**Как снять стресс и усталость после работы? Советы "усталого педагога"**

Начало формы

Конец формы

Очень часто окружающие нас люди не то что не берегут наше настроение, а как раз наоборот — всеми силами его портят. Значит, нам надо взять за правило — заботиться о собственном настроении самим. Ведь никто кроме нас самих заботиться о нашем настроении не будет. Поэтому нужно нам самим искать **способы улучшения собственного настроения и снятия стресса**. На мой взгляд, такие способы нужно искать постоянно, всё время, пробуя новые. И надо непременно иметь целый набор таких способов. Я приведу лишь некоторые примеры, искать же наиболее эффективные и приемлемые для вас нужно вам самим.

**Зарядка и труд болезнь перетрут!**

Очень хорошо снимают стресс и улучшают настроение разного рода физические упражнения. Сходите в бассейн, посетите занятие аэробикой, побегайте вечером в ближайшем парке. Слишком сложно? Вам это не подходит? Ищите свои, подходящие вам, методы борьбы со стрессом и подавленным настроением. Вместо бассейна — контрастный душ или травяная ванна, вместо занятия в спортзале — выполнение упражнений под видеокассету и ролики с YouTube в собственной квартире. Не можете бегать, прыгать, заниматься аэробикой? Идите домой с работы пешком на максимально возможной для вас скорости, так, чтобы почувствовать напряжение во всех мышцах. Подойдя к своему дому, поднимитесь на свой этаж без лифта. А пробежку по темным улицам вполне можно заменить занятием на домашнем велотренажере, соединив спортивные упражнения с просмотром любимой телепередачи. Ведь просто так крутить педали 10-20-30 минут очень скучно. Установите свой домашний велотренажер перед телевизором и смотрите на здоровье любимые фильмы и шоу, но, не развалившись при этом на мягком диване, а работая на ногами.

Поделайте растяжки, удобно растянувшись на своем паласе. Руки вытянуты над головой, ноги вытянуты так, чтобы стать как можно выше ростом, как можно длиннее. Поваляйтесь на ковре, повыгибайтесь, порастягивайтесь. Затем обхватите свои колени обеими руками и поделайте перекаты на спине. Это — для отдыха нашего позвоночника. Или покатайтесь на двухлитровой бутылке с минеральной водой. Это — отличный массаж для нашей спины. Готовы на большее? Постойте несколько секунд на голове. А для любителей необычных решений, наверное, подойдут занятия стретчингом, пилатесом, йогой или танец живота.

**Коллекция музыки и фильмов**

Заведите у себя дома целую коллекцию своей любимой музыки и фильмов. Подберите такую музыку, которая вас радует, успокаивает, умиротворяет или, наоборот, бодрит и зажигает, если вам такое больше по вкусу. Скачивайте себе в подарок по любимому альбому на праздники вместо традиционного жирного и высококалорийного торта. Обязательно соберите для себя коллекцию с классической музыкой. Какой именно? Выбирать вам. После трудового дня поставьте её. Приглушите громкость: пусть эта музыка будет приятным фоном для вашего отдыха и расслабления после работы.

**Филологическая объяснялка**

Английское выражение: music to one’s ears. Дословный перевод: музыка на чьи-либо уши.  
Русский эквивалент: бальзам на душу.

Итак, уважаемые коллеги, придя с работы домой, организуйте себе бальзам на душу и музыку на уши!

Не хотите музыку? Найдите диски с записями естественных природных звуков: шум дождя, водопада, пения птиц в лесу, звуков морского прибоя или шелеста листвы от ветерка.

**Вносите здоровый смех и юмор в свою жизнь**

Видео из вашей домашней коллекции могут быть с записями выступлений юмористов и сатириков, а также с лучшими комедийными фильмами. Подберите коллекцию юмористических и смешных книг, сборников забавных рассказов и анекдотов и перечитывайте их время от времени, лучше вместе со своей семьей. Здоровые люди должны смеяться и улыбаться. В нормальной здоровой семье должен звучать смех и шутки, хотя бы иногда. Это, кстати сказать, не так-то просто, как может показаться на первый взгляд. Над этим придется поработать упорно и настойчиво. И сделать это должны тоже мы, мы сами. Никто за нас вносить юмор, шутки и смех в наш дом кроме нас самих не станет и не сможет.

**Домашние животные**

Особое место в нашей жизни занимают питомцы, которых мы держим в доме. Заведите себе кого-нибудь, если вы действительно любите животных. Они меняют атмосферу нашего дома в лучшую сторону, наполняя её положительными эмоциями и спокойствием. На меня, например, после трудового дня всегда оказывало живительное действие заливистое пение маленького домашнего попугайчика, нашего всеобщего любимца. Другим, возможно, поможет отключиться от производственных дел прогулка с собакой или мурчание любимого кота под боком.

**Отдых на природе**

Общение с природой часто творят с нами почти чудеса. Но ещё чаще мы почему-то забываем посадить у своего подъезда цветы, погулять в парке, понаблюдать за полетом шмеля, пройтись по траве босиком, прислушаться к шуму дождя и удивиться красоте природы.

**Дневной сон**

А, может быть, вам нужен ежедневный пусть и непродолжительный дневной сон? Так в чем дело? По возвращении с работы возьмите 20-30 минутный сон-аут.

**Сделайте свою жизнь ярче**

Осветите свою жизнь и своё рабочее место по-новому. Наступает осень или идет бесконечная зима. Как известно, поздней осенью и долгой зимой по мере укорачивания светового дня все больше и больше людей начинают хандрить, ощущать подавленное настроение и даже впадать в депрессию. Замените в доме и на своем рабочем месте все лампочки на более яркие. И вообще поставьте, повесьте в своём доме множество различных светильников. Сделайте перестановку дома и в классе. Расставьте все по-другому, по-новому. Больше света и светильников в нашу жизнь!

Заведите привычку жечь дома **свечи**. Говорят, они порой творят волшебство. Во-первых, огонь сжигает отрицательную информацию и убирает плохую энергетику, витающую порой в наших домах. Во-вторых, вид горящих свечей успокаивает. Удивительно, но человеку трудно оторвать взгляд от пламени свечей. Считается, любовь к огню у нас от древних, она в нашей генетической памяти и передается из поколения в поколение. Устраивайте себе периодически свечетерапию или светотерапию, когда жгут свечи или зажигают все светильники, имеющиеся в доме.

Еще можно себе устроить **ванну при свечах**. Подготовьте все необходимое для принятия ванны, расположите по всех ванной комнате свечи, зажгите их, включите любимую спокойную музыку, поставьте на край ванны бокал с любимым напитком, не забудьте ароматизировать воду. А теперь погружайтесь не только в ванну, но во всю эту обстановку, в отдых и расслабление. Хороши домашние ванны с морской солью. Можно ароматизировать и сам воздух в ванной комнате. В небольшой кастрюльке заварите несколько сухих веточек мяты или эвкалипта. После закипания перенесите кастрюльку с травяным настоем в ванную комнату, снимите крышку и оставьте так в открытом виде. Помещение наполниться удивительно приятным ароматом живой природы. Дышите и расслабляйтесь.

**Правильное питание**

Сократите потребление «мертвой пищи», предварительно изучив для этого целую гору книг по здоровому образу жизни и выбрав подходящий для вас **режим питания**. Устройте, а вернее периодически устраивайте, себе морковно-яблочный день или бананово-апельсиновый. Или вообще, какой угодно фруктово-овощной. Пейте много чистой воды. Организм начнёт очищаться, и вы почувствуете себя лучше.

А ещё придумайте себе какой-нибудь **весёлый и полезный девиз**. Могу поделиться своим: «Маленькие порции для соблюдения пропорции!».

Хороши соковые дни, когда вы не едите совсем ничего, а, чувствуя голод, пьете фруктовые и овощные соки. Проведите однодневную голодовку. Или, скажем, три дня без сахара и сладкого. Будет трудно, но это нужно, чтобы переключить свое внимание с производственных и семейных проблем на что-то другое. Кстати, после такого мероприятия все сладкое вам покажется еще слаще и вкуснее. Или хотя бы на одну неделю перейдите на вегетарианство или на сыроедение. Одним словом, ищите **свою** диету!

**Творите на кухне**

Придя с работы домой, сразу же возьмитесь за приготовление чего-нибудь необычного, чего-нибудь вкусненького. Попробуйте постепенно вводить в свой рацион все больше здоровой и полезной пищи, в качестве приправ используя различные сухие травы. Я вас не призываю готовить блюдо из тушеных кузнечиков, но уж салат из морской капусты с добавлением сушеной мяты осилит любой. А вообще, ищите свои кулинарные изыски.

**Одежда**

Пересмотрите своюодежду. Никаких мрачных тонов! Только жизнеутверждающие цвета и спокойные полутона. Может быть, даже вам поможет введение в ваш гардероб простого правила «Черное — не носить»? Не нужен, ни к чему вам этот траур! Покупайте только светлую и цветную одежду. А, может, вам это и не подойдёт, если яркие цвета вас раздражают. Ничего страшного! Ищите свой цвет!

И, вообще, вы поедете на бал? На бал жизни! Решение за вами! Только одно условие — мрачное и грустное не носить!

**Концерты и выставки**

Сходите в филармонию или вообще на любой концерт классической музыки. Сходите в оперный театр на оперу, на балет, на оперетту — на что попадете. Просто развалитесь в театральном кресле, расслабьтесь, постарайтесь ни о чём не думать, слушайте музыку и все. Долой из головы всякие депрессивные мысли, хотя бы на 2-3 часа. И долой из головы весь негатив — навсегда!

**Косметические средства**

Сделайте себе маску, а, вернее сказать, делайте их постоянно, несколько раз в неделю, в месяц. Можно сделать грязевое обертывание всему телу, чтобы поры нашей кожи открылись. Пакетики с целебной грязью для домашнего пользования сейчас продаются кругом. Сделайте себе самомассаж или посетите кабинет профессионального массажа. Лучше, конечно, посещать такой кабинет раз в шесть месяцев, делая по 10-15 сеансов. Сходите в парикмахерскую, сделайте стрижку и укладку волос. А еще маникюр и педикюр.

**Хобби**

Имейте хобби, занятие которое вас успокаивает, отвлекает от грустных мыслей, приносит радость и удовлетворение. Вашим любимым занятием может стать все, что угодно. Рисуйте, вяжите, вышивайте, пишите стихи, занимайтесь садоводством или домашним цветоводством — лишь бы у вас было любимое занятие.

**С какими мыслями мы приходим домой?**

Обратите особое внимание на то, с каким настроением вы приходите с работы к себе домой. Не несите производственные проблемы в свой дом. Оставьте их за порогом. А, переступая порог собственного дома, вступайте в другую часть своей жизни — в свою личную жизнь, которую ни в коем случае не стоит смешивать с производственной. Придя с работы домой, обязательно примите душ, смойте с себя впечатления рабочего дня. Попарьте ноги. После водных процедур натрите все свое тело ароматными маслами, это — самомассаж и ароматерапия одновременно, плюс еще эстетическое наслаждение.

Закройтесь ото всех в комнате и потанцуйте под любимые записи. Делайте так хотя бы иногда. Необычно? Непривычно? Нелогично? А вы попробуйте! Почувствуете, как уходит нервное напряжение, стирается усталость, накопившаяся за длинный трудовой день, улучшается настроение. "Стремно" танцевать одной (одному)? Но, во-первых, вас же никто не видит, а вы сами про это никому не расскажите. Во-вторых, можно взять себе в партнеры своего собственного ребенка. Уверяю вас, наши родные дети — просто замечательные танцевальные сообщники. Кстати, ваши отношения улучшатся, и вы начнете улыбаться друг другу. Можете пошутить над собой во время этого зажигательного танца. Ваш ребенок оценит ваш юмор и неожиданную возможность не только пообщаться с мамой (папой), но и потанцевать и посмеяться. Не будьте букой! Вы же у себя дома, и ваш рабочий день закончен. С родными детьми можно вместе заниматься и аэробикой под видеоролик и обычной зарядкой, заодно ненавязчиво осуществляя процесс приобщения любимого чада к здоровому образу жизни. Прыгайте, ходите пешком, танцуйте, поднимайтесь по лестнице без лифта, парьте и массируйте свои ноги и помните, что ваше здоровье — в ваших ногах.

**Молчание — золото**

Придя с работы домой, просто помолчите час или два. Объясните своим домашним, что вы дали обет молчания на два часа, или что вашему горлу после шести проведенных уроков требуется отдых. И — молчите. Это — ваша вечерняя психодиета.

