Муниципальное казенное учреждение центр развития образования

при управлении образования администрации муниципального образования город-курорт Анапа

В.В. Извекова, Н.Г. Макарова, и др.

«**ПЕРВЫЕ ШАГИ К УСПЕХУ:**

**ПРАКТИЧЕСКИЙ ГИД МОЛОДОГО ПЕДАГОГА»**

сборник методических рекомендаций

УДК 37.013.2

ББК 74.04п

Калюжная Т.В. Первые шаги к успеху: практический гид молодого педагога / В.В. Извекова, Н.Г. Макарова и др. – Анапа, 2025. – 54 с.

Печатается по решению научно-методического совета муниципального казенного учреждения центр развития образования при управлении образования муниципального образования город-курорт Анапа, протокол №4 от 03.09.2025.

Рецензент: кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой экономики и управления Елена Рафаэльевна Мустаева.

Настоящее пособие представляет собой сборник практических рекомендаций для начинающих специалистов системы образования: учителей начальной и средней школы, воспитателей ДОУ, педагогов-психологов, дефектологов и логопедов. В издании систематизирован актуальный опыт педагогов-практиков. Четкие алгоритмы, готовые к использованию шаблоны, разбор конкретных ситуаций и профилактика профессиональных трудностей помогут молодому специалисту успешно адаптироваться в образовательной организации, выстроить эффективную коммуникацию с детьми и родителями и уверенно начать свой профессиональный путь. Пособие предназначено для самостоятельной работы, а также может быть использовано в системе наставничества и повышения квалификации.

|  |  |
| --- | --- |
|  | @ МКУ ЦРО при управлении образования муниципального образования город-курорт Анапа  @ В.В. Извекова, Н.Г. Макарова и др. |

|  |  |
| --- | --- |
| СОДЕРЖАНИЕ |  |
| **Часть 1. ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАРТА** | 5 |
| АДАПТАЦИЯ В ПРОФЕССИ: ПЕРВЫЕ ШАГИ К УСПЕХУ  Извекова В.В. | 5 |
| РЕКОМЕНДАЦИИ МОЛОДЫМ ПЕДАГОГАМ  Семкович А.В. | 9 |
| ОБЩЕНИЕ С РОДИТЕЛЯМИ БЕЗ КОНФЛИКТОВ  Макарова Н.Г. | 9 |
| КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА: «КАК ПРАВИЛЬНО ДОНЕСТИ ИНФОРМАЦИЮ ДО РОДИТЕЛЯ О ВОЗНИКШИХ ТРУДНОСТЯХ РЕБЕНКА?»  Макарова Н.Г. | 15 |
| АВТОРСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМНОЙ СИТУАЦИИ И ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ КОНФЛИКТА «ДАЙ ПЯТЬ!»  Макарова Н.Г. | 17 |
| КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА: **«**ПОВЫШАЕМ ВНУТРИЛИЧНОСТНУЮ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ПЕДАГОГА»  Макарова Н.Г. | 19 |
| ПРИМЕР АЛГОРИТМА КОММУНИКАЦИИ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ «ПЕДАГОГ-РОДИТЕЛЬ»  Макарова Н.Г. | 21 |
| ПРИМЕР АЛГОРИТМА КОММУНИКАЦИИ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ «АДМИНИСТРАЦИЯ ДОУ-ПЕДАГОГ-РОДИТЕЛЬ»  Макарова Н.Г. | 22 |
| **Часть 2. ПРАКТИКУМ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА** | 24 |
| МОЛОДОЙ ВОСПИТАТЕЛЬ: ТРУДНОСТИ И РАДОСТИ ПЕРВОГО ОПЫТА  Ахтемова Э.Р. | 24 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ НАЧИНАЮЩЕМУ КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ В СРЕДНЕМ И СТАРШЕМ ЗВЕНЕ ПО ПРОВЕДЕНИЮ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ Суменкина Е.И. | 27 |
| РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ В 1 КЛАССЕ ПО ТЕМЕ: «АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКЛАССНИКА В ШКОЛЕ»  Калинина Л.В. | 31 |
| КОММУНИКАЦИЯ ЧЕРЕЗ ИГРУ: НАСТОЛЬНАЯ ИГРА КАК ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА  Файзалиева Д.В. | 35 |
| НЕЙРОПИСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА В СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ  Скрипник Ю.В. | 37 |
| УПРАВЛЕНИЕ ВНИМАНИЕМ И СОСТОЯНИЕМ КЛАССА – НЕСКОЛЬКО ЭФФЕКТИВНЫХ ПРИЕМОВ  Горкина О.В. | 42 |
| КАК ДАВАТЬ ОБРАТНУЮ СВЯЗЬ УЧЕНИКУ, ЧТОБЫ НЕ РАНИТЬ  Особова О.Н. | 44 |
| МИР РУССКОЙ СЛОВЕСНОСТИ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ИГРЫ  Зеленская Н.А. | 46 |
| ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ МОЛОДОГО ПЕДАГОГА. СОЗДАНИЕ «МУЗЫКАЛЬНОЙ СРЕДЫ»  Григорян М.Г. | 48 |
| **Часть 3. РЕСУРСЫ ДЛЯ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ** | 50 |
| СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ: ПЕРВЫЕ «ЗВОНОЧКИ» И МЕТОДЫ САМОПОМОЩИ  Шепелева Н.Д. | 50 |
| ТЕХНИКИ ЭКСТРЕННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ  Шепелева Н.Д. | 52 |
| ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫЖИВАНИЮ: КАК ПРОЙТИ АДАПТАЦИЮ МОЛОДОМУ ПЕДАГОГУ И НЕ ВЫГОРЕТЬ  Семкович А.В. | 53 |

**Часть 1. ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАРТА**

**АДАПТАЦИЯ В ПРОФЕССИ: ПЕРВЫЕ ШАГИ К УСПЕХУ**

**Извекова Валентина Владимировна,**

начальник отдела методического сопровождения дошкольного

и начального общего образования муниципального

казенного учреждения центр развития образования

при управлении образования администрации

муниципального образования город-курорт Анапа

[slyppi@list.ru](mailto:slyppi@list.ru)

Переход из учебного заведения в самостоятельную трудовую деятельность — сложный этап в профессиональной траектории каждого молодого педагога. Особенно важна правильная организация адаптации молодых специалистов именно в дошкольных образовательных организациях, поскольку работа воспитателя требует особых качеств, умения быстро реагировать на ситуации и правильно выстраивать взаимодействие с детьми и родителями (законными представителями).

Вопросы профессионального формирования начинающих педагогов в области дошкольного образования рассматриваются в исследованиях таких известных российских учёных, как К.Ю. Белая, Л.М. Денякина, Н.Н. Лященко, Л.В. Поздняк, П.И. Третьяков, Л.И. Фалюшина и других. Эти авторы подчёркивают, что начальная стадия карьерного пути педагога характеризуется высоким уровнем напряжения. От качества этого этапа зависят дальнейшие перспективы специалиста: сможет ли он утвердиться в профессии, продолжит работу в дошкольной образовательной среде либо предпочтёт сменить сферу деятельности. Знаменитый советский педагог А.С. Макаренко утверждал: «Даже самый одарённый выпускник педвуза, окончив институт с отличием, не достигнет высот, если не начнёт активно усваивать опыт старших коллег и постоянно самосовершенствоваться...»

Молодые специалисты сталкиваются с рядом специфичных трудностей. Прежде всего – это **отсутствие опыта**. Недостаточная реализация потенциала практической подготовки по сравнению с теоретической. Молодым специалистам сложно сразу применить полученные знания на практике. Данная проблема неоднократно отмечалась исследователями и практикующими специалистами в области профессионального образования (такими учёными, как А.П. Беляев, А.А. Вербицкий, Л.В. Голуб, Н.И. Думченко, М.В. Кларина и прочие).

