

Тренинг «Профилактика эмоционального выгорания педагогов»

Цель: создание условий для сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов, формирования навыков регуляции психоэмоциональных состояний, профилактики эмоционального выгорания в педагогической деятельности.

Задачи:

Снижение уровня эмоционального выгорания педагогов.

Повышение уровня сплоченности педагогического коллектива.

Развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в себе.

Повышать самооценку педагогов.

Формирование позитивного отношения к себе, к жизни.

Повышение мотивации к профессиональной деятельности.

Формировать навыки эффективного взаимодействия с участниками образовательного процесса.

Обучение способам саморегуляции.

Ход занятия:

Разминка. Все приходят и встают в круг.

1. Приветствие

Один из самых распространенных жестов приветствия в мире – это рукопожатие. Но рукопожатие в разных странах отличается.

В Европе оно должно быть крепким, а в некоторых других странах – слабым, достаточно просто взять руку собеседника в свою.

В Филиппинах старших приветствуют, взяв их правую руку в свою и приложив ко лбу

Пожалуй, самое необычное приветствие встречается в Тибете. Там люди показывают друг другу язык.

Традиционное китайское приветствие, представляет собой обычное для многих азиатских стран складывание рук и поклон.

Необычные приветствия разных народов. Индия. Индусы складывают руки : прижимают ладони друг к другу в положении пальцами вверх, таким образом, чтоб их кончики поднялись до уровня бровей.

Традиционное приветствие в Таиланде — именуемое “вай”, при котором сложенные вместе ладони прикладываются к голове или груди, причем положение рук и длительность всего жеста определяется социальным положением приветствуемого: чем значительнее статус персоны, тем выше поднимаются ладони, и тем дольше длится “вай”. Приветствующий должен сложить ладони вместе, как будто он молится, приложить их к голове, поклониться и произнести «савадди». Чем выше руки по отношению к лицу, тем больше уважения оказывается тому, кого приветствуют.

Отдача чести как солдат (египтяне).

Прикладывание ладони ко лбу (арабы).

В Японии существует три типа такого приветствия: неофициальное (поклон под углом 15 градусов), официальное (поклон под углом 30 градусов) и очень формальное (еще более низкий поклон).

В Америке рукопожатие - самое обычное приветствие для незнакомцев. Длится это по времени столько, сколько представляется возможным в конкретной ситуации. Еще популярно приветствие "кулаком о кулак" или можно просто помахать.

Скажем «Здравствуйте» руками!

Скажем «Здравствуйте» глазами! (посмотрели друг на друга)

Скажем «Здравствуйте» устами – (хором говорим, друг другу)

Стало радостней нам с вами!

- Большое спасибо. А теперь, попрошу, присаживайтесь на стульчики.

2. Прошу любить и жаловать.

Небольшие листочки (бейджики), булавочки, фломастеры.

Имя + качество, которое вы относите к себе.

На листочках написать свои положительные качества (не менее 3х). Можно добавить свое хобби. После этого положим листочки в корзинку

3. Упражнение «Мы похожи»

Цель: повышение настроения и самооценки, активизация участников группы.

Я попрошу выполнять различные задания тем, кто обладает определенным умением или качеством. Остальные участники в это время аплодируют другим.

1. Поднимите правую руку, кто любит посещать театр, кино.
2. Поднимите левую руку, кто любит осень.
3. Руки в стороны у кого дома есть домашнее животное.
4. Руки за голову кто по утрам любит поспать.
5. Поднимите обе руки, кто занимается физкультурой или спортом.
6. Закройте руками глаза, кому не хочется ходить на работу.
7. Наклонитесь вправо, кто любит читать книги.
8. Наклонитесь влево, у кого глаза карего и голубого цвета.
9. Опустите голову вниз, кто любит шоколадные конфеты.
10. Коснитесь правым ухом правого плеча, те кто любит свою работу.
11. Коснитесь правой рукой левого локтя те, кто больше на работе улыбается.
12. Покажите на правой руке три пальца, а на левой два те, кто часто повышает голос на работе.
13. Коснитесь правой пяткой ноги до пальцев левой ноги те, у кого есть коллеги, с которыми можно обсудить нерабочие моменты.
14. Встаньте все те, у кого сегодня хорошее настроение.

