

Методические
рекомендации
наставника
молодому педагогу

Методические рекомендации «Как наладить дисциплину в классе»

Трудности во время уроков возникают не только у начинающих преподавателей, но и у опытных учителей. Однако молодому педагогу сложнее справиться с детьми, найти нужный подход и правильно избрать методiku установления в классе порядка. Необходимо знать разные способы налаживания контакта с учениками, уметь поддерживать здоровую обстановку на занятиях, держать детей на необходимой дистанции и создавать нужную иерархию отношений. Педагог должен быть для своих учеников авторитетом, пользоваться их уважением и доверием. Молодые учителя вынуждены делать многое опытным путём, именно поэтому иногда они успевают быстро разочароваться в профессии, либо тратят слишком много времени и усилий, чтобы наладить дисциплину в классе. При этом установить правильные отношения с учениками очень важно, поскольку только так можно проводить обучение достаточно эффективно, все силы направляя непосредственно на образовательный процесс, не отвлекаясь на вопросы, связанные с порядком, тишиной, дисциплиной. Дисциплина в классе иногда становится труднодостижимой целью. Особенно сложно её установить, когда педагог молод, а преподаёт он в средних классах. Ученики, находясь в переходном возрасте, достаточно непросто поддаются общим методикам воспитания, стремятся к самовыражению, быстро теряют интерес к занятиям и склонны высказывать своё мнение, демонстрировать личную позицию.

Для учителя в таких случаях на первый план выходит сразу несколько важнейших задач:

- вызвать искренний интерес к предмету;
- грамотно создать свой образ педагога, который должен вызывать уважение;
- ни в коем случае не показывать свои слабые стороны: неуверенность, страх перед аудиторией, отсутствие готовых решений возникающих проблем и их поиск «на месте»;
- вести урок последовательно и логично, не терять его нить и не останавливаться, не прерываться, не сбивать темп, чётко следить за временем;
- контролировать поведение каждого ученика и всего класса в целом;
- установить контакт с каждым ребёнком, не оказывая излишнего давления;
- выработать собственную линию поведения, придерживаться её в любых ситуациях, даже критических.

Если педагогу удастся решить основные задачи, наладить дисциплину в классе не составит труда. Существует целый ряд нюансов, которые необходимо знать начинающему учителю. Несложные рекомендации помогут найти к детям подход, правильно организовать процесс обучения, верно выстроить отношения с ребятами.

- В первую очередь вам понадобится ответственно подойти к организации уроков. Каждый ваш урок должен быть детально продуман. Если вы сами не сумеете грамотно проводить уроки, распределять время, правильно чередовать разные занятия, увлекать детей и заставлять их постоянно думать, отвечать, рассуждать, работать, ученики почувствуют вашу неуверенность, поймут, что у вас не хватает личной дисциплины. В итоге установить порядок в классе будет гораздо сложнее.
- Каждый урок должен иметь чёткую структуру. Делите его на этапы, отграничивайте их друг от друга. Обязательно пишите конспекты уроков и постоянно ориентируйтесь на время. Отмечайте в ваших записях, сколько минут отводится на ту или иную работу в классе. Оставляйте всегда небольшой запас времени, но и планируйте заранее, чем вы займёте ребят, если все задания будут выполнены раньше срока.
- Выделяйте организационный момент, объясняйте ученикам в начале урока его задачи и цели. Постарайтесь своим вступительным словом настроить детей на ответственное отношение к занятиям. Обозначайте стимулы: роль темы или предстоящей работы в общем учебном процессе, значение для дальнейших занятий, проверочных работ, итоговых контрольных.
- Охватывайте на уроке всех учеников. Не допускайте «перекосов», когда основное внимание уделяется слабым ученикам, которых необходимо опросить, или, наоборот, отличникам, отвечающим на все вопросы.