Следующий острый вопрос адаптации молодого педагога – п**сихоэмоциональная нагрузка**. Работа с маленькими детьми сопряжена с эмоциональным напряжением, которое важно научиться контролировать. Психологическая поддержка начинающих педагогов требует разработки целостной системы мероприятий, нацеленных на преодоление ключевых сложностей, с которыми они сталкиваются на старте профессиональной карьеры.

На основе изучения проблем молодых специалистов в городе-курорте Анапа можно определить такие приоритетные направления психологической помощи как:

- развитие коммуникативных навыков в работе с детьми и родителями (законными представителями);

- формирование устойчивости к стрессовым ситуациям и освоение техник самоконтроля;

- раскрытие профессионального потенциала и поиск индивидуальных стратегий достижения вершин мастерства;

- овладение методами конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.

Важность сопровождения молодых педагогов трудно переоценить, поскольку оно играет решающую роль в формировании их профессиональной идентичности и развитии самосознания. Эффективность поддержки проявляется не только в успешной интеграции в педагогический процесс, но и в гармоничном развитии как личностных качеств, так и профессиональных компетенций специалиста.

Так же сложности в начале профессиональной деятельности у педагогов вызывают вопросы **постоянного саморазвития**. Современному специалисту важно постоянно повышать свою квалификацию, знакомиться с новыми методиками воспитания и развития детей.

**Выстраивание эффективной коммуникации с коллегами и родителями**: Важно уметь наладить отношения внутри коллектива и грамотно взаимодействовать с семьями воспитанников.

Для успешного прохождения периода адаптации в дошкольной организации рекомендуется внедрять специальные программы поддержки молодых сотрудников. **Прежде всего – это выстраивание системы наставничества. Это** один из наиболее эффективных методов интеграции новых работников в коллектив. Опытный педагог берет шефство над молодым специалистом, помогает разобраться в особенностях профессии, делится профессиональными секретами и поддерживает морально. Наставники помогают молодым коллегам справляться с возникающими проблемами, подсказывают оптимальные пути решения педагогических ситуаций и способствуют скорейшему включению новичка в рабочий ритм учреждения. Существует несколько эффективных моделей наставничества. Рассмотрим некоторые из них.

Совместная деятельность наставника и молодого специалиста в рамках закрытой авторитарной модели предполагает четкую иерархию ролей: наставник выступает руководителем, задающим стандарты поведения и предписывающие конкретные методики выполнения профессиональных задач, тогда как молодой сотрудник исполняет роль подчиненного исполнителя, строго соблюдая установленные требования и предложенные схемы. Такая система основана на авторитаризме, выражающемся в строгих нормах, конкретных правилах и пошаговых инструкциях, контроль за исполнением которых осуществляется извне, а оценка носит внешний характер. Под закрытой моделью подразумевается отсутствие реальной возможности у молодого сотрудника вносить изменения в поведение старшего коллеги или корректировать принятые процедуры: ученик лишь воспроизводит заданные шаблоны, зачастую не имея полного понимания сути выполняемых операций. Соответствующий данному типу взаимодействия образ наставника – это наставник-методист, задачей которого становится разъяснение порядка действий, демонстрация примеров с подробными пояснениями, коррекция поведения воспитанника, выявление ошибок и объяснение их причин, предоставление необходимой дополнительной информации. После трудоустройства и начала профессионального становления молодой специалист получает необходимые рекомендации относительно функциональных обязанностей, включая порядок заполнения документов (например, журналов учета, отчетов и инструкций). Основная задача молодого специалиста заключается в неукоснительном выполнении всех полученных рекомендаций и копировании продемонстрированных действий наставником.

Совместная деятельность наставника и ученика в рамках лидерской модели организации представляет собой обращение внимания наставника на потребности и затруднения подопечного. Здесь наставник играет роль лидера и организатора, помогающего молодому специалисту выявлять и разрешать возникающие проблемы в ходе перехода от начальной стадии профессиональной адаптации к полноценному участию в учебно-воспитательном процессе и последующему совершенствованию собственных профессиональных навыков.

В этой модели молодой специалист самостоятельно определяет образовательные и профессиональные задачи, формулируя свои личные затруднения и запросы, после чего целенаправленно находит подходящего наставника, способного оказать необходимую поддержку в преодолении возникших трудностей. Такой вид совместного действия назван обращенным, поскольку наставник фокусируется непосредственно на проблемах и интересах конкретного подопечного, организуя совместно работу по решению обозначенных вопросов.

Например, если в предыдущей модели наставник демонстрировал шаблон определенной структуры занятия, а ученик повторял его механически, то в данном подходе наставник проводит занятие в классе молодого специалиста, а затем совместно с ним разрабатывает структуру образовательной деятельности, учитывающей индивидуальные пожелания и возникшие сложности молодого воспитателя.

Тип наставничества, соответствующий такому подходу, называется наставничеством-тьюторством. Его основная задача состоит в реализации индивидуальных запросов подопечного, определении места и причин возникновения профессиональных препятствий, разработке плана выхода из затруднительной ситуации и помощи в его осуществлении. Обычно такая форма взаимодействия применяется на втором-третьем году работы молодого специалиста, когда он приступает к освоению сложных приёмов, технологий и подходов к педагогическому процессу.

Наставник-тьютор может функционировать следующим образом:

1. Наставник-коуч – демонстрирующий новую технику, обеспечивает проведение её пробного испытания подопечным и совместно анализирует достигнутые результаты, определяя успехи и неудачи, а также устанавливая предпосылки дальнейших шагов при применении данного метода.

2. Наставник-консультант – оказывает консультационную поддержку в поиске путей преодоления профессиональных барьеров, предлагая способы и ресурсы для достижения целей.

3. Наставник-разработчик – совместно с подопечным занимается разработкой проектов и программ, используя накопленный ранее опыт самого наставника.

Стоит отметить, что разные типы наставнических функций могут выполняться разными лицами, однако иногда один человек способен сочетать в себе функции нескольких видов наставничества.

Открытая совместная деятельность наставника и ученика организована согласно партнерской модели, где наставник выступает партнером («важным другим человеком») и содействует поиску молодым специалистом личной профессионально-карьерной траектории на этапе дальнейшего профессионального роста. Подопечный занимает позицию активного участника производственного, инновационного и общественного процессов, играя важную роль в развитии отрасли.

Эта модель используется, когда педагог, уже глубоко освоивший профессию, решает заняться поиском себя в смежных областях (инновации, социальная практика, дополнительное образование).

Такое сотрудничество называют открытым, поскольку оно формируется под влиянием смыслов и действий молодого специалиста, позволяя ему реализовывать значимые лично для него проекты и стратегии, а не следовать заранее установленным правилам. Наставник помогает раскрыть профессионально-личностные смыслы подопечного и одновременно обогащает собственный профессиональный опыт.

Пример открытого взаимодействия: оба педагога проводят одинаковые уроки с одним материалом, посещают занятия друг друга и затем совместно обсуждают результаты, рассматривая сильные и слабые стороны уроков. Цель анализа не сводится к оценке лучшего результата одного из участников, а направлена на изучение особенностей формата урока, обсуждение нюансов преподавания и возможных выходов из сложных ситуаций, организацию эффективной коммуникации с детьми.

Такой форме взаимодействия соответствует особая категория наставника — наставник-навигатор, чья задача заключается в оказании помощи своему подопечному в раскрытии личного смысла профессии, выборе индивидуальной профессионально-карьерной траектории. Важность данного этапа состоит не только в совершенствовании профессиональных навыков, но и в формировании уникальных профессионально-личностных качеств и мягких навыков, соответствующих выбранному направлению карьерного роста.