4. Упражнение «Неожиданные картинки, или рисунок по кругу»

Каждый участник берет лист бумаги, подписывает его с обратной стороны и по сигналу ведущего начинает рисовать любую картинку (30 сек.) По новому сигналу начатые рисунки передаются следующему участнику по кругу, все продолжают рисовать на чужих листах. Через 30 секунд происходит новый обмен листками по кругу, таким образом, рисунки проходят полный круг и возвращаются к владельцам.

Вопросы для обсуждения:

Нравится ли вам рисунок, который получился в итоге?

Понравилось ли дорисовывать чужие рисунки?

На что вы ориентировались, дорисовывая чужие рисунки? (пытались определить и сохранить замысел предыдущего художника, воплощали собственные желания, не задумывались)

Смотрите, какой у нас слаженный коллектив.

Основная часть

5. Презентация по профвыгоранию

6. Релаксационная музыка

Упражнение «Дерево».

Сейчас мысленно придумайте слово, которое главным образом характеризует вашу работу. Слово-ассоциацию к вашей работе.

В соседней комнате на стене висит яблонька. На столе рядом лежат яблочки зрелые и гнилые. Сейчас вы по очереди будете заходить в эту комнату и записывать ваше слово-ассоциацию на яблочки. Если ассоциация на ваш взгляд позитивная, вы запишете ее на желтое яблочко. Если негативная, то на гнилое. И приклеите яблочки на дерево.

Т.о. яблочки символизируют плоды нашего труда. Иногда они нам нравятся, иногда нет, для каждого они разные. (отрицательные и положительные стороны моей работы).

Когда каждый из участников приклеит яблочко, все заходят в эту комнату и смотрят, делая вывод чего больше хорошего в нашей работе или плохого.

Хочется привести слова Уолтера Рассела: “Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме, начинают вырабатываться разрушительные токсины и в результате этого вы, начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете”.

Неурядицы, жизненные противоречия – это норма жизни. Они не должны занимать в нашем сознании больше места, чем того стоят.

В любом случае помните: стресс — это нормально, это часть нашего повседневного опыта.

Нужно любить всё, что вы делаете. Или иначе, делайте то, что можете делать с любовью.

7. Тест

Экспресс-оценка профессионального выгорания

Участникам раздаётся анкета на бумажных носителях.

На следующие предложения отвечайте «да» или «нет».

- Когда в воскресенье в поддень я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходных уже испорчен.
- Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления.
- Коллеги по работе раздражают меня: невозможно терпеть их одни и те же разговоры.
- То, насколько меня раздражают коллеги, ещё мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия клиенты (пациенты, ученики, посетители, заказчики и т. д.).
- На протяжении последних трёх месяцев я отказывался (-ась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т. д.
- Коллегам (ученикам, посетителям, заказчикам и т. д.) я придумал (а) обидные прозвища, которые использую мысленно.
- С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной.
- О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое.
- Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать её ко всем чертям.
- За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул (а) бы что-нибудь новенькое.

Подсчитайте количество положительных ответов.

0 – 1 балл – синдром выгорания вам не грозит.

2 – 6 баллов – вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

7 – 9 баллов – пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.

10 баллов – положение весьма серьёзное, но, возможно, в вас ещё теплится огонёк; нужно, чтобы он не погас.

8. Портрет моей профессии

Рисуем или устно описываем свою профессию, используя метафоры, фильмы, стихи, спортивные и другие сравнения.

Например, моя работа как Большой театр. Всегда что-то новое и необычное. А дети-актеры. Сразу приходят на ум строки:

Вот беда, разбил я вазу

Но разбил ее не сразу.

А сначала влез на стул

И буфет перевернул.

И еще

Несправедливо!

Тетрадка

на Анну Петровну

в обиде –

За что она двойку

поставила Вите?!

Не взялся решать

Пару нудных задачек?

Зато он фломастером

вывел собачек!

Отсутствует

в центре окружности

точка?

Зато улыбается

котик с листочка!

С ним рядом мышонок

хохочет счастливо...

Отметка поставлена

Несправедливо

Обсуждаем.

Вопросы:

1. Ваше представление о работе изменилось?

2. Как вы считаете. У ваших коллег есть ошибки о том, как они представляют свою работу?