- Избегайте ситуаций, в которых вы не сможете сориентироваться и точно направить ход урока. Незаметно смотрите на часы и не выходите за установленные вами рамки, постоянно руководите действиями учеников, избегайте пауз. Рассчитывайте время объективно, чтобы всё успевать. Не продолжайте урок после звонка – нужно укладываться в заданный период.
- Используйте различные средства и методы обучения на уроках, старайтесь делать их увлекательными, захватывающими. Если ваш урок действительно заинтересует учеников, дисциплину установить будет гораздо легче. Есть много способов вывести урок за рамки обычного рутинного занятия: используйте иллюстрации, музыкальные фрагменты, проводите интегрированные уроки; создавайте специально для уроков презентации; выведите учеников на экскурсию, связанную с темой урока; проводите уроки в нестандартном формате: урок-диспут, урок-семинар, урок-конференция, урок-путешествие; используйте таблицы, карточки, проводите мини-соревнования между учениками.
- Работайте над собой. Обязательно следите за своим психологическим состоянием, тщательно его контролируйте, не позволяйте эмоциям брать верх. Заранее продумайте ваш образ педагога и неуклонно ему следуйте. Даже когда вы впервые входите в класс, вас ждут совершенно незнакомые ученики, вы чувствуете страх и неуверенность, демонстрируйте всем своим видом: вы полностью контролируете ситуацию и нисколько не боитесь, не стесняетесь. Если уверенности нет – сыграйте её. Ваш настрой обязательно почувствуют ученики. Будьте внешне абсолютно спокойны. Постепенно вы ощутите, что действительно берёте ситуацию в свои руки. Главное – убедите в своих возможностях себя и учеников.
- Настраивайтесь на занятия позитивно. Очень важно, чтобы вы действительно любили свою работу и детей. Временные сложности бывают у всех, но преодолеть их быстро и результативно поможет ваш правильный внутренний настрой. Не позволяйте себе раздражаться, расстраиваться на уроках, не паникуйте.
- Уважайте в учениках личность. На детей не следует повышать голос – это демонстрирует слабость, не допускается использование уничижительных характеристик, пренебрежение в тоне, оценках, комментариях. Почувствовав негативный посыл, ученики моментально ответят тем же. Очень важно, чтобы ребята начали уважать молодого педагога. Сдержанный, деликатный, корректный, настойчивый, но полностью уравновешенный учитель обязательно вызовет положительное отношение. Ребята, как и все люди, всегда оценят уважение к себе
- Когда ученики начали вам мешать вести урок, не теряйте контроль над собой. Ведите себя спокойно, не нервничайте. Пытаться продолжать говорить, перекрывая шум, чтобы наладить дисциплину в классе, не стоит. Лучше просто остановиться, сделать небольшую паузу, успокоиться, а затем, если ученики не замечают вашего молчания, привлечь их внимания. Хорошо помогает в таких случаях лёгкий, но непривычный звук. Вы можете постучать по столу ручкой, указкой, обратиться к ученикам с какой-то побудительной фразой. Важно всем своим видом продемонстрировать уверенность и твёрдость. Это всегда хорошо действует. Также вы можете встать, подойти к доске, двери. Ваши действия наверняка вызовут интерес и отвлекут детей. Ещё один хороший вариант – определить самых задорных учеников, так называемых «заводил», и подойти к ним. Таким образом вы моментально отделите их от остальных детей: другие ученики начнут затихать, следя за развитием событий и ожидая ваших дальнейших шагов. После этого достаточно строго напомнить ученикам о том, что идёт урок и есть ещё незаконченная работа, которую вам предстоит вместе с ними провести. Обратите внимание, что вам нужно не отделиться от детей, а объединить себя с ними – вы вместе трудитесь на уроках. Поэтому следите за вашими выражениями и формулируйте их тщательно, продуманно. Ученики обязательно обратят внимание на ваши слова, уловят все нюансы и оценят ваше отношение.