Работа наставника-навигатора строится на личном диалоге с подопечным, поддерживая стремление последнего к самопознанию и развитию. Термин «навигатор» подчеркивает, что наставник направляет карьерное продвижение специалиста, давая полезные рекомендации по выбору курсов повышения квалификации, участия в профессиональных мероприятиях, подсказывая возможные направления дальнейшей деятельности и стимулируя попытки попробовать новые форматы деятельности (социальные инициативы, экологические проекты, образовательные нововведения, инновации).

При этом наставник-навигатор не назначается руководством, а выбирается самим специалистом в зависимости от его потребностей и интересов. Специалист может выбрать несколько наставников, работающих в разных направлениях.

**Не менее** важно организовать систематическое обучение и повышение квалификации молодых специалистов. Для этого организуются семинары, мастер-классы, лекции, участие в профессиональных конференциях и вебинарах, на уровне муниципалитета открыт и успешно функционирует клуб молодых педагогов «Юла».

Правильная организация процесса адаптации молодых специалистов является залогом успешной карьеры будущих педагогов. Дошкольные образовательные организации, уделяющие внимание вопросам адаптации, получают профессионалов высокого уровня, готовых эффективно решать поставленные перед ними задачи и создавать благоприятные условия для всестороннего развития подрастающего поколения.

**Литература:**

1. Никитина В.В. Роль наставничества в современном образовании // Отечественная и зарубежная педагогика. 2013. № 6. 50–56 с.

2. Ключевые вопросы образования и педагогики: сборник статей по материалам международной научно-практической конференции (Екатеринбург, 31 октября 2017 г.) / Отв. редактор Е.Ю. Копылова. Екатеринбург: Изд-во Аспект, 2017. 110 с.

3. Поздеева С. И. Инновационное развитие современной начальной школы: построение открытого совместного действия педагога и ребенка. Томск, 2013. 168 с.

4. Петерсон Л. Г. Деятельностный метод обучения: образовательная система «Школа 2000…» // Построение непрерывной сферы образования. М.: АПК и ППРО, УМЦ «Школа 2000…», 2007. 448 с.

**РЕКОМЕНДАЦИИ МОЛОДЫМ ПЕДАГОГАМ**

Семкович Анна Владимировна,

директор МБУДО СЮТ,

заместитель председателя

Молодежного парламента

при Совете МО г-к Анапа.

Дорогие молодые педагоги!

Поздравляю вас с началом увлекательного пути в мир дополнительного образования! Впереди вас ждут не только трудности, но и множество радостных моментов. Вот несколько последних рекомендаций, которые помогут не только справиться с вызовами, но и наслаждаться каждым днем на работе:

1. Не бойтесь экспериментировать! Помните, что иногда самые неожиданные идеи могут привести к самым ярким результатам. Если что-то не получается — смейтесь над этим и пробуйте снова!

2. Проявите заботу к своим ученикам, но не забывайте о себе.

Ты — не супергерой, и у тебя есть право на отдых. В конце концов, даже Бэтмен иногда уходит на выходные! :)

3. Создавайте атмосферу веселья! Используйте юмор в своих занятиях. Если вы сможете рассмешить своих учеников, они будут учиться с радостью и интересом. И помните: смех — это лучший способ снять напряжение!

4. Никогда не теряйте интерес к обучению! Каждый день — это новая возможность узнать что-то новое, как для вас, так и для ваших учеников. Будь любопытным, как кот, который всегда исследует новые уголки! :)

5. И самое главное — наслаждайтесь процессом! Каждый урок — это шанс сделать мир чуть ярче для учеников. Так что улыбайтесь, творите и просто будьте собой!

Помните, что вы не одиноки в этом путешествии. Мы все здесь, чтобы поддержать вас и помочь в любой ситуации. Удачи вам, и пусть каждый день будет полон вдохновения и радости!

**ОБЩЕНИЕ С РОДИТЕЛЯМИ БЕЗ КОНФЛИКТОВ**

*Автор: Макарова Н.Г. педагог-психолог*

*МАДОУ д/с №2 «Ромашка» мо г-к Анапа*

Вступая в профессию, каждый специалист проходит ожидаемый период адаптации. Он сопряжен с вхождением в новую роль, принятием полной ответственности, тревогой перед социальной оценкой и личные переживания, связанные с дихотомией «ожидания и реальность».

В данный период очень важно иметь информационную и профессиональную поддержку от коллег и руководства учреждения. Давайте рассмотрим такой важный аспект работы воспитателя ДОУ, как бесконфликтное общение.

От того как эффективно сможет построить свою работу воспитатель с родителями, будет завесить его успешность во многих профессиональных сферах. И напротив, очень частой причиной разочарования и ухода из профессии у молодых специалистов связан с неумением выстраивать конструктивный диалог с родителями детей.

Разберемся немного с понятиями.

**Воспитатель**— это работник дошкольного учреждения, который не только непосредственно отвечает за жизнь и здоровье вверенных ему детей, но и осуществляет воспитательно-образовательную работу в соответствии с программой детского сада и нормами ФГОС.

**Родитель** — это "заказчик", который приводит своего ребенка в детский сад и хочет, чтобы в нем для его любимого, а, зачастую, и единственного ребенка, были созданы самые благоприятные условия.

У родителя ребенок один (два, три). У воспитателя — в среднем от 15 до 30. И это тоже нужно учитывать, потому что количество персонального внимания на каждого ребенка обратно пропорционально количеству детей. И он также заинтересован в том, чтобы обеспечить детям благоприятные условия, не забывая про свои профессиональные обязанности.

Что мы понимаем под конструктивным общением?

**Конструктив** — это действия или реакции, которые направлены на решение проблемных задач, нормализацию отношений и улучшение затруднительной ситуации.

Тогда как **деструктив** – дезорганизующие действия. Если человек использует ненормативную лексику, оскорбляет, беспочвенно обвиняет других людей (то есть занимается деятельностью, которая забирает время и ни к чему не приводит) - это и есть деструктив.

Главное отличие в этих понятияхзаключается в цели, ради которой ведется беседа, и, конечно же, в стиле самого разговора. Суть конструктивной беседы заключается в упорядоченном нахождении истины, которая формирует мировоззрение человека, помогает разобраться в ситуации и найти путь к дальнейшим изменениям. Разговор, в котором нет никакой цели, является обычной болтовней. Такая болтовня направлена только на обмен информацией между людьми. А это значит, что по итогу диалога у человека остаются одни только положительные или отрицательные эмоции.

И так, конфликт возникает на стыке мнений/позиций, и усугубляется, когда мы не можем выстраивать конструктивное взаимодействие.

**Конфликт** — (от лат. conflictus столкновение) столкновение разнонаправленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов субъектов взаимодействия [2].

Рассмотрим причины или претензии, по которым эти противоречия могут возникать у педагога и родителя.

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРЕТЕНЗИИ ПЕДАГОГА** | **ПРЕТЕНЗИИ РОДИТЕЛЯ** |
| * неуважительное отношение к персоналу детского сада; * неаккуратность оплаты услуг; * у детей нет сменной одежды, они не подготовлены к садику; * нарушается режим дня, когда детей забирают поздно;   предъявляются слишком высокие требования к его работе и т.д. | * с ребенком мало проводят времени; * условия недостаточны / не такие, как ожидает родитель; * к ребенку не находят подхода; * используются наказания; * плохо следят за внешним видом ребенка; * ребенка заставляют или не заставляют есть; * ребенок не получает полной свободы действий; * он создает проблемы для воспитателей; * ребенка могут обидеть агрессивные или гиперактивные дети и т.д.[1] |

Причины противоречий в системе родитель – педагог:

|  |  |
| --- | --- |
| **Педагоги** | **Родители** |
| **Объективные причины** — например, недобросовестное отношение воспитателей к своему делу, низкая квалификация, мало опыта, недостаток коммуникативных навыков.  **Субъективные -** родители воспитанников могутнеосознанно напоминать ему человека, с которым когда-то не сложились отношения.  - Восприятие родителя, как контролёра, страх проверки.  - Стиль поучения, категоричность. | **Объективные причины** – родитель не достаточно знаком с особенностями и правилами в ДОУ. Имеет личное мнение и позицию по вопросам воспитания.  **Субъективные –** родители воспринимают рекомендации, как критику личности.  - Испытывают страх сепарации от ребенка.  - Мнительность и повышенная тревожность.  - Негативный личный или семейный опыт пребывания в ДОУ[4]. |

Особенности ребенка также могут стать причиной конфликта. Родители с подготовленными, по возрасту с нормотипично развитыми детьми, редко становятся участниками конфликта.