9. Упражнение «Незаконченные предложения про женщину»

Жила-была Женщина

1. По утрам она просыпалась и думала _____

2. Собираясь на работу, она _____

3. На работе она _____

4. Весь рабочий день она мечтала _____

5. А когда рабочий день заканчивался, она _____

6. Придя домой, она _____

7. Засыпая, она думала _____

8. А на самом деле она мечтала _____

Прочтите, пожалуйста, по очереди любое предложение. Спасибо.

Это была проективная методика, когда человек описывает что-либо на подсознательном уровне, имея в виду свои переживания и мнения. Прочтите еще раз про себя свои ответы. Они Вам нравятся? Если да, то замечательно. Если же что-то вызывает у Вас недовольство – вдумчиво перечитайте, подумайте и перепишите непонравившиеся предложения так, как бы Вам хотелось. Переведите все на позитив.

Так же и в жизни мы можем поменять свои установки.

Женщина едет раздражённая в троллейбусе и думает: «Пассажиры — хамы и грубияны. Муж — пьяная скотина. Дети — двоечники и хулиганы. А я — такая бедная и несчастная...»

За спиной у неё стоит ангел-хранитель с блокнотиком и всё записывает по пунктикам:

1. Пассажиры — хамы и грубияны.

2. Муж — пьяная скотина...

Потом перечитал и задумался: «И зачем ей это нужно? Но если заказывает, будем исполнять».

Но в жизни каждого из нас все равно присутствуют негативные моменты, с которыми нам приходится справляться. И мы хотим показать вам несколько упражнений быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения.

9. Упражнения быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения

Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Нужно сесть удобно: руки свободно положить на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Нужно сесть удобно: руки свободно положить на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сосулька»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Необходимо встать, руки поднять вверх и закрыть глаза. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе. Заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Упражнение «Звуковая гимнастика»

Цель: знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, сидя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки в течение 30 сек.:

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

Снятию стресса помогают как смех, так и слёзы. Большинство людей признаются, что после слез, они чувствуют себя лучше. Учёные считают, что слёзы очищают организм от вредных продуктов стресса. Не бойтесь плакать.

Упражнения по дыхательной гимнастике

Вдох отсчитать 3и выдох на три.

Делаем глубокий вдох – выдох, опять вдох, а на выдохе произносим как можно больше цифр, букв.

10. Упражнение «Ласковый дождь»

Цель: релаксация

«Предлагаю вам встать в круг и повернуться на право.

(Звучит релаксирующая музыка «Шум дождя»). Положите руки на плечи друг другу. Закройте глаза. В сказочной стране пошел дождь. Он дает силу и смывает усталость. Изобразите дождь на спине соседа... Пошел сильный дождь с крупными каплями...Капли падают и скатываются по спине... Дождь становится мельче,...Медленнее... Отпустите соседа.....Подставьте руки дождю... лицо....почувствуйте как приятные, свежие капли скатываются по нему. Вдохните глубоко, но не напрягаясь, ощутите природу после дождя: Вдох-выдох- 3 раза. Спасибо.»

11. Упражнение «Угадай кто...»

Корзинка (из первого упражнения)

12. Рисунок «Солнышко».

Каждый участник рисует, а потом обменивается с другими своими творческими работами. При этом коллеги подписывают положительные качества и пожелания друг другу, могут что-то дорисовать на рисунках.

13. Упражнение «Подарки».

Цель: положительное завершение тренинга.

Материалы: конфеты с "секретом" в вазочке.

Ход упражнения:

Ведущий: когда говорят о поражениях, то рядом ставят слово «горечь», когда о победах – "сладость". Если считать нашу сегодняшнюю работу маленькой победой, то можно получить награду – конфету. Только конфета не простая – к каждому фантику прикреплены особые помогающие пожелания и позитивные мысли. Предлагаем каждому выбрать свою конфету из вазочки. Участники вытаскивают конфеты, разворачивают их и, при желании, зачитывают то, что написано на бумажках. Примерный список пожеланий и позитивных мыслей:

- Если хочешь увидеть радугу будь готов(а) попасть под дождь. Великим победам всегда предшествуют поражения.

- Если ты делаешь что-то прекрасное и возвышенное, а этого никто не замечает – не расстраивайся: восход солнца – это вообще самое прекрасное зрелище на свете, но большинство людей в это время еще спит.