И горячая травяная ванна, и упражнения на велотренажере перед телевизором с одновременным просмотром любимой передачи, и сумасшедший танец, исполняемый в одиночестве (а, почему бы и нет?), и игра в молчанку — все хорошо, что идёт вам на пользу.

**А у вас есть собственный портной?**

Купите себе маленький подарок. Закажите у портнихи новый наряд.

Английское выражение: The tailor makes the man.

Дословный перевод: Портной творит человека. Русский эквивалент: Одежда красит человека.

Желаю вам завести творческого портного! Плодотворного вам совместного творчества!

**Устройте праздник**

Придя с работы домой, устройте себе и своей семье **праздник**, просто так без всякого повода. Купите торт, или, не знаю, курочку-риль, пиццу, торт-мороженое, это уж кто что любит. Красиво накройте стол, зажгите свечи, включите любимую музыку и расскажите своим родным и близким, как вам с ними повезло, как сильно вы их любите и ими дорожите. Или сходите в кафе, можно одной, можно не одной, как вам больше нравится.

**Избавляемся от негативного мышления**

Вы все равно сильно устаете от работы? Выбрасываем весь негатив из головы. Очищаем любыми способами свой мозг от негативного мышления. И особенно от негативного отношения к своей работе, к своей профессии. Недовольны своей профессией? Уходите, ищите что-то другое. Но ни в коем случае не выплескивайте свою неудовлетворенность на своих учеников. Дети не виноваты, что у учителей маленькие зарплаты, сложные учебные программы и нервная работа. Не виноваты в этом и ваши домашние, поэтому на них тоже не стоит выплёскивать негатив. И вообще, хватит искать виноватых, вместо этого нужно искать конструктивные решения.

**Что в моей жизни не так?**

Проведите своего рода **инвентаризацию собственной жизни**. В ней надо что-то изменить, разумеется, из того, что вы реально можете изменить; в вашу жизнь следует что-то внести, добавить. А добавить и внести в нашу жизнь надо хорошие здоровые привычки и традиции. Давайте приобретать и закреплять эти хорошие привычки и неустанно бороться с плохими и нездоровыми старыми.

Составьте план, и лучше сделать это не мысленно, а на бумаге. И действуйте в точном соответствии с составленным вами планом. Составьте **«Расписание неотложных дел после работы»**. Например:

* Понедельник: аэробика под видеокассету с последующей горячей ванной с морской солью.
* Вторник: прослушивание музыки Чайковского лежа с травяными компрессами на веках глаз.
* Среда: разгрузочный фруктовый день; зеленый чай с медом с последующим танцем под музыку любимой поп-группы.
* Четверг: немного вязания, а также занятие на велотренажере под любимую телепередачу.
* Пятница: посещение косметологического кабинета; визит к лучшей подруге и чаепитие с любимыми пирожными (бог с ними, с калориями!) и вечер дома без телевизора и с отключенным телефоном.
* Суббота: вылазка на природу днём, а вечером — семейный ужин с «чем-нибудь вкусненьким» за красиво сервированным столом, накрытым скатертью.
* Воскресенье: … (Впишите что-то своё по собственному вкусу).

Каждый сам составляет своё собственное «Расписание борьбы с усталостью и стрессами». Не важно, что именно вы в него внесёте. Всё зависит от вашего вкуса и здоровых пристрастий. Лишь бы подобное расписание у вас было. И пусть оно будет пластичным, мобильным и легко заменяемым. Отключили горячую воду? Ну и ладно, вместо намеченной травяной ванны, устройте себе обливание холодной водой с последующим интенсивным растиранием. А после этого просто поваляйтесь под тёплым пледом на диване с детективом или любовным романом или любимым журналом в руках. Вам решать. Лучшая подруга занята? Идите и прогуляйтесь по самому большому, а, может быть, по ближайшему, городскому парку. Когда вы были там в последний раз? Побродите по тропинкам и дорожкам парка, полюбуйтесь природой, понаблюдайте за птицами, белками и насекомыми; у них ведь тоже своя жизнь, полная проблем. Да, даже у этих крох полно в жизни проблем самых разных! А после этого зайдите в пиццерию и побалуйте себя любимым лакомством.

Каждый день, засыпая, задавайте себе вопрос, **что было сделано сегодня для собственного отдыха и здоровья**. А что я сделаю для этого завтра? И ищите, ищите постоянно, что ещё можно сделать, чтобы снять, а, вернее сказать, снимать ежедневно накопившуюся после трудового дня усталость. И делайте это, делайте неукоснительно и постоянно. Что значит: «Я ужасно устала!»? А что вы предприняли, а, точнее, предпринимаете постоянно и системно, чтобы от этой усталости избавиться, чтобы снять напряжение с себя? Лично мне очень помогает контрастный душ и занятие аэробикой под видеокассету, закрывшись ото всех. Одна моя приятельница стояла на голове и прыгала через скакалку. Мой отец был моржом и купался в Волге ежедневно в любую погоду. Ищите свои методы, способы, виды отдыха и снятия напряжения. Находите таковые и прописывайте их себе, как врач.

Не важно что, но делайте хоть что-нибудь для себя любимой (любимого) каждый день. Заставляйте себя бросить все дела и организовывайте себе отдых. Ищите разные, приемлемые для вас варианты. Многие любят прятаться от реальных поступков за фразой, парализующей все наши возможные последующие действия. Это — магическая фраза, но магическая в том смысле, что она явно из черной магии. "Я не могу себе этого позволить!" — это магическая фраза. Она околдовывает нас безволием, бездействием, безысходностью.

Давайте подумаем, а правда ли это. Действительно ли мы не можем себе чего-то позволить? Неужели мы и впрямь не можем себе позволить потанцевать 2-3 минуты под любимую музыку или намазать свое лицо сметаной (оливковым, либо обычным сливочным маслом) во время наших ежедневных кухонных хлопот? Неужели мы не можем себе позволить сделать красивую прическу или принять ванну? Ну, тогда, вероятно, мы — просто какие-то дикари, которые могут себе позволить ходить неухоженными, нечесаными и немытыми.

**Находим время и возможности!**

Все же давайте попробуем отбросить эту расхожую фразу "Я не могу себе этого позволить!". Во-первых, зададимся вопросом: а почему, собственно говоря, не могу? А, во-вторых, ответим себе честно на другой вопрос: А я пробовал(а) себе это позволять? Сколько раз реально пробовал(а)? Достаточно ли настойчиво делал(а) это? И давайте же, наконец, позволим себе это, разрешим себе жить и наслаждаться жизнью. Попробуйте! Ведь, пока не попробуешь, и не узнаешь. Пока не будешь многократно пробовать, то ничего и не будет получаться. Надо пробовать и позволять! Будьте себе самым лучшим другом, а также знахарем, лекарем, психотерапевтом и врачевателем. Дружите со своим собственным «я». Ухаживайте за собой! Хольте себя! Лелейте себя!

Вам ничего из перечисленного выше не подходит? А своё, вам подходящее, искать не хотите? Ну, тогда сидите без движения в плохом настроении, в стрессе, выключив при этом везде свет и ничего не предпринимая. Сидите и переживайте. Сидите и страдайте. Сидите и обижайтесь на весь мир, так как, по всей видимости, другого выхода у вас нет. Вы сами для себя все эти выходы из стресса, депрессии и плохого настроения закрыли, захлопнули, замуровали. Ну что ж, это — ваш выбор! На мой взгляд, не самый лучший. Подумайте ещё раз!

**Про Дни Информационного Отдыха, или Критические Дни в нашей жизни**

В современной жизни на нас постоянно обрушивается лавина информации. Эта лавина ежедневно, ежечасно потрясает наш мир, то есть мир наших мыслей, чувств и эмоций. И конца этим потрясениям, по крайней мере, в ближайшем будущем не предвидится. Мы же, не всегда осознавая вред всего этого, поглощаем информацию огромными дозами, в том числе информацию негативную, постоянно пропуская её через себя. А между тем нам, нашему мозгу, нашей нервной системе критически необходим отдых от такого обилия информации вообще и строгая дозировка негативной информации, в частности.

Хотите сохранить своё физическое и психическое здоровье? Устраивайте в своей жизни хотя бы время от времени Дни Информационного Отдыха. Собственным волевым усилием отключайте, перекрывайте основные источники поступления к вам информации. В такой день не слушайте никаких (!) информационных передач по телевидению и радио, не читайте газет и журналов, не прислушивайтесь ни к каким «страшным» историям, рассказываемым друзьями, знакомыми и сослуживцами. И ни в коем случае не обсуждайте ни с кем случайно услышанные вами последние новости, бедствия и катастрофы. Отключите внешний мир от себя или сами отключитесь от него хотя бы на один день в неделю. Создайте себе условия для полного информационного отдыха. Только вы сами в состоянии организовать это для себя. Никто другой для вас и за вас этого делать не будет. Или объявите себе, хотя бы мысленно Критические Дни. Это такие Дни, когда вы относитесь к достижениям современной цивилизации ну очень критически.

Я не люблю телевидение в принципе. Потому что оно может забрать у меня мою свободу, моё спокойствие и хорошее настроение. Ещё потому, что не я, а телевидение (или кто-то там ещё) решает, какую именно информацию пропустить через мои мозги, что запустить в мою голову. Потому что эта информация часто снижает мой жизненный тонус; влияет, как бы невзначай, незаметно, исподволь на мои взгляды и вкусы. Это всё — несанкционированное вторжение в моё личное жизненное пространство.

Как лично вы относитесь к телевизору? В каких вы отношениях с ним? Вы связаны одной нитью? Вы скованы одной цепью? Вы находитесь у телевизора под каблуком, а, вернее сказать, под пультом? Подумайте, рядом с вами на любимом диване лежит пульт управления телевизором или пульт управления вами? Не отдавайте свой пульт управления никому и ничему. Пультом управления собственной жизни должны управлять только вы, вы сами.

Перекрывайте источники излишней и особенно негативной информации. Сами регулируйте собственное настроение и определяйте свои взгляды, вкусы и пристрастия. Мы сами должны быть режиссёрами и продюсерами собственной жизни, никому не позволяя делать это за нас. Мы сами должны устраивать себе Дни Информационного Отдыха, чётко для себя понимая, что избыток информации плохо влияет на нашу нервную систему, настроение, сон, мировосприятие. Для нас же, современных людей, телевизор стал своеобразным окном в мир и постоянным фоновым сопровождением нашей жизни. Я настоятельно призываю вас к тому, чтобы вы, уважаемые коллеги, хотя бы иногда это самое «окно» захлопывали, задёргивали на нём шторы и опускали жалюзи. У нас в нашей школьной жизни и без этого «окна» очень шумно, нам иногда просто необходима тишина. У нас и без телевизора на нашей работе идёт такой интенсив, что его сверхдостаточно для нашей психики.

Отдохните от информационного потока, промывающего и одновременно задурманивающего наши мозги; будоражащего и распаляющего нашу нервную систему; нарушающего и портящего наш сон и наше настроение. Заведите простую привычку: вечер без телевизора, или выходной от телевизора. Устройте себе неделю без новостей и газет. Хватит бомбить себя тяжёлой артиллерией — негативной информацией. Да, каждый день что-то где-то происходит. Но, зачем лично вам за всё это переживать? Какой в этом смысл? Принимайте и пропускайте через себя строго дозированные порции информации. Иначе вы будете расплачиваться за всё это своим психическим здоровьем.

Нужны нам и Критические Дни по отношению к телефонной связи. Или дни неработающего телефона. Назовите это как угодно, но на некоторое время отключите свой телефон. Честное слово, ничего страшного не произойдёт, катастрофы не случится! А вы предоставите себе отдых. И уж тем более нам просто необходимы дни без компьютера, а ещё без общественного транспорта.

Также хороши и полезны Дни Тишины и Молчания. Не случайно монахи устраивали себе дни, когда они не только отказывались от пищи, но и воздерживались от разговоров. Попробуйте. Объявите мысленно «Гимн тишине и молчанию!» и восславьте свою неинформированность. Скажите себе, что вы не знаете последних новостей и событий и не хотите их знать.

Во всяком случае, непременно действуйте; неустанно делайте и предпринимайте хотя бы что-нибудь для ограждения собственной нервной системы от современных перегрузок и стрессов и снятия таковых, если уж они случились.

*Автор*: Алина Сергеевна Бикеева — автор книг для учителей и родителей, <https://pedsovet.su/>.

# Как похвалить ученика: 10 правил эффективной похвалы

# *Похвала – очень действенный и тонкий педагогический инструмент. Молодые учителя не всегда знают, как правильно и эффективно похвалить ученика. Надеемся, что им помогут 10 золотых правил учительской похвалы, познакомиться с которыми можно в нашем материале.*

Начало формы

Конец формы

«Если вы не знаете, за что похвалить ребенка, придумайте это!» - такой незамысловатой рекомендацией психиатра и психотерапевта В. Леви должен вооружиться каждый педагог. Как правильно похвалить ученика? Предлагаем вместе разобраться в этом вопросе.