Излишняя тревожность родителя порождает компенсаторное поведение ребенка (фантазирование того, чего не было на самом деле; скрытые поведенческие симптомы).

**Нужны ли нам конфликты с родителями?**

Давайте рассмотрим роль конфликта в образовательном процессе – его негативное и позитивное влияние.

Негативные функции конфликта:

1. Настроение враждебности

2. Ухудшение самочувствия

3. Формализация общения

4. Депрессия, ухудшение здоровья

5. Эмоциональные затраты

6. Снижение работоспособности

7. Умышленное, целенаправленное деструктивное поведение

Позитивные функции конфликта:

1. Получение социального опыта

2. Нормализация морального состояния, разрядка напряженности

3. Помогает прояснить отношения

4. Получение новой информации

5. Стимулирует позитивные изменений в организационных процессах

У каждого конфликта есть свои стадии прохождения. И от того на сколько грамотно специалист проявляет себя на разных стадиях будет зависеть развитие конфликта и его решение.

1. Возникновение конфликта (появление противоречий, возрастание напряжения)
2. Осознание конфликтной ситуации одной из сторон
3. Конфликтное взаимодействие
4. Разрешение конфликта (конструктивное или деструктивное).

Как мы помним в конфликте люди могут реализовывать разные **стратегии** – способы осуществления определенных интересов; образ действия по достижению целей; манера общения. В конфликтологии встречаются пять основных:



В педагогической работе для достижения конструктивных целей мы пользуемся двумя основными стратегиями: **сотрудничество** и **компромисс**.

Исходя из выбранных стратегий рассмотрим правила конструктивного общения:

Правило 1. Давать Вашему оппоненту в конфликте каждый раз полностью высказаться.

Не перебивать его при этом.

Правило 2. Показывать Вашему оппоненту интерес к тому, что он говорит.

Правило 3. Предлагать оппоненту сотрудничество по решению конфликта.

Правило 4. Всегда оставлять возможность оппоненту сохранить лицо.

Правило 5. Показывать уважение к оппоненту.  Никогда не прибегайте к оскорблениям

Правило 6. Оставаться открытым и честным.

Правило 7. Ищите и предлагайте компромиссы.

Правило 8. Не ищите виноватых.  Ищите решение.

Правило 9. Анализируйте и находите объединяющие пункты.

Правило 10. Ведите разговор деловым образом.

Не используйте слов паразитов. будьте компетентны.

Правило 11. Демонстрируйте уверенность в своих силах.

Правило 12. Умейте делегировать и привлекать третью сторону для решения [3].

Не малое значение в конфликте имеют приемы помогающие снизить конфликтное напряжение:

1. Заинтересованное слушание/уточнение (поза располагающая к диалогу – руки не скрещены, голова чуть наклонена в бок и к собеседнику): «Если я правильно Вас поняла, то ситуация выглядит следующим образом…»

2. Фразы поддерживающие диалог: «Пожалуйста, Анна Ивановна, расскажите все, что Вы знаете о ситуации» «Для меня очень важно узнать все как можно подробнее»

3. Фразы для эмоционального отреагирования: «Могу себе представить как вы обеспокоены. Возможно на вашем месте я реагировала бы также»

4. Фразы для снижения агрессии: «Анна Ивановна, я понимаю Вас как родителя - у Вас есть право испытывать гнев в данной ситуации. Однако Ваши слова и тон только ранят меня, но не ведут к решению проблемы. Сейчас когда Вы высказались, давайте попробуем найти выход».

5. Фразы для переключения внимания/снижения напряжения: «Давайте пройдем в другую комнату/присядем на скамейку» «Вы позволите мне сделать звонок по данному вопросу?»

6. Фраза для переноса решения контакта: «Если Вам сейчас неудобно обсуждать, давайте перенесем встречу на вечер или утро? Либо я позвоню Вам после 18:00 и мы обсудим»

Чего нельзя делать в конфликте:

1. Проявлять невнимание к собеседнику, резко прерывать.
2. Игнорировать его жалобы, обесценивать значимость проблемы.
3. Переносить решение на неопределенный срок (нужно четко обозначать время, когда будут приняты меры).
4. Быть несдержанным, оскорблять в ответ.
5. Поучать и давать оценку личности родителя или ребенка.
6. Угрожать администрацией ДОУ или службами по надзору за детьми.
7. «Отмахиваться» / отправлять за ответом к руководителю/медику/психологу, не выяснив самостоятельно пути решения.
8. Обсуждать личность родителя в присутствии детей и других коллег.
9. Менять самостоятельно/без согласования со специалистами требования и приемы к ребенку после конфликта с родителями и без договоренности с ними.

Что важно знать, чтобы предотвращать или профилактировать конфликты в ДОУ?

|  |  |
| --- | --- |
| **С педагогами** | **С родителями** |
| 1. Изучение личностных особенностей педагога. Стратегий реагирования в 2. конфликте.   2. Обучение конструктивным способам коммуникации, корректировать пед.стиль, обмениваться опытом с коллегами.  3.Повышение общей компетенции по основным группам проблем и возражений в работе с родителями.  4. Отработка навыков принятия решения в конфликтной ситуации (тренинги, педагогические мастер-классы).  4. Управлять своим профессиональным ростом. | 1. Раннее информирование родителей о системе воспитания и образования в ДОУ (режим, правила, традиции). Преодоление стереотипов.  2. Подробный сбор сведений о ребенке и семье.  3. Обучение способам конструктивного диалога. Открытость образовательной системы на всех уровнях.  4. Стимулирование родительской инициативы и привлечение к образовательно-воспитательному процессу в ДОУ (совместные проекты, встречи, круглые столы, тренинги). |

Одним из ключевых помощников и союзников в решении конфликтных ситуаций и налаживанию конструктивного взаимодействия является педагог-психолог детского сада. Вам необходимо превлекать его как профилактики, так и к решению сложных педагогических ситуаций. Не стесняйтесь обращаться за личной профессиональной помощью и поддержкой в данных вопросах. Психологическая служба в ДОУ нацелена на медиативные приемы и профилактику конфликтов в детском саду.

Дополнительно, в ситуации напряженных отношений с участниками образовательного процесса могут помочь различные техники самопомощи.

Такие как например:

1. Дыхательные упражнения

2. Техникипрогрессивной мышечной релаксация

3. Техники медитации и релаксации

Важно помнить, что ДОУ это сложная система взаимодействия всех участников. Чем более открыты Вы будете к изменениям и сотрудничеству, тем успешнее будет пролегать Ваша дорога к профессиональному мастерству!