-Освободись от груза прошлого и смело двигайся вперед.

-Все в твоих руках, поэтому их нельзя опускать.

- Не ошибается только тот, кто ничего не делает. Все великие изобретения стали возможны благодаря пробам и ошибкам.

- Ты знаешь, что одинаковых людей не существует так же, как нет одинаковых снежинок. Ты – удивительный и очень талантливый человек. Даже если этого пока никто не замечает.

-Сдаться может каждый. Это легче всего на свете. А вот в том, чтобы продолжать свой путь и не сдаваться – кроется настоящая сила.

-Чтобы получить от жизни то, чего хочешь, нужно определиться с тем, чего именно ты хочешь.

-Когда закрывается одна дверь в счастье, открывается другая. Главное – замечать эти новые двери.

- Если хотите добиться успеха, задайте себе 4 вопроса: Почему? А почему бы и нет? Почему бы и не я? Почему бы и не прямо сейчас?

- Все победы начинаются с победы над самим собой. С победы над своей ленью, своими страхами и отчаянием.

- Искусство быть счастливым заключается в способности находить счастье в простых вещах.

- Каждая мечта дается нам вместе с силами для ее осуществления.

- Счастье не в том, чтобы делать всегда, что хочешь, а в том, чтобы всегда хотеть того, что делаешь.

Жила-была Женщина

1. По утрам она просыпалась и думала _____
2. Собираясь на работу, она _____
3. На работе она _____
4. Весь рабочий день она мечтала _____
5. А когда рабочий день заканчивался, она _____
6. Придя домой, она _____
7. Засыпая, она думала _____
8. А на самом деле она мечтала _____

Жила-была Женщина

1. По утрам она просыпалась и думала _____
2. Собираясь на работу, она _____
3. На работе она _____
4. Весь рабочий день она мечтала _____
5. А когда рабочий день заканчивался, она _____
6. Придя домой, она _____
7. Засыпая, она думала _____
8. А на самом деле она мечтала _____

Жила-была Женщина

1. По утрам она просыпалась и думала _____
2. Собираясь на работу, она _____
3. На работе она _____
4. Весь рабочий день она мечтала _____
5. А когда рабочий день заканчивался, она _____
6. Придя домой, она _____
7. Засыпая, она думала _____
8. А на самом деле она мечтала _____

Жила-была Женщина

1. По утрам она просыпалась и думала _____
2. Собираясь на работу, она _____
3. На работе она _____
4. Весь рабочий день она мечтала _____
5. А когда рабочий день заканчивался, она _____
6. Придя домой, она _____
7. Засыпая, она думала _____
8. А на самом деле она мечтала _____

Жила-была Женщина

1. По утрам она просыпалась и думала _____
2. Собираясь на работу, она _____
3. На работе она _____
4. Весь рабочий день она мечтала _____
5. А когда рабочий день заканчивался, она _____
6. Придя домой, она _____
7. Засыпая, она думала _____
8. А на самом деле она мечтала _____

Притча «Все в твоих руках»

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

— Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

— Всё в твоих руках.

Притча о колодце

А закончить нашу с вами встречу я хочу притчей.

Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.

Тогда хозяин рассудил так: "Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев - засыплю ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю".

Недолго думая, он пригласил своих соседей - все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец.

Однако, очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянул в колодец, он увидел следующую картину - каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и примаминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот:

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

Притча "Не забывайте опустить стакан"

В начале урока профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимания, а затем спросил: "Сколько, по-вашему, весит этот стакан?". "50 грамм!" "100 грамм!" "125 грамм!" – предполагали студенты. – Я и сам не знаю, – продолжил профессор, – чтобы узнать это, нужно его взвесить. Но вопрос в другом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут? – Ничего, – ответили студенты. – Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа? – снова спросил профессор. – У вас заболит рука, – ответил один из студентов. – Так. А что будет, если я, таким образом, продержу стакан целый день? – Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и даже Вам может парализовать руку, и придется отправить Вас в больницу, – сказал студент под всеобщий смех аудитории. – Очень хорошо, – невозмутимо продолжал профессор, – однако изменился ли вес стакана в течение этого времени? – Нет, – был ответ. – Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах? Студенты были удивлены и обескуражены. – Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли? – спросил профессор. – Опустить стакан, – последовал ответ из аудитории. – Вот, – воскликнул профессор, – точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами. Будете держать их в голове несколько минут – это нормально. Будете думать о них много времени – начнете испытывать боль. А если будет продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет парализовать вас, т.е. вы не сможете ничем другим заниматься. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать. И, таким образом, вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться свежими бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями.