Помните, что даже опытные педагоги не всегда способны разрешить конфликт, справиться с конкретными учениками, успешно наладить дисциплину в классе. Иногда обстоятельства настолько серьёзны, что без вмешательства психолога, социального педагога, администрации школы и родителей не обойтись. Не торопитесь с выводами, снимая ответственность с себя, но и не снижайте объективность, анализируя положение в классе. В некоторых случаях помогают только экстренные и жёсткие меры. Если вы чувствуете, что столкнулись именно с такой ситуацией, посоветуйтесь с другими учителями, школьным социальным педагогом.

Методические рекомендации молодому специалисту при подготовке к уроку

I. Вчитывайтесь в раздел программы, который надо изучать на уроке.

1. Изучите материал этого раздела.
2. Проанализируйте учебный материал.
3. Сформулируйте цель урока. Ответьте на вопрос, чего бы Вы хотели достичь в результате урока.
4. Представьте коллектив данного класса, отдельных учеников, постарайтесь наметить их путь к реализации задач урока.
5. Выберите самые результативные методические приемы для данного класса и для данных учащихся.
6. Соразмерьте выбранные приемы со своими возможностями, определите свои действия на уроке.
7. Продумайте структуру урока, его ход.
8. Зафиксируйте все подготовленное в плане или конспекте.
9. Повторите про себя или вслух основные моменты плана.
10. Проверьте себя:
 - какие факты, общие понятия или признаки, причинно-следственные связи должны быть усвоены на уроке;
 - какое умение формируется на данном уроке;
 - какие мировоззренческие понятия, политические, нравственные или эстетические оценки необходимо сформировать на данном уроке;
 - какого рода эмоциональную реакцию следует вызвать у учащихся при изучении данного материала.

II. Приходите в кабинет немного раньше звонка. Убедитесь, все ли готово к уроку, красиво ли расставлена мебель, чиста ли доска, подготовлены ли наглядные пособия, ТСО. Входите в класс последним. Добиваетесь, чтобы все ученики приветствовали вас организованно. Старайтесь показать ученикам красоту и привлекательность организованного начала урока, но стремитесь к тому, чтобы на это уходило каждый раз все меньше и меньше времени.

1. Начните урок энергично. Необходимо вести урок так, чтобы каждый ученик с начала и до конца урока был занят делом. Помните: паузы, медлительность, безделье - бич дисциплины.
2. Увлекайте учеников интересным содержанием материала, умственным напряжением, контролируйте темп урока, помогайте слабым поверить в свои силы. Держите в поле зрения весь класс. Особенно следите за теми, у кого внимание неустойчиво, кто увлекается. Предотвращайте попытки нарушить рабочий порядок.
3. Обращайтесь немного чаще с просьбами, вопросами к тем, кто может заняться на уроке другим делом.
4. Мотивируя оценки знаний, придайте своим словам деловой и заинтересованный характер. Дайте указания ученику, над чем следует работать, проверьте выполнение данного задания. Это будет приучать к дисциплинированному труду. Ученик будет привыкать к тому, что указания учителя надо выполнять обязательно.
5. Объективно оценивайте знания ученика, для оценки поведения пользуйтесь отметками за поведение и прилежание.
6. Заканчивайте урок общей оценкой работы класса и отдельных учеников. Пусть ученики испытывают чувство удовлетворенности от результатов труда на уроке. Постарайтесь заметить положительное в работе недисциплинированных учеников, но не делайте это слишком часто и за небольшие усилия.
7. Прекращайте урок со звонком. Напомните об обязанностях дежурного.
8. Удерживайтесь от излишних замечаний.
9. Обходитесь без помощи других. Помните: налаживание дисциплины, может быть, единственная область педагогической практики, где помощь на уроке идет не на пользу учителю. Обратитесь за помощью к самим ученикам. С нарушителем, которого класс не поддерживает, легче справиться.
10. Помните слова Н.А. Добролюбова: «Справедливый учитель - это такой учитель, поступки которого оправданы в глазах учеников».