В дополнительных материалах к статье вы найдете:

**Приложение 1** Консультация психолога: «Как правильно донести информацию до родителя о возникших трудностях ребенка?»

**Приложение 2** Авторская технология решения проблемной ситуации и предотвращения конфликта «Дай пять!»

**Приложение 3** Консультация психолога: «Повышаем внутриличностную компетентность педагога»

**Приложение 4** Пример алгоритма коммуникации в конфликтной ситуации

«Педагог-Родитель»

**Приложение 5** Пример алгоритма коммуникации в конфликтной ситуации

«Администрация ДОУ-Педагог-Родитель»

Список литературы:

1. Антипова В.Н. Конфликтные ситуации в ДОУ. Издательский холдинг «Актион». Интнрнет-источник: https:www.action.group
2. Большая психологическая энциклопедия : самое полное современное издание : более 5000 психологических терминов и понятий / [А. Б. Альмуханова и др.]. - Москва : Эксмо, 2007.
3. Евлахов П.А. «12 правил психологически грамотного поведения в конфликте» Интернет-источник: https://www.b17.ru/article/139972/
4. Черных Т.А.Консультация для воспитателей "Причины возникновения конфликтных ситуаций с родителями и способы их решения". Интернет-источник: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2017/11/23/konsultatsiya-dlya-vospitateley-prichiny-vozniknoveniya-konfliktnyh>.

Приложение 1

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА:**

**«КАК ПРАВИЛЬНО ДОНЕСТИ ИНФОРМАЦИЮ ДО РОДИТЕЛЯ**

**О ВОЗНИКШИХ ТРУДНОСТЯХ РЕБЕНКА?»**

*Автор: Макарова Н.Г. педагог-психолог*

*МАДОУ д/с №2 «Ромашка» мо г-к Анапа*

Педагогу в детском саду, особенно начинающему, бывает трудно донести до родителей какую-то сложную информацию, которая касается «неуспешности» ребенка в ДОУ. Будь то поведение или результаты освоения программы – воспитатель не решается подходить к родителю с плохими новостями. Или пугается критических замечаний родителя о той или иной ситуации.

Что нам поможет донести информацию грамотно? Конечно же компетентная позиция педагога и апелляция к опыту родителя.

Позиция педагога-партнера, а не учителя.

**Как обычно/чаще всего доносится информация до родителя? В результате чего в последствии разгорается скандал.**

Не сообщайте информацию так:

1. Знаете ваш Вова сегодня себя так вел… Покусал мальчика…. Разбросал игрушки и громко кричал. А на музыкальном занятии что вытворил. Все пели, а он как завоет…
2. У вашего ребенка какое-то странные реакции… Я тут бессильна, а понимаете у меня их 30 человек… Вам надо с этим что-то делать…

В какую позицию поставит это сообщение родителя? Такая форма заставит родителя чувствовать себя в позиции **виноватого**, в ситуации, когда нужно **оправдываться**. Далеко не все родители будут это делать.

Какая реакция может возникнуть у родителя в ответ на рассказ воспитателя? Зачастую из чувства опасности родитель будет испытывать раздражение или будет проявлять ответную агрессию:

«Ну значит вы не смогли найти подход к ребенку». «Дома он у нас не ведет себя так».

**ОШИБКИ**

Не формулируйте фразы из категории: «Вам надо… Вы должны… Поговорите с ребенком…»

«Научите его одеваться и держать ложку…» - позиция ментора.

«Значит вы не приучили…» - позиция судьи.

«Это конечно Ваше дело, как поступать…» - самоустранение, избегание, обесценивание, противопоставление своего мнения.

Правильнее будет формулировка с разделением ответственности: «Давайте вместе подумаем…» «Я со своей стороны…, а Вам можно сделать следующее…» «Дополнительно можно проконсультироваться у специалистов, понаблюдать и т.д…»

Например: «Мария Андреевна, Вы знаете своего ребенка с рождения, а мы только познакомились/или несколько месяцев. И чтобы найти лучший подход к малышу, нам необходимо знать обо всех его особенностях, о том, как он себя ведет дома, с незнакомыми взрослыми, с детьми на площадке. То есть как проходит его жизнь вне садика».

«Дело в том, что мы заметили некоторые особенности в его поведении и хотели бы поделиться с Вами. Давайте сравним свои наблюдения:

-Когда мы были на прогулке, я заметила…

-В те моменты когда…

-После того как…

-Чаще всего это происходит…

-Что-либо подобное происходило уже с ребенком?

-Что вы об этом думаете?»

**(не даем интерпретаций и не высказываем своего мнения)**

После ответа родителя определяем, как сказать:

Если да: «Расскажите поподробнее об этом… Можем обратиться к нашему психологу для экспертного мнения и потом обсудим рекомендации. Давайте я дам Вам ее телефон для связи».

Если нет: «Давайте понаблюдаем еще. Вы дома, а мы в детском саду. Возможно это связано с адаптацией/ какими-то изменениями в жизни ребенка. Если будет необходимость, мы привлечём для наблюдения нашего психолога. А потом вместе с вами обсудим результаты. Как Вам такой план?»

Не стоит бояться высказать свои наблюдения родителю. Мы как педагоги демонстрируем позицию компетентного и заинтересованного специалиста.

Если вы будете ощущать, что поступаете в интересах ребенка и его родителей, то не возникнет *стеснения и неудобства*. Вы ведь не что-то неправильное подсмотрели. Вы заметили трудности у ребенка, о которых должен знать родитель.

Он же является равноправным участником образовательного процесса. Не стоит нивелировать его роль или боятся реакции.

Если вы преподнесете информацию с позиции помощи и поддержки, если будете транслировать мысль: «я здесь, я вижу, я рядом и могу помочь», то у родителя не будет повода испытывать негативные эмоции в ответ на ваше сообщение.

**Предлагайте выбор без выбора:**

Фразы педагога:

«Вам как удобнее будет, чтобы я поговорила о проблеме с психологом или вы сами с ним свяжетесь?»

«В какое время Вам лучше сообщить о результатах разговора с администрацией/ с психологом и т.д.?»

«Когда вам будет удобно встретиться и обсудить кое-какие наши наблюдения за Машей? Как на счет вторника?»

Так мы сообщаем, что не бросаем родителя с проблемой наедине. Мы тоже имеем возможности повлиять на ситуацию, только в рамках своей ответственности и компетенции. Один педагог не справиться, т.к. для ребенка родитель гораздо более значимое лицо в воспитательном смысле. Его можно и нужно привлекать!

Наша же задача показать, что мы не виним родителей ни прямо, ни косвенно. Мы хотим помочь, мы партнеры по ситуации и у нас может быть хорошее решение для этого.

Если родителю не надо защищаться, то он более открыт и готов к диалогу, о чем бы вы ему не сказали. Важно вести родителя через проблемную ситуацию и управлять ею.

Рассмотрим авторскую технологию организации решения проблем или конфликтных ситуаций (Приложение 2).

Приложение 2

**АВТОРСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ**

**РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМНОЙ СИТУАЦИИ И ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ КОНФЛИКТА**

**«ДАЙ ПЯТЬ!»**

*Автор: Макарова Н.Г. педагог-психолог*

*МАДОУ д/с №2 «Ромашка» мо г-к Анапа*

Выделим для себя 5 этапов, через которые мы идем вместе с родителем. Рассмотрим решение конфликтной ситуации через призму позитивной психологии. Задействуем такой простого и всем понятного визуального образа, как ладошка!