**Ценность учительской похвалы**

Начнем с того, что хвалить ученика нужно обязательно! Почему? Чтобы оценить старания школьника, поддержать его, повысить самооценку и усилить мотивацию к изучению предмета. Одобрение учителя способно творить чудеса! Вода, попавшая на увядающий цветок, действует так же, как и доброе учительское слово на ребенка, который нуждается в его поддержке и внимании.  
  
Главная функция похвалы – передать искреннюю веру педагога в возможности своего ученика. А ведь каждый школьник нуждается в положительной оценке и одобрении своей деятельности и достижений. Только так можно [убедить ребенка учиться](https://pedsovet.su/publ/47-1-0-2841), и учиться с удовольствием. Задача учителя – постоянно находить хорошие поводы для словесного поощрения своих воспитанников.

## Золотые правила учительской похвалы

Как похвалить ученика на уроке и не оказать ему тем самым «медвежью услугу»? Для этого педагогу важно соблюдать следующие правила.

**Хвалите за старательность!**

Хвалить ученика нужно за те усилия и старания, которые он приложил при выполнении задания или поручения, а не за хорошие способности и интеллект, данные ему природой. Например, похвалить ученика на уроке русского языка за отличный диктант можно так: «Молодец! Ты много читаешь, старательно подготовился к работе, повторил все правила!» Не совсем верно в этом случае говорить: «Ты не допустил в диктанте ни одной ошибки! У тебя врожденная грамотность!» А на уроке английского языка хорошей мотивацией станет [похвала на английском](https://pedsovet.su/publ/70-1-0-3874).

**Хвалите действия, а не личность!**

В похвале очень важно высказать одобрение действиям и достижениям ученика, а не оценить его личность. В противном случае у школьника может сформироваться необъективно завышенная самооценка и самомнение. А это, как говорится, тема для отдельной статьи.

**Четко обозначайте, за что хвалите!**

Важно, чтобы школьник понимал, за что конкретно его похвалили, что именно ему удалось сделать хорошо. Общая похвала имеет невысокую эффективность, вызывает сомнения в ее искренности. Например, при желании похвалить ученика на уроке рисования можно обратить внимание на детали рисунка: «Какую красивую вазу с фруктами тебя удалось изобразить!». При этом рекомендуется избегать общих фраз: «Ты умница! Настоящий художник!» Если это уместно, старайтесь подчеркнуть сложность задачи, успешно выполненной учеником.

**Хвалите в меру и по делу!**

Учительская похвала должна быть искренней, заслуженной, умеренной и обоснованной, чтобы не вызывать зависть со стороны других учеников. Безмерная похвала теряет всякую ценность и смысл, приучает ребенка к дешевому успеху. Школьник, которого хвалят за каждую мелочь, подсознательно  ожидает одобрения практически каждого своего действия. А когда не получает его, искренне недоумевает. К тому же похвала без меры – прямой путь к зазнайству, причина возникновения лени и безразличия к другим предметам.

**Хвалите не только «любимчиков»!**

В каждом классе не обходится без неформальной иерархии, на основании которой считается, что одни ученики достойны похвалы в большей степени, нежели другие. Как же хвалить своих воспитанников, которые не пользуются популярностью у одноклассников? Настойчивая похвала в их адрес может только ухудшить к ним отношение класса. Важно таких учеников обоснованно поддерживать, обращать внимание на их  успехи в учебной и внеурочной деятельности. Для похвалы своих «любимчиков» педагогу желательно выбирать наиболее подходящий для этого момент.

**Останавливайтесь на хорошем!**

Как легко с помощью словесного одобрения педагогу удается повысить самооценку ученика! Но всего одно лишнее предложение способно все разрушить. Например, если учитель захотел похвалить школьника на  уроке математики за интересное решение одной задачи, он не должен указывать на то, что остальная часть работы ему не удалась. Неудачный пример похвалы: «Молодец! Ты решил эту задачу необычным способом! А на остальные примеры даже смотреть не хочется!» В данном контексте последнее предложение не должно было прозвучать из уст педагога.

Учительская похвала не должна содержать упреков, условий и уточнений, ее нужно закончить на хорошей ноте. Похвалив ученика, не стоит через некоторое время разубеждать его в значимости этого личного достижения.

Кстати, не менее важно учить родителей [правильно хвалить](https://pedsovet.su/publ/47-1-0-3644) своих детей.

**Не противопоставляйте одного ученика всему классу!**

Нельзя хвалить одного ученика, если его не поддерживает группа.  Даже если он поступил правильно. К примеру, как похвалить ученика на уроке химии, если он один выполнил домашнее задание? Лучше всего сделать это наедине с ребенком. Ведь похвала перед всем классом (хоть и вполне заслуженная) в этом случае способна породить у одноклассников  не столько зависть, сколько агрессию. А ведь этот ученик ни в чем не виноват!

**Хвалите без сравнений!**

Важно, чтобы учительская похвала была безусловной, не содержала сравнений. Не сравнивайте успехи, результаты и личностные качества ученика с достижениями сверстников. Не говорите, что Федор молодец, потому что он справился с заданием лучше, чем его одноклассник Иван или Николай.

**Подкрепляйте похвалу!**

Похвала, подкрепленная одобряющими невербальными компонентами (улыбкой, мимикой, открытыми жестами) обладает большей силой и эффективностью.

**Запаситесь «Я-посланиями»!**

Более действенной является та похвала, при выражении которой учитель использует «Я-послание». Например, похвалить ученика на уроке литературы можно так: «Я очень рада, что тебе удалось выучить и выразительно рассказать это непростое стихотворение». Такая похвала способствует сближению учителя и его воспитанников.

Похвала – очень действенный, важный и тонкий инструмент в правильном воспитании детей. Разумная учительская и [родительская похвала](https://pedsovet.su/load/187-1-0-3680) связана с разумными ожиданиями, и большинству учеников удастся их оправдать. Учителю важно помнить, что самая ценная и эффективная похвала для школьника – заслуженная и умеренная. Ищите повод похвалить своих воспитанников, и вы обязательно его найдете!

Источник: Светлана Макаревич, <https://pedsovet.su/>

**Восемь идей нестандартных уроков**

*Все мы знаем, что привлечь внимание современных детей к учебному материалу нелегко: они быстро утомляются, у них пропадает интерес, в итоге мы видим снижение эффективности нашей работы, ухудшение знаний. Но как же быть простому учителю, который хочет и имеет желание научить своих учеников?*

Начало формы

Конец формы

Попробуйте разнообразить уроки чем-то новым, необычным. В этой статье несколько идей наиболее востребованных нестандартных школьных уроков.

**Нестандартный урок – что это?**

Основное отличие нестандартного урока от обычного – не шаблонность, вне шаблонность, в какой-то степени неформальность. В нестандартном уроке нет жестких требований к тому, как конкретно нужно проводить урок, необычный урок – более творческий, раскрепощенный, требующий от всех участников непосредственного вовлечения и приводящий к возникновению эмоционального отношения к предмету изучении, к участникам урока, его действующим лицам.

Часто необычный урок отличает и то, что педагог не декларирует ясно учебные цели урока, они как бы скрыты, и становятся понятны детям только после проведения урока. На таком уроке могут не выставляться оценки в обычном их понимании.

**Польза нестандартных уроков**

* **Н**естандартные уроки помогают избавиться от [ярлыков на учащихся](https://pedsovet.su/publ/42-1-0-3621): каждый ученик оказывается в нестандартной ситуации и может проявить себя с неизвестной стороны.
* **Н**естандартные уроки способствуют повышению интереса учащихся к предмету.
* **Н**естандартные уроки развивают мышление, логику, учат детей рассуждать, принимать решения и отвечать за собственные поступки.
* **Н**естандартные уроки помогают детям найти контакт друг с другом, учат работать в команде, являются хорошей профилактикой [конфликтов между детьми](https://pedsovet.su/publ/87-1-0-4305) (хотя и на уроке могут случаться конфликты), нестандартные уроки учат общаться.

**Восемь идей необычных уроков**

* **Урок-диспут.** Инициированный педагогом спор на общественно значимую и неоднозначную тему. Дети высказывают разные точки зрения по заявленной теме, необязательно выступать со своей личной точкой зрения, детям может быть намеренно дана точка зрения, с которой они не согласны, но в рамках урока они должны защищать ее.
* **Деловая игра**. На уроке воспроизводится жизненная ситуация или проблема, и в рамках урока происходит ее «обыгрывание» и решение.
* **Урок-конференция**. Такой тип урока наиболее востребован в старших классах. Детям заранее сообщается тема конференции, класс делится на группы, каждая из которых получает тему для подготовки доклада.
* **Урок-встреча**. На урок приглашается третье лицо (писатель, ученый, ветеран, путешественник, военный, иностранец и т.д.).
* **Урок-концерт, инсценировка**. Такие уроки наиболее подходят для уроков литературы, литературного чтения, иностранного языка.
* **Интегрированный урок**. Уроки, проводимые сразу по двум и более предметам, часто двумя педагогами (литература и физика, английский язык и биология – чем неожиданные сочетание, тем интереснее). Задача интегрированного урока – показать связь между различными предметами, между предметом и реальной жизнью.
* **Урок-игра**. Урок, на котором дети играют, например, в аналоги телевизионных игр «Своя игра», «Кто хочет стать миллионером» (отличником), «Что? Где? Когда?» и другие. Такие уроки отлично подходят для закрепления и обобщения знаний по предмету, как начальные или заключительные уроки в начале или в конце четверти.
* **Урок-исследование**. Отличие данного урока в том, что входе решения поставленной проблемы в классе выдвигается гипотеза, а дальнейшие действия сводятся к алгоритму. В результате работы дети должны сформулировать выводы, интерпретировать результат своей деятельности.

Нестандартный урок имеет своей целью не развлечение, а обучение с интересом.

Источник: Наталья Генералова, <https://pedsovet.su/>

# Дети как дети и ученики как ученики, школа как школа и жизнь как жизнь

*Многие учителя вздыхают: "У других – дети как дети, ученики как ученики – учатся, стараются и уважают учителя, а у меня…" У вас тоже, скорее всего, дети как дети и ученики как ученики.*

*В статье автор рассуждает о том, что стоит ждать от детей и учительского труда, и как добиться настоящего учительского счастья.*

Начало формы

Конец формы

## Про трудности и "легкости" в нашей учительской жизни

Итак, уважаемые коллеги, у вас трудности со своей работой, со своими учениками? Значит, у вас дети как дети, ученики как ученики и школа как школа. А кто вам обещал только "легкости" в вашей производственной жизни? Такова уж наша учительская жизнь – сплошные трудности, сложности и проблемы. Правда, иногда трудности сменяются небольшими "легкостями". Но потом, увы, опять наступают трудности. Конечно, случаются и длительные периоды "легкостей". Но, как правило, за ними вновь начинаются новые трудности. И это – нормально. Это просто означает, что в вашей производственной жизни и в вашем учительском труде наступило "воспаление легкостей". Такое бывает. И это нужно, по возможности, спокойно пережить.

Ученики заставляют нас все время напрягаться, нервничать и переживать? Ученики создают нам бесконечные проблемы и громоздят трудности? Поздравляю вас! Значит, у вас нормальные здоровые ученики.

*Скажу крамолу*: Проблемы, которые мы пытаемся изо всех сил решить с нашими учениками и в наших учениках, чаще всего **не являются проблемами детей**, а являются проблемами общества, системы образования и вообще взрослых, то есть нашими проблемами. Поэтому нам, взрослым, сначала следовало бы разобраться с самими собой и собственными проблемами.

Да, в нашей учительской жизни случается и "воспаление легкостей", и воспаление трудностей, и разные другие напасти, болячки и неприятности. Но, это все – не беда, ведь у нас все же бывает и много приятностей с нашими учениками. А трудности вполне можно пережить, лишь бы это не было отсутствием взрослой мудрости, концом профессионализма, а также "лопаньем" обычного человеческого терпения со взрывом негативных эмоций.

*Почти философская рассуждалка*: Наши ученики преподносят нам как ребусы, так и опусы. А также показывают фокусы, откалывают номера и подхватывают вирусы. А еще они вручают нам гладиолусы и кактусы. Ну, что ж в этом такого?! Такова жизнь. Наша с вами учительская жизнь!