Методические рекомендации «В помощь молодому классному руководителю»

Вам поручили классное руководство. Хорошо это или плохо? Ответу так: это ответственно. Классный руководитель – школьная мама, причем многодетная. Каждому ребенку надо уделить внимание, уметь выслушать, понять, помочь при необходимости. Очень важен стиль отношений с воспитанниками, определяемый, прежде всего личностью самого классного руководителя, системой его педагогических приемов и способов взаимодействия с учениками.

Хороший контакт с родителями учащихся и активное привлечение их к участию в воспитательном процессе будет способствовать развитию классного коллектива (его сплоченности, желанию вместе общаться в свободное время и т.д.), повышению учебной мотивации, росту уровня воспитанности учащихся.

Быть хорошим классным руководителем – это призвание. Ваша трудовая деятельность только начинается. Поэтому позвольте мне как учителю-наставнику рассказать о том, какие обязанности имеет классный руководитель.

Функциональные обязанности классного руководителя

В процессе организации воспитательной работы в классе классный руководитель осуществляет следующие **функции**:

- изучение личности учащихся;
- анализ, координация и коррекция образовательного процесса и взаимоотношений в классе (учащихся между собой в классе и с учащимися других классов, учащихся и учителей и др.);
- координация образовательной (обучающей и воспитывающей) деятельности педагогов, работающих с учащимися класса;
- организация планирования, подготовки, проведения и подведения итогов периодов жизнедеятельности классного коллектива и классных мероприятий: классных часов, минут информации и общения, коллективных творческих дел, «огоньков», конкурсов, экскурсий и т.д.;
- социальная защита учащихся (совместно с социальным педагогом);
- активная работа с родителями учащихся;
- педагогическое обеспечение деятельности ученического самоуправления в классе;
- организация ведения классного журнала и дневников учащихся.

Осуществляя свои функции, классный руководитель

в начале учебного года:

- составляет список класса и оформляет классный журнал (в начале первой учебной недели);
- организывает получение учебников в школьной библиотеке (в течение первого – второго учебных дней);
- изучает условия семейного воспитания учащихся (в течение первой учебной четверти);
- уточняет или составляет социальный паспорт класса и сдает его социальному педагогу (в течение первой учебной четверти);
- собирает и имеет полную информацию об участии учащихся класса в учреждениях дополнительного образования (в течение октября);
- проводит работу по вовлечению учащихся в разнообразную деятельность, в том числе в деятельность объединений дополнительного образования, в целях развития их способностей (в течение первой четверти);
- организывает коллективное планирование жизнедеятельности класса на год (в течение сентября);

• составляет план воспитательной работы класса, согласовывает его с руководителем методического объединения классных руководителей и сдает на утверждение заместителю директора по воспитательной работе (в течение сентября)

ежедневно:

- отмечает в классном журнале отсутствующих учащихся;
- осуществляет педагогическую помощь органам ученического самоуправления класса и представителям школьного самоуправления в классе;
- осуществляет контроль за внешним видом учащихся и наличием у них сменной обуви;
- осуществляет контроль за питанием и культурой поведения учащихся класса в столовой;
- осуществляет контроль за дежурством по классу

еженедельно:

- проверяет дневники учащихся;
- осуществляет контроль за ведением классного журнала учителями-предметниками;
- проводит классный час и (или) полчаса информации и общения;
- осуществляет контроль за санитарным состоянием закрепленных за классом участков школы

ежемесячно:

- организовывает коллектив класса на участие в школьных делах;
- помогает органам ученического самоуправления организовывать подведение итогов жизнедеятельности классного коллектива;
- проводит занятия по правилам дорожного движения и плановой инструктаж по технике безопасности и безопасности жизнедеятельности;
- дежурит на общешкольных вечерах и других мероприятиях (согласно графику дежурства);
- контролирует участие в кружках, секциях, клубах, других объединениях учащихся своего класса, требующих особой педагогической заботы

в течение четверти:

- организовывает выполнение рекомендаций медицинских работников по охране здоровья учащихся;
- помогает органам ученического самоуправления в организации жизнедеятельности классного руководителя (текущее коллективное планирование, организация дел и коллективный анализ);
- организовывает дежурство класса по школе (согласно графику дежурств);
- оперативно информирует социального педагога, заместителя директора школы по воспитательной работе или директора школы о девиантном поведении учащихся, о случаях грубого нарушения учащимися класса устава школы; о необходимости социальной защиты своих учащихся, и вместе с ними принимает необходимые педагогические меры;
- организовывает контроль за состоянием школьных учебников;
- уточняет информацию об участии учащихся класса в деятельности объединений дополнительного образования;
- проводит родительские собрания;
- организовывает работу родительского комитета класса (согласно плану работы комитета);
- посещает методические объединения классных руководителей, семинары, совещания по вопросам воспитательной работы, другие мероприятия, связанные с повышением педагогического мастерства классного руководителя

в конце четверти:

- организывает подведение итогов учебы учащихся и жизнедеятельности классного коллектива в прошедшей четверти;
- сдает заместителю директора по учебно-воспитательной работе отчет об успеваемости класса и оформленный классный журнал;
- организывает генеральную уборку кабинета и закрепленных за классом участков территории

во время каникул:

- организует каникулярные мероприятия своего класса (вариант: совместно с другими классами)

в конце учебного года:

- организывает подведение итогов жизнедеятельности класса в учебном году и вместе с активом (организаторами самоуправления) класса отчетно-выборную кампанию в классе;
- проводит педагогический анализ хода и итогов учебно-воспитательного процесса в классе и сдает его (в форме отчета об учебно-воспитательной работе в классе в прошедшем году) заместителю директора школы по воспитательной работе;
- организывает сдачу школьных учебников в библиотеку;
- сдает заместителю директора по учебно-воспитательной работе отчет об успеваемости класса и оформленный классный журнал;
- организывает генеральную уборку кабинета и закрепленных за классом участков территории;
- получает от родителей учащихся данные о летнем отдыхе детей.

Методические рекомендации молодому учителю по подготовке и проведению родительского собрания

А.С.Макаренко утверждал, что «каждая семья представляет явление особое, индивидуальное, и воспитательная работа в одной семье вовсе не должна быть точной копией такой же работы в другой».

Родительское собрание – одна из основных форм связи школы с семьями учащихся и пропаганды педагогических знаний среди родителей, это школа воспитания родителей, формирующая родительское общественное мнение, родительский коллектив.

В подготовке и проведении родительского собрания рекомендую учесть следующие моменты:

1. За 2-3 недели до проведения родительского собрания следует объявить о нем учащимся, подчеркнув необходимость посещения родителями этого собрания, сообщив тему собрания, и проверить, сделал ли ученик запись об этом в дневнике. Такой срок позволит родителям заранее спланировать своё время и освободить вечер для посещения собрания, а за 3-4 дня в дневниках делается повторная запись-напоминание.

2. К подготовке собрания, как правило, привлекаются члены родительского комитета или родителей. Необходимо продумать, кто из родителей сможет выступить по теме собрания. С каждым выступающим нужно поговорить, отметив положительные моменты в воспитании детей и подчеркнув основные направления сообщения.

К собранию готовится выставка работ учащихся, отражающая их классную или внеклассную деятельность (тетради, рефераты, конспекты, рисунки, поделки и т.д.).

Большим успехом пользуются выставки ученических стенных газет, из которых родители узнают об общественной жизни класса. К итоговому собранию можно подготовить концерт учащихся или выступление агитбригады. До начала собрания родители могут ознакомиться с выставкой педагогической литературы по теме собрания.

3. Выступление классного руководителя на собрании должно быть хорошо подготовленным, эмоциональным, доброжелательным и обязательно должно начинаться с рассказа о положительных фактах в жизни класса. Выступление может содержать и анализ отрицательных явлений, если таковые имеют место в классе, тогда классному руководителю необходимо включать реальные предложения, которые создали бы у родителей установку на возможность исправления настоящего неблагоприятного положения. Ни в коем случае в выступлении классного руководителя не должно быть высказано сомнение в неисправимости положения в классе в целом и отдельных учащихся. На собрании можно доводить до сведения всех родителей только такие факты (положительные и отрицательные) поведения учащихся, в отношении которых у классного руководителя существует полная ясность. Нельзя постоянно упоминать одни и те же фамилии учащихся в положительном и отрицательном плане.

Задача учителя состоит в том, чтобы поддержать интерес каждого родителя к общей работе в процессе самого собрания. Это возможно тогда, когда родители на фоне общих дел видят деятельность своих детей.

Совершенно недопустимо «отчитывать» родителя за промахи его ребенка или зачитывать оценки того или иного слабого ученика. Такое поведение учителя приводит к тому, что родители слабо успевающего ученика перестают посещать собрания. Тем не менее, необходимо сообщать родителям о недочетах в работе их ребенка, подсказывать пути их преодоления. Конкретную информацию об успехах и особенно недостатках своего ребенка родители получают от учителя здесь же, на собрании, в письменном виде.

Каждому родителю дается свернутый вдвое лист бумаги, на внутренней стороне которого сделаны записи только для этого родителя. Например: «Саша стал заниматься лучше. Однако прошу усилить внимание к занятиям математикой. Прошу прийти на консультацию в среду в 16.00 ч.», «Серёжа стал рассеянным, невнимательным. Почему бы это? Прошу Вас остаться после собрания для беседы».

4. Классный руководитель может практиковать лекции – выступления родителей, педагогов, юристов, медиков. После выступления классного руководителя можно организовать обсуждение возникшей проблемы, практикум, обменяться опытом семейного воспитания. По ряду вопросов, обсуждаемых на собрании, принимается решение, которое доводится до всех родителей.

Периодически родительский комитет отчитывается о выполнении принятых ранее решений.

5. Чем больше родителей будет участвовать в подготовке родительского собрания (даже в качестве только сообщающих о нем другим), тем активнее они будут себя вести на самом собрании.

На родительском собрании следует обязательно поблагодарить и тех родителей, кто его готовил, и тех, кто оказывал помощь школе в проведении других мероприятий.

В подготовке и проведении собраний очень помогает анкетирование родителей. В анкетах родители пишут о том, какие вопросы воспитания их волнуют, какую информацию хотели бы получить, какую помощь в воспитании детей могут оказать.

Такие формы взаимодействия с родителями позволяют привлечь их к активному участию в мероприятиях класса, больше жить интересами своих детей.

Алгоритм решения конфликтной педагогической ситуации

Первый этап называется "СТОП". Чтобы не навредить ребенку поспешными действиями и не осложнить отношения с ним, осознайте собственные эмоции: "Что я сейчас чувствую?", "Что я хочу сделать?"

Второй этап – "ПОЧЕМУ?". Важно понять мотивы и причины поступка ребенка, почему он так ведет себя, чего хочет добиться.

Третий этап – "ЧТО?". Поставим перед собой педагогическую цель в виде вопроса: "Чего я хочу добиться в результате своего педагогического воздействия?" (чувства страха у ребенка, осознанного чувства вины или еще чего-то). Действие учителя направлено не против личности ребенка, а против его поступка. Ребенок должен почувствовать и понять, что учитель принимает его таким, каков он есть, но его поступка не одобряет.

Четвертый этап – "КАК?". Как прекратить плохое поведение ребенка, оставляя свободу выбора за ним, не нарушая равновесия педагогического взаимодействия? Какой арсенал педагогических средств (не применяя угрозы, насмешки, записи в дневнике) оптимально для этого использовать?

Пятый этап – "ДЕЙСТВУЮ". Успех практического действия учителя зависит от того, насколько он смог понять мотивы поступка ученика и подобрать верные способы воздействия исходя из особенностей личности ребенка.

Шестой этап – "АНАЛИЗ". Учитель оценивает эффективность своего взаимодействия с учеником и, если это необходимо, что-то меняет в предложенном алгоритме решения конфликтной ситуации.

Педагогическая практика показывает, что использование подобного алгоритма дает огромные возможности для творчества педагога и делает работу с ребенком радостной и плодотворной.

Каждый учитель довольно часто попадает в напряженные педагогические ситуации. Поэтому необходимо знать и уметь пользоваться способами саморегуляции своего эмоционального состояния. Регулярное использование упражнений по саморегуляции будет способствовать развитию эмоциональной гибкости и устойчивости, что поможет снизить психоэмоциональное напряжение и сохранить свое здоровье. Психорегуляция включает в себя занятия спортом, методы релаксации, аутогенную тренировку (самовнушение в состоянии релаксации), которая получила широкое распространение во многих профессиональных сферах.

Примерные программы самовнушения для учителей.

- Для оптимизации настроения:

"Я собран и уравновешен, у меня приподнятое и радостное настроение, я хочу быть активным и бодрым; я могу быть активным и бодрым; я активен и бодр; я хочу (могу, буду) чувствовать энергию и бодрость; я жизнерадостен и полон сил".

- Для настройки на сложный урок:

"Я совершенно спокоен; я вхожу в класс уверенно; я чувствую себя на уроке свободно и раскованно; хорошо владею собой; мой голос звучит ровно и уверенно; я могу хорошо провести урок; мне самому интересно на уроке; мне интересно учить ребят, я спокоен и уверен в себе".

Самовнушение предполагает многократное повторение формул, лучше всего их произносить утром после сна или по дороге в школу.

Самая же распространенная формула аутогенной тренировки следующая:

"Я спокоен. Я уверенно веду урок. Ребята слушают меня. Чувствую себя на уроке раскованно. Я хорошо подготовлен к уроку. Урок интересный. Детям интересно со мной. Я уверен и полон сил. Настроение бодрое, хорошее. Мне нравится работать на уроке. Я – учитель".

Ну а если учитель испытал **стресс**? Как он может помочь себе? Для этого можно использовать следующие приемы:

- Смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.
- Медленно осмотреться по сторонам даже в том случае, если помещение знакомо. Мысленно описывать один предмет за другим: "Коричневый письменный стол, белые занавески...".
- Посмотреть в окно на небо. Сосредоточиться на том, что видите.
- Набрав воды в стакан, медленно выпить ее. Сконцентрироваться на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.
- Представить себя в приятной обстановке – в саду, на даче...
- Не блокировать эмоции – найти место, где можно вслух поговорить, прокричать то, что возмущает, обижает, выплакаться.

По мере того как эти действия будут выполняться, раздражение, гнев, обида станут постепенно уходить.

- Вспомните приятные события из собственной жизни. Вспомните состояние радости. Сделайте такое же лицо, улыбку, почувствуйте это состояние всем телом.
- Используйте свою логику. Это поможет скорректировать эмоциональные реакции.
- Помните, что при сильном эмоциональном возбуждении мы можем неадекватно оценить ситуацию. Успокойтесь, а затем все обдумайте по принципу: "Подумаю об этом завтра".

Методические рекомендации молодому педагогу «Работа с гиперактивными детьми»

1. Игнорируйте истерические реакции.
2. Предупредите класс, чтобы он не обращал внимание на ребёнка в момент истерики.
3. Хвалите позитивные поступки такого ребёнка для закрепления нового стиля поведения.
4. Не стремитесь угодить.
5. Не обращайтесь постоянно внимание на его плохое настроение. Это его подсознательная цель.
6. Чаще давайте понять, что он вправе сам решать и нести ответственность за свои решения и поступки.
7. Займите такого ребёнка таким видом деятельности, чтобы он смог своим трудом выделиться среди сверстников, а не своим поведением, т.к. он жаждет признания.
8. Если у ребёнка высокий уровень притязаний, определите круг доступных притязаний.
9. Не попадайте под его влияние и не позволяйте манипулировать собой, т.к. он лжив и способен входить в доверие.
10. Критикуйте поступки ребёнка, а не его личность. Позволяйте ему проявлять эмоции бурно, но не грубо, в рамках дозволенного.
11. Усилите систему поощрений и наказаний (наказание неподвижностью)
12. Если ребёнок осознал свой проступок, то побеседуйте с ним. Беседа должна быть запоминающейся.
13. Устраните влияние всепрощающих взрослых, требования должны быть едины.
14. Ужесточить режим, пресекать бесцельное времяпровождение.
15. Ребёнок должен нести ответственность за помощь по дому, за выполнение уроков. Контроль не должен быть постоянным.
16. Не позволять выполнять другое дело, пока не завершит первое.
17. Чётко ориентировать ребёнка в понятиях «хорошо», «плохо», «надо».
18. Повышайте самооценку ребёнка, уверенность в себе.

Методические рекомендации «Работа с застенчивыми детьми»

Этим детям свойственны страхи, тревожные опасения, боязнь нового, незнакомого. Низкая адаптивность. В школьном возрасте- ипохондрики- за свое здоровье, родных. Появляются навязчивость и чрезмерная мнительность, застенчивость. Важно, как выглядит в глазах других: в неудобных, стыдливых ситуациях испытывают тяжелейший стресс, который долго переживают. Склонны к суициду. Внушаемы.

1. Не ставить в ситуацию неопределенности, неизвестности.
2. Не включаться в игру его болезней, дать работу, когда здоров.
3. Включать в посильные общественные дела.
4. Хвалить самостоятельность.
5. Стимулировать личную ответственность.
6. Не создавать напряжения во взаимоотношениях, не угрожать. Отношения ровные, открытые. Ребенок должен принимать ваши эмоции и чувства к нему. Негативизм относить к своему поступку, но не к личности в целом. Ребенок должен расставаться с Вами, успокоившись.
7. Если уровень его притязаний завышен, помогите найти адекватный.
8. Быть осторожным с передачей стрессовой информации. Не допускать, чтобы ребенок выбежал из класса- это опасно. Сразу же последовать за ним. Даже когда он расстроен, не выводить его из класса, чтобы не закрепилась привычка уйти из класса, если расстроен.
9. Можно на время освободить от работы- дать время успокоиться.
10. Иногда можно позволить отвечать с места или письменно.
11. Как правило, эти дети из семей по типу воспитания высокой моральной ответственности. И для этих детей самое страшное- ошибиться или кого- то подвести. Задача учителя научить детей спокойно относиться к ошибкам, иметь желание их исправить, находя при этом разные варианты решения проблемы.

Рекомендации молодому педагогу по созданию хорошей атмосферы в классе

1. С самого начала и на всем протяжении учебного процесса демонстрируйте детям свое полное к ним доверие.
2. Помогайте учащимся в формулировании целей и задач урока, стоящих как перед группами, так и перед каждым учеником в отдельности.
3. Всегда исходите из того, что у учащихся есть внутренняя мотивация к учению.
4. Выступайте для учащихся в качестве источника разнообразного опыта, к которому всегда можно обратиться за помощью, столкнувшись с трудностями в решении той или иной задачи.
5. Выступайте в такой роли для каждого ученика.
6. Развивайте в себе способность чувствовать эмоциональный настрой группы (класса) и принимайте его (соизмеряйте свои действия с этим настроем).
7. Будьте активным участником группового взаимодействия.
8. Открыто выражайте в классе свои чувства.
9. Стремитесь к достижению эмпатии, позволяющей понимать чувства и переживания каждого школьника.
10. Хорошо знайте самого себя.
11. Свои взаимоотношения с учащимися осуществляйте главным образом с помощью словесных воздействий, которые можно разделить на три вида:
 - организующие (инструктирование, наставление, совет, предупреждение от ошибок в работе);
 - оценочные (похвала, критические замечания, осуждение и др.);
 - дисциплинирующие (замечание-утверждение, замечание-вопрос, повышение интонации)