|  |  |
| --- | --- |
|  | **БОЛЬШОЙ**   1. Этап «Возникновение ситуации».   Большой палец – здорово! Так мы обычно выражаем свою эмоциональную реакцию, когда радуемся или одобряем. Снимаем для себя отрицательный акцент проблемы. Увидели – это уже здорово, значит мы сможем найти решение!  Мы что-то заметили, пронаблюдали то, что у нас вызвало затруднение. Не надо никогда сразу бежать к родителю и бить в набат. Если конечно, это не угроза жизни и здоровью ребенка или других детей. Высвечиваем своим «фонариком внимания», наблюдаем, собираем информацию о проблеме.  Если родитель обозначил проблему - тоже здорово! Значит у нас появится шанс во всем разобраться. |
|  | **УКАЗАТЕЛЬНЫЙ**   1. Этап «Актуализация»   Включаем «фонарик внимания» для родителя!  Сообщаем родителям в мягкой форме в партнерской позиции ваши наблюдения и собираем сведения о том, что знает об этом родитель.  Не даем оценок и не делаем предположений о причинах.  Даем понять, что заинтересованы в дальнейшем прояснении и хотите заручиться поддержкой родителя и др. специалистов. Например: предлагаем понаблюдать за ребенком вне садика. Договариваемся о сроках следующей встречи. |
|  | **СРЕДНИЙ**   1. Этап «Принятие решения и реализация помощи»   На данном этапе обмениваемся полученными сведениями. Предлагаем варианты решения и совместных действий. Каждый из участников может высказать предположения о причинно-следственных связях того или иного поведения ребенка. Педагог предлагает обратиться к специалистам ППк для уточнения и экспертного мнения на ситуацию. Рассказываем о том, что такое ППк.  Уточняем мнение родителя, выслушиваем его предложение, при необходимости, корректируем границы своей компетентности в рамках законодательства. Договариваемся с родителем о сроках дальнейших шагов родителя. Сообщаем о своих действиях для компенсации ситуации. Вырабатываем совместный план помощи ребенку и родителям. |
|  | **БЕЗЫМЯННЫЙ**   1. Этап «Мониторинг и границы»   После того, как была собрана вся информация и участники педагогической ситуации обозначили, уравновесили свои роли в ее решении, можно договориться с родителями о совместных шагах, о сроках и формах мониторинга и внесения изменения при необходимости коррекции ситуации. Т.е. педагог с родителем и узким специалистом договариваются о том, как они будут обмениваться информацией. Например: в конце каждой недели созваниваемся или встречаемся лично, для прояснения динамики.  На данном этапе можно договориться о критериях оценки и конечном результате, который возможно достигнуть. Временные граница и критерии изменения очень важны. Они дают возможность фиксировать изменения и двигаться совместно к решению. Снижают напряжение сторон и позволяют лучше понимать роль каждого в процессе. |
|  | **МИЗИНЕЦ**   1. Этап «Завершение»   Этот этап очень важен, так как дает возможность отпустить ситуацию и снять напряжение всех участников. Как правило, это завершающая трехсторонняя встреча, на которой присутствуют педагоги – специалисты – родители.  - проговариваем ситуацию (что было в начале),  - вспоминаем ход решения (как шли к полученному результаты – действия всех сторон),  - подводим итоги, в которых проявляется компромиссное решение или полный консенсус. Обязательно сохраняем консолидацию всех участников рабочей группы. Показываем роль каждого в этом процессе.  - наблюдаем и закрепляем результат (шаги по фиксации изменений и помощь в закреплении позитивных изменений).  - даем понять родителям, что мы всегда готовы к диалогу и взаимной поддержки (что бы не случилось, мы готовы обсуждать и искать решение вместе). |
|  |  |
| **Ну что, мой друг – дай пять!**  **Любое решение в наших РУКАХ,**  **когда мы вместе!** | |

Приложение 3

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА:**

**«ПОВЫШАЕМ ВНУТРИЛИЧНОСТНУЮ**

**КОМПЕТЕНТНОСТЬ ПЕДАГОГА»**

Очень важно понимать, что я ПЕДАГОГ и не столь важно, как долго нахожусь в этой профессии. Я специалист своего дела, у меня есть право ПОМОЧЬ родителю, показав то, что он не видит или не готов замечать. ПОМОЧЬ, а не поучать или тыкать носом в проблему...

ПОМОЧЬ, а не находиться в позиции жертвы возможного гнева или плохой оценки педагога в глазах родителя.

Если мы будем транслировать позицию уверенности и уважения, то у родителя не будет необходимости аргументировать проблему с точки зрения шаблонов восприятия: «нежелания воспитателя возиться с моим ребенком», «желанием избавиться/открестится и т.д.».

Очень часто родитель приходит с внутренним противоречием в чувствах. С одной стороны страх с другой надежда.

Страхи родителя:

- остаться наедине с проблемой,

- быть осуждаемым обществом,

- лишиться возможности посещать дошкольное учреждение.

Все это обостряет защитные механизмы и вызывает ответное ожесточение или игнорирование возникшей проблемы.

Часто можно услышать такую фразу: «они не работают, только смотрят за детьми» или «не хотят ничего делать, не могут найти подход к ребенку», «это их работа и им за нее платят». Нужно понимать, что это защитная позиция.

Надежда родителя. Любой желает быть понятым и услышанным. Родитель испытывает сильную потребность в том, чтобы его ребенку было хорошо в ДОУ. Ему хочется знать, что малыш в надежных руках и все под контролем.

Наша задача аргументировать свои действия по устранению проблемы в рамках своей компетенции. Показать, что мы открыты к диалогу, сотрудничеству и поиску наилучшего решения. Без обратной связи и диалога с родителями, данную позицию трудно сформировать.

Если педагог чаще отстранен:

- не комментирует положительные успехи ребенка,

- не рассказывает о достижениях,

- не стимулирует инициативу родителей в жизни ребенка в ДОУ, то родителю сложно понять, что педагогу «не все равно», что ему есть дело до личности каждого ребенка непосредственно.

Не будет достаточно весомо и значимо, если комментарием к совместной работе или проекту будет: **«все молодцы, постарались, у всех получилось, детям было интересно».** Это достаточно формальная оценка всех детей в целом.

**Совсем другое дело, если, например, воспитатель скажет родителю, что:**

«Сегодня во время занятия Миша отлично сумел ответить на вопрос, назвал животных/красиво нарисовал/сложил узор и т.п. А еще, если вы обратите внимание на развитие мелкой моторики, то результаты будут намного лучше. Пока Мише сложно дается правильное копирование изображения, точность рисования по линии и т.д. Вот смотрите…(показываем работу мальчика). Для этого можете подобрать пособия с картинками и заданиями для его возраста. Если хотите, я покажу некоторые и т.д. Мы тоже занимаемся в детском саду, давайте о результатах будем сообщать друг другу».

**Что в итоге?**

1. Похвалили сильные стороны. Донесли, что у ребенка есть достижения, за которые можно радоваться.
2. Обратили внимание родителя на развития мелкой моторики. Сообщили, что у ребенка с этим трудности.
3. Показали пути реагирования
4. Заверили, что тоже ищите пути решения и оказываете помощь ребенку.
5. В целом сформировали вектор направленности родителя на решение, а не на проблему.
6. Если таким образом выстраивать взаимоотношения с родителями, то при возникновении трудностей они к нам пойдут с ожиданием решения и выхода. С готовностью к поиску средств, с ожиданием поддержки и готовностью оказать помощь и сотрудничество в вопросе воспитания и образования ребенка.

Тогда как неправильный подходтранслирует формулу: **«Есть проблема – вы (родитель) должны ее решить – мы (сад) решить ее не можем».**

Если мы снимем страх оценки и осуждения, родитель будет видеть в нас соратника и союзника, помощника и компетентного специалиста. Хорошо, если от педагога транслируется психологическая позиция: **«Я тебя вижу…так бывает…вместе мы найдем выход!».**

*Я тебя вижу* – Транслирует понимание, что мы видим чувства родителя, видим ребенка, видим проблему.

*Так бывает* – То, что происходит – это нормально, такое с любым может возникнуть. Иногда такое случается в детском саду/в период взросления ребенка/ в семейной ситуации и т.д.

*Вместе мы найдем выход* – С любым затруднением можно справиться, если правильно найти средства. Мы готовы к поиску и сотрудничеству. С Вами мы найдем его быстрее и эффективнее.

Приложение 4

**ПРИМЕР АЛГОРИТМА КОММУНИКАЦИИ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ**

**«ПЕДАГОГ-РОДИТЕЛЬ»**

*Автор: Макарова Н.Г. педагог-психолог*

*МАДОУ д/с №2 «Ромашка» мо г-к Анапа*

Рассмотрим ситуацию: ребенок в группе дерется и приходит домой в синяках. Мама жалуется воспитателю.

Наши действия:

1. При первом контакте необходимо внимательно, не перебивая выслушать родителя (поза открытая, мимика спокойная, взгляд на собеседника). Не давать оценок или пытаться оправдаться.
2. Проговорить и озвучить чувства родителя (обращаться по имени отчеству):

«Анна Ивановна, я вижу, как вас взволновала эта ситуация. На вашем месте я возможно тоже бы беспокоилась. Это очень хорошо, что вы обо всем рассказали. Теперь мы сможем разобраться»

1. Уточняем, резюмируем проблему: «Правильно ли я вас поняла? Вас беспокоит, что… и поэтому вы думаете, что… Вам хотелось бы…?»
2. Дальнейшие шаги педагога:

|  |  |
| --- | --- |
| Эффективные действия педагога | Неэффективные/деструктивные действия педагога |
| **Если воспитатель знает, как урегулировать/ грамотно проинформировать родителя/ развеять его опасения и возражения.** | |
| 1. Поощряет образ ребенка в глазах родителя: «У Димы хорошо развито воображение, он легко может придумать игру и увлечь ею детей» 2. Используя «Я-высказывания», описывает свое представление о проблеме: «Меня тоже беспокоит поведения Димы в моменты, когда в игре необходимо уступать…» 3. Обосновывает выводы и предлагает действия с учетом интересов ребенка и родителя «Если мы с вами потренируем его выдержку и умение делиться, то Диме будет легче справляться со вспышками гнева. У меня есть картотека игр, в которые можно играть всей семьей…». «В нашем ДОУ работает опытный психолог, который сможет глубже разобраться в причинах. Давайте я запишу вам его телефон» | 1. Дает негативную оценку личности ребенка: «Дима у нас тот еще драчун». 2. Говорит о том, что должен сделать родитель: «Вам нужно объяснить ребенку, что драться в садике нельзя». 3. Отправляет к специалисту, не предлагая совместных мер помощи ребенку: «Вам его нужно к неврологу или психологу показать. Может это поможет с ним справиться. Потому что нас он не слушает» |
| **Если воспитатель не готов дать ответ/ нужна дополнительная информация или помощь/растерялся/ нет опыта.** | |
| 1. Поощряет образ ребенка в глазах родителя: «У Димы хорошо развито воображение, он легко может придумать игру и увлечь ею детей» 2. Используя «Я-высказывания», описывает свое представление о проблеме: «Меня тоже беспокоит поведения Димы в моменты, когда в игре необходимо уступать… Но я не замечала от него грубой агрессии» 3. Открыто говорит о необходимости дополнительных мер по сбору информации о проблеме, обозначая сроки: «Чтобы во всем разобраться и дать вам детальный ответ, мне бы хотелось понаблюдать за ним в течении 2 дней с нашим психологом…» 4. Через 2 дня встречается с родителем или переносит встречу, если еще не готов ответить. | 1. Может давать оценку личности или не говорит о его особенностях – проигнорировать. 2. Не предлагает решение, не вовлекает в совместные действия родителя или других компетентных лиц. Может сказать к примеру: «Дети иногда дерутся, что же с того. Хорошо я послежу за ним» 3. Не обозначает границы развития или завершения ситуации. (Родитель может сделать выводы, что педагог проигнорировал проблему) |

Приложение 5

**ПРИМЕР АЛГОРИТМА КОММУНИКАЦИИ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ**

**«АДМИНИСТРАЦИЯ ДОУ-ПЕДАГОГ-РОДИТЕЛЬ»**

*Автор: Макарова Н.Г. педагог-психолог*

*МАДОУ д/с №2 «Ромашка» мо г-к Анапа*

Действия администрация при поступлении жалобы:

1. Успокаиваем родителя: признаем, проговариваем его чувства, благодарим за обращение:

«Анна Ивановна, я вижу, как вы переживаете. Очень хорошо, что поделились с нами. Мы всегда стараемся урегулировать все рабочие моменты и теперь можем во всем разобраться».

1. Создаем пространство компетентной безопасности: «Такие ситуации не должны происходить, но иногда они происходят. Главное все сейчас выяснить и помочь Вам».
2. Поощряем к диалогу и сбору информации: «Расскажите подробнее все, что Вы знаете о случившемся»
3. Обозначаем сроки, когда сможем дать ответ. Желательно не более суток: «В какое время вам лучше позвонить и назначить встречу? В обед или вечером?» - т.е. используем прием «мнимого выбора», что лучше организует и дает чувство тайминга или завершенности взаимодействия.
4. Администрация встречается с педагогами и другими участниками ситуации. Лично с каждым в отдельности!

*Не вызываем сотрудников к ответу в присутствии родителя на первой встрече. Это может усугубить конфликт, понизить статус педагога в глазах родителя и не даст возможности говорить всем откровенно.*

1. Хвалим за то, что педагог сделала правильно (все, что можно найти). Это снизит тревогу и ослабит защитные механизмы, расположит к доверию.
2. Без лишней эмоциональной критики предлагаем рассказать его версию происходящего: «Наталья Васильевна, вы меня знаете и доверяете мне. Я сейчас постараюсь быть максимально объективной и конструктивной. Ваша откровенность нам очень поможет сейчас во всем разобраться. Вы ребенка и родителя знаете лучше меня…Что произошло в группе?» и т.д. - признаем значимость и авторитетность педагога.
3. Анализируем вместе последствия и продумываем план решения.
4. Привлекаем психолога при необходимости для оценки ситуации и действий педагогических работников; для сопровождения семьи при согласии родителей.
5. Если есть необходимость извинений, то педагог приносит их самостоятельно тет-а-тет с родителем. Не стоит устраивать общественную порку – это ведет лишь к нездоровью коллектива и снижению статуса воспитателя в глазах родителя.
6. Кроме мер внутри организации, просим родителя оказать помощь, т.е. переводим его из пассивной позиции наблюдателя в активную – участника. Например: «Будет очень хорошо, если вы со своей стороны понаблюдаете за ребенком дома, по рекомендациям нашего психолога, организуете совместный досуг с ребенком по снятию тревожности, чтобы общими усилиями… Результаты мы потом обсудим».
7. При последующих встречах с родителями, при подведении итогов принятых мер, обязательно говорим о позитивных изменениях. Проговариваем о положительной роле в процессе того педагога, с которым был конфликт. Благодарим за содействие родителя.
8. При активной настойчивой жизненной позиции родителя, его можно привлекать к сотрудничеству в совместной деятельности ДОУ и родителей, членство в родительском комитете, участие в открытых мероприятиях и т.д. Данная мера позволит дать понять, что ДОУ это организация с открытой системой на всех уровнях, готовая к сотрудничеству и конструктивным изменениям.

**Часть 2**

**ПРАКТИКУМ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА**

**МОЛОДОЙ ВОСПИТАТЕЛЬ: ТРУДНОСТИ И РАДОСТИ ПЕРВОГО ОПЫТА**

Ахтемова Элеонора Римовна

старший воспитатель муниципального

автономного дошкольного образовательного

учреждения детского сада № 42 «Ласточка»

города-курорта Анапа

Когда начинается становление воспитателя? Многие молодые специалисты проходят путь подготовки и обучения, однако истинное понимание ответственности приходит лишь тогда, когда ребенок впервые обращается к ним за поддержкой или советом. Именно в этот момент большинство осознаёт всю глубину будущей роли и необходимость принять её всерьез.

**Первые шаги: подготовка и ответственность**

Первые дни работы в детском саду вызывают волнение даже у самых смелых выпускников вузов. Появляется чувство тревоги и неопределенности: справлюсь ли я? Смогу ли завоевать доверие детей и взрослых? Ответственность кажется огромной, ведь от тебя зависит благополучие целого коллектива маленьких людей.