## Сам себе иллюзионист

Давайте поразмышляем, каким в идеале должен быть наш педагогический труд. Как мне кажется, существует некий вымышленный идеал: дети должны хорошо учиться и любить это делать, отлично себя вести, ходить в школу с радостью, на уроке всегда слушать учителя, поднимать руку, а дома выполнять домашние задания от точки до точки.

Существует большая иллюзия: идеальная школа, хорошие ученики – это все должно быть без учительских волнений и переживаний. Так должно быть, уверены мы. А когда так не получается, мы начинаем нервничать, переживать и злиться.

Но ведь согласитесь, коллеги, в реальной жизни вряд ли такое возможно. Порой мы смотрим на своих коллег и их учеников, на тех, которые со стороны нам кажутся идеальными, и почему-то думаем, что учительский труд этих людей протекает без проблем и переживаний. Мы делаем при этом вывод, что у них дети как дети, ученики как ученики, а школа как школа и жизнь как жизнь. Учитель, так думающий, сам себе создает подобную иллюзию. Получается, что такой учитель - сам себе иллюзионист.

Мы, учителя, порой думаем, что в школе работа очень трудная. Но разве другие работы легкие? Какие легкие работы вы знаете? А вы пробовали на них работать? Вы уверены, что там легко? Вы точно знаете, что только в школе работать трудно?

Человек привыкает к собственному негативному мышлению и перестает его осознавать и замечать. **Мыслить негативно** становится для него нормой и обыденностью. Человек в собственных мыслях создает себе иллюзию, что все вокруг него трудно и даже плохо, а где-то там, не в его жизни, все легко и хорошо.

А разве существует такое понятие или явление, как легкая и беззаботная работа, если, конечно, *работать*?! В каждой профессии, да и у всех остальных учителей свои сложности, трудности и проблемы. И это – естественно. Это – жизнь.

Если ваши ученики часто забывают дома учебники и тетради, не выполняют домашних заданий, не поднимают руку на уроке, значит, уважаемые педагоги, у вас дети как дети и ученики как ученики. Если ваши ученики ленятся, получают "двойки" и "тройки", теряют кеды и дневники и вообще не хотят учиться, значит у вас дети как дети и ученики как ученики. Если вы испытываете неимоверные трудности с вашими учениками подросткового возраста, а они при этом испытывают вас на прочность, а заодно и весь мир вокруг, значит, все нормально, значит, у вас дети как дети и ученики как ученики, а их развитие и взросление идет точно по учебнику возрастной психологии.

Если ваши ученики не испытывают к вам благодарности, а только то и дело испытывают вас, значит у вас в классе дети как дети и ученики как ученики. Дети не могут и не должны испытывать чувство благодарности по отношению ко взрослым, пусть и профессионально с ними работающим.

Чувство благодарности – это вообще "высший пилотаж" человеческой души. Он приходит к человеку только с годами, да и то – далеко не к каждому взрослому.

Если вы на работе нервничаете, устаете и выматываетесь, а придя домой, валитесь с ног от усталости, абсолютно соответствующей всем известному образу выжатого лимона, значит у вас работа как работа. **И, значит, вы на своей работе *работаете*.**

Если ваши ученики не переговариваются с вами, не прогуливают уроков, не обсуждают вас за спиной со своими товарищами и не говорят, что им на уроках ничего не объясняют, а потом с них все спрашивают; а только сидят и мило вам улыбаются, значит у вас не дети как дети и не ученики как ученики, а дети как куклы и ученики как роботы, приторно-красивые и правильные, но, увы, неживые. Если ваши ученики не имеют проблем в школе и трудностей с учебой, усидчиво сидят дома за уроками, день и ночь занимаясь зубрежкой, получая одни «пятерки», то значит у вас не дети как дети и не ученики как ученики, а дети как зубрилки и зануды, а ученики как компьютеры. Если ваши ученики не приносят вам огорчений, хлопот и проблем в любом возрасте, возможно, они просто мертвы. И это не дети как дети, а дети как мертвецы. Если ваши ученики не бегают как угорелые, не скачут как кузнечики, ничего не ломают, не разбивают, никого не сшибают с ног, то они, по всей видимости, не дети как дети, а больные с какой-то патологией опорно-двигательной системы. Если ваши ученики все время на уроке молчат, слушая вас, открыв рот, не задают вам никаких вопросов, не болтают без умолка, не перебивают вас и своих сверстников на каждом шагу, никогда с вами не переговариваются и не спорят, то, скорее всего, они просто глухонемые.

Нет уж, спасибо! Нам, уважаемые педагоги, не надо ни неживых кукол, ни роботов, ни мертвецов, ни компьютеров, ни глухонемых. Лучше уж пусть наши ученики будут дети как дети, обычные и нормальные дети. А они, хочется верить, именно таковыми и являются. Ученики наши – просто живые, здоровые, любопытные и подвижные дети. И это – счастье! **Наше с вами учительское счастье**иметь именно таких учеников.

Ученики требуют нашего постоянного внимания, полной отдачи, нашей включенности в процесс их образования, роста и взросления? Если это так, то значит у нас дети как дети и нормальные ученики. И мне думается, коллеги, в глубине души мы осознаем, что у нас дети как дети и ученики как ученики, требующие от своих педагогов неустанного, беспрестанного, нескончаемого и необъятного учительского труда, огромных **педагогических инвестиций,** нервных, интеллектуальных, энергетических затрат и всевозможных других вложений. И требуется от нас, учителей, все это именно потому, что у нас с вами дети как дети и ученики как ученики, а еще школа как школа и жизнь как жизнь. И мы, конечно же, устаем быть педагогами, потому что мы – просто люди и ничто человеческое нам не чуждо. Но ведь и любые другие работники тоже устают на своих работах. Так что, уважаемые коллеги, у нас с вами жизнь как жизнь.

А вот если мы, учителя, постоянно не напрягаемся, не нервничаем, не переживаем за своих учеников. Если мы не решаем их бесконечные проблемы, не боремся с ними и за них. Если мы не устаем от школы и детей. Если мы им не уделяем постоянного внимания, если мы не включены в их детство и не трудимся с полной самоотдачей и самозабвенностью, то мы, взрослые, действуем, как невзрослые. А, возможно, не действуем никак вовсе, наивно полагая, что дети могут расти сами по себе, как в поле трава и сами чему-то учиться. Только безграмотные взрослые с недоразвитым взрослым мышлением, либо очень ленивые взрослые могут так думать и так поступать. И если взрослые не понимают и не осознают, что у них дети как дети, то это – взрослые как невзрослые, а взрослые как дети, и **дети в этом совсем не виноваты**.

*Просто призыв*: Уважаемые взрослые! Будьте как взрослые!

*Правило школьной жизни*: Нормальные здоровые ученики всегда доставляют своим учителям много забот, хлопот и волнений. А нормальные здравомыслящие педагоги всегда мудро заботятся о детях любого возраста, охраняя и оберегая их детство, неустанно их направляя при этом на путь истинный.

*Просто вопрос*: Какие взрослые вы? Взрослые как взрослые или взрослые как дети? Учителя как учителя или учителя как "не знамо кто"? Нормальные, здравомыслящие педагоги или не очень?

Почему-то я уверена, коллеги, что вы – высокопрофессиональные и очень ответственные учителя. То есть вы учителя как учителя.

А уж, коль скоро у вас, уважаемые педагоги, дети как дети и ученики как ученики, а вы сами – взрослые как взрослые и учителя как учителя, то, скорее всего, вы устаете. И это – нормально. Бывает усталость металла. Бывает усталость мышц. А бывает усталость учителя. Это – вполне естественно. Мы устаем от огромного количества обязанностей и обязательств, мы устаем от жизненных проблем и сложностей, мы устаем от своих учеников и от школы. И это – жизнь. Жизнь как жизнь.

Источник: Бикеева Алина Сергеевна, автор книги "Уроки психологии для школьного учителя. Советы усталому педагогу", <https://pedsovet.su/>.

**Школьные конфликты: виды, пути решения, приемы и примеры**

*В процессе трудовой и общественной деятельности учитель взаимодействует с другими участниками школьной жизни. При этом конфликты — явление неизбежное. А вот что останется после конфликтной ситуации во многом зависит от учителя. Универсальный рецепт конструктивного решения конфликта, послевкусием которого будет удовлетворенность всех сторон и приобретение ценных навыков жизни в обществе, рассмотрен в данной статье.*

Начало формы

Конец формы

В процессе своей профессиональной деятельности педагогу помимо своих непосредственных обязанностей, связанных с обучением и воспитанием подрастающего поколения, приходится общаться с коллегами, учениками, их родителями.

При ежедневном взаимодействии без конфликтных ситуаций обойтись вряд ли возможно. Да и нужно ли? Ведь правильно разрешив напряженный момент, легко добиться хороших конструктивных результатов, сблизить людей, помочь им понять друг друга, прийти к прогрессу в воспитательных аспектах.

**Определение конфликта. Деструктивный и конструктивный способы решения конфликтных ситуаций**

**Что такое конфликт?** Определения этого понятия можно разделить на две группы. В общественном сознании конфликт чаще всего является синонимом враждебного, негативного противостояния людей из-за несовместимости интересов, норм поведения, целей.

Но существует и другое понимание конфликта как абсолютно естественного в жизни общества явления, совсем не обязательно приводящего к негативным последствиям. Напротив, при выборе правильного русла его течения, он является важным составляющим развития общества.

В зависимости от результатов решения конфликтных ситуаций, их можно обозначить как **деструктивные или конструктивные**. Итогом **деструктивного**столкновения является неудовлетворение одной или обеих сторон итогом столкновения, разрушение отношений, обиды, непонимание.

**Конструктивным**является конфликт, решение которого стало полезным для сторон, принимавших в нем участие, если они построили, приобрели в нем что-то ценное для себя, остались удовлетворены его результатом.

**Разнообразие школьных конфликтов. Причины возникновения и способы решения**

Конфликт в школе явление многоплановое. При общении с участниками школьной жизни, учителю приходится быть еще и психологом. Нижеприведенный «разбор полетов» столкновений с каждой группой участников может стать для педагога «шпаргалкой» на экзаменах по предмету «Школьный конфликт».

**Конфликт «Ученик — ученик»**

Разногласия между детьми — обычное явление, в том числе и в школьной жизни. В данном случае учитель не является конфликтующей стороной, однако принять участие в споре между учениками порой необходимо.

**Причины конфликтов между учениками**

* борьба за авторитет
* соперничество
* обман, сплетни
* оскорбления
* обиды
* враждебность к любимым ученикам учителя
* личная неприязнь к человеку
* симпатия без взаимности
* борьба за девочку (мальчика)

**Способы решения конфликтов между учениками**

Как же конструктивно решить подобные разногласия? Очень часто дети могут урегулировать конфликтную ситуацию самостоятельно, без помощи взрослого. Если вмешательство со стороны учителя все же необходимо, важно сделать это в спокойной форме. Лучше обойтись без давления на ребенка, без публичных извинений, ограничившись подсказкой. Лучше, если ученик сам найдет алгоритм решения этой задачи.  Конструктивный конфликт добавит в копилку опыта ребенка социальные навыки, которые помогут ему в общении со сверстниками, научат решать проблемы, что пригодится ему и во взрослой жизни.

После разрешения конфликтной ситуации, важен диалог учителя с ребенком. Ученика хорошо называть по имени, важно, чтобы он почувствовал атмосферу доверия, доброжелательности. Можно сказать что-то вроде: «Дима, конфликт — не повод переживать. В твоей жизни будет еще много подобных разногласий, и это неплохо. Важно решить его правильно, без взаимных упреков и оскорблений, сделать выводы, определенную работу над ошибками. Такой конфликт станет полезным».

Ребенок часто ссорится и показывает агрессию, если у него нет друзей и увлечений. В этом случае учитель может попробовать исправить ситуацию, поговорив с родителями ученика, порекомендовав записать ребенка в кружок или спортивную секцию, согласно его интересам. Новое занятие не оставит времени на интриги и сплетни, подарит интересное и полезное времяпровождение, новые знакомства.

**Конфликт «Учитель — родитель ученика»**

Подобные конфликтные действия могут быть спровоцированы как учителем, так и родителем. Недовольство может быть и обоюдным.

**Причины конфликта между учителем и родителями**

* разные представления сторон о средствах воспитания
* недовольство родителя методами обучения педагога
* личная неприязнь
* мнение родителя о необоснованном занижении оценок ребенку

**Способы решения конфликта с родителями ученика**

Как же конструктивно разрешить подобные недовольства и разбить камни преткновения? При возникновении конфликтной ситуации в школе важно разобраться в ней спокойно, реально, без искажения посмотреть на вещи. Обычно, все происходит иным образом: конфликтующий закрывает глаза на собственные ошибки, одновременно ищет их в поведении оппонента.

Когда ситуация трезво оценена и проблема обрисована, учителю проще найти истинную причину [конфликта с «трудным» родителем](https://pedsovet.su/publ/72-1-0-2642), оценить правильность действий обеих сторон, наметить путь к конструктивному разрешению неприятного момента.

Следующим этапом на пути к согласию станет открытый диалог учителя и родителя, где стороны равны. Проведенный анализ ситуации поможет педагогу выразить свои мысли и представления о проблеме родителю, проявить понимание, прояснить общую цель, вместе найти выход из сложившейся ситуации.

После разрешения конфликта, сделанные выводы о том, что сделано неправильно и как следовало бы действовать, чтобы напряженный момент не наступил, помогут предотвратить подобные ситуации в будущем.

**Пример**

Антон — самоуверенный старшеклассник, не имеющий незаурядных способностей. Отношения с ребятами в классе прохладные, школьных друзей нет.

Дома мальчик характеризует ребят с отрицательной стороны, указывая на их недостатки, вымышленные или преувеличенные, выказывает недовольство учителями, отмечает, что многие педагоги занижают ему оценки.

Мама безоговорочно верит сыну, поддакивает ему, что еще больше портит отношения мальчика с одноклассниками, вызывает негатив к учителям.

Вулкан конфликта взрывается, когда родительница в гневе приходит в школу с претензиями к учителям и администрации школы. Никакие убеждения и уговоры не оказывают на нее остывающего воздействия. Конфликт не прекращается, пока ребенок не заканчивает школу. Очевидно, что эта ситуация деструктивна.

*Каким может быть конструктивный подход для решения назревшей проблемы?*

Используя приведенные выше рекомендации, можно предположить, что классный руководитель Антона мог провести анализ сложившейся ситуации примерно так: «Конфликт матери со школьными учителями спровоцировал Антон. Это говорит о внутренней неудовлетворенности мальчика своими отношениями с ребятами в классе. Мать подлила масла в огонь, не разобравшись в ситуации, увеличив враждебность и недоверие сына к окружающим его в школе людям. Что вызвало отдачу, которая выразилась прохладным отношением ребят к Антону».

Общей целью родителя и учителя могло бы стать **желание сплотить отношения Антона с классом**.

Хороший результат может дать диалог учителя с Антоном и его мамой, который показал бы **желание классного руководителя помочь мальчику**.  Важно, чтобы Антон сам захотел измениться. Хорошо поговорить с ребятами в классе, чтобы они пересмотрели свое отношение к мальчику, доверить им совместную ответственную работу, организовать внеклассные мероприятия, способствующие сплочению ребят.

**Конфликт «Учитель — ученик»**

Такие конфликты, пожалуй, наиболее часты, ведь ученики и учителя проводят времени вместе едва ли меньше, чем родители с детьми.

**Причины конфликтов между учителем и учениками**

* отсутствие единства в требованиях учителей
* чрезмерное количество требований к ученику
* непостоянство требований учителя
* невыполнение требований самим учителем
* ученик считает себя недооцененным
* учитель не может примириться с недостатками ученика
* личные качества учителя или ученика (раздражительность, беспомощность, грубость)

**Решение конфликта учителя и ученика**

Лучше разрядить напряженную ситуацию, не доводя ее до конфликта. Для этого можно воспользоваться некоторыми психологическими приемами.

**Естественной реакцией на раздражительность и повышение голоса являются аналогичные действия**. Следствием разговора на повышенных тонах станет обострение конфликта. Поэтому правильным действием со стороны учителя будет спокойный, доброжелательный, уверенный тон в ответ на бурную реакцию ученика. Скоро и ребенок «заразится» спокойствием педагога.

Недовольство и раздражительность чаще всего исходят от отстающих учеников, недобросовестно выполняющих школьные обязанности. Вдохновить ученика на успехи в учебе и помочь забыть о своих недовольствах можно, доверив ему ответственное задание и выразив уверенность в том, что он выполнит его хорошо.

Доброжелательное и справедливое отношение к ученикам станет залогом здоровой атмосферы в классе, сделает нетрудным выполнение предложенных рекомендаций.

Стоит отметить, что при диалоге между учителем и учеником важно учитывать определенные вещи. Стоит подготовиться к нему заранее, чтобы знать, что сказать ребенку. Как сказать — составляющее не менее важное. Спокойный тон и отсутствие негативных эмоций — то, что нужно для получения хорошего результата. А командный тон, который часто используют учителя, упреки и угрозы — лучше забыть. **Нужно уметь слушать и слышать ребенка.**

При необходимости наказания, стоит продумать его таким образом, чтобы исключить унижение ученика, изменение отношения к нему.

**Пример**

Ученица шестого класса, Оксана, плохо успевает в учебе, раздражительна и груба в общении с учителем. На одном из уроков девочка мешала другим ребятам выполнять задания, бросала в ребят бумажки, не реагировала на учителя даже после нескольких замечаний в свой адрес. На просьбу учителя выйти из класса, Оксана так же не отреагировала, оставаясь сидеть на месте. Раздражение учителя привело его к решению прекратить вести занятие, а после звонка оставить весь класс после уроков. Это, естественно, привело к недовольству ребят.

Подобное решение конфликта повлекло деструктивные изменения во взаимопонимании ученика и учителя.

Конструктивное решение проблемы могло выглядеть следующим образом. После того, как Оксана проигнорировала просьбу учителя прекратить мешать ребятам, педагог могла выйти из положения, отшутившись, сказав что-либо с ироничной улыбкой в адрес девочки, например: «Оксана сегодня мало каши съела, дальность и точность броска у нее страдает, последняя бумажка так и не долетела до адресата». После этого спокойно продолжать вести урок дальше.

После урока можно было попробовать поговорить с девочкой, показать ей свое доброжелательное отношение, понимание, желание помочь. Неплохо побеседовать с родителями девочки, чтобы узнать возможную причину подобного поведения. Уделять девочке больше внимания, доверять ответственные поручения, оказывать помощь при выполнении заданий, поощрять ее действия похвалой — все это оказалось бы нелишним в процессе приведения конфликта к конструктивному итогу.

**Единый алгоритм решения любого школьного конфликта**

Изучив приведенные рекомендации к каждому из конфликтов в школе, можно проследить схожесть их конструктивного  разрешения. Обозначим его еще раз.

* Первое, что окажет пользу, когда проблема назрела, это **спокойствие**.
* Второй момент — анализ ситуации **без превратности**.
* Третьим важным пунктом является **открытый диалог** между конфликтующими сторонами, умение выслушать собеседника, спокойно изложить свой взгляд на проблему конфликта.
* Четвертое, что поможет прийти к нужному конструктивному итогу — **выявление общей цели**, способов решения проблемы, позволяющих к этой цели придти.
* Последним, пятым пунктом станут **выводы**, которые помогут избежать ошибок общения и взаимодействия в будущем.

Итак, что же такое конфликт? Добро или зло? Ответы на эти вопросы кроются в способе решения напряженных ситуаций. **Отсутствие конфликтов в школе — явление практически невозможное**. И решать их все равно придется. Конструктивное решение тянет за собой доверительные отношения и мир в классе, деструктивное — копит обиды и раздражение. Остановиться и подумать в тот момент, когда нахлынуло раздражение и гнев — важный момент в выборе своего пути разрешения конфликтных ситуаций.

Источник: Елена Ивановна Семенцова, <https://pedsovet.su/>

# Как бороться с опозданиями учеников. Кнут или пряник?

# *С проблемой опозданий учеников на уроки приходиться  сталкиваться каждому учителю. В запасе у хронических нарушителей дисциплины всегда есть несколько «уважительных» причин. А вот педагогические методы борьбы с их непунктуальностью порой не отличаются разнообразием и эффективностью. О том, как бороться с опозданиями учеников, читайте в нашем материале.*

# Кнутом или пряником: как бороться с опозданиями учеников?

Каждому учителю знакома ситуация: урок давно начался, дверь открывается, и на пороге появляется опоздавший ученик: «Здравствуйте! Извините! Можно я войду?». Внимание всего класса сразу же переключается на «героя дня»: ученики поневоле отвлекаются,  учитель теряет важную мысль, а драгоценное время урока безжалостно убегает. Стоит ли говорит о том, как подрывают такие опоздания общую дисциплину!

Причин, по которым школьники опаздывают на уроки, существует огромное множество, особенно разнообразны они у тех, для кого опоздания приобрели хроническую форму. Одни ученики задерживаются по уважительной причине (сломался автобус, был в поликлинике), другие просто не умеют грамотно управлять личным временем, а третьи сознательно не спешат на урок из-за низкой мотивации к учебе. Поэтому и методы борьбы с «похитителями времени» у каждого педагога свои.

Кто-то из наставников более лоялен, а кто-то категорично не приемлет опозданий на свои уроки. Одни педагоги  ограничиваются предупреждением, соответствующей записью в дневнике, индивидуальной беседой после урока, звонком родителям. Другие для обучения пунктуальности используют «педагогический кнут»: опоздавшего не пускают в класс, отправляя «на ковер» к классному руководителю или завучу, заставляют приносить извинения перед всем классом, оставляют заниматься дополнительно после уроков.

Как показывает практика, такие подходы в некоторой степени дисциплинируют школьников, но особой эффективностью не отличаются. Опоздавший на один урок ученик в следующий раз может принять решение [прогулять весь день](https://pedsovet.su/publ/87-1-0-5100), чтобы лишний раз не привлекать к себе повышенное внимание. Предлагаем педагогам несколько альтернативных способов борьбы с опозданиями учеников.

Договоритесь с учениками: тот, кто опоздал на урок без уважительной причины, получает удвоенное домашнее задание (решает двойную порцию уравнений в классе, готовит реферат по теме следующего урока и т.д.). Вряд ли кому-то из учеников захочется сознательно нагружать себя дополнительной работой. Некоторые педагоги опоздавших учеников сразу же приглашают к доске для опроса по теме домашнего задания с выставлением оценки. Ребята знают: опоздал – будь готов отвечать, поэтому спешат на урок!

Повышайте мотивацию учеников! Начинайте каждый урок с небольшой проверочной работы (это может быть несложный тест или диктант). Опоздавший вряд ли сможет рассчитывать на получение хорошей отметки: ему просто не хватит времени. Поэтому в интересах самих ребят будет контролировать себя и приходить на урок вовремя. Как вариант – начинайте каждый урок оригинально, с интересной разминки. Тогда и опаздывать на него никому не захочется.

Поощряйте пунктуальность! Те ученики, которые вовремя приходили на занятия всю четверть, могут рассчитывать на получение «внеплановой» отличной отметки в журнале. Продумайте вместе с учениками систему мотивации, предоставляющую дисциплинированным ученикам дополнительные права или возможности. Интересен в этом отношении опыт некоторых американских школ: пунктуальные ребята получают раз в семестр небольшие призы и грамоты, наличие которых после окончания учебы указывают при поступлении в университет или на работу.

## В помощь – психология и юмор!

Используйте следующий психологический прием. Ученик, который опоздал на урок, получает порцию громких аплодисментов от всего класса. Учитель на этом фоне говорит, как нам не хватало опоздавшего ученика, что мы ему очень рады, но его опоздание помешало работе всего класса. Первоначальное удивление и смех примерно на третий раз сменяются неодобрением коллектива, поэтому ученики стараются не опаздывать, чтобы не оказываться в центре такого внимания.

Подойдете к решению проблемы с юмором! Фотографии учеников, которые не отличаются пунктуальностью, размещайте в школьной или классной стенгазете. Кому же добровольно захочется там красоваться? «Награждайте» регулярно опаздывающих учеников отличительными знаками или наклейками на дневник «Люблю поспать», «Опоздун месяца», «Нарушаю дисциплину. Обещаю исправиться» и т.д.

## И еще несколько «пряников»

Назначьте ответственных ребят за соблюдение дисциплины в классе (естественно, из числа особо склонных к опозданиям). Согласитесь, такая должность ко многому обязывает!

В начальной школе эффективно действует размещенная в классном уголке таблица «Не опаздывай, дружок! Приходи-ка в школу в срок!», где ежедневно фиксируются опоздания детей. Для старшеклассников заведите журнал опозданий (с указанием причин), он станет отличным помощником классному руководителю в борьбе за дисциплину.

В некоторых школах практикуют следующий метод: в дневниках опоздавших проставляется штамп «Опоздал на первый урок», а после получения трех таких отметок – добро пожаловать с родителями на Совет профилактики.

Разделите класс на малые группы и организуйте конкурс на самую дисциплинированную их них. Условие победы – отсутствие в группе опозданий за определенный период времени. Чтобы не подвести других ребят, вечно опаздывающим придется приходить на учебу вовремя.

Как видим, в борьбе с опозданиями учеников не обязательно сразу же хвататься за «кнут», когда есть столько рецептов «пряников».  Вооружитесь ими: станьте примером дисциплинированности для учеников, мотивируйте «похитителей времени», поощряйте пунктуальных! Желаем вам успехов!

Источник: Светлана Макаревич, <https://pedsovet.su/>

**Моббинг. Как учителю противостоять травле школьников?**

Начало формы

Конец формы

В животном мире **моббинг** — ситуация, когда внутри стада одна из особей подвергается насилию со стороны остальных. Например, в стае волков или дельфинов. Или в случае, когда стадо травоядных нападает на хищника. В быту - проявление негативного отношения к одному жильцу со стороны группы соседей. В жизни трудового коллектива, или коллектива учащихся моббинг — «это коллективный психологический террор, травля в отношении кого-либо из работников со стороны его коллег, начальства учителей, одноклассников».

Этот термин введен доктором Ханц Лейманом в начале 1980-х. Изучая отношения между служащими в Швеции Лейман дал следующее определение моббингу: «систематически повторяющееся враждебное и неэтичное отношение одного или нескольких людей, направленное против другого человека, в основном одного».

К вариантам поведения характерным для моббинга Х. Лейман отнес: клевету, непрекращающуюсю критику, социальную изоляцию, утаивание информации, высмеивание, распространение необоснованных слухов и ещё около сорока вариантов поведения. Классическим примером психологической травли в сфере образования является фильм Роллана Быкова «Чучело», где очень ярко показана ситуация травли в подростковой среде.

На сегодняшний день, очевидно, что моббинг в школьном классе – достаточно распространенное явление. **Объект моббинга в школе** - ребёнок, по мнению своих же одноклассников, не похожий на других, странный: с дефектами внешности, здоровья, слишком взрослые или очень маленькие, слишком полные или худые, более эмоциональные или меланхоличные, чем остальные, т. е. отличающиеся своим поведением, физическими особенностями, одеждой, акцентом, способностями к учебе и пр. Часто моббингу подвергаются новички, появившиеся в коллективе в средних или старших классах, в середине учебного года пришедших в школу, дети из семей эмигрантов, отличающимся внешностью, плохим знанием русского языка.

Для несформировавшейся психики школьника моббинг оказывается серьезным испытанием. Если вовремя не принять меры, могут возникнуть проблемы со здоровьем, связанные с эмоциональным истощением. Незамеченные поначалу переживания ребенка накапливаются и неожиданно выливаются в депрессию, серьезные нервные срывы и даже попытки самоубийства. И родители, и учителя должны быть максимально внимательны к настроению ребенка, чтобы как можно раньше обнаружить неблагополучие.

Зачастую моббинг обнаруживается учителями слишком поздно. Бойкот, поддразнивание, насмешки над физическими недостатками, провокации на драку, высмеивание акцента, одежды и т. п.— такие проявления достаточно распространены в школьной среде. Причем, несмотря на кажущуюся «нечаянность» действия, обижаемый ребенок, всегда чувствует, что это делается специально. С появлением доступного школьникам Интернета появление в сети снятых на фотоппарат, виодеокамеру мобильного телефона и проч. издевательств над жертвой становится особо изощренной формой моббинга. Количество «обидчиков» возрастает, с ним растет и глубина психологической травмы ребёнка.

Классным руководителям и учителям предметникам не стоит забывать о том, что атмосфера в классе влияет как на прохождение учащимися учебной программы, так и на общую успеваемость, учебную мотивацию и т.п. Удовлетворенность учащихся взаимоотношениями в классном коллективе, а так же отсутствие «изолированных», «изгоев» в классе прямой показатель успешности воспитательных усилий педагога, авторитета среди учеников.

Помощь взрослых людей просто необходима ребёнку, получившему психологическую травму. Но, что если ребёнок не просит педагогов или родителей вмешиваться в ситуацию, а, наоборот, считает, что сам может с ней справиться? По мнению большинства психологов следует дать ему возможность **проявить самостоятельность**. Излишняя опека, особенно над подростком, может привести к неблагоприятным последствиям. Однако, это не означает, что следует закрыть глаза на происходящее. Необходимы быть в курсе дел ребёнка, задавать вопросы, правда, делать это не навязчиво, осторожно. Конечно столь доверительные отношения возможно поддерживать с ребёнком только в том случае если привык к ним с детства.

Так же, исследователи моббинга сходятся в одном: если ситуация травли в классе продолжается и все предпринятые действия не принесли результата, следует перевести ребёнка в другую школу. Профилактика детского насилия вообще и моббинга в частности – прямая задача каждого школьного работника. Во многих странах требование бороться с моббингом прописано в законодательстве. Например, в Великобритании родители детей, уличенных в моббинге и унижении других, могут расстаться с крупной суммой денег. Штраф, который родители заплатят за "шалости” отроков, может измеряться в десятках тысяч фунтов.

Итак, какие же бывают **виды «моббинга»**?

* Обзывание;
* Придирки;
* Насмешки;
* Толкание;
* Дразнение;
* Клевета, наговоры и ложные слухи;
* Бойкот;
* Кибермоббинг (намеренные оскорбления, угрозы, домогательства и сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации);

**Последствия травли детей**

* Низкая самооценка и её последствия;
* Ухудшение здоровья;
* Одиночество;
* Агрессия;
* Невротические заболевания;
* И даже мысли об убийстве или самоубийстве.

Мальчики и девочки пользуются разными формами моббинга. Если мальчики чаще прибегают к физическому моббингу (пинки, толчки и т.п.), то девочки охотнее пользуются косвенными формами давление (распространение слухов, исключение из круга общения). Впрочем, эта разница относительна и похоже, что она уменьшается.

Вот **несколько советов по профилактике и предотвращении моббинга в стенах школы**:

* Обычно говорят, что надо не обращать на издевательства внимания, или (что хуже) посмеяться над этим и «подставить вторую щеку». Такой метод на практике себя не оправдывает. Насмешки над собой вызывают ещё больший вал насмешек от агрессоров, поскольку теперь у них «развязаны руки» издеваться стало не просто весело, но и разрешено, раз жертва сама признаёт свои проблемы. Заставив себя глотать обиды и молчать, ребёнок вполне станет получать не только обидные слова, но и пинки. При каждом удобном случае его будут стараться толкнуть, больно задеть плечом или локтем, разбросать его вещи. Естественно, в результате он может не выдержать и взорваться с ещё большей силой, чем прежде.
* Взрослые, которые постоянно работают с детскими коллективами, должны обращать внимание на признаки «моббинга». Нельзя считать это обычными детскими шалостями, которые скоро закончатся. Сами они не закончатся, а только усилятся, перерастут в то, что называют «дедовщиной». Нашей психолого-социальной службой, в частности, 2 раза в год проводится социомониторинг и диагностика социально-психологического климата класса, включающая в себя социометрические методики. Эти меры помогают выявить как детей, которые подверглись или имеют реальную возможность подвергнуться моббингу со стороны одноклассников, так и детей выступающих в роли "агрессоров". Несомненно, в психологической помощи нуждаются как жертвы, так и инициаторы. Нами применяются рисуночные методики, беседы, наблюдение на уроках и переменах, индивидуальные и групповые консультации детей, родителей и педагогов. Цель: помочь ребёнку в по-строении текущей жизни. Обучить совладать со стрессом или агрессией в будущем.
* Обидчики и их родители должны ясно понимать, что их выходки не остаются безнаказанными. Этому должны содействовать психолого-социальная служба, учителя и администрация.
* Классному руководителю НЕОБХОДИМО говорить о моббинге со всем классом с участием психолога, социального педагога. Стоит устроить классный час и попросить всех написать сочинение на тему «Почему мы издеваемся друг над другом?», «Как избежать оскорблений?», «Хотите ли вы, чтобы все в вашем классе были одинаковыми?» и т.п. Если все начнут задумываться над этим, то, возможно, откажутся от случайных обидных слов в адрес более слабого одноклассника и бессмысленных издевательств.
* Если обидчики и дальше не изменят своего поведения, возможно, им нужна регулярная (например, два раза в неделю) терапия у школьного психолога и беседы с социальным педагогом. Тогда не только сам человек, но и родители наверняка поймут, что у него есть проблемы, которые требуют решения.
* Учителю не стоит выставлять на показ одноклассников недостатки учащегося, высмеивать их, даже если порой он ведет себя не совсем адекватно, "витает в облаках", неопрятен, не воспитан и т.п. Тем самым педагог не только содействует моббингу со стороны одноклассников, но и сами становится "агрессором" по отношению к ребёнку, оказывая давление, которое может неблагоприятно повлиять на будущее ребёнка и его психологическое здоровье. Старайтесь больше времени уделять беседам с родителями, даже если Вы не придете с ними к согласию, возможно, этот разговор поможет Вам лучше понять поведение ребёнка, объективно взглянуть на его предпосылки. Не забывайте о терпимости и толерантности. Помните: успех в обучении по большей части определяется эмпатией между учителем и учеником, а воспитать толерантных учеников может лишь толерантный учитель.
* В некоторых младших классах нашей школы учителя оказывают поддержку детям, которые в силу своей "непохожести" на других могут подвергнуться моббингу, тем, что дают им "наставника"- одного из одноклассников, ребёнка, на которого можно положится, обязательного, уравновешенного, с адекватной самооценкой, имеющему положительный авторитет у одноклассников. "Наставник" сидит с подопечным за одной партой, имея возможность в ходе урока несколько корректировать, провокационное для одноклассников, склонных к насмешничеству, поведение подопечного и предотвращать предпосылки моббинга на переменах.

Обидные слова можно проигнорировать. Но что делать, если оскорбления или рукоприкладство становятся повседневным явлением? Как вести себя, если понимаешь, что столкновение с обидчиками неизбежно? Во-первых, постараться сохранять самообладание, попытаться трезво оценить ситуацию и позвать, если это возможно, кого-то на помощь. Во-вторых, попытаться убежать. И, наконец, если нет иного выхода, оказать сопротивление.

В последние годы становится все более опасной еще одна сравнительно новая форма моббинга - в интернете. Пользователи социальных сетей выбирают себе жертву, угрожают ей или распространяют о ней преднамеренную ложь. В худшем случае публикуются компрометирующие или подделанные фотографии. Кибермоббинг - такое название получила травля во всемирной паутине. По данным института социологических исследований Forsa, опубликованным в июне 2011 года, каждый третий подросток в Германии сталкивался с кибермоббингом. Его последствиями могут быть серьезные психические проблемы и даже самоубийство.

**Подведём итоги…**

Моббинг многолик, он может выражаться в форме оскорбительных замечаний, физического насилия или равнодушия - вплоть до игнорирования. Жертвы чаще всего одиноки, а те, кто издевается над ними, держатся в группе. У моббинга, кроме действующих лиц, всегда есть сторонние наблюдатели, которые опасаются вмешиваться в ход событий. Главное, чтобы наши дети поняли, что было бы не интересно жить среди клонов, похожих друг на друга, у которых одинаковые эмоции, мысли и увлечения. Мир становится ярким и удивительным, если нас окружают непохожие друг на друга люди.

Взрослые! Прежде чем учить детей толератности и эмпатии по отношению к другим, давайте развивать эти прекрасные качества в себе. Помните древнюю мудрость: "Мы долго учим других тому, чему должны научиться сами".

Источник: Клинкова Екатерина Александровна, <https://pedsovet.su/>.

**Как сдержать гнев и раздражение на уроке? Советы педагогам**

*Были ли в вашей педагогической практике случаи, когда ученики «доводили» до возбуждения, и вы не могли сдержать эмоции, у вас тряслись руки, начиналась истерика? Надеемся, что нет. Хотя профессия педагога достаточно стрессовая и желание выпустить пар в сложных ситуациях вполне естественно — ведь учитель живой человек — мы должны сдерживать себя и не допускать выплескивания гнева на детей. Что делать в критической ситуации? Как не взорваться и продолжать урок?*Начало формы

Конец формы

Есть такие люди, которые получают удовольствие, доводя других до белого каления: им нравится портить настроение другим, они хотят выместить свой гнев и раздражение, понаблюдать за вами. Обычно такие «развлечения» свойственны людям старшего возраста, но и среди детей могут попадаться такие. Однако намеренное провоцирование учителя учениками — не главная причина, почему учитель может выйти из себя.

**Хроническая раздраженность и недовольство**

На наш взгляд, раздражение учителя в школе имеет более глубокие причины: гнев, недовольство собой и окружающими, подавление своих положительных и отрицательных эмоций, недовольство условиями работы, а также отсутствие полноценного отдыха, нормального сна и питания — вот что приводит к тому, что некоторые учителя становятся как бомба замедленного действия. Их все раздражает: громкие голоса детей, их непослушание, музыка на переменах, шум, беготня... Такие учителя могут сорваться в любой момент, и их возмущению не будет предела: крики, оскорбления, истерика станут одним из этапов урока.

Что делать, если вы чувствуете, что вот-вот лопнет терпение, что вы вот-вот сорветесь и начнете кричать и судорожно махать руками или заплачете?

Как это ни странно, нужно успокоиться. Как правило, даже в момент сильнейшего раздражения человек осознает, что может остановиться и не идти по худшему сценарию. Представьте, как вы будете выглядеть в глазах своих учеников, коллег и руководства школы, если дадите волю всем своим чувствам, эмоциям и порывам. На ответ разгневанной души «Будь что будет» задайте еще раз тот же вопрос. Вы — взрослый самостоятельный человек, профессионал своего дела, педагог, владеющий навыками самоконтроля и прошедший курс психологии, вы не будете кричать и срываться на учеников или коллег.

**В этот момент помогают:**

* **Концентрация на своем дыхании**: дышите ровно и глубоко, контролируйте свое дыхание;
* **Настрой на позитив**: постарайтесь придумать шутку о сложившейся ситуации, представьте ее комичность со стороны, представьте, что ваш раздражитель стоит голый перед вами, оденьте его в шутовской наряд и т.д.;
* **Подумать о чем-то приятном**, о том, как вы побалуете себя, если выиграете этот бой: купите пирожное, пройдетесь по любимой аллее, придете домой и примете ванну с успокаивающими маслами и т.д.;
* **Визуализировать свой гнев и раздражение «внутри»**: представьте все, что бы вы хотели сделать и сказать в данный момент, но внешне оставайтесь в спокойствии;
* **Выйти из кабинета** хотя бы за дверь или до туалетной комнаты — отдышитесь, сомните лист бумаги, умойтесь, скажите все, что вы хотите сказать, поплачьте, а потом приведите себя в порядок и приходите в класс. Не торопитесь возвращаться, если еще не пришли в себя.

Конечно, вам не нужно полностью скрывать свои эмоции и чувства: если ситуация того требует, скажите о своих чувствах: «Твои слова оскорбляют меня», «Ваше поведение выводит меня из себя». Дети должны понимать, что учитель не робот и не кукла, у которых всегда хорошее настроение и они всегда готовы работать с любой аудиторией, дети должны видеть в вас человека, и ваше умение справиться с возмущением будет только хорошим примером в их глазах.

Однако, если причина вашего раздражения вне класса (например, вы злитесь на своего мужа (жену), начальство или другие обстоятельства), смысла говорить о них с детьми — нет, более того, не нужно срываться на детях в этих случаях.

**Что делать после вспышки гнева?**

Вот, вы удачно пережили вспышку гнева, не дали своим эмоциям волю и сдержались. Молодец, иногда это очень трудно. Однако всегда скрывать, зажимать свои эмоции нельзя — они должны иметь выход. Если вы не выпустили пар в классе, нужно выпустить его потом, иначе он будет накапливаться и тогда уже точно беде не миновать.

**Как снять напряжение и стресс после конфликта?**

* **Как вы можете выпустить пар?** Разбить тарелку, громко крикнуть, топнуть, ударить подушку, порвать бумагу, выбросить ненужные вещи? Сделайте то, что вам подходит, не оставляйте злобу в себе, не копите.
* **Займитесь спортом**: сходите в спортзал, отожмитесь, подтянитесь, поиграйте в футбол, волейбол или другую игру — дайте выход своим эмоциям.
* **Контрастный душ, ванная, релаксирующий массаж**: представьте, что с вашего тела смывается вся злость, гнев, раздражение, возбуждение…
* **Послушайте любимую музыку, а лучше пойте**. И вы увидите, как негативные эмоции сменятся позитивными.
* Ну и конечно:**займитесь уборкой**, лучше генеральной, и лучше руками: вымойте пол во всех углах, под диваном, за шкафами, вымойте люстру, перестирайте занавески. Это помогало снимать напряжение многим поколениям. Сначала вас будет брать раздражение, а потом вы успокоитесь, и уборку можно будет закончить.

**Еще не все потеряно: боремся с раздражением**

Прежде чем бороться с раздражением, нужно понять его **причину**. Что вас раздражает? На что вы злитесь? Что вызывает в вас бурю отрицательных эмоций? Ответы могут быть разными: семейные неурядицы, проблемы на работе, плохое самочувствие, отдельные ученики и их характер, манера общения и т.д. Обратите внимание, как часто вы испытываете раздражение: единственный ли это случай за последний год или вы регулярно думаете, что с вами творится что-то неладное: вечно вы недовольны, вечно вас все раздражает и мешает.

Ответив на эти вопросы, и нужно принимать решение, что делать. Если это «разовая акция» вашего организма, выпустите пар, отдохните, погуляйте и забудьте. А если вы постоянно испытываете раздражение, то помните, что:

* **Эмоции нельзя всегда подавлять и гасить**, им нужно давать «конструктивную» волю: не крича и топая в классе, что вы больше не можете работать с Ивановым, что его выкрики с места вас бесят и вы вызовите его родителей на профсовет и добьетесь его исключения из школы, а позже, дома (читайте выше): вытрясите половики, отожмитесь, разбейте старую тарелку;
* **Всегда высыпайтесь**: если вы спите по 5-6 часов в день не удивительно, что вы раздражены и злы — в такой ситуации любой рано или поздно станет «злой собакой». Соблюдайте режим сна в будни и выходные, спите в прохладном, хорошо проветриваемом помещении, не ешьте на ночь и не пейте кофе, не читайте и не смотрите криминальную хронику, политические новости и захватывающую художественную литературу. Организм ночью должен отдыхать.
* **Полноценно питайтесь**: неразумные диеты, перекусы, отсутствие упорядоченности в питании приводят к тем же проблемам.
* **Занимайтесь спортом**, зарядкой или хотя бы какими-то физическими упражнениями: откажитесь от лифта, ходите пешком не менее 30 минут в день.
* **Полноценно отдыхайте**: читайте, гуляйте, встречайтесь с интересными людьми, посещайте интересные мероприятия и места. День лежа перед телевизором или с книгой — не лучший вид отдыха. Человеку нужен активный, качественный, полноценный отдых.
* **Пропейте курс успокаивающих средств или витаминов**. Проверьте свое здоровье. В любом случае, если ваше раздражение кажется ненормальным и слишком частым и длительным, обратитесь к врачу.

И не забывайте: не предъявляйте особых требований к ученикам, помните: они [дети как дети и ученики как ученики](https://pedsovet.su/publ/87-1-0-4404). Если ученик, родитель или коллега не соответствует вашим представлениям о хорошем ученике, родителе и педагоге, это не значит, что он заслуживает вашего раздражения, потери вашего здоровья.

**Если все-таки сорвались**

Всякое в педагогической жизни бывает: дети видят, что вы тоже человек и реагируете на их поведение и слова. Если вы кого-то обидели резким словом, попросите прощения лично. Если вы сорвались на уроке, извинитесь за несдержанность перед классом, скажите, что ситуация была для вас настолько неприятна, что вы не смогли сдержаться. Хотя [извиниться перед учениками бывает трудно](https://pedsovet.su/publ/87-1-0-4488), в этой ситуации это обязательно: как бы плохо не вели себя ученики, вы как взрослый человек, нанятый учитель-профессионал не должны были срываться.

Источник: [*Наталья Генералова*](https://pedsovet.su/index/8-236360)*,* <https://pedsovet.su/>.

**Как общаться с агрессивным ребенком? Советы и наблюдения опытного учителя**

*С детской агрессией время от времени сталкиваются все: и учителя, и родители, и другие дети. Это пугает и беспокоит, поэтому отнестись к агрессивному поведению спокойно очень трудно. Однако давайте обратимся к мнению психологов и определимся, каковы причины детской агрессивности и что с этим делать.*

Начало формы

Конец формы

**Агрессия — это норма или отклонение?**

С каждым годом агрессивность в обществе растет. Повышается она и у детей. Во всяком случае, сталкиваемся мы с такими проявлениями все чаще. Что же это такое?

Вначале надо осознать, что агрессия может быть доброкачественной и злокачественной. В первом случае она оправдана действиями окружающих: ребенок или подросток ведет себя агрессивно, потому что он защищается. Во втором — внешних оснований для такого поведения нет. Поведение ребенка (да и взрослого) в первой ситуации может быть оправдано обстоятельствами (не было другого способа защитить себя или своих близких, свое имущество). Но дети и подростки обладают меньшим опытом и потому часто принимают обычную ситуацию за опасную, экстренную. Кроме того, у них меньше навыков «разруливать» ситуации. Нужно целенаправленно [учить детей договариваться друг с другом с раннего возраста](https://pedsovet.su/metodika/6319_kak_nauchit_detey_dogovarivatsya).

Совсем другое дело — агрессия злокачественная. Здесь причины могут быть разные, в том числе и различные отклонения. Во всяком случае, такой ребенок обязательно должен быть осмотрен психологом. Поведение может объясняться каким-либо заболеванием, которое лучше выявить на ранней стадии.

**В целом, выделяют несколько причин агрессивного поведения:**

* огрехи воспитания в семье и (или) в школе;
* ухудшение социальной обстановки в стране (взрослые невольно транслируют на детей свои страхи, беспокойство, недовольство жизнью, неуверенность в будущем и прочее);
* возросшее число патологий, осложненные роды;
* популярные модели поведения, предлагаемые киноиндустрией и компьютерными играми.

Агрессия может быть физической (драка и т.п.), словесной (крик, визг, оскорбления), это может быть обида, раздражительность, негативизм и тому подобные проявления. При этом ребенок может считать себя правым, так как «весь мир против него», а может раскаиваться и испытывать угрызения совести; наконец, он может сознательно выбирать такую модель поведения для того, чтобы добиться лидерства в компании или причинить вред окружающим из-за своих деструктивных убеждений.

**Ребенок повел себя агрессивно: что делать?**

Во-первых, педагог не должен «заражаться» настроением ребенка или подростка. Помните: надо беречь себя, свои нервы. Не следует сразу реагировать на поведение школьника, если агрессивное поведение не слишком ярко выражено. При слабых проявлениях агрессии игнорирование — наиболее приемлемый способ «первой помощи». К проблеме стоит вернуться позже (после урока, в конце дня) и обсудить ее с ребенком спокойно и доброжелательно.

Следует признать право ребенка на реакцию в такой ситуации. Это можно проговорить («Я понимаю твою обиду, гнев…»), выслушать ребенка, а потом переключить его внимание на что-то другое. Если же перед нами подросток, а агрессия была более выраженной, есть смысл обсудить ситуацию (но не переходя «на личности»), наметить варианты более адекватного выхода из нее. Это лучше делать в виде совета, аргументы должны быть логичны и доступны пониманию школьника, предлагая конструктивные модели поведения, педагог стремится подчеркивать их выгоды.

Если же [агрессия ребенка](https://pedsovet.su/metodika/6206_kak_rabotat_s_trudnymi_detmi) не является оправданной, то следует указать на это, но спокойно и исходя из предположения, что ребенок — хороший, добрый, дисциплинированный человек. Можно, например, сказать: «Ты добрый мальчик и умеешь держать себя в руках. Но сейчас твое поведение нетерпимо. Ты хочешь меня обидеть?».

Если конфликт происходит при свидетелях, психологи советуют попытаться свести в их глазах вину ребенка к минимуму: «Наверное, ты не выспался. Может быть, тебе нехорошо, ты приболел?». Необходимо сохранить репутацию ребенка или (особенно!) подростка, это наш союзник в борьбе с агрессивным поведением.

По этой же причине нельзя требовать от подростка буквального и немедленного исполнения требований педагога. Лучше предложить компромисс.

Вообще, необходимо вести себя так, чтобы продемонстрировать неагрессивное поведение, правильную реакцию на раздражитель, умение держать себя в руках, искать компромиссы и решать проблемы адекватными способами.

**Краткий справочник детской агрессивности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Причина** | **Поведение** | **Что делать** |
| Лидерство (темперамент, авторитарный стиль воспитания; реже — неуверенность в себе) | Несогласие на роль «второго плана», агрессивные притязания на лидерство | Просить о помощи и публично благодарить, но при этом твердо требовать соблюдения правил |
| Гиперактивность (неспособность Адаптироваться к среде; завышенные требования) | Беспричинные приставания, драки, порча имущества, вспыльчивость | Обратиться к психологу, стремиться сформировать правильную картину мира |
| Демонстративность (дефицит внимания и любви) | Поведение рассчитано на зрителя | По возможности игнорировать плохое поведение и поощрять хорошее; если наказания не избежать, объяснить его объективной необходимостью |
| Тревога (неосознанная тревога гнетет подростка) | Обычно агрессия направлена «в пространство» (негативизм, раздражительность) или самого себя (переедание, попытки заглушить тревогу играми и т.п.) | Помочь справиться с тревогой; часто требуется помощь специалиста |
| [Заниженная самооценка](https://pedsovet.su/publ/156-1-0-5281) (ненависть к тем, кто его унижает, часто не имеющая реальных оснований) | Вспыльчивость, обидчивость | Нельзя ругать или высмеивать такого подростка, надо помочь ему поверить в себя |
| Завышенная самооценка (уверенность в своей «гениальности») | Ярость, если его исключительность подвергается сомнению, удовольствие от издевательств над слабыми | Требуется помощь психолога и, вероятно, психиатра |

**Чего нельзя делать?**

Вот список того, что нельзя ни в коем случае позволять себе, общаясь с агрессивным ребенком или подростком.

* Нельзя «заражаться» агрессией от школьника: кричать, угрожать, принимать агрессивные позы, говорить сквозь зубы; наверное, нет смысла напоминать, что рукоприкладство и оскорбления недопустимы.
* Не стоит переходить на издевательский или насмешливый тон, демонстрировать пренебрежение, допускать сарказм и унижения, высмеивать или передразнивать.
* Абсолютно бессмысленно читать нотации — ребенок их не слышит и не слушает; впрочем, и угрозы наказания не помогут, лишь еще больше обозлят школьника и придадут ему ореол героя в глазах некоторых его приятелей.
* Не надо вовлекать в [конфликт](https://pedsovet.su/publ/72-1-0-4305) тех, кто в него пока не вовлечен, апеллировать к мнению других детей, сравнивать агрессивного школьника с ними.
* Не дадут положительного результата и попытки давить своим авторитетом («Пока что я здесь учитель, как сказал, так и будет!»), резкие приказы, невыполнимые требования, бескомпромиссность; попытка подкупа только ухудшит положение.

Общаться с агрессивным ребенком трудно, корректировать его поведение — длительная и нелегкая задача, но она по плечу.

*Об авторе*: Сафонова Елена Валерьевна, <https://pedsovet.su/>.

# Что такое безопасная среда в школе? Как обеспечить безопасность ребенка в школе?

*Про безопасную среду приходится слышать часто. Но что при этом имеется в виду? Охрана и рамки? Или речь идет и о психологической безопасности?*

Конец формы

## Физическая безопасность детей

В наше неспокойное время охрана в школе — обычное явление. К сожалению, всем известны случаи, когда против детей и учителей в школе совершались противоправные действия. Увы, охрана не всегда в силах справиться с нештатной ситуацией, что, конечно, огорчает. Но обучение охранников или их замена на более профессиональных — вопрос, находящийся не в нашей компетенции.

Однако террористы и подростки с оружием — это экстремальные случаи и не единственная опасность, с которой сталкивается школьник. Гораздо чаще неприятности бывают связаны с мелким и не очень хулиганством, вымогательством, воровством, буллингом. Именно с этими вопросами может и должна работать администрация школы, а в ряде случаев — и каждый педагог.

Еще одна опасность — распространение среди школьников запрещенных веществ (наркотиков, курительных смесей и т.п.)

**Как свести подобные ситуации к минимуму?**

Чтобы ответить на этот вопрос, надо задуматься:

* при каких обстоятельствах подростки с девиантным поведением нападают на жертву, чтобы ее побить, унизить или отобрать деньги и ценности?
* где и когда дилеры могут передать запрещенное вещество?

В большинстве случаев нарушители стараются совершать все эти действия тайком, выбирают места, где их не увидят педагоги:

* различные закутки в школе;
* гардероб;
* место в школьном дворе, которое не видно на камерах, загорожено кустами или какими-то постройками.

Удивительно, но факт: для решения проблемы достаточно иногда просто ликвидировать такие "опасные" места.

* В небольших "аппендиксах" коридоров можно установить теннисный стол, стеллаж с книгами и пару пуфов, ящик с игрушками, сделать яркое освещение.
* Огородить гардероб низеньким штакетником или декоративной решеткой, приспособить под него стены холла — короче, сделать его максимально просматриваемым.
* Заново переосмыслить пространство школьного двора. Вместо густого кустарника, который не столько украшает, сколько загромождает пространство и создает укромные уголки, лучше оформить газоны, клумбы, посадить небольшое количество деревьев. Конечно, здесь могут быть также игровая и спортивная площадки, скамеечки и т.п.

Главное — все это должно создавать пространство, которое легко просматривается и не располагает к хулиганству.

Существует психологический закон, который называют «законом разбитого окна». Смысл этого «правила» в том, что, если в заброшенном здании разбить одно окно, в скором времени все окна в нем будут разбиты. По наблюдениям психологов, стоит поставить где-то в парке, например, небольшую стену, как возле нее в течение недели-двух образуется свалка. Это доказывает, что неправильная организация пространства провоцирует людей на противоправные действия. Причем даже взрослых людей, что уж тут говорить о подростках.

## Психологическая безопасность

В школьной жизни ребенка много сложностей. Какие-то из них мы всего лишь лет тридцать как перестали игнорировать, о каких-то не любим говорить и сейчас.

Но нельзя молчать о том, что может создать опасность для ребенка, пусть даже просто психологическую.

В первую очередь речь идет о травле, которую сейчас часто называют буллингом. Но от названия суть не меняется. Классов, где есть ребенок-изгой, немало. И это не проблема одного лишь классного руководителя, который "не справляется", "не может объяснить детям" и т.д. Так думают люди, которые не столкнулись с буллингом по-настоящему.

Хотя травле в школе посвящено множество психологических исследований, механизм этого явления как следует не изучен. Кто виноват, что ребенка травит класс? Класс? Ребенок?

* Бывает, что беднягу переводят в другую школу — и проблема исчезает, к ребенку нормальное отношение.
* А бывает, что и в новой школе того же ученика принимаются травить.
* Бывает, что травля в классе, оставшемся без жертвы, не возобновляется.
* А иной раз ребята находят себе другую жертву.
* При этом кто-то из педагогов может знать о проблеме и игнорировать ее, может не иметь о ней понятия, а может быть вольным или невольным инициатором буллинга.

Это происходит, когда у учителя есть любимчик или нелюбимчик, и вот этого явно выделенного из общей массы ребенка начинают травить.

Мы не будем сейчас останавливаться на разборе разных причин буллинга. Поговорим только о средствах, позволяющих учителю [выявить изгоя](https://pedsovet.su/case/6312_kak_vychislit_izgoya_v_klasse) и обеспечить ему психологическую безопасность.

Проводя уроки, мы часто используем метод работы в малых группах. Состав этих групп лучше почаще менять. Это поможет быстро заметить, с кем из ребят одноклассники не хотят попасть в одну группу.

Второй плюс — возможность волевым методом включать изгоя в группы. Возможно, делать это стоит не сразу. Сначала лучше дать ему особое поручение, с которым он наверняка справится. Это надо сделать несколько раз, не забывая хвалить ребенка. Потом ему стоит дать аналогичное поручение, но в составе группы, в которую включить наиболее лояльных и совестливых ребят. Затем уже добавлять в состав группы более активных "травителей", следя за тем, чтобы они не инициировали травлю.

Хорошо проводить специальные мероприятия:

* [игры на сплочение](https://pedsovet.su/ns/6353_igry_na_splochenie_kollektiva_v_nachalnoy_shkole),
* "[круги сообщества](https://pedsovet.su/dates/7100_kak_organizovat_kvest_v_shkole)",
* "пожелайки" и тому подобные мероприятия, которые способствуют установлению более душевных отношений между ребятами.

Однако может оказаться так, что ситуация зашла уже слишком далеко. Дети молча игнорируют или даже явно отказываются выполнять распоряжения учителя, связанные с взаимодействием с «изгоем», спорят, доказывая свое право не общаться с одноклассником. Иной раз он и сам отказывается идти на контакт (боится, обижен, а может быть и так, что он и в самом деле обладает крайне тяжелым характером, ведь [буллинг](https://pedsovet.su/psycho/6931_bulling_v_klasse" \t "_blank) далеко не всегда возникает на пустом месте, нередко и жертва не такая уж невинная). Однако это показывает, что проблема зашла слишком далеко и требуется [помощь медиатора](https://pedsovet.su/dates/7089), который постарается в ходе специальных мероприятий наладить контакт между ребятами в классе. Необязательно всех любить и со всеми дружить, но нормальные отношения необходимо сохранять со всеми — это должно стать законом.

## Ошибки педагога

Благоприятный психологический климат в классе — главное условие психологической безопасности ребенка в школе.

Но не единственное. Если предотвратить буллинг педагог обычно не в силах (как правило он действует, уже будучи поставлен перед фактом), то есть и такие составляющие благоприятной атмосферы, которые зависят именно от него.

О том, что именно педагог может стать невольным инициатором буллинга, мы уже упоминали выше (случаи, когда учитель умышленно организует травлю неугодного ребенка, мы рассматривать не будем: это недопустимое поведение для педагога).

Иногда мы не замечаем, что наши слова, обращенные к ученику, несут в себе травмирующий его психику элемент. Кто-то, оказываясь раз за разом объектом мягкой и необидной объективно иронии учителя, радуется, что "не влетело по-настоящему" и старается не дразнить судьбу в дальнейшем. А кто-то с больным самолюбием воображает, что его обидел учитель, а ребята смеялись: конечно, его все презирают, не любят...

Наши нейтральные, в общем-то фразы в разы чаще несут в себе критику, нежели положительную оценку. Результатом становятся серьезные проблемы:

* неврозы;
* нежелание учиться;
* "выученная беспомощность".

Ребенок уверен в том, что он ничего сам ее может. Конечно, это травмирует его психологически и не способствует повышению успеваемости.

Чтобы избежать такого психологического давления, педагог может провести простой эксперимент, подсчитав с помощью пометок на листочке, сколько раз он похвалил учеников, а сколько — поругал. Очевидно, что [хвалить надо чаще](https://pedsovet.su/publ/47-1-0-4151).

Стоит освоить метод восстановительных фраз и постоянно говорить их ребятам. Их можно распечатать и положить на столе на видном месте, чтобы не забывать их использовать. Восстановительные фразы вселяют в ребенка оптимизм и надежду, мотивируют его на свершения.

## Как улучшить психологический климат в коллективе

Существует множество технологий, позволяющих сделать психологическую атмосферу в классе более комфортной и безопасной для каждого участника образовательного процесса. Расскажем о нескольких из них.

### Восстановительные приемы

К восстановительным приемам относятся ряд практик, направленных на восстановление хорошего отношения ребенка к себе и окружающим. Это

* восстановительные фразы;
* восстановительные вопросы;
* медиация;
* "круг сообщества" и др.

Например, медиация — это техника, помогающая разрешить конфликт. Причем она направлена на осознание участниками конфликта позиции другой стороны, развитие эмоционального интеллекта, признание виновной стороной своей неправоты и компенсацию потерь пострадавшей стороны на материальном и эмоциональном уровне. Виновник конфликта в результате встречи при посредничестве медиатора приходит к пониманию, что он причинил ущерб и страдания другой стороне, и самостоятельно решает, как он может загладить вину.

### **Тимбилдинг**

Это объединяющая совместная деятельность. Причем такая, которая дает конкретный результат. Например, это может быть:

* стенгазета, интернет-газета, сайт класса;
* панно, картина, художественное оформление классной мебели;
* проектная или исследовательская работа;
* сценарий мероприятия или мероприятие в целом, спектакль;
* альбом, самодельная книга, фотоотчет и многое другое.

Небольшая группа (малокомплектный класс) может работать в полном составе; большой класс лучше [разделить на группы](https://pedsovet.su/publ/70-1-0-5488) и поручить каждой либо законченную часть работы, либо создание аналогичного продукта.

### Создание правил класса

Прекрасный результат обычно дает работа над созданием правил поведения. Ребята с удовольствием формулируют такой кодекс, а потом его, вроде, уже неловко нарушать: сами же придумали.

Правила обязательно должны быть реалистичными и конкретными, их не должно быть много. В обсуждении должны участвовать все учащиеся. Готовые правила надо красиво оформить и вывесить в классе.

Безопасность ребенка в школе — это минимум того, чего ждут и вправе требовать от нас родители. Возможно, статья будет полезна педагогам, которые стремятся создать безопасную среду в классе для своих учеников.

Об авторе: Сафонова Елена, <https://pedsovet.su/>.