ВАЖНО НАУЧИТЬ СЕБЯ "опустить стакан в конце каждого дня!"

На этой позитивной ноте мы и завершаем нашу встречу. Давайте поаплодируем друг другу!

(Аплодисменты).

Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания

1. Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.
2. Думайте о чем-то хорошем отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и оптимизм – это залог здоровья и благополучия.
3. Откажитесь от перфекционизма. Не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Совершенство не всегда достижимо, а если даже достижимо, то оно не всегда этого стоит.
4. Каждое утро, поднимаясь из кровати, думайте о чем-то хорошем, улыбнитесь, напомните себе, что все будет хорошо, а вы обворожительны и прекрасны, у вас замечательное настроение.
5. Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты.
6. Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов. Перед сном можно приготовить успокаивающую ванну с аромамаслами.
7. Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления.
8. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и, проговаривая события прошедшего дня, "смывайте" их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.
9. Не сгущайте тучи! Не делайте из мухи слона!
10. Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы.
11. Отдыхайте вместе с семьей, близкими друзьями, коллегами.
12. Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни. Когда у вас плохое настроение, посмотрите кинокомедию, посетите цирк, почитайте анекдоты.
13. Не забывайте хвалить себя! Улыбайтесь! Даже если не хочется.
14. Находите время для себя: примите расслабляющую ванну, почитайте любимую книгу, сделайте косметические процедуры и тому подобное!
15. Проблемы не нужно переживать, их нужно решать!
16. Уделяйте надлежащее внимание собственному здоровью!
17. Наилучшим средством для снятия нервного напряжения являются физические нагрузки – физическая культура и физический труд.
18. Прощайте и забывайте. Примите тот факт, что люди вокруг нас и мир, несовершенны.
19. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывая на потом!

Помните: работа - всего лишь часть жизни!

РЕКОМЕНДАЦИИ УЧИТЕЛЯМ –ПРЕДМЕТНИКАМ ПО АДАПТАЦИИ 5 - КЛАССНИКОВ

1. Учитывайте трудности адаптационного периода, возрастные особенности пятиклассников в выборе терминологии, подборе методических приемов.
2. Не перегружайте учеников излишними по объему домашними заданиями, дозируйте их с учетом уровня подготовки ученика, гигиенических требований возраста. Следите за темпом урока — высокий темп мешает многим детям усваивать материал.
3. Налаживайте эмоциональный контакт с классом. Обратите внимание на межличностные отношения в классе, выявите лидеров, отверженных детей. Помочь детскому коллективу развиваться без серьезных конфликтных ситуаций, научить бесконфликтному общению
4. Предлагать ученикам более рациональные способы выполнения домашнего задания, уделять на уроке время для объяснения домашнего задания.
5. Необходимо обращать особое внимание на усвоение учебной задачи ребенком; при возникновении трудностей обязательно четкое прояснение учебного материала до тех пор, пока ребенок не поймет.
6. Развивайте общие учебные умения и навыки, учите ребят правильно учиться. Необходимо обращать особое внимание на усвоение учебной задачи ребенком; при возникновении трудностей обязательно четкое прояснение учебного материала до тех пор, пока ребенок не поймет.
7. Учителям-предметникам при неудачном ответе ученика не одергивать, не стыдить, не упрекать, не отчитывать в присутствии всего класса. Чувство юмора хорошо помогает убрать напряжение в классе, «разбавляет» обстановку. Необходимо поддерживать ситуацию успешности. Постараться проявлять искренний интерес к каждому учащемуся.
8. Никогда не используйте оценку как средство наказания ученика. Оценка достижений должна быть ориентацией на успех, способствовать развитию мотивации к учению, а не ее снижению.
9. Поощрять детей на виду у всего класса. Уметь найти в ответах каждого ученика что-то особенное. Замечайте положительную динамику в развитии каждого отдельного ученика (нельзя сравнивать «Машу с Петей», можно — «Петю вчерашнего и сегодняшнего»).
10. Не забывать, что только совместная деятельность педагога и учащегося является наиболее эффективным способом передачи опыта и знаний.
11. Стараться, как можно реже вставать на позицию «над» школьником и подавлять их инициативу.
12. Создавать обстановку успеха.
13. Заканчивая урок, не упустить случая, чтобы перед классом приободрить тех, кто еще не уверен в себе и малоактивен.

Психологические рекомендации педагогам по взаимодействию с подростками группы риска

- 1) Создавать теплую, доброжелательную атмосферу, избегать критики, насмешек не только со стороны учителя, но и от сверстников; формировать у себя и своих учеников установку "Я - хороший, ты - хороший".
- 2) Принимать подростка таким, какой он есть. Видеть в отрицательных качествах учащегося позитивную сторону и обозначать ему, где данные черты личности могут быть полезны и привести к успешности.
- 3) Не просто хвалить подростка, а высказывать одобрение именно его действий (не подкреплять желаемое кому-либо поведение, а выражать свое позитивное отношение к его деятельности и результату в частности).
- 4) Сравнивать достижения учащегося только с его собственными, а не с эталоном (требованиями программы) и образцом взрослых, т. е. хвалить за улучшение именно его результатов.
- 5) Не делать акцент только на школьных обязанностях (брать во внимание сферу его интересов, личную жизнь - отношения в семье, общение с друзьями, с противоположным полом) - это важный момент в дальнейшей успешности ребенка.
- 7) Давать позитивную обратную связь (эмоциональную: "верно", "замечательно", "отлично", "супер!"; и содержательную: "я всегда знала, что у тебя хорошо получается...", "я уверена, что ты справишься с этой контрольной работой, так как ты добросовестно выполняешь домашнее задание").
- 8) Проблемные точки превращать в зоны развития (например: "У нас проблема: нет дисциплины в классе, и это приводит к тому, что многие из вас не слышат, что говорит учитель, и не могут хорошо усвоить предложенный материал, как следствие - вряд ли справятся с контрольной работой. Что вы можете предложить для разрешения данной проблемы?". Далее учитель стимулирует подростков высказываться, уважительно относясь к каждому мнению).
- 9) Не только применять индивидуальный подход к каждому подростку с учетом его способностей, особенностей познавательной, эмоционально-волевой сфер, поведения и т. д., но и учитывать его прошлый, отличный от всех других, опыт.
- 10) Уделять внимание по формуле: «Не тогда, когда он "плохой", а когда "хороший"».
- 11) Во время эмоциональных всплесков (иногда означающих потребность в общении) обратить на подростка внимание, выразить заинтересованность в нем и его деятельности и показать свое доброжелательное отношение.
 - Говорить с учащимися тактично, избегать резких выражений. В общении с подростками не должен присутствовать поучительный уничижающий тон. Ни в коем случае не допускать публичных порицаний.
 - Контролировать свои эмоции, сдерживать гнев или негодование.
 - Уметь признавать свои ошибки и просить прощения.
 - Не позволять себе оскорбить учащегося. Исключить угрозы и шантаж.
 - Концентрировать внимание подростка на уже достигнутых в прошлом успехах и вселять в него веру в будущие успехи.
 - Показать подростку, что он вам небезразличен, что его поступки и личностные качества замечают, что позитивные изменения радуют, а срывы огорчают.
 - Предоставлять возможность высказать свое мнение, предложить пути выхода из ситуации.
 - Действовать терпеливо и последовательно, поскольку в данной работе не может быть быстрых положительных результатов.

- Совершенствовать работу по формированию классного коллектива, не допускать в нем изолированности трудного подростка.
- Относитесь ко всем трудностям и неожиданностям при общении с подростком с чувством юмора и используйте его для сглаживания острых углов и конфликтов.
- Не требуйте от ребенка того, что не в состоянии выполнить даже вы сами: быть всегда сдержанным, говорить только правду, никогда не делать ошибок и т.д.
- Личный пример или иллюстрация из личного жизненного опыта всегда действует лучше, чем любое нравоучение.
- Будьте самими собой при общении с подростком, говорите то, что вы действительно думаете и чувствуете (в разумных пределах), искренность и естественность — лучшие помощники в налаживании хороших взаимоотношений с любым, даже очень сложным человеком.