Одной из главных трудностей является привыкание к постоянному движению и шуму вокруг. Дети требуют внимания каждую минуту, порой даже невозможно сделать глоток чая спокойно. Здесь важны физические силы и выносливость, умение переключаться с одной задачи на другую мгновенно.

Ещё одна сложность связана с необходимостью оперативно реагировать на разные ситуации. Ребенок упал, плачет сосед, дети дерутся за игрушку — все это требует мгновенного вмешательства и верного решения. Часто бывает трудно подобрать правильные слова, объяснить ситуацию родителям, сохранить спокойствие, особенно если сама ещё молода и неопытна.

Наконец, молодая воспитательница сталкивается с внутренними сомнениями и страхами. Ей хочется показать себя лучшей, заслужить похвалу начальства и признание коллег, но отсутствие уверенности мешает раскрыть потенциал полностью. Все эти переживания формируют основу будущих успехов, учат стойкости и терпению, закаляют характер.

**Преимущества молодой педагогической деятельности**

Несмотря на многочисленные сложности, работа воспитателем полна ярких моментов и приятных открытий. Прежде всего, это возможность творчески подходить к выполнению заданий. Можно придумывать оригинальные сценарии занятий, организовывать увлекательные экскурсии, создавать уникальные мастер-классы. Такие мероприятия позволяют детям раскрывать таланты, развивают фантазию и креативность, а значит, приносят удовлетворение и радость самому педагогу.

Особое удовольствие доставляет общение с малышами. Их улыбки, смех, искренние объятия наполняют сердце теплом и вдохновляют продолжать двигаться вперёд. Ведь именно маленькие граждане нашей страны доверчиво смотрят в глаза воспитателям, ожидая любви, заботы и понимания.

Кроме того, работа воспитателем даёт уникальную возможность почувствовать собственную значимость и важность. Когда видишь успехи воспитанника, понимаешь, насколько твоя работа важна и ценна. Каждое достижение ребёнка становится твоим личным достижением тоже.

Профессиональный рост и развитие — вот ещё одно преимущество раннего старта в педагогике. Начинающему специалисту предстоит пройти долгий путь становления, научиться планировать уроки, управлять группой, сотрудничать с семьёй. Эти навыки пригодятся потом в любом деле, повысят самооценку и укрепят веру в собственные силы.

**Советы начинающим педагогам**

Опытные наставники рекомендуют новичкам прислушиваться к нескольким важным правилам:

* Начните с обустройства рабочего места. Оно должно быть функциональным, уютным и комфортным. Малыши любят яркие цвета, игрушки, книжки, картины. Постарайтесь разместить всё необходимое таким образом, чтобы было удобно и интересно заниматься делами вместе.
* Составьте четкое расписание дня. Следовать определённому графику очень важно, потому что малыши привыкают к порядку, дисциплине и организованности. Включите туда время для игр, прогулок, обеда, сна и отдыха.
* Постройте отношения с ребятами на принципах уважения и доверия. Говорите правду, объясняйте причины поступков, выслушивайте жалобы и пожелания. Тогда дети почувствуют вашу поддержку и любовь, начнут доверять и открываться.
* Учтите мнение всех участников учебного процесса. Родители хотят видеть успехи своих чад, слышать добрые отзывы о них. Поэтому обязательно регулярно встречайтесь с ними, рассказывайте о занятиях, планах, результатах, поощряйте активное участие в жизни группы, привлекайте к совместным проектам.
* Эти рекомендации помогут преодолеть многие препятствия, возникшие на пути становления настоящего специалиста.

**Итоги и выводы**

Воспитательная профессия остаётся востребованной и актуальной всегда. Даже самые опытные педагоги продолжают совершенствоваться, осваивая новые технологии и подходы. А уж молодому сотруднику тем более необходимо постоянно развиваться, повышать квалификацию, изучать литературу, посещать семинары и курсы повышения квалификации.

Безусловно, бывают тяжёлые периоды, сопровождающиеся усталостью, раздражительностью, недовольством результатами собственного труда. Но именно преодоление трудностей позволяет обрести силу духа, накопить полезный багаж знаний и опыта, укрепить веру в правильность выбранного пути.

Каждый день приносит нечто новое, дарит возможность проявить лучшие человеческие качества, научившись любить и понимать маленького человечка рядом. Пусть ваши первые шаги будут уверенными, пусть жизнь станет ярче благодаря ежедневному труду, направленного на воспитание наших будущих поколений!

**Литература:**

1. Дошкольная педагогика / В. И. Ядэшко, В. А. Сохин, Т. А. Ильина и др.; под ред. В. И. Ядэшко, Ф. А. Сохина. — М.: Просвещение, 1978. — 414, [2]
2. Антология педагогической мысли Древней Руси и Русского государства XIV-XVII вв. — М.: Педагогика, 1995. — 363 с.
3. Ушинский К. Д. Человек как предмет воспитания: Опыт педагогической антропологии. Том II, 2014. — 628 с.
4. Ушинский К.Д о воспитании детей.
5. Будем жить для своих детей (сборник). Издательский дом «Карапуз», 200

***Чек-лист для молодого воспитателя: пошаговая инструкция***

Решили посвятить себя работе с детьми? Вот подробный список конкретных действий, которые помогут плавно войти в профессию и закрепить положительный опыт.

**День первый: знакомство с учреждением и персоналом**

Прочтите устав детского сада и ознакомьтесь с правилами внутреннего распорядка.

Посмотрите фотографии групп, помещений, познакомьтесь с интерьером и оборудованием.

Запишите контактные телефоны администрации, медсестры, поваров и заведующей.

Определите расположение кабинетов, туалета, раздевалок, кухни и медицинского блока.

Представьтесь персоналу.

Проверьте наличие документов и материалов, необходимых для работы.

**Первая неделя: налаживаем коммуникацию с детьми**

Выделите время для индивидуального разговора с каждым ребенком.

Узнайте предпочтения и привычки детей, их интересы и хобби.

Наблюдайте за поведением детей, фиксируйте реакции и эмоции.

Прислушивайтесь к вопросам детей, давайте понятные и доступные объяснения.

Найдите общий язык с помощником воспитателя.

Продемонстрируйте детям пример доброты, вежливости и отзывчивости.

**Вторая неделя: выстраиваем систему дисциплины и порядка**

Создайте чёткую структуру дня с учётом возрастных особенностей детей.

Объясняйте детям смысл и значение каждой процедуры (одежда, еда, сон).

Используйте игровую форму для прививания правил поведения.

Поощряйте хорошее поведение, хвалите детей за успехи и достижения.

Применяйте мягкие наказания за нарушения правил (например, лишение привилегий).

Контролируйте соблюдение установленных норм и требований.

**Третья неделя: вовлекаем семьи в образовательный процесс**

Отправьте письма родителям с просьбой поделиться впечатлениями о ребенке.

Проводите индивидуальные встречи с семьями, узнавайте историю развития малыша.

Информируйте родителей о событиях в группе, приглашайте на праздники и мероприятия, привлекайте к совместным проектам, планируйте совместные выходные.

Дайте советы по поддержке развития дома (игрушки, чтение книг, прогулки).

Расскажите о правилах гигиены и ухода за ребенком в детском саду.

Поблагодарите родителей за сотрудничество и поддержку.

**Четвёртая неделя: проводим диагностику**

Изучите характеристики детей: физическое состояние, интеллектуальное развитие, социальные навыки.

Обратитесь к специалистам (психологу, дефектологу, логопеду) при выявленных проблемах.

Выполните необходимые обследования и консультации.

Работайте совместно с семьей, привлекая родителей к решению проблем.

**Последующие этапы: профессиональное развитие и совершенствование**

Участвуйте в курсах повышения квалификации, вебинарах, конференциях.

Читайте специальную литературу, смотрите фