ежедневно необходима помощь учеников (лицеистов, гимназистов, воспитанников).

Во-первых, учитель на каждом уроке ждет поддержки в достижении своих замыслов от учеников. Пусть это будет обыденный урок или классный час, беседа или общественно значимая деятельность. Соверши благородный, добрый поступок — помоги учителю собрать необходимый материал для лабораторного занятия, поищи в Интернете для предстоящего урока полезную информацию, если у тебя есть возможность — помоги учителю размножить текст памятки или извлечения из документа на урок или классный час.

Во-вторых, в классной аудитории всегда найдется дело для настоящего мастера. Вас сильно не затруднит, если вы устроите один раз в неделю

уборку класса. А если сформировать в классе ремонтную бригаду и совершить благотворительный рейд по школе (лицею)? Разве кто-нибудь из взрослых будет против подобной инициативы? Приглядитесь к школьному двору. Не слишком ли там много мусора? Вот где проявится ваше истинное благородство!

В-третьих, вспомните о своих бывших учителях — ветеранах труда. Не ждите подсказки от взрослых, проведите благотворительный рейд «Ты, учитель, всегда вместе с нами, никогда ты не будешь один»: пожилому человеку будет приятно встретиться с учениками его учебного заведения, да и посильная помощь по дому будет весьма кстати.

И, наконец, помоги своему однокласснику. Твой одноклассник нуждается не только в помощи в учебе, но и в ежедневной товарищеской поддержке, добром слове и улыбке. Кто, как ни ты, нужен ему именно сегодня и сейчас! Ведь в коллективе класса мы проводим самые прекрасные годы детства и юности. От доброго микроклимата в коллективе, товарищеских взаимоотношений, взаимовыручки и поддержки зависит не только наше собственное настроение, но и настроение окружающих. Приложите все усилия, чтобы жизнь в вашем классе стала прекрасной!

А если в вашем классе есть ребята, обучающиеся по медицинским показаниям на дому, то именно от каждого из вас зависит его скорейшее выздоровление. А может быть, в семье одного из ваших одноклассников возникли временные трудности? Может, именно сейчас нужна реальная помощь вашему товарищу?

**Итак, восемь ежедневных добрых дел для учителей и одноклассников:**

1. Помоги учителю на каждом уроке в активизации учебной деятельности одноклассников.
2. Окажи помощь учителю при подборке необходимой полезной информации для урока или классного часа.
3. Организация уборки классной комнаты и своего рабочего (учебного) места.
4. Благотворительная акция по мелкому ремонту школьной мебели или учебного (лабораторного) оборудования.
5. Изготовление наглядных материалов для урока или практической (лабораторной) работы.
6. Участие в акциях по уборке пришкольного участка и школьного двора (учебных мастерских, актового и спортивного залов и т. д.).
7. Ежедневная помощь одаренных ребят неуспевающим одноклассникам в учебе.
8. Оказание помощи одноклассникам с ограниченными физическими возможностями или проходящим обучение на дому.

А почему бы ребятам не представить свой класс в виде «Экипажа корабля Мечтаний», «Отряда бесстрашных искателей»? Тогда и жизнь «на корабле» должна быть совсем другая, приближенная к «морским законам». А в отряде, например, совсем не обойтись без отрядного уголка.

Вообще, **отрядный (классный) уголок призван:**

- развивать активность ребят и разносторонне расширять их знания;
- помогать в воспитании хорошего вкуса и учить культуре оформления;
- пробуждать интерес к жизни своего коллектива.

Отрядный (классный) уголок — это совместное творчество классного руководителя и ребят. Он должен быть «говорящим», т. е. его содержание и рубрики должны меняться; уголок должен отражать различные стороны жизни класса (самообслуживание, спорт, участие в школьной жизни, награды, дни рождения, перспективы).

Уголок — это место, где собирается вся информация, касающаяся класса. Оформление уголка должно соответствовать названию отряда, возрасту детей или подростков.

*Возможные рубрики для классного уголка:*

- «Календарь» («Календарь знаменательных дат», «Календарь знаменательных дат нашего района (города, области)»);
- план на четверть (на месяц);
- «Сегодня» («Сегодня у нашего костра», «Скучен день до вечера, коли делать нечего», «А у нас сегодня...»);
- «Поздравляем»; «Спорт» («От старта до финиша», «Спортивная гордость класса»);
- Правила поведения в классе («У нас так принято», «Не забудь, что...»);
- список класса («Знакомьтесь, это мы»);
- «Наш девиз» («Наши правила», эмблема отряда);
- «Наш адрес» («Где нас найти»);
- «Наши достижения» («Наши взлеты и залеты», «Мы вами гордимся!»);
- законы отряда («Это должен каждый знать обязательно на «пять») и т. д.

Кроме классного уголка можно оформлять стенгазеты «по поводу, и без повода». При этом классному руководителю важно выявить «художников», «оформителей» и «журналистов» из классного коллектива. Здесь можно применить прием «живой газеты», т.е. сформировать несколько микрогрупп, определиться с главной идеей, темой стенгазеты. Каждой микрогруппе за 2—3 дня предлагаются задания: первой — вырезать из старых журналов различные красивые картинки по выбранной теме, второй — принести фломастеры и при работе делать надписи в газете, третьей — подобрать статьи или сочинить самим несколько статей, четвертой — взять несколько интервью у одноклассников, учащихся школы (лицея) или учителей по теме стенгазеты. В назначенный день ребята смоделируют стенгазету на листе (2—3 листах) ватмана. В данном случае каждому найдется интересное дело.

**У каждого классного коллектива должны быть свои традиции.** Желательно не путать законы коллектива с правилами поведения в школе (лицее) или с памятками по технике безопасности. Законы класса в начальной школе не всегда могут быть серьезными и строгими, подчеркивающими общие правила поведения и этические нормы бытия. Это

может быть набор веселых или юмористических правил, в которых «скрываются» реальные законы данного детского коллектива, например:

— В нашем классе закон есть простой: здесь мы поможем тебе стать звездой!

— Чтобы в классе дружно жить, дружбой нужно дорожить.

— Если тебе хорошо, поделись с товарищем.

— Поспешешь — весь класс насмешишь.

— Классный руководитель — всему голова. Но голова держится на директорской шее.

— Хочешь есть — умей вертеться.

— Съел сам — помоги товарищу.

— Дорожи дружбой ребят в классе — это твое «ежечасное трехразовое питание».

— Заходя на урок, не думай, о секундах свысока.

Сплочение классного коллектива происходит именно в совместной социально значимой деятельности: при подготовке к проведению КВН, тематического вечера, круглого стола или вечера отдыха, спортивного соревнования, и др. При этом важно помнить, чтобы каждый ученик класса ощущал себя нужным в общем деле.

Учитель может предложить ученикам своеобразную памятку **«Двенадцать ежедневных добрых дел для поддержания хорошего микроклимата в классе»:**

1. Будь общителен и доброжелателен с одноклассниками.
2. Не груби, не сквернословь, соблюдай правила поведения для учащихся в школе (лицее, гимназии).
3. Помни, что учителя — твои старшие наставники, прислушивайся к их просьбам, советам и рекомендациям.
4. Будь непримирим к проявлениям жестокости, грубости и несправедливости со стороны ровесников или старшеклассников.
5. Не совершай сам и постарайся предостеречь ровесников от противоправных действий (курения, мелких краж, хулиганских поступков).
6. Помни — твой одноклассник в любых ситуациях твой одноклассник и друг! Приветствуй его везде и если нужно — окажи ему помощь не только в школе, но и на улице, в общественных местах.
7. Окажи помощь учителям в организации досуга младших школьников (на перемене, в группе продленного дня или по окончании учебных занятий).
8. Прими участие в оформлении классного уголка или классной (отрядной) газеты, ежедневной уборке классной комнаты (кабинета).
9. Не будь в стороне от интересных дел классного ученического самоуправления или детской общественной организации.
10. Прояви инициативу в активизации досуга одноклассников.
11. Ежедневно оказывай посильную помощь одноклассникам в учебе.



12. Не забывай, что именно в твоём классе учатся самые замечательные ребята! Они хотят дружить с тобой и нуждаются в твоей помощи! А что сделал ты, чтобы класс стал самым дружным?

### *Уважаемые педагоги!!!*

*Становление личности школьника происходит, прежде всего, на уроке. Поэтому учитель старается повысить интерес к учению на каждом этапе урока через индивидуальную, самостоятельную, групповую работу, дифференцированный подход, игру, создание ситуации успеха на уроке. Задания и материал подбирать так, чтобы он был доступен по изложению, красочно оформлен, имел элементы занимательности, состязательности, содержал сведения и факты, не выходящие за рамки учебных программ.*

1. Предоставление частичной свободы выбора .
2. Интерес и радость должны быть основными переживаниями школьнику в процессе обучения
3. При обучении необходимо учитывать запросы, интересы и устремления детей.
4. Самой мощный стимул в обучении «Получилось!!!» Отсутствие этого стимула, означает отсутствие смысла учебы. Нужно научить разбираться ребенка в том, что ему непонятно, начиная с малого. Одну большую задачу разбить на подзадачи так, чтобы ребенок смог самостоятельно их сделать. Если, ребенок в каком то виде деятельности достигнет мастерства, то внутренняя мотивация будет расти.
5. Рост уверенности в себе, своих силах способствует усилению внутренней мотивации.
6. Отмечайте достижения ребенка. Оценка его достижений поможет продолжить обучение. Например, список успехов может способствовать тому, чтобы он стал самостоятельным.
7. Не наказывать за неудачу, неудача сама по себе является наказанием. Страх и напряжённость затрудняет процесс обучения. Неудачи снижают мотивацию.
8. Для школьников важна сама личность учителя (очень часто даже скучный материал, объясняемый любимым учителем, хорошо усваивается).
9. Правильно преподносить содержание учебного материала, чтобы это было интересно.
10. Изменять методы и приемы обучения.

11. По возможности стараться на уроке чаще обратиться к каждому ученику, осуществляя постоянную «обратную связь» – корректировать непонятное или неправильно понятое.

12. Ставить оценку ученику не за отдельный ответ, а за несколько (на разных этапах урока) – вводить забытое понятие поурочного балла.

13. Постоянно и целенаправленно заниматься развитием качеств, лежащих в основе развития познавательных способностей: быстрота реакции, все виды памяти, внимание, воображение.

**Основная задача каждого учителя – не только научить, а и развить мышление ребенка средствами своего предмета.**

14. Стараться, когда это возможно, интегрировать знания, связывая темы своего курса как с родственными, так и другими учебными дисциплинами, обогащая знания, расширяя кругозор учащихся.

15. Всеми возможными способами пробуждать в учениках интерес к учебе – быть самым интересным, сделать интересными методы преподнесения информации и сделать интересной свою дисциплину.

16. Игра является мощным стимулом интереса к окружающей жизни. Казалось бы, игра — дело лишь маленьких детей. Но практика показывает, что это не так. Наибольшую эффективность игровая мотивация показывает в среднем школьном возрасте. Младшие более управляемы, старшие — взрослее и целеустремленнее. Средний же возраст как раз и надо цеплять чем-то азартным и вдохновенным. Различные возрасты диктуют совершенно различные игры. Связано это с теми новообразованиями, которые формируются в психике человека по мере взросления. Игры младшего возраста более линейны, младшего среднего — командные, среднего — подразумевают яркую реализацию в личных поступках, в старших классах становится важным отыгрыш и реконструкция незнакомых образов, интересные и необычные модели действительности. Каждый возраст находит в игре свое, и в целом игровая деятельность оказывает огромный эффект в деле формирования личности человека, его знаний и мышления.

17. Создание ситуации успеха, через выполнение заданий посильных для всех учащихся, изучение нового материала с опорой на старые знания.

18. Положительный эмоциональный настрой, через создание на уроке доброжелательной атмосферы доверия и сотрудничества, яркую и эмоциональную речь учителя.

19. Рефлексия, через оценку собственной деятельности и деятельности других, оценку результата деятельности, вопросы, требующие многовариантных ответов (например, «почему было трудно?», «что открыли, узнали на уроке?» и т.д.).
20. Занимательность, необычное начало урока, через использование музыкальных фрагментов, игровые и соревновательные формы, юмористические минутки.
21. Включение учащихся в коллективную деятельность, через организацию работы в группах, игровые и соревновательные формы, взаимопроверку, коллективный поиск решения проблемы, приём «метод проб и ошибок», оказание учащимися помощи друг другу.
22. Необычная форма преподнесения материала.
23. Сотрудничество на уроке, через совместное решение проблемы и разрешение противоречий, эвристическую беседу, учебную дискуссию, выделение существенных признаков предметов, классификацию, обобщение, моделирование.
24. Стимулирование деятельности, через оценку, благодарность, словесное поощрение, выставку лучших работ, оказание учителем незначительной помощи, усложнение заданий.
25. Выяснить, что является причиной низкой мотивации учеников: неумение учиться или ошибки воспитательного характера. После этого поработать с проблемными сторонами.
26. В деле повышения интереса ребенка к учебному процессу очень важен контакт с ребенком и доверительная атмосфера.
27. Создание атмосферы энтузиазма, оптимизма и веры детей в свои способности и возможности.
28. Применяйте новые информационные технологии.
29. Игра является самым сильным мотивирующим фактором, который удовлетворяет потребность школьников в новизне изучаемого материала и разнообразии выполняемых упражнений. Игра, а именно, ролевая игра дает широкие возможности для активизации учебного процесса.
30. Уважайте личность каждого ребенка.

## Памятка учителю.

### Что необходимо учитывать?

- не только учебные достижения ученика, но и его здоровье, семейные трудности, условия быта и другие объективные факторы, влияющие на формирование личности ребенка.
- трудности адаптации школьника в переходные периоды.
- индивидуальные личностные особенности ученика.

### Что необходимо грамотно осуществлять?

- Отслеживание хода развития процессов обучения, воспитания.
- Процесс социализации ребенка в коллективе.

### Что поможет ребенку учиться успешнее?

- Психолого-педагогическая поддержка каждого ребенка.
- Ориентация на успех.
- Выбор лично-ориентированных образовательных технологий.
- Наблюдение, руководство, коррекция динамики развития интеллекта, творческих способностей.
- Приобретение учениками прочных знаний с возможностью использования их в новых ситуациях.
- Формирование общих учебных умений и навыков.
- Сохранение имеющегося запаса здоровья школьников в процессе получения среднего образования.

### Рекомендации учителям-предметникам

1. Необходимо согласовать требования всех учителей-предметников.
2. Учитывайте трудности адаптационного периода, возрастные особенности пятиклассников в выборе терминологии, подборе методических приемов.
3. Создайте атмосферу доброжелательности, искренности, строить свои взаимоотношения с учащимися с учетом их индивидуальности, готовности к учебному общению.
4. Уделяйте особое внимание организации учебного процесса: готовность к уроку (наличие необходимых учебно-письменных принадлежностей, порядок на парте); правильность оформления тетради, различных видов работ; требования к ведению дневника.
5. Сделайте нормой единые дисциплинарные требования: начинать урок со звонком; готовиться к уроку на перемене; прививать культуру диалога, не перебивать ни учителя, ни ученика; поднятая рука - это сигнал вопроса или ответа; отвечаем, выйдя из-за парты, для развернутого ответа выходим к доске.
6. Урок заканчиваем со звонком, не задерживаем детей.

7. Домашнее задание не оставляем на самый конец урока - его надо прокомментировать, дать инструкции по оформлению. Помните правило: домашняя работа должна приносить чувство удовлетворения ученику, стимулировать успех.
8. Не перегружайте учеников излишними по объему домашними заданиями, дозируйте их с учетом уровня подготовки ученика, гигиенических требований возраста.
9. Следите за темпом урока — высокий темп мешает многим детям усваивать материал.
10. Учитель-предметник должен помнить, что урок в 5-м классе должен быть с частой сменой видов деятельности, включать физминутку.
11. На уроках не должна превышать норма письма, на всех уроках главная общеучебная задача - формирование речевых, коммуникативных умений.
12. Новые виды учебной деятельности должны сопровождаться четкими инструкциями.
13. Особое внимание на всех уроках уделять развитию поэтапно навыков работы с текстом.
14. Ученики должны знать свои права и обязанности, правила поведения в кабинетах, правила по технике безопасности, правила дежурных.
15. Ежедневно в конце учебного дня проверяйте наличие задания на следующий день.
16. Задача учителя - знать затруднения в усвоении учебного материала своевременно прийти на помощь.
17. На заседаниях методических объединений, классных и общешкольных совещаниях выработайте единые требования к учащимся (соблюдайте единый орфографический режим, критерии оценок).
18. Развивайте общие учебные умения и навыки, учите ребят правильно учиться.
19. Налаживайте эмоциональный контакт с родителями учащихся.
20. Никогда не используйте оценку как средство наказания ученика. Оценка достижений должна быть ориентацией на успех, способствовать развитию мотивации к учению, а не ее снижению.
21. Замечайте положительную динамику в развитии каждого отдельного ученика (нельзя сравнивать «Машу с Петей», можно — «Петю вчерашнего и сегодняшнего»).
22. Развивать рефлексивные умения учащихся — умения смотреть на себя «со стороны», «чужими глазами»; совершенствовать навыки самоконтроля и самооценки, постепенного приближения к объективной, адекватной самооценке. Использовать метод совместных (учитель-ученик; ученик — другие ученики) оценок собственных достижений школьника, возможностей и перспектив его развития.
23. Развивайте навыки самоконтроля, умение оценивать свою работу и работу класса. Не бойтесь признать свои ошибки. Постоянно анализируйте все плюсы и минусы в своей работе.

24. Разнообразьте методику работы в группах, в парах, индивидуально.
25. Не создавайте психотравмирующих ситуаций при выставлении оценок за контрольные работы, за четверть и т. д., выставляйте оценки не формально, а с учетом личностных особенностей и достижений каждого ученика.
26. Наряду с оценкой чаще используйте положительные оценочные суждения («молодец, хороший ответ, справился» и т. д.).
27. Используйте систему поощрений, а именно: фотографии лучших учеников, грамоты, благодарности родителям (письменные, устные), положительные записи в дневнике.
28. Поддерживайте обязательно связь с классным руководителем, узнавайте о проблемах ребенка, его здоровье, семейных отношениях.
29. Не допускайте педагогического манипулирования.
30. В течение первого месяца (сентябрь) обучения используйте «бездвоечное» обучение.
31. Грамотно используйте дневник учащегося для связи с родителями.
32. Учитывайте в планировании учебной работы динамику умственной работоспособности пятиклассника в течение дня, недели.
33. Учитывайте индивидуальные психологические особенности ребенка: темперамент и связанные с ним «вработываемость», темп, переключение, особенности внимания, двигательная активность и т. д.
34. Помните, идя в класс к пятиклассникам, Вы идёте на урок к детям.
35. Объясняя новый материал, не торопитесь, повторите лишний раз.
36. Опирайтесь в работе с детьми на реальные их знания, умения и навыки, а не прописанные в учебниках.
37. Создавайте ситуации успеха на уроках, чтобы дети не боялись у Вас отвечать и поверили в себя и свои силы.
38. Корите ребёнка за реально совершённый в данный момент проступок, не вспоминая былое и не давая негативного прогноза на будущее.
39. Будьте с детьми вежливыми.
40. Вызывайте к доске по именам и только в хорошем расположении духа.
41. Не используйте вызов к доске или письменную проверку знаний как средство поддержания дисциплины.
42. Успокойте ребёнка перед проверкой знаний, обнадёжьте его на хороший результат.
43. Вызывая к доске сначала проговорите задание, а потом вызывайте ребёнка, чтобы у него в голове появился план ответа. Дайте время сосредоточиться на ответе и успокоиться.
44. Вызвав ребёнка к доске дайте, ему высказаться, не сбивайте его замечаниями, не имеющими отношения к объясняемому материалу.
45. Вызвав ребёнка к доске и дав ему, задание для выполнения — отойдите, не «стойте над душой», не смущайте ребёнка своей непосредственной близостью к нему.
46. Пресекайте попытки других детей посмеяться над неудачным ответом одноклассника.

47. Когда ребёнок отвечает у доски, избегайте телесного контакта с ребёнком (погладить по голове или руке) - это сбивает их с мысли и не даёт сосредоточиться.
48. Если ребёнок допустил ошибку, вызовите ему на помощь кого-либо из одноклассников— вдвоём у доски веселее и учитель не так серьёзен.
49. Сообщать заранее критерии оценки качества знаний по вашему предмету, (в начале урока, а не после ответа у доски).
50. Не забывайте: «Ученик и учитель - союзники. Обучение должно быть бесконфликтным».

### Рекомендации психолога классному руководителю.

От того, насколько дружен классный коллектив, зависит психологическое состояние каждого учащегося. От степени сплоченности ребят в классе зависит и степень усвоения учебного материала, эффективность работы учителя с классом и формирование личности учащихся. В деле создания дружного коллектива ведущая роль, конечно, принадлежит классному руководителю.

Базовая цель поведения ученика – чувствовать свою причастность к жизни школы – означает «чувствовать свою важность и значимость». Вот как понимает назначение школы Уильям Глассер: «Если личностные потребности детей не реализуются дома, они должны реализовываться в школе. Чтобы продолжить путь к успеху, дети должны получать в школе то, чего им не достаёт: добрые взаимоотношения, как со сверстниками, так и с взрослыми. В этом порой надежда остается только на школу... именно школа должна открыть каждому ребенку путь к реализации главной жизненной потребности – осознанию себя полноценной личностью».

Чтобы помочь ребенку чувствовать свою коммуникативную состоятельность, т. е. строить и поддерживать приемлемые отношения с учителем и одноклассниками, мы предлагаем следующие рекомендации:

- \* Детский коллектив нужно формировать ежедневно, это кропотливая и ответственная работа. И здесь авторитет учителя, особенно для детей младшего школьного возраста, чрезвычайно велик.
- \* Проведите совместно со школьным психологом в вашем классе тестирование, например, социометрию, для того, чтобы выявить явных лидеров, скрытых лидеров и негативных лидеров ученического коллектива.
- \* Запланируйте в плане воспитательной работы с учащимися как можно больше мероприятий, направленных на сплочение детей. Пусть это будут создание и осуществление какого-то социально значимого для детей проекта, разработка и выполнение коллективного творческого дела. Только в

совместной деятельности, интересной детям, можно сформировать дружный коллектив.

\* Во время совместных мероприятий организуйте игры (о них можно узнать у школьного психолога или социального педагога). Обязательно проводите классные часы о дружбе, взаимовыручке, коллективизме. Используйте каждый удобный случай для того, чтобы побеседовать с детьми о важности этих качеств в повседневной жизни.

\* На уроках практикуйте групповые виды деятельности, причем чаще меняйте состав микрогрупп, чтобы ребята учились тесному взаимодействию с различными людьми.

\* Поддерживайте комфортный и благоприятный психологический климат в классе, гасите вспыхивающие конфликты, но не авторитарным методом. Выслушайте каждого ребенка, постарайтесь понять и помочь ему разобраться в его собственных чувствах.

\* Избегайте проявления слишком заметной и явной любви или нелюбви к отдельным учащимся. Дети это очень хорошо чувствуют и обязательно будут думать и говорить об этом. Уважайте в каждом ребенке, прежде всего, личность.

\* Работа по сплочению коллектива не должна носить эпизодический характер, она должна быть ежедневной и планомерной, только тогда вы сможете сформировать из ребят, собранных в один класс, дружный коллектив.

\* Особую работу следует вести с «отвергнутыми» детьми: попытаться привлечь их к совместной деятельности класса, найти для них поручения, где они раскрывали бы свои лучшие способности, чаще хвалить и поощрять их в присутствии класса, но делать это за конкретно выполненное ими действие или поступок.

Для того чтобы класс, школа стал таким местом, где дети чувствуют себя как дома, учитель может **использовать следующие приемы:**

### **1. Создать в классе единую систему традиций и ценностей.**

Для этого можно предложить детям ответить на вопросы анкеты:

- Каким, по твоему мнению должен быть дружный класс?
- Как сделать так, чтобы класс стал дружным?
- Какие традиции есть в нашем классе?
- Назови твои «можно» и «нельзя» в классе.
- Какие мероприятия в классе, по твоему мнению, должны стать традиционными?

Ввести традицию обратной связи.



- В конце каждой четверти и в конце года дети пишут записки, где могут задать вопрос, написать что-то наболевшее, о чем не могут сказать вслух. На основе этого педагог планирует воспитательную работу.
- Создать «ящик пожеланий».

## **2. Участие детей в организации общего пространства, создание «дизайна» класса**

Обсудить с детьми, как можно сделать классную комнату более привлекательной, удобной и уютной. Часть идей воплотить, а некоторые из идей обсудить с детьми, насколько ни реалистичны.

## **3. Создание правил класса.**

Необходимым условием защищенности и безопасности является наличие правил, по которым функционирует группа или общество. Эти правила должны быть понятны людям, приниматься ими. Кроме того, известными должны быть и последствия, к которым приводят нарушения правил. Дети должны иметь возможность принять участие в создании правил класса.

## **4. Создание «Дневника класса»**

Нужно предоставить возможность каждому ученику и учителю написать, что-то о себе. Эти записи надо поместить в специальный альбом под фотографией каждого ребенка. Туда же поместить фотографию всего класса. Важно чтобы учитель и дети принимали равное участие в создании подобного дневника.

## **ДНЕВНИК КЛАССА**

*Дневник - это регулярные записи о текущих событиях, впечатлениях. Можно вести личный дневник (только для себя) или общий (для всех). Такой дневник - это и интересное времяпрепровождение, и общее дело, и простор для творчества.*

Самая распространенная форма ведения дневника - в виде **книжки** или книжки-раскладушки.

Заведем-ка мы дневник:

Не обычный школьный,

А без отметок, вольный

И чуть-чуть прикольный.

Как примерный ученик,

Класс наш стал вести дневник.

В нем - каждый день и каждый час,

Незабываемый для нас!

Давайте отвлечемся от обычных форм ведения дневников и рассмотрим нестандартные.

### **Дневник «Чудо-дерево»**

Склейте два листа ватмана (по меньшей стороне). Нарисуйте на них ствол дерева и вырежьте его.

### **Розовые идеи для дневника**

Взгляд на рулон розовой бумаги рождает розовые идеи.

**Идея первая** — «*Розовые облака*». На стенке расположите розовые облака - обычные или «белогривые лошадки». И ведите дневник на стене.

**Вторая идея** — «*Розовые скалы*». Нравится нашим детям рисовать на стенах и писать на заборах. Дайте им такую возможность. Из листов ватмана или обоев оформите на стенах «скалы» (вместе с детьми). Устройте конкурс «наскальной живописи», а затем на пустых местах добавляйте листочки с описанием самых важных событий.

### **«Космический дневник»**

**Первый вариант.** На листе ватмана нарисуйте или сложите оригамное солнышко. Дневниковые записи ведите на лучах. Сколько интересных дней в смене или четверти - столько лучей.

**Второй вариант.** В углу листа располагается солнце в кепке с названием отряда. Вокруг по орбитам планеты, а дальше кометы, звезды. Каждое космическое тело содержит информацию об одном из дней. «Космические идеи» хороши для изготовления больших и маленьких открыток на память. Например: на синий фон наклейте звезды и другие космические тела, а на них - фотографии детей и надпись:

Отряд - это просто собрание «звезд».

Об этом пока знаем только мы сами.

Но скоро, но скоро засветят в Галактике

Звезды с нашими именами!

Слово «отряд» в первой строчке можно заменить на «наш класс».

### **Дневник «ПАВЛИН»**

Дневник может быть выполнен в виде павлина, распустившего хвост.

1. Заготовьте «перья»: вырежьте равнобедренные треугольники, количество которых равно количеству дней учебной четверти или лагерной смены. Для того чтобы определить величину угла, противолежащего основанию, нужно 180 разделить на количество дней смены. Например, количество дней смены – 15, а можно взять количество учебных месяцев, четвертей.

$$180:15 = 12$$

Длина «пера» выбирается произвольно: чем больше, тем лучше. Закруглите углы - и «перо» готово!

2. Вырежьте из цветной бумаги круги, напишите на них порядковые номера дней смены или даты, наклейте на «перья». «Перья» можно и не вырезать, а просто нарисовать на листе ватмана.

3. Отдельно нарисуйте и вырежьте туловище павлина и наклейте его на хвост. Готова фигурка павлина, распутившего веером хвост!

Ведите дневник! Украшайте перышки!

Ведите дневник! Украшайте перышки!

### **Дневник «ПАЗЛЫ»**

Сделайте заготовки из плотной цветной бумаги, Один элемент - это один день. Можно классифицировать мероприятия: связанные с экологией описывать на элементах зеленого цвета, с водой - голубого цвета и т. д. Самые яркие дни - желтого (солнечного!) цвета.

### **Дневник «ФИЛЬМ! ФИЛЬМ! ФИЛЬМ!»**

Замечательная идея - дневник в форме киноленты!

Сделайте заготовки - листы прямоугольной формы с дырочками по краям. Для имитации дырочек можно использовать ленту с клейкими ценниками. Как правило, такие наклейки очень яркие.

Кадр - это один день или одно событие!

Дневник можно вести не только в летнее время в лагере, но и в течение учебного года в школе, в классе по отдельному предмету. Достаточно только попробовать, и начнется цепная реакция, появится столько идей!

### **Правила ведения дневника**

В дневнике вы отразите

Все, что только захотите:

В рисунках или коллажах,

В письмах, комиксах, стихах,

В схемах, ребусах, таблицах,

В разных символах и лицах.

Пишите понятно!

Пишите опрятно!

Пишите о том, что самим интересно.

Скука, занудство здесь вовсе не к месту.

Пишите о светлом, пишите о добром!

Стиль должен быть кратким, веселым и бодрым!

За орфографией строго следите!

И с запятыми, конечно, дружите!

Дневник заполняйте свой очень старательно!

Даты проставьте везде обязательно!

## **5. Совместные походы, прогулки и экскурсии**

Подобные мероприятия очень сближают учителя и учеников. При этом важно не забывать о тех, кто по какой-то причине не смог пойти или поехать вместе со всеми. Может быть, стоит привести им какой-то сувенир.

## **6. Проведение «Дней класса»**

Стоит придумать с детьми специальные ритуалы для этого дня и занести их в «Правила класса». Это могут быть и чаепития, и вечера отдыха с обсуждением совместных дел, подведение итогов по учебе, мероприятиям, проходившим в классе в школе и т.п.

на три команды. Каждая команда по очереди называет какую-либо букву (кроме ь, ь, ы, й), **Игры и упражнения на развитие взаимодействия учащихся в классе.**

**«День рождения»** (сплочение группы, профилактика негативного отношения к друг другу.) Ход игры: Выбирается именинник. Все дети дарят ему подарки жестами, мимикой. Имениннику предлагается вспомнить, обижал ли он кого-то и исправить это. Детям предлагается пофантазировать и придумать будущее имениннику. **«Путаница»** (поддержка группового единства, снятие напряженности.) Ход игры: Выбирается считалкой водящий. Он выходит из комнаты.

Остальные дети берутся за руки и образуют круг. Не разжимая рук, они начинают запутываться — кто как умеет. Когда образовалась путаница, водящий заходит в комнату и распутывает, так же не разжимая рук у детей.

**«Выдуй шарик из тарелки»** (повышение уверенности, самооценки, контроль своими действиями.) Ход игры: На тарелку кладут шарик от настольного тенниса. Двое детей садятся за стол друг против друга. По команде один, два, три они одновременно начинают дуть на шарик, стараясь сдуть его с тарелки. Выигрывает тот кто выдул шарик первый. С победителем соревнуется следующий участник. Игра продолжается до полной победы одного из участников. **«Отгадай!»** (игра на внимание) Ход игры: Водящему завязывают глаза, берут его за руку и в течение 30-40 секунд водят по кругу вдоль сидящих. Наконец останавливают его возле одного из участников и

кладут руку ему на плечо. Водящий, зная, кто где сидит, должен назвать его по имени. **«Не звени тарелками»** Ход игры: Ведущий: «Представим себе, что в соседней комнате кто-то спит. Его нельзя будить. А нужно положить одну на другую три-четыре тарелки». Из каждой команды выходят по одному игроку и выполняют задание, все остальные чутко прислушиваются, не нарушит ли кто-нибудь из них тишину. Соревнование можно повторить. Выигрывают те, кто произвел меньше шума. **«Зигзаг на доске»**

Ход игры:

Ведущий рисует в своем блокноте несколько несложных ломаных линий из пяти-шести отрезков. Одну из них он, не торопясь, чертит на классной доске, а его помощник сразу стирает предыдущий отрезок линии, когда полностью начерчен следующий; наконец, стирает и самый последний. Играющие стараются запомнить всю линию (не делая никаких пометок). Трое желающих памяти восстанавливают ее на доске. Ведущий сравнивает их чертежи со своей линией и оценивает ответы в зависимости от точности направления и величины отрезков. В таком же порядке вычерчиваются вторая и следующие линии, подготовленные ведущим к игре. **«Близнецы»** Ход игры: Две-три пары соревнующихся ребят становятся на у трех столов, на каждом из которых разложены: газета, свернутая в несколько раз пакетом; ботинок, у которого развязаны шнурки; банка с завинчивающейся крышкой, лежащей отдельно; коробка, рядом с которой находятся разные мелкие предметы; ленточка, свернутая в рулончик, и т.п. Пара «близнецов» обнимают друг друга крепко за талию, у каждого две свободные руки - левая и правая. По команде ведущего необходимо «близнецам» сделать быстро и ловко руками следующее: развернуть газету полностью; зашнуровать ботинок; завинтить банку до упора; сложить вещички в коробку; развернуть ленточку; все предметы сложить на газету, газету аккуратно свернуть подарочным пакетом и перевязать лентой.

Можно у «близнецов» связать две руки (левую и правую у двух ребят, играющих в паре). Таким образом у стола будет стоять трехрукий. Теперь надо действовать вместе «тремя» руками. Это не так-то просто. Необходимы согласованность действий, некая общая координация.

**«Быстро найди»**

Ход игры: Ведущий подбирает от десяти до пятнадцати крупных репродукций картин с понятным для детей содержанием, накрывает их газетой. Ребята разбиваются после чего ведущий берет в руки какую-либо репродукцию и показывает ее участникам игры. Тому, кто первый найдет на репродукции предмет, название которого начинается с названной буквы, начисляется очко. Затем называется другая буква и показывается другая репродукция. Побеждает команда, набравшая за десять-двенадцать минут больше очков.

**«Через стекло»** Ход игры: Детям предлагается сказать что-либо друг другу жестами, представив, что они отделены друг от друга стеклом, через которое не проникают звуки. Тему для разговора ребенку можно предложить например: «Ты забыл надеть шапку, а на улице очень холодно», или «Принести мне стакан воды, я хочу пить и т.п., или ребенок сам придумает свое сообщение. После игры надо выяснить, насколько точно и правильно дети поняли друг друга и обсудить, что чувствовали дети при передаче сообщений, легко ли им было. Игра направлена на развитие умения передавать мысли и чувства с помощью мимики лица и выразительных движений.

#### **«Счет»**

Ход игры: участники сидят в кругу. Ведущий называет число, и именно столько участников должно подняться с места.

Договариваться участники не имеют права, но допускается невербальное взаимодействие.

Пока группа не будет действовать достаточно слаженно, игра не может продолжаться. Замечания: необходимо довести игру до завершения; важно положительное закрепление. Эту игру можно проводить стоя в кругу, участники по команде ведущего должны сделать шаг вперед

#### **«Счет без троек»**

Ход игры:

все по кругу начинают вслух считать- только на счет три, цифры кратные трем, содержащие в себе тройку- не говорят вслух, а на них подпрыгивают.

Если кто – то ошибся, то игра начинается заново.

**«Чемодан»** У этого упражнения есть несколько вариантов проведения. Выберите и проведите наиболее понравившийся вам вариант. (1) Все садятся в круг. Участник, проходя по кругу, останавливается возле каждого представителя группы и

называет положительные качества, которые он хотел бы взять у него для себя.

(2) Все садятся в круг. Участник, проходя по кругу, останавливается возле кого-нибудь и называет положительное качество, которое хотел бы взять у него для себя.

### **Упражнение «Ассоциации»**

Водящий выходит за дверь. Оставшиеся в аудитории решают, кого из участников они задумывают. Затем водящего приглашают в аудиторию. Он задает опосредованные вопросы участникам: «Если бы этот человек был цветком, то каким?», «Если бы этот человек был фруктом, то каким?», «Если бы этот человек был предметом мебели, то каким?» и т. д. Тот, к кому обратился с вопросом водящий, отвечает ему, имея в виду загаданного участника группы. Водящий должен отгадать этого человека.

### **Упражнение «На спине»**

На спину каждому ученику прикрепляется карточка с названием какого-либо сказочного героя, известного литературного персонажа. Хозяин карточки не знает, что на ней написано, но он должен догадаться об этом, опираясь на помощь группы, в которой каждый показывает без слов каждому участнику, что написано у него на спине.

### **Упражнение «Крокодил»**

Класс делится на 2 команды. Каждая команда загадывает несколько слов (по числу участников), которые сложно изобразить жестами. Затем первая команда вызывает игрока из второй команды и говорит ему на ухо загаданное слово. Это игрок должен показать это слово для своей команды жестами. Если команда затрудняется назвать слово, то у нее есть возможность задавать игроку вопросы, на которые он может отвечать только «да» или «нет». После того, как слово угадано, эта команда вызывает игрока из противоположной команды и называет ему свое слово.

Позже игра может быть усложнена: вместо одного слова можно загадывать словосочетание.

### **Упражнение «Часы»**

Дети садятся в круг. Ребятам предлагается представить, что класс – это большие часы. Один ребенок – цифра 1 на циферблате, другой – цифра 2,

третий – 3. Все цифры распределяются по часовой стрелке между детьми (может быть одна цифра на двоих детей). Ведущий сообщает детям время. Тот из детей, кому досталась цифра, на которой стоит часовая стрелка, хлопает в ладоши, а потом тот, у кого цифра, на которой стоит минутная стрелка, говорит «бом». Если часы показывают такое время, когда обе стрелки находятся на одной цифре, например, ровно 12 часов, то один и тот же человек сначала хлопает в ладоши, а потом говорит «бом».

### **Упражнение «Коллаж»**

Каждому учащемуся предлагается сделать своему классу подарок, который был бы дорог смыслом, значением. Это может быть любой предмет, который можно наделить символическим содержанием. Например, шишка – чтобы не набить шишек по жизни.

Первый этап работы проходит индивидуально. Участники готовят свои подарки из любых подручных материалов (иллюстрации из журналов, природный материал). Затем в общем кругу каждый дарит свой подарок классу, комментируя его. В итоге на ватмане создается общегрупповой коллаж.

### ***Что необходимо учитывать педагогам, чтобы процесс обучения, воспитания и развития шел более равномерно, последовательно и эффективно?***

- Учитывать не только учебные достижения ученика, но и его здоровье, семейные трудности, условия быта и другие объективные факторы, влияющие на формирование личности ребенка.
- Учитывать трудности адаптации школьника в переходные периоды.
- Учитывать индивидуальные личностные особенности ученика.

### ***Что необходимо грамотно осуществлять?***

- Отслеживание хода развития процессов обучения, воспитания.
- Процесс социализации ребенка в коллективе.

### ***Что поможет ребенку учиться успешнее?***

- Психолого-педагогическая поддержка каждого ребенка.
- Ориентация на успех.
- Выбор личностно-ориентированных образовательных технологий.
- Наблюдение, руководство, коррекция динамики развития интеллекта, творческих способностей.
- Приобретение учениками прочных знаний с возможностью использования их в новых ситуациях.
- Формирование общих учебных умений и навыков.
- Сохранение имеющегося запаса здоровья школьников в процессе получения среднего образования.

### **Рекомендации классным руководителям 5-х классов.**



Классный руководитель — очень значимая фигура в образовательном процессе. Жаль, если его функции — лишь добавка к неполной педагогической нагрузке. От классного руководителя всецело зависит микроклимат в классном коллективе, во многом — результаты учебной деятельности.

Если классный руководитель сам имеет коммуникативные трудности, ему будет сложно налаживать контакты и с детьми, и с педагогами, и с родителями. Если он не является учителем по специальности, ему будет нелегко отслеживать учебный процесс, влиять на него с учетом интересов учащихся и пожеланий их родителей.

Если классный руководитель — лишь равнодушный исполнитель своих прямых функциональных обязанностей, не «болеет» за каждого ученика душой, то кто тогда подумает о перегрузках, позаботится о сохранении здоровья ученика, побеспокоится о развитии способностей и привлечении всех потенциальных возможностей каждого ребенка, сделает все от него зависящее, чтобы развитие классного коллектива и каждого ученика в нем шло не по наклонной, не по прямой, а по возрастающей?

1. На первом родительском собрании необходимо представить новых учителей, способствовать установлению контакта родителей с ними.
2. Поддерживайте контакт с родителями учащихся (встречи, письма, телефонные звонки и т. д.).
3. Постоянно поддерживайте контакт со школьным психологом и социальным педагогом.
4. Помогите новым ученикам запомнить имена и фамилии одноклассников и Ф.И.О. учителей-предметников (можно использовать визитки, таблички с именем, которые ставятся на парту на каждом уроке).
6. Познакомьтесь с условиями проживания ребенка, взаимоотношениями в семье, здоровьем ребенка (по медицинской карте ребенка).
7. Осуществите грамотное рассаживание детей в классе с учетом их индивидуальных особенностей, психологической совместимости, здоровья, пожеланий родителей.

#### **Рекомендации учителям-предметникам.**

1. Учитывайте трудности адаптационного периода, возрастные особенности пятиклассников в выборе терминологии, подборе методических приемов.

2. Не перегружайте учеников излишними по объему домашними заданиями, дозируйте их с учетом уровня подготовки ученика, гигиенических требований возраста.
3. Следите за темпом урока — высокий темп мешает многим детям усваивать материал.
4. Налаживайте эмоциональный контакт с обучающимися в классе.
5. На заседаниях методических объединений, классных и общешкольных совещаниях выработайте единые требования к учащимся (соблюдайте единый орфографический режим, критерии оценок).
6. Развивайте общие учебные умения и навыки, учите ребят правильно учиться.
7. Налаживайте эмоциональный контакт с родителями учащихся.
8. Никогда не используйте оценку как средство наказания ученика. Оценка достижений должна быть ориентацией на успех, способствовать развитию мотивации к учению, а не ее снижению.
9. Замечайте положительную динамику в развитии каждого отдельного ученика (нельзя сравнивать «Машу с Петей», можно — «Петю вчерашнего и сегодняшнего»).
10. Развивайте навыки самоконтроля, умение оценивать свою работу и работу класса. Не бойтесь признать свои ошибки. Постоянно анализируйте все плюсы и минусы в своей работе.
11. Разнообразьте методику работы в группах, в парах, индивидуально.
12. Не создавайте психотравмирующих ситуаций при выставлении оценок за контрольные работы, за четверть и т. д., выставляйте оценки не формально, а с учетом личностных особенностей и достижений каждого ученика.
13. Наряду с оценкой чаще используйте положительные оценочные суждения («молодец, хороший ответ, справился» и т. д.).
14. Используйте систему поощрений, а именно: фотографии лучших учеников, грамоты, благодарности родителям (письменные, устные), положительные записи в дневнике.
15. Поддерживайте контакт с классным руководителем, узнавайте о проблемах ребенка, его здоровье, семейных отношениях.
16. Не допускайте педагогического манипулирования.

17. В течение первого месяца обучения (сентябрь) используйте «бездвоечное» обучение.

18. Грамотно используйте дневник учащегося для связи с родителями.

19. Учитывайте в планировании учебной работы динамику умственной работоспособности пятиклассника в течение дня, недели.

20. Учитывайте индивидуальные психологические особенности ребенка: темперамент и связанные с ним «вработываемость», темп, переключение, особенности внимания, двигательная активность и т.д.

**Данные рекомендации разработаны на основании пожеланий педагогам среднего звена от педагогов начальной школы и учеников пятых классов.**

- Помните: идя в класс к пятиклассникам, Вы идёте на урок к детям.
- Объясняя новый материал, не торопитесь, повторите лишний раз.
- Опирайтесь в работе с детьми на реальные их знания, умения и навыки, а не на прописанные в учебниках.
- Создавайте ситуации успеха на уроках, чтобы дети не боялись у Вас отвечать и поверили в себя и свои силы.
- Корите ребёнка за реально совершённый в данный момент проступок, не вспоминая былое и не давая негативного прогноза на будущее.
- Будьте с детьми вежливыми.
- Вызывайте к доске по именам и только в хорошем расположении духа.
- Не используйте вызов к доске или письменную проверку знаний как средство поддержания дисциплины.
- Успокойте ребёнка перед проверкой знаний, обнадежьте его на хороший результат.
- Вызывая к доске, сначала проговорите задание, а потом вызывайте ребёнка, чтобы у него в голове появился план ответа. Дайте время сосредоточиться на ответе и успокоиться.
- Вызвав ребёнка к доске, дайте ему высказаться, не сбивайте его замечаниями, не имеющими отношения к объясняемому материалу.
- Вызвав ребёнка к доске и дав ему задание для выполнения, отойдите, не «стойте над душой», не смущайте ребёнка своей непосредственной близостью к нему.

- Пресекайте попытки других детей посмеяться над неудачным ответом одноклассника.
- Когда ребёнок отвечает у доски, избегайте телесного контакта с ребёнком (погладить по голове или руке) - это сбивает их с мысли и не даёт сосредоточиться.
- Если ребёнок допустил ошибку, вызовите ему на помощь кого-либо из одноклассников - вдвоём у доски веселее и учитель не так серьёзен.
- Сообщать заранее критерии оценки качества знаний по вашему предмету (в начале урока, а не после ответа у доски).
- Классные руководители, уделяйте своим детям хотя бы 5-10 минут в день, даже если в этот день Вы у них ничего не проводите; просто подойдите, навестите их и поприветствуйте.

### **Адаптация леворукого ребенка в школе.**

**Леворукость** – это не болезнь, не результат ошибок педагога, это один из вариантов нормального развития организма, который часто зависит от врожденных генетических особенностей строения мозга ребенка. Ни в коем случае не переучивайте ребенка. Переучивая леворукого ребенка на правую руку, можно сформировать невроз: беспокойный сон, снохождение, тики, навязчивые движения, заикание, энурез. У ребенка может сформироваться чувство ущербности, комплекс неполноценности, неумение общаться с людьми и т. п.

Для повышения эффективности обучения леворуких детей необходимо как можно чаще обращаться к возможностям правого полушария, учитывая их большую скорость и эмоциональность восприятия, обобщенность, целостность, образность, вовлечение произвольной памяти. Необходимо включать в учебный процесс манипулирование с макетами и моделями. Можно активизировать возможности правого полушария, используя всякого рода схемы. При обучении леворукие больше ориентируются на чувственные ощущения (зрительные, осязательные и т. д.), а не на речь. Для лучшего понимания материала им требуется опора на предмет, рисунок, наглядное пособие. Для леворуких трудна работа в больших группах при жестко регламентированных условиях и строгом соподчинении. Им необходима собственная инициатива и интуиция, индивидуальная работа, когда нет жесткого регламента, строгого подчинения.

Уважаемые педагоги!

Помните, что гиперактивность — это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медицинский и нейропсихологический диагноз, который может быть поставлен только по результатам специальной диагностики.

Проблему гиперактивности невозможно решить волевыми усилиями, авторитетными указаниями и убеждениями. Гиперактивный ребенок имеет нейрофизиологические проблемы, справиться с которыми самостоятельно не может. Дисциплинарные меры воздействия в виде постоянных наказаний, замечаний, окриков, нотаций не приведут к улучшению поведения ребенка, а, скорее, ухудшат его. Эффективные результаты коррекции синдрома дефицита внимания и гиперактивности достигаются при оптимальном сочетании медикаментозных и немедикаментозных методов.

### **Рекомендации педагогам по работе с гиперактивными детьми**

1. Игнорировать вызывающие поступки ребенка.
2. Поощрять его хорошее поведение.
3. Во время уроков целесообразно ограничить до минимума отвлекающие факторы.
4. Выбор места за партой для гиперактивного ученика – в центре класса напротив доски.
5. Предоставить возможность быстрого обращения за помощью к учителю в случаях затруднений.
6. Занятия для него должны строиться по четко распланированному стереотипному распорядку.
7. Гиперактивному ученику рекомендуется пользоваться специальным дневником или календарем.
8. Задания, предлагаемые на уроках, учителю следует писать на доске.
9. На определенный отрезок времени дается лишь одно задание.
10. Если ученику предстоит выполнить большое задание, то оно предлагается ему в виде последовательных частей, и учитель периодически контролирует ход работы над каждой из частей, внося необходимые коррективы.
11. Во время учебного дня предусматриваются возможности для двигательной «разрядки»:  
занятия физическим трудом, спортивные упражнения.

## ОТКРЫТОЕ ПИСЬМО ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ К УЧИТЕЛЯМ

*ДОРОГИЕ УЧИТЕЛЯ!!! Чтобы Вам было легче с нами жить, а мы Вас любили:*

- 1. Не загружайте нас скучной и нудной работой. Больше жизни! Больше динамики! Мы все можем!*
- 2. Не вздумайте давать нам длинных инструкций! На пятнадцатом слове нас больше интересует какого цвета носки у соседа, чем ваша поучительная речь. Говорите конкретно, по делу, не более десяти слов.*
- 3. Не требуйте от нас, чтобы мы были одновременно внимательными, аккуратными и усидчивыми. Это выше наших сил!*
- 4. А вообще – запомните: похвала и порицание действует на нас сильнее, чем на других.*

### *«Домашняя работа как средство повышения успеваемости и интереса к учению»*

Несмотря на простое название тема сложна. Я считаю, что правильное её понимание необходимо каждому учителю.

Домашние задания играют большую роль в жизни каждого школьника. Задача учителя- научить детей самостоятельно выполнять домашние задания, учить овладевать навыками умственной работы, необходимыми им не только для учения, но и для практической деятельности в настоящем и будущем.

«Научить ребят самостоятельно работать совершенно необходимо, - говорила Н.К.Крупская, - человек, который не умеет сам учиться, а лишь усваивает то, что ему говорит учитель, который умеет ходить лишь на поводу, мало на что годен. Нам надо учить поколение самостоятельно овладевать знаниями».

С переходом школы на новые учебные программы повысились требования к выполнению домашних заданий, к самоподготовке. Ведь знания, полученные на уроке, закрепляются и совершенствуются во время выполнения домашних заданий. А потому выполнение учеником домашней работы- очень важное звено в процессе получения новых знаний.

Если ученик не работает дома, то даже при самой активной работе в классе он не получит глубоких и прочных знаний. Мало того, систематическое невыполнение домашних заданий ведет к утрате знаний, к забыванию фактов и навыков. Ученик теряет ту базу, которая является отправной для получения новых знаний. Его активность на уроке падает, новое усваивается с трудом и постепенно он попадает в число отстающих учеников.

Почему некоторые ученики не выполняют домашние задания?

Одна из причин- недостаточный инструктаж учителя. «Под звонок» называются номера примеров и задач, а пояснения к ним не даются. Дети в этих случаях, как правило, заданное на дом записывают наспех, не вдумываясь в то, что предстоит сделать. Разумеется, дома кто-то из ребят сам сообразит и сделает, кому-то помогут родители или более сообразительные товарищи. А кто-то, оказавшись лицом к лицу с непонятным заданием, так и не выполнит его. Не выполнит раз, другой, третий... Вот один из вариантов того, как начинается запущенность, зарождается неуспеваемость.

На собственном опыте я убедилась в том, что неверная методика объяснения домашнего задания приводит к неправильному выполнению или вовсе невыполнению. Первым необходимым условием, которое должен выполнять каждый учитель, является проверка записи учениками класса домашнего задания. Сделать это нетрудно.

Когда лучше записывать домашнее задание? Как добиться того, чтобы все до единого в классе выполнили работу и пришли на другой день с подготовленным домашним заданием?

Домашнее задание можно задать сразу после названия темы урока, нацелив таким образом всех учащихся для правильного усвоения материала в классе, который потом дома будет использован при подготовке домашнего задания. Возможно задать домашнее задание и в середине урока, когда идет закрепление материала урока.

- Дома вы будете выполнять упражнение № 300

-Прочитайте задание к нему

- Что у вас вызывает затруднение?

А далее на уроке идет тренировка в выполнении учащимися наиболее трудной части задания на другом материале, предложенном учителем. Так учитель заставляет ученика поверить в свои силы.

Детям можно дать задание и в конце урока, но обязательно до подведения итога урока. Это задание творческого характера, обсуждение которого в начале или середине урока отвлекло бы учеников от главной темы урока.

Другой причиной невыполнения домашнего задания является непосильность его. Ученик не знает, как подойти к решению задачи. Часто задача, выполненная в классе, уж очень не похожа на домашнюю. Непосильные задания подрывают веру ученика в свои силы, убивают интерес к предмету и, тем самым, становятся причиной, порождающей неуспеваемость. Отсюда следует вывод: давать задания, используя материал учебника, хорошо усвоенный детьми.

Во II классе дети знакомятся с уравнениями сложного типа. Нельзя после первого урока по этой теме дать детям решить самостоятельно уравнение дома. Ведь лучше предупредить ошибку в классе, чем исправлять ошибку, допущенную дома. Всем известно, что дети обратятся за помощью к родителям, а те начнут переучивать их на свой лад, по своему умению. И только тогда, когда убедишься, что большая часть ребят усвоила тему,

возможно дать им самостоятельно решить уравнение дома. А с остальными ребятами вести дополнительную индивидуальную работу до тех пор, пока данная тема не будет усвоена учеником. Это вовсе не значит, что хорошо успевающему ученику надо ждать, когда усвоит тему весь класс. Таким детям следует дать индивидуальное задание.(творческого, развивающего характера).

Но бывает и так, что ученик подготовлен к выполнению домашней работы, способен выполнить более трудное задание, но не желает работать дома и приходит с невыполненным заданием. В начальной школе такие случаи редки, но если они и бывают, то здесь вина учителя:

1. Не заинтересовал ученика своим предметом
2. Возможно, домашние условия не позволяют ученику плодотворно работать
3. У ученика отсутствует чувство ответственности
4. Нет контроля со стороны родителей

На активизацию домашней работы учащихся большое влияние оказывает методика проверки выполнения домашней работы. Проверка может быть разнообразной, как и разнообразны домашние задания. От характера заданий зависит и форма их проверки. Следует помнить, что домашняя работа, если она дана по материалу, недавно изученному на уроке, на следующий день должна обязательно проверяться в классе. Проверка носит обучающий характер. Оценивая индивидуальную работу каждого ученика, мы имеем возможность выявить характерные ошибки каждого из них создать статистику ошибок всего класса, что в дальнейшем позволит скорректировать работу учителя в нужном направлении. Оценивая работу детей, тем самым мы оцениваем свою работу, то есть здесь осуществляется та самая обратная связь, которая позволяет найти оптимальную методику преподавания того или иного вопроса. Однако необходимо помнить, что к оценке работы учеников надо подходить дифференцированно, то есть учитывать всё: характер, способности ребёнка, домашние условия.

Причина неуспеваемости может заключаться в неумении работать самостоятельно. Самостоятельное выполнение любого задания требует прежде всего, чтобы ребенок умел правильно и быстро подготовить рабочее место так, чтобы все необходимое для занятий было удобно расположено и на столе не было ничего лишнего. У школьника должна быть выработана привычка поддерживать на столе нужный порядок в течение всей работы.

Важно, чтобы ученик умел заранее продумать ход предстоящей работы: определить в каком порядке следует готовить уроки по разным предметам, разобраться в чём смысл и какова цель каждого задания, наметить наиболее рациональный путь его выполнения, а затем действовать в соответствии с этим планом.

Необходимо также уметь проверить выполненное задание, найти и исправить ошибки, разобраться, какие причины привели к этим ошибкам.



Наконец, самостоятельная работа требует умения экономно расходовать рабочее время.

Всему этому детей надо учить, учить не только потому, что иначе школьник не сможет в будущем самостоятельно приобретать знания, но и потому, что без этих умений он не в состоянии собственными силами выполнить заданные на дом уроки.

А потому с первых дней пребывания ребенка в школе учителя начальных классов должны прививать навыки, необходимые им для самостоятельной работы.

Особенно благоприятные условия имеются для обучения самоподготовке в группах продленного дня. Именно здесь дети должны приобрести нужные умения при выполнении самостоятельной работы.

В помощь ученикам учителя должны создавать памятки-советы, как организовать выполнение домашних заданий; как решать задачу; как работать над ошибками и т. п.

На родительских собраниях нужно знакомить родителей с приемами обучения выполнения домашней работы.

Научить ребят хорошо выполнять домашнюю учебную работу - это одно из важных средств повышения успеваемости и интереса к учению.

#### РЕКОМЕНДАЦИИ КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ

1. Отказывайтесь от частого подчеркивания способностей одних и неудач других, от прямого противопоставления ребят друг другу.
2. Не «пилить» и не ругать при всем классе, говорить чаще наедине. Замечать даже маленькие успехи «слабых», но не подчеркивать резко это как нечто неожиданное.
3. Называть всех по именам и добиваться этого в обращении ребят друг к другу.
4. Постоянно подчеркивать, что отношения в классе должны определяться не только успеваемостью, но и теми добрыми делами, которые совершил человек для других, от класса к классу воспитывать понимание того, что способность к хорошему учению лишь одно из многочисленных свойств личности.
5. Чаще разговаривать с замкнутыми, «неинтересными» ребятами, ведь поведение ребят во многом подражательно и дети начинают проявлять интерес к этому «неинтересному».
6. Все, что происходит с ребятами, принимайте всерьез.
7. Внимательно относитесь ко всем внешним проявлениям личности ребят.
8. Изучать свойства каждой личности, определять мотивы поведения, выяснять причины каждого «отклонения».
9. Изучать круг интересов, выяснять, чем может быть интерес каждый для других.

10. Учить ребят анализировать прожитое время.

### **Рекомендации для учителей, направленные на сплочение ученического коллектива.**

Базовая цель поведения ученика – чувствовать свою причастность к жизни школы – означает «чувствовать свою важность и значимость». Вот как понимает назначение школы Уильям Глассер: «Если личностные потребности детей не реализуются дома, они должны реализовываться в школе. Чтобы продолжить путь к успеху, дети должны получать в школе то, чего им не достает: добрые взаимоотношения, как со сверстниками, так и с взрослыми. В этом порой надежда остается только на школу... именно школа должна открыть каждому ребенку путь к реализации главной жизненной потребности – осознанию себя полноценной личностью».

Чтобы помочь ребенку чувствовать свою коммуникативную состоятельность, т. е. строить и поддерживать приемлемые отношения с учителем и одноклассниками, мы предлагаем следующие рекомендации:

1. Создать в классе единую систему традиций и ценностей. Для этого можно предложить детям ответить на вопросы анкеты: Каким, по твоему мнению должен быть дружный класс? Как сделать так, чтобы класс стал дружным? Какие традиции есть в нашем классе? Назови твои «можно» и «нельзя» в классе. Какие мероприятия в классе, по твоему мнению, должны стать традиционными? Ввести традицию обратной связи. В конце каждой четверти и в конце года дети пишут записки, где могут задать вопрос, написать что-то наболевшее, о чем не могут сказать вслух. На основе этого педагог планирует воспитательную работу. Создать «ящик пожеланий». Проводить как можно больше традиционных внеклассных мероприятий.

2. Особую работу следует вести с «отвергнутыми» детьми. Попытаться привлечь их к совместной деятельности класса. Найти для них поручения, где они раскрывали бы свои лучшие способности. Чаще хвалить и поощрять их в присутствии класса, но делать это за конкретно выполненное ими действие или поступок.

3. Работа в группах. На уроках можно организовать работу по подгруппам, причем в каждой должны быть как «сильные», так и «слабые» ученики. Группа должна придерживаться принципа взаимопомощи и поддержки, должна быть мотивация на достижение, а между группами необходим момент соперничества.

4. Распределение между учащимися поручений. Для этого ученики на доске пишут слова, которые являются знаковыми для определения будущих поручений. Затем ребята определяют, какое постоянное поручение в классе они хотели бы выполнять. - дежурные по классу, по школе, по этажу; - медицинская служба класса – фиксируют пропуски занятий, сдают медицинские справки в мед кабинет, организуют посещение больных ребят; - библиотечная служба класса – помощь в подборе литературы для сценариев классных дел, анализ читательских интересов класса; - хозяйственная служба класса и т.д. От классного руководителя требуется лишь умелое руководство

деятельностью учащихся, предоставление им свободы и самостоятельности. Классные руководители должны помочь поддерживать инициативу детей. Самое главное – классный руководитель должен видеть маленький и большой успех каждого ученика в порученном ему деле и умело поощрять его.

### **ПРИЕМЫ СОЗДАНИЯ СИТУАЦИЙ УСПЕХА**

1. Снятие тревожности. Помогает преодолеть неуверенность в собственных силах, робость, боязнь самого дела и оценки окружающих следующие фразы учителя. «Мы все пробуем и ищем, только так может что-то получиться», «Люди учатся на своих ошибках и находят другие способы решения», «Контрольная работа довольно легкая, этот материал мы с вами проходили».

2. Авансирование успешного результата. Помогает учителю выразить свою твердую убежденность в том, что его ученик обязательно справится с поставленной задачей. Это, в свою очередь, внушает ребенку уверенность в свои силы и возможности. «У вас обязательно получится.», «Я даже не сомневаюсь в успешном результате».

3. Скрытое инструктирование ребенка в способах и формах совершения деятельности. Помогает ребенку избежать поражения. Достигается путем намека, пожелания. «Возможно, лучше всего начать с.....», «Выполняя работу, не забудьте о.....»

4. Внесение мотива. Показывает ребенку ради чего, ради кого совершается эта деятельность, кому будет хорошо после выполнения. «Без твоей помощи твоим товарищам не справиться...»

5. Персональная исключительность. Обозначает важность усилий ребенка в предстоящей или совершаемой деятельности. «Только ты и мог бы...», «Только тебе я и могу доверить...», «Ни к кому, кроме тебя, я не могу обратиться с этой просьбой...».

6. Мобилизация активности или педагогическое внушение. Побуждает к выполнению конкретных действий. «Нам уже не терпится начать работу...», «Так хочется поскорее увидеть...»

7. Высокая оценка детали. Помогает эмоционально пережить успех не результата в целом, а какой-то его отдельной детали. «Тебе особенно удалось то объяснение», «Больше всего мне в твоей работе понравилось...», «Наивысшей похвалы заслуживает эта часть твоей работы».

**Рекомендации психолога учителям-предметникам по развитию творческих способностей учащихся**

1. Подхватывайте мысли учащихся и оценивайте их тут же, подчеркивая оригинальность, важность и т.п.
2. Усиливайте впечатлительность детей на новое в его области интересов (животные, искусство, техника).
3. Поощряйте оперирование предметами, материалом, идеями. Ребенок пытается практически решать исследовательские задачи.
4. Учите детей систематической оценке каждой мысли. Никогда не отрицайте, не отбрасывайте ее.
5. Выработывайте у учащихся терпимое отношение к новым понятиям, мыслям.
6. Не настаивайте на запоминании схем, формул, одностороннего решения, где имеется много способов.
7. Культивируйте творческую атмосферу. Учащиеся должны знать, что творческие предложения, мысли, класс встречает с признанием, принимает их, использует.
8. Учите детей ценить свои и чужие мысли. Очень ценно фиксировать их в блокноте, в тетради.
9. Часто ровесники относятся к способным детям агрессивно, насмешливо. Это необходимо предупреждать. И лучшим способом является объяснение способному ученику, что это обычно, и развивать у него терпимость и уверенность.
10. Подбрасывайте интересные факты, случаи, технические и научные идеи.
11. Рассеивайте страх у талантливых детей, вызываемый произведениями искусства. Рассказывайте об истории, творческой лаборатории художника, ученого и др.
12. Стимулируйте и поддерживайте инициативу и самостоятельность учащихся, подбрасывайте им проекты, которые могут увлечь.
13. Привязывайте талантливых учеников к какой-либо действительной проблеме, чтобы они носились с ней.
14. Создавайте проблемные ситуации, требующие альтернатив, прогнозирования, воображения.
15. Создавайте поочередно периоды творческой активности. Многие гениальные решения приходят в такие фазы.
16. Развивайте критическое отношение.
17. Побуждайте доводить начинания до логического завершения.
18. Воздействуйте собственным примером.

## Алгоритм решения конфликтной педагогической ситуации

**Первый этап "СТОП"**. Чтобы не навредить ребенку поспешными действиями не осложнить отношения с ним, осознайте собственные эмоции: "Что я сейчас чувствую?", "Что я сделал?"

**Второй этап- "ПОЧЕМУ?"**. Важно понять мотивы и причины поступка ребенка, почему он так ведет себя, чего хочет добиться.

**Третий этап-"ЧТО?"**. Поставим перед собой педагогическую цель в виде вопроса: "Чего я хочу добиться в результате своего педагогического воздействия?" (чувства страха у ребенка, осознанного чувства вины или еще чего-то). Действие учителя направлено не против личности ребенка, а против его поступка. Ребенок должен почувствовать и понять, что учитель принимает его таким, какой он есть, но его поступка не одобряет.

**Четвертый этап- "КАК?"**. Как прекратить плохое поведение ребенка, оставляя свободу выбора за ним, не нарушая равновесия педагогического взаимодействия? Какой арсенал педагогических средств (не применяя угрозы, насмешки, записи в дневнике) оптимально для этого использования

**Пятый этап- "ДЕЙСТВУЮ"**. Успех практического действия учителя зависит от того, насколько смог понять мотивы поступка ученика и подобрать верные способы воздействия исходя из особенностей личности ребенка.

**Шестой этап- "АНАЛИЗ"**. Учитель оценивает эффективность своего взаимодействия с учеником и, если это необходимо, ЧТО-ТО меняет в предложенном алгоритме решения конфликтной ситуации.

Использование подобного алгоритма дает огромные возможности для творчества педагога и делает работу с ребенком радостной и плодотворной.

### Пути развития учебной мотивации

**РЕКОМЕНДАЦИЯ 1. Осмысленная деятельность учителя — осмысленное обучение.** Процесс обучения станет более эффективным, если организовать само преподавание не как трансляцию информации, а как активизацию и стимуляцию процессов осмысленного обучения. Чтобы активизировать и стимулировать любознательность и познавательные мотивы, учитель должен добиться благотворных взаимоотношений с

учащимися, а также он должен хорошо знать себя. Любые действия должны быть осмысленными. Это относится и к тому, кто требует действия от других.

**РЕКОМЕНДАЦИЯ 2. Развитие внутренней мотивации** — это **движение вверх**. Для того чтобы учащийся по-настоящему включился в работу, нужно, чтобы задачи, которые ставятся перед ним в ходе учебной деятельности, были не только поняты, но и внутренне приняты им, то есть чтобы они приобрели значимость для учащегося и нашли отклик в его переживаниях.

Развитие внутренней мотивации — это движение вверх. Двигаться вниз гораздо проще, поэтому частенько в практике родителей и учителей используются такие "подкрепления", которые приводят к регрессу мотивации учения. Например, чрезмерное внимание и неискренние похвалы, неоправданно заниженные или завышенные оценки, жесткая критика и наказания.

Развитие внутренней мотивации учения происходит как сдвиг внешнего мотива на цель учения.

**РЕКОМЕНДАЦИЯ 3. Стратегия "Положительная мотивация"**. Некоторым ученикам, испытывающих трудности в обучении вообще или в решении конкретных задач, чтобы прийти к изменению, достаточно просто понять, что именно в их действиях не срабатывает и, какого типа мотивационный стиль работал бы эффективнее. Конечно, обучение новому мотивационному стилю не так быстро. Но направленные действия подготовленного, грамотного педагога могут помочь ученикам справиться с проблемной ситуацией.

Рассмотрим четыре самых **неэффективных мотивационных стиля**.

**Отрицательный мотиватор**. Некоторые люди могут мотивировать себя или других, думая только о катастрофах, которые произойдут, если они чего-то не сделают. "Не сдам экзамен — скандал дома, второй год обучения, не поступлю в институт". Однако о неприятностях думать неприятно. Негативный мотивационный стиль может быть эффективным только для небольшого количества людей. Для большинства людей добавление некоторой доли положительной мотивации оказывается очень полезным. В работе с такими учениками следует обращать их внимание на то, что он хочет получить, усиливать положительный акцент. Тогда мысли о катастрофах, которых необходимо избежать, уйдут на задний план.

**Мотивационный стиль "диктатор"**. Диктатор мотивирует себя и других строгими приказами. Человек, применяющий этот подход, часто использует слова типа "необходимо", "должен" или "обязан". Большинство людей реагируют нежеланием делать это. Более эффективно мотивировать себя и других, перейдя на приглашения вместо приказаний. О важности голосовой модуляции написано немало. Поэтому сдвиг к приятной, завлекающей интонации производит большое изменение — как и смена формулировок на "было бы здорово", "было бы полезно", "мы хотим".

**Мотивационный стиль "Вообрази выполнение"**. Многие ученики застревают на мысли о том, каково это — выполнять задачу (решить пример, найти ответ, вспомнить материал), вместо того чтобы увидеть эту проблему выполненной. Таких учеников легче всего вывести из состояния переживания выполнения на понимание того, чем ценно для него выполнение задания, т.е. опять вступает в силу положительная мотивация. Это одна из самых трудных категорий неэффективных мотивов, поэтому иногда полезно бывает дать совет ученику отложить выполнение данного задания, вызывающее затруднение.

**Мотивационный стиль перегрузки.** Некоторые ученики склонны представлять всю задачу или весь ответ как одну огромную, угрожающую, недифференцированную массу работы — и, естественно, чувствуют себя перегруженными. Ощущая себя перегруженным, человек обычно чувствует себя не в состоянии даже приступить к работе, и склонен откладывать ее. Таким ученикам следует помочь разбить задачу на серию меньших шагов, которые приведут к выполненной задаче.

**РЕКОМЕНДАЦИЯ 4. Мотивация достижения и способности.** Поведение, ориентированное на достижение, предполагает наличие у каждого человека мотивов достижения успеха и избежания неудач. Другими словами все люди обладают способностью интересоваться достижением успеха и тревожиться по поводу неудач. Однако, обычно в людях доминирует либо мотив достижения, либо мотив избежания неудачи. В принципе мотив достижения связан с продуктивным выполнением деятельности, а мотив избежания неудачи — с тревожностью. Люди, мотивированные на успех предпочитают средние по трудности или слегка завышенные цели. Мотивированные на неудачу склонны к экстремальным выборам (нереально завышенные или заниженные). Мотивированные на неудачу в случае простых и хорошо заученных навыков (сложения цифр) работают быстрее и точнее, чем мотивированные на успех. При заданиях проблемного характера — картина меняется наоборот. Когда в классе имеется весь диапазон способностей, только учащиеся со средними способностями будут сильно мотивированы на достижение. Ни у очень сообразительных, ни у малоспособных школьников не будет сильной мотивации, связанной с достижением, поскольку ситуация соревнования будет казаться или "слишком легкой", или "слишком трудной".

**РЕКОМЕНДАЦИЯ 5. Как помочь ученику выйти из состояния "выученной беспомощности"**. Если у человека в жизни было много неудач, у него снижается уровень притязаний, самооценка. Человек настроен на неудачу, он находится в состоянии беспомощности. Такая ситуация получила название — "выученная беспомощность". Как учитель может помочь ученику выйти из этого состояния? Исследования показали, что чаще всего выделяются 4 причины неуспеха: отсутствие способностей; трудность задания; невезение; недостаточность усилий. Лучшее, что может сделать учитель в ситуации неуспеха ученика —

это объяснить неуспех недостаточностью затраченных им (учеником) усилий.

**РЕКОМЕНДАЦИЯ 6. Эмоциональность урока — стимул или вред?** Следует помнить, что продуктивность деятельности (даже при наличии положительной мотивации) зависит от силы эмоций, которые сопровождают эту деятельность. Реакция учащихся на учебную нагрузку будет благоприятной, если трудность задания оптимально сочетается с эмоциональностью урока. Например, на уроках естественного цикла, математики высокая эмоциональность всегда будет фактором неблагоприятным. На уроках русского языка, литературы наоборот высокая эмоциональность — фактор благоприятный; только в случае трудной и напряженной темы допустимо снижение силы эмоций.

**РЕКОМЕНДАЦИЯ 7. Любознательность и познавательный интерес.** Чтобы развивать положительные мотивы учащихся можно действовать через более раннюю стадию деятельности — **познавательную потребность**.

**Первый начальный уровень** этой потребности — это потребность во впечатлениях. На этом уровне индивид реагирует на новизну стимула. Это фундамент познавательной потребности.

**Следующий уровень** — потребность в знаниях (любознательность). Это интерес к предмету, склонность к его изучению. Но познавательная потребность на уровне любознательности носит стихийно-эмоциональный характер.

**На высшем уровне** познавательная потребность имеет характер целенаправленной деятельности. В процессе обучения учителю важно учитывать и поддерживать в развитии познавательную потребность ученика: в младших классах — любознательность; в старших классах — потребность в творческой деятельности.

**РЕКОМЕНДАЦИЯ 8. Взаимоотношение учителя с классом и учебная мотивация.** Развитие учебной мотивации невозможно, если у учителя не складываются отношения с конкретным классом. Для устранения этой ситуации следует установить: Соответствие формы подачи материала уровню развития учебных способностей детей (вредно как завышение, так и занижение уровня). Условия для успешного усвоения материала (благоприятный психологический климат в классе).

Характер взаимоотношений учителя с лидером, влияние взаимодействия "учитель — лидер" на атмосферу в классе. педагогические факторы, влияющие на формирование положительной, устойчивой мотивации к учебной деятельности у учащихся начальной и средней школы.

1. Содержание учебного материала.
2. Организация учебной деятельности.
3. Стиль педагогической деятельности учителя.
4. Коллективные, групповые формы учебной деятельности.



5. Оценка учебной деятельности школьника в безличной форме, в сравнительной динамике.

В контексте данной темы предлагаем мотивационный цикл, позволяющий учителю наполнить психологическим содержанием каждый этап урока в начальной и средней школе.

1-й этап. Возникновение мотивации. На данном этапе нужно зафиксировать у детей мотивы предыдущих достижений. (Мы хорошо поработали над предыдущей темой.) Вызвать мотивы относительной неудовлетворенности. (Но не усвоили еще одну важную сторону этой темы.) Усилить мотивы ориентации на предстоящую деятельность. (А между тем это вам понадобится в таких-то ситуациях.)

2-й этап. Подкрепление и усиление возникшей мотивации. На этом этапе используются чередование разных видов деятельности, материала различной степени трудности и оценивание, вызывающее положительные или отрицательные эмоции, удовлетворенность и неудовлетворенность результатом деятельности. Целесообразно также активизировать познавательный интерес через поисковую деятельность самих учащихся, подключение их к самоконтролю и самооценке.

3-й этап. Мотивация завершения. Здесь важно, чтобы каждый ученик вышел из деятельности с позитивным личным опытом, чтобы в конце занятия возникла позитивная установка на дальнейший процесс учения, т.е. положительная мотивация перспективы. Для этого необходимо усилить оценочную деятельность самих учащихся, сочетая ее с дифференцированной отметкой учителя.

Позитивное восприятие учителем школьников и самого себя – одно из важнейших факторов эффективности его работы, так как способствует развитию у школьников позитивной самооценки и внутренней учебной мотивации. Иными словами, деятельность учителя будет эффективной, если он профессионально компетентен, способен создать в классе атмосферу взаимного уважения, доверия и тепла.

*Личностные качества, необходимые учителю для эффективной работы:*

- стремление к максимальной гибкости;
- способность к эмпатии (сопереживанию, сочувствию), сензитивность (восприимчивость) к потребностям учащихся;
- умение придать личностную окраску преподаванию;
- владение стилем легкого (неформального) общения с учащимися;
- эмоциональная уравновешенность, уверенность в себе, жизнерадостность.

Вопросы для углубления самопонимания (самооценки) и осознания своей «Я» - концепции:

1. Считаю ли я себя полностью сформировавшейся личностью или у меня есть резервы внутреннего роста и развития?
2. Достаточно ли я уверен в себе?

3. Способен ли я терпимо воспринимать разные точки зрения?
4. Считаю ли я себя способным воспринимать в свой адрес критику, необходимую для моего личностного и профессионального развития?
5. Могу ли я открыто обсуждать с коллегами свои профессиональные проблемы?
6. Знаю ли я, как меня воспринимают мои ученики, каким я им кажусь?
7. Что для меня важнее: содержание учебного предмета или потребности и особенности восприятия учащихся?
8. Стараюсь ли я установить причину затруднений, которые возникают перед ребенком в учебе, или я всегда готов отнести их на счет его неспособности к освоению предмета?
9. Верю ли я в необходимость учитывать индивидуальные особенности учащихся?
10. Пытаюсь ли я изменить характер учебных заданий отстающих учеников, чтобы дать им почувствовать успех, понимание, уверенность в себе.
11. Построены ли мои уроки таким образом, чтобы каждый учащийся мог продемонстрировать свои возможности?
12. Пробуждает ли мой стиль преподавания у школьников интерес к предмету, учебе в целом?

Теперь отметим условия, способствующие формированию позитивных мотивов учения старшеклассников.

1. Осознание ближайших и конечных целей.
2. Осознание теоретической и практической значимости усваиваемых знаний.
3. Наличие любознательности у школьников.
4. Положительный психологический климат в классе.
5. Профессиональная направленность в учебной деятельности.

Перейдем к организации поэтапной учебной деятельности, способствующей формированию устойчивой, положительной мотивации старшеклассников.

1-й этап – мотивационный. Он включает в себя следующие учебные действия:

- создание учебно-проблемной ситуации, вводящей в содержание предстоящей темы (постановка учебной задачи, теоретическая и практическая значимость темы, ее ценность в истории науки);
- формулировка основной учебной задачи как итога обсуждения проблемной ситуации (цель деятельности на данном уроке);
- рассмотрение вопросов самоконтроля и самооценки (план работы, установка на подготовку к изучению материала).

2-й этап – операционально-познавательный. Он предполагает:

- усвоение темы, овладение учебными действиями и операциями в связи с ее содержанием;
- положительные эмоции, подкрепляющие учебную деятельность, достижение конкретного результата.

3-й этап – рефлексивно-оценочный. На этом этапе происходит:

- анализ выполненных заданий, сопоставление достигнутого результата с поставленной задачей и оценкой работы;
- организованное подведение итогов, переводящее удачные и неудачные ответы учащихся в плоскость позитивного, приобретенного опыта («на ошибках учатся»);
- «подкрепление» учебной мотивации, что, в свою очередь, приведет к формированию ее устойчивости.

### 3 ЧАСТЬ: УСПЕШНОЕ ПАРТНЕРСТВО С СЕМЬЕЙ.

#### **Психолого-педагогическая компетентность классного руководителя как основа успешного партнерства с семьей.**

**Старый школьный афоризм гласит:** «Самое сложное в работе с детьми – это работа с их родителями». Поэтому ведущую роль в организации сотрудничества школы и семьи играют классные руководители.

Успешность воспитательного процесса зависит от того, как складываются отношения между педагогами, учащимися и родителями. Родители и педагоги - воспитатели одних и тех же детей, и результат воспитания может быть успешным тогда, когда учителя и родители станут союзниками.

Семья по праву считается главным фактором и условием развития и воспитания ребенка. Именно здесь он рождается здесь получает зачатки физического и духовного развития (позитивные либо негативные), первые знания об окружающем мире, здесь формируются первые навыки и умения во всех видах деятельности, изначальные критерии оценки добра, истины, красоты. Здесь протекает большая часть его жизнедеятельности, закладываются основы его отношений с миром, т.е. начинается процесс воспитания.

Опыт анализа деятельности успешных классных руководителей показал наличие **четырёх базовых вариантов деятельности классных руководителей:**

***Классный руководитель – организатор.*** Это классный руководитель – умелый организатор коллективной деятельности школьников, развивающий увлечённость ребят общими делами, интересами коллектива. Его «конёк» – организация конкурсов, праздников, классных часов, походов, соревнований.

***Классный руководитель – социальный организатор.*** Это классный руководитель, стремящийся увлечь школьников социально-направленной общественной деятельностью. Он умеет развивать в ребятах социальные интересы и стремления, ориентирует их на участие в социальных проектах и других общественно-полезных делах.

***Поддерживающий классный руководитель.*** Это классный руководитель, стремящийся поддерживать самых разных школьников: от одарённых и активистов до «трудных» и имеющих проблемы в интеллектуальном развитии. Он умеет строить с ними доверительные отношения, регулировать их отношения с одноклассниками и учителями, помогать в решении их учебных и жизненных проблем.

***Классный руководитель – психолог.*** Это классный руководитель, стремящийся развивать в классе доброжелательный микроклимат, понимающий взаимоотношения школьников и умеющий регулировать и

развивать их общение и отношения, в том числе средствами психологических игр и тренингов.

В настоящее время уровень сформированности психолого-педагогической культуры большинства родителей низок, что, разумеется, отрицательно сказывается на результате их воспитательной деятельности, а следовательно, проявляется в низком уровне воспитанности современных детей. Большая часть родителей не знакома с закономерностями развития и воспитания детей в разные возрастные периоды, некомпетентна в вопросах семейного воспитания и плохо представляет себе его цели. Педагогическая неграмотность отцов и матерей, непонимание ими, насколько сложен процесс развития ребенка, приводит к большим ошибкам в семейном воспитании. Следовательно, решение проблемы семейного воспитания в современных условиях зависит от целенаправленной педагогической подготовки родителей. Подготовка родителей к воспитанию детей должна предусматривать значительное повышение уровня их психолого-педагогической культуры. Ведущую роль в решении данного вопроса играют классные руководители. Педагог, обладающий психолого-педагогической компетенцией сможет оказать грамотную просветительскую, консультативную и коррекционную помощь родителям в воспитании и развитии детей.

В модели профессиональной компетентности учителя в соответствии со стандартами образования четко определена **сущность психолого-педагогической компетентности учителя**, которая включает в себя:

- осведомленность учителя об индивидуальных особенностях каждого ученика, его способностях, сильных и слабых сторонах характера, достоинствах и недостатках предшествующей подготовки, которая проявляется в принятии продуктивных стратегий индивидуального подхода в работе с ним;
- осведомленность в области процессов общения, происходящих в группах, с которыми учитель работает, процессов происходящих внутри групп как между учащимися, так и между учителем и группами, учителем и учащимся, знание того, в какой мере процессы общения содействуют или препятствуют достижению искомых педагогических результатов;
- осведомленность учителя об оптимальных методах обучения, о способности к профессиональному самосовершенствованию, а также о сильных и слабых сторонах своей собственной личности и деятельности и о том, что и как нужно сделать в отношении самого себя, чтобы повысить качество своего труда.

### **Таким образом, психолого-педагогическая компетенция**

**педагога:** система знаний о личных внутренних ресурсах учебно-познавательного успеха ученика, знания об особенностях познавательной сферы каждого ученика, о его психологических особенностях, о развитии мотивационно -потребностной и эмоционально-волевой сфер учащихся, умение педагогическими способами определить уровень развития «познавательных инструментов» ученика, умение использовать знания об учебно - познавательных особенностях каждого ученика для конструирования реального образовательного процесса, личностная позиция учителя при оценке возможностей ученика.

Сотрудничество с родителями нельзя выстраивать «на глазок» или ориентироваться только на интуицию. Необходимо изучать ученика, семью ученика, что позволит классному руководителю ближе познакомиться с ним, понять его поведение и мотивы поступков через изучение стиля жизни семьи, ее уклада, традиций, духовных ориентиров и ценностей; выявить воспитательные возможности семьи.

При этом учитель может использовать комплекс традиционных методов психолого-педагогической диагностики:

- наблюдение;
- беседу;
- тестирование;
- анкетирование;
- деловые игры;
- материалы детского творчества и творчества родителей.

### **Система работы с родителями**

- изучение семьи, ее уклада, микроклимата, характера воспитательной деятельности;
- установление и поддержание единых требований школы и семьи в воспитании детей;
- последовательное психолого-педагогическое просвещение родителей;
- систематическое взаимное информирование о ходе развития учащегося;
- совместное принятие решений, способствующих успешному обучению и воспитанию детей;
- оказание практической педагогической помощи родителям в случае необходимости;
- содействие в установлении связи семьи с общественностью в целях улучшения воспитания детей;

- привлечение родителей к внеклассной учебно-воспитательной работе с учащимися в школе и вне его.

## **Взаимодействие с родителями.**

Рекомендации классному руководителю.

Не секрет, что запись в дневнике типа "прошу родителей срочно зайти в школу" крайне редко оборачивается чем-то конструктивным. Родители придут в школу в удобное для них время, которое может совпасть со временем урока (в этом случае учитель должен "разорваться на две части", пытаясь что-то услышать или сообщить в разговоре с родителями, одновременно контролируя учеников) или во время перемены, когда у учителя масса других дел. Толку от такого разговора будет мало. Следовательно, заранее договоритесь о времени встречи, убедившись, что вы сможете уделить внимание родителям.

Во избежание вышеперечисленных ситуаций следует созвониться с родителями ученика. Подходящие формулировки для начала разговора такие:  
– Я хотела (бы) с вами поговорить. Я думаю, ваш ребенок мог бы учиться лучше. Давайте вместе подумаем, что можно сделать.  
– Мне хотелось бы с вами встретиться, обсудить учебу вашего ребенка посоветоваться, может быть, вместе придумаем, как ему помочь.

### **Не следует начинать разговор со следующих фраз:**

- У вашего ребенка совсем плохи дела.
- Ваш ребенок совсем перестал учиться, ничего не делает.
- Вы задумайтесь, скоро экзамены, а ваш, ведь, не сдаст.

Если проблема несущественна и вы считаете, что ее можно обсудить по телефону, – хорошо. Если вы убеждены, что пятиминутным разговором не обойтись, лучше не втягиваться в телефонное обсуждение проблемы, повторив просьбу встретиться лично.

Про то, какие именно проблемы у ребенка и что делать, вы обсудите в процессе разговора. В начале же лучше заранее сформулировать задачу разговора, обозначить его направление как совместный поиск решений. Будьте уверены, родители и так знают, что у ребенка проблемы, да и сам факт личной беседы с классным руководителем в нашей практике образовательных учреждений, к сожалению, редко свидетельствует о том, что все в порядке.

Представьте себе, в каком настроении приходят родители в школу по вызову классного руководителя, что они чувствуют. Естественно, и стыдно за ребенка, и чувствуешь свою ответственность, и, конечно, в глубине души есть понимание своих ошибок. Родитель уже заранее готовится выслушать нечто неприятное и невольно пытается защититься. А защищаться можно по-разному. Кто-то заранее готов согласиться со всем, что вы скажете, кивать,

поддакивать, обещать принять меры. Кто-то выслушивает учителя почти безучастно, подчас как провинившийся ученик. А кто-то готов, защищая себя и ребенка, пойти в наступление и выдвигает многочисленные претензии в адрес школы.

Как бы то ни было, когда перед нами собеседник в таком защищающемся состоянии, наладить сотрудничество и решить какую-либо проблему едва ли удастся. Следовательно, первая наша задача – сделать так, чтобы родители видели в учителе не источник неприятных эмоций, а человека, с которым можно на равных обсудить проблемы своего ребенка и найти решения.

Поблагодарите родителя за то, что пришел (не важно, работает ли в напряженном графике или сидит дома и явился только после пятого приглашения). Выразите надежду, что совместными усилиями удастся справиться с возникшими трудностями.

Расскажите о текущей ситуации ребенка. Не стоит фиксироваться сразу только на трудностях, отметьте все возможные позитивные моменты, которые только можно найти (участие во внеклассных мероприятиях, отношения с одноклассниками, успехи по отдельным предметам – что угодно), и начните с них. Родитель должен видеть, что вы объективно оцениваете его ребенка – это во-первых. А во-вторых, что ребенок его не совсем пропащий, что-то у него получается, есть перспективы.

А вот потом уже излагаем ситуацию: есть некоторые трудности и проблемы, которые мешают. Старайтесь сохранять дружеский, доверительный тон разговора, будьте готовы понять позицию собеседника. Изложив ситуацию (если вы были инициатором разговора), обязательно поинтересуйтесь мнением собеседника, т. е. какой видится ситуация родителю, и тут же спросите: "Как вы думаете, что можно сделать?.." Если инициатором разговора был родитель, обязательно выслушайте его до конца, стараясь, однако, максимально приблизить собеседника к тому, в чем проблема и как ее можно решить.

#### **В разговоре уместны следующие высказывания:**

- Я понимаю, что трудно, придя с работы, проконтролировать ситуацию в полной мере. Наверное, что-то получается, что-то нет (полувопрос).
- Я сама мама и знаю, как это трудно, ведь идеальных ситуаций не бывает. (Если есть еще что-то, сближающее вас с собеседником, то упоминание об этом поможет взаимопониманию. Следует помнить, что, придя к нам, родители невольно уже испытывают чувство вины, поэтому необходимо перевести разговор на решение проблемы, значит, сделать так, чтобы они поверили в свои возможности.)
- Это же ваш ребенок, никто не знает его лучше, чем вы.
- Никто не сможет помочь вашему ребенку лучше, чем вы – ведь вы его чувствуете лучше и т. д.

Не стоит употреблять такие выражения, как:

- Конечно, если ребенком не заниматься, так он и будет одни двойки



получать.

– Меня не интересует, какие у вас проблемы на работе, значит, найдите возможности...

– Если еще раз такое повторится, я его больше на урок не пущу! (Ведь это нереальная угроза, т. к. права на это мы не имеем, поэтому какой смысл об этом говорить.)

– Если вас не устраивает наша школа, ищите другую! Для улучшения взаимопонимания с родителями, позитивного общения постарайтесь:

- избегать безапелляционных высказываний;
- сохранять доверительный тон сотрудничества;
- не использовать обобщающих штампов;
- оценивать ситуацию по принципу "здесь и сейчас";
- не преувеличивать и не преуменьшать текущие трудности учащихся.

Если есть возможность и (или) необходимость подключить к решению проблемы смежных специалистов (логопеда, школьного психолога, невропатолога и т. д.), сообщите об этом родителям.

Предложите родителям варианты решения проблемы. Они, как правило, индивидуальны, связаны со спецификой проблемы:

или это отношения с одноклассниками;

или необходимость усилить контроль над ребенком;

или недостаток внимания и сочувствия к ребенку, слишком жесткая позиция родителей и т. д.

При условии соблюдения вышеописанных правил родитель, скорее всего, будет более восприимчив к вашим рекомендациям. Если вопрос обсуждался трудный, проблема серьезная, настройте родителей на долгую работу, на то, что результат их изменившегося отношения (поведения) в общении с ребенком будет виден не раньше чем через две недели, а то и через месяц-два. Ведь проблема действительно непростая, и маловероятно, что ее удастся разрешить одним разговором (с ребенком или родителями).

Приглашать самого учащегося на беседу с родителями имеет смысл только в том случае, если вы хотите ребенка в присутствии мамы или папы подбодрить, похвалить за что-то (вспомните позитивные моменты, с которых начинали разговор), выразить уверенность, что все наладится.

В противном случае обвинение ребенка во всех его грехах в присутствии близкого ему человека может усугубить ситуацию, став унижением и для ученика, и для родителя. Дети и так всегда очень переживают при любом визите родителей в школу. Им так важно, чтобы взрослые видели не только их недостатки, но и достижения тоже. Унизив ребенка, сыграв на чувстве стыда или уязвленном самолюбии, невозможно добиться в работе с ним серьезного прогресса. Это будет лишь формальным исполнением обязанностей учителя – беседа проведена, а результат – нулевой. Педагогу необходимо помнить, что если беседа не ладится, то следует предупредить родителей о возможных неприятных последствиях

существующей проблемы, в случае невозможности или нежелания прислушаться к вашим рекомендациям. В дальнейшем поставьте в известность администрацию (завуча) о ходе проведенной беседы.

**Как показывает практика, многих конфликтов можно избежать при условии:**

достаточной информированности родителей;

наличия четких механизмов взаимодействия с родителями.

*Школа – не здание, не кабинеты, не образцовая наглядная агитация.  
Школа – это дух, мечта, идея, которые увлекают сразу троих – ребенка, учителя,  
родителя –  
и тут же реализуются.*

*Если их нет, значит то не школа, а обычная бухгалтерия,  
где приходят и уходят по звонку,  
зарабатывают – кто деньги, кто оценки  
и считают дни до отпуска  
и минуты до очередного звонка...*

## **ПРИЛОЖЕНИЕ:**

### **Сборник диагностических методик для классного руководителя**

#### **Диагностические методики для классного руководителя**

##### **I. Диагностические методы изучения личности учащегося**

1.1 Диагностика личностных качеств и учебной мотивации младших школьников.

###### **Методика «Мой портрет в интерьере»**

Прежде чем ребята будут выполнять задание, учитель показывает им рамочку для фотографии, на которой можно разместить предметы интерьера (книгу, очки, фрукты, спортивные атрибуты и т. д.). Учащимся предлагается нарисовать свой портрет и поместить портрет в рамку из различных предметов. Предметы для рамки предлагается определить самим учащимся. Предметы, которые включает в интерьер своего портрета, отражают главные интересы его жизни.

###### **Методика «Десять моих «Я» »**

Учащимся раздаются листочки бумаги, на каждом из которых написано десять раз слово «Я». Учащиеся должны дать определение каждому «Я», рассказывая о себе и своих качествах.

Например:

Я – умный.

Я – красивый и т. д.

Классный руководитель обращает внимание на то, какие прилагательные использует ученик для своей характеристики.

###### **Методика «Краски»**

Учащиеся класса получают набор красок или фломастеров, а также листы рисовальной бумаги. На каждом листе нарисовано по 10 кружков. В каждый кружок вписаны следующие предметы, связанные со школой: звонок, учитель, портфель, класс, физкультура, школа, урок, домашнее задание, тетрадь, учебник. Задача учащихся – раскрасить кружки в тот или иной цвет.

Если ребенок окрашивает предметы в темный или в черный цвет, это говорит о том, что он испытывает негативные эмоции по отношению к этому предмету.

###### **Анкетирование**

Учащимся предлагается ответить на следующие вопросы анкеты, выбрав один из вариантов ответа:

Тебе нравится в школе или не очень?

а) не очень

- б) нравится
- в) не нравится

2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу или тебе часто хочется остаться дома?

- а) чаще хочется остаться дома
- б) бывает по – разному
- в) иду с радостью

3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходить всем ученикам, желающим можно остаться дома, ты пошел бы в школу или остался бы дома?

- а) не знаю
- б) остался бы дома
- в) пошел бы в школу

4. Тебе нравится, когда у вас отменяются какие – нибудь уроки?

- а) не нравится
- б) остался бы дома
- в) пошел бы в школу

5. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?

- а) хотел бы
- б) не хотел бы
- в) не знаю

6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?

- а) не знаю
- б) не хотел бы
- в) хотел бы

7. Ты часто рассказываешь о школьной жизни своим родителям?

- а) часто
- б) редко
- в) не рассказываю

8. У тебя много друзей в твоём классе?

- а) мало
- б) много
- в) нет друзей

9. Ты хотел бы, чтобы у тебя был другой учитель?

а) точно не знаю

б) хотел бы

в) не хотел бы

10. Тебе нравится твой класс?

а) нравится

б) не очень

в) не нравится

Для анализа анкеты можно использовать следующий ключ:

Вопросы	Оценка за ответ а)	Оценка за ответ б)	Оценка за ответ в)
1	1	3	0
2	0	1	3
3	1	0	3
4	3	1	0
5	0	3	1
6	1	3	0
7	3	1	0
8	1	3	0
9	1	0	3
10	3	1	0

#### Анализ анкетирования

25-30 баллов – высокий уровень школьной мотивации, познавательной активности. Учащиеся отличаются высоким уровнем познавательных мотивов, обладают стремлением успешно выполнять все предъявляемые требования. Такие ученики четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, очень переживают, если получают неудовлетворительные отметки или замечания.

20 -24 балла – хорошая школьная мотивация. Такой мотивацией обладает большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью.

19 -11 баллов – положительное отношение к школе, которая интересна учащимся внеурочной деятельностью. Это учащиеся, которым в школе

интересно общаться со сверстниками, с педагогом. Познавательные интересы у них развиты мало.

10 -14 баллов – низкая школьная мотивация. Учащиеся ходят в школу без желания, иногда пропускают занятия. Такие учащиеся испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности, им трудно адаптироваться к школьному обучению.

Ниже 10 баллов – негативное отношение к школе, школьная дезадаптация. Такие учащиеся испытывают серьезные трудности в школе: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа им воспринимается как враждебная среда. Иногда дети проявляют агрессивные реакции, отказываются идти на контакт, выполнять задания учителя. Такое исследование необходимо проводить в четвертом классе, когда учащиеся готовятся к переходу на среднюю ступень обучения. Исследования мотивации дают возможность подготовить психолога – педагогический консилиум в классе и выработать рекомендации по изменению мотивации учащихся на среднем этапе обучения.

## II. Диагностические методики изучения детского коллектива

### Подарки

Классный руководитель просит учащихся класса пофантазировать, какие подарки можно придумать каждому ученику класса к Новому году. Ребята получают лист бумаги и на нем пишут имя ученика, а рядом предмет, который получает он в качестве подарка. Это может выглядеть так: Таня – книга, Лена – ручка и т.д.

Такая диагностика очень информативна и свидетельствует об атмосфере в детском коллективе. Важно, кого ребенок называет в первую очередь в своем списке. Это свидетельствует о значимости ребят для данного ученика. Нужно также посмотреть, все ли ребята класса попадают в список каждого ученика, какие чувства дети испытывают при распределении праздничных подарков. Ребята выполняют подобные диагностические исследования с большим удовольствием и творчески. Они по – новому смотрят на своих одноклассников, пытаются задавать вопросы друг другу, активно сотрудничать.

### Пьедестал

Учащимся класса раздаются листы бумаги, на которых они должны построить пьедестал для награждения. Пьедестал состоит из пяти ступенек. На каждую ступеньку они должны возвести лишь одного человека из класса. Ученик имеет право одну ступеньку оставить для себя, если считает нужным.

На пьедестал возводят тех ребят, кто является значимой фигурой в жизни класса. Данная методика позволяет увидеть взаимоотношения учащихся в

коллективе, их привязанности друг к другу, определить нравственную сторону отношений учащихся.

#### Мультфильм о нашем классе

Учащимся предлагается создать мультфильм о своем классе. Каждый ребенок готовит один кадр к мультфильму. Ребятам раздаются фломастеры, листы бумаги. Ребята работают самостоятельно, без подсказки и коррекции учителя. кадры склеиваются, и ребятам предоставляется возможность озвучивать каждый кадр. Эта методика интересна тем, что она позволяет получить очень много информации о классе. Классному руководителю нужно обратить внимание на следующие моменты:

1. Какие сцены и факты из жизни класса чаще всего повторяются?
2. Какие имена чаще всего называются в кадрах мультфильма?
3. Какая эмоциональная окраска фильма (злой, добрый, смешной и т.д.)?
4. Какие проблемы поднимает мультфильм?

### III. Диагностические методики изучения семьи учащихся

#### 3.1. Методика «Незаконченное предложение»

Эта методика используется для диагностики взаимоотношений родителей и учащихся. Учащиеся и родители дают ответ на одни и те же вопросы, это позволяет определить причины конфликтов во взаимоотношениях детей и родителей. Не совпадение точек зрения, взглядов, мнений родителей и детей может привести к конфликтным ситуациям и проблемам в воспитании ребенка.

Предложения для учащихся:

Школа для меня – это ...

Класс, в котором я учусь, — это ...

Учителя для меня – это люди, которые ...

Мои одноклассники – это ...

Уроки для меня – это ...

Предметы, которые мне нравятся, – это ...

Предметы, которые мне не нравятся, — это...

Предложения для родителей:

Школа, в которой учится мой ребенок, — это ...

Класс, в котором учится мой ребенок, — это ...

Одноклассники моего ребенка – это ...

Выполнение домашних заданий для моего ребенка – это ...

Учебные предметы, нравящиеся моему ребенку, — это ...

Предметы, которые не нравятся моему ребенку, — это ...

Для изучения традиций и обычаев семей учащихся, нравственных ценностей семьи можно использовать такие незаконченные предложения.

Для учащихся

Я радуюсь, когда ...

Я огорчаюсь, когда ...

Я плачу, когда ...

Я злюсь, когда ...

Мне нравится, когда ...

Мне не нравится, когда ...

Я верю, когда ...

Если у меня хорошие новости, то я ...

Если у меня что — то не получается, то я ...

Для родителей:

Я радуюсь, когда мой ребенок ...

Я огорчаюсь, когда мой ребенок ...

Я плачу, когда мой ребенок ...

Я злюсь, когда ребенок ...

Мне нравится, когда мой ребенок ...

Мне не нравится, когда мой ребенок ...

Я не верю, когда мой ребенок ...

Я верю, когда говорят, что мой ребенок ...

Если у моего ребенка хорошие новости, то ...

Если у моего ребенка плохие новости, то ...

Если у моего ребенка что — то не получается, то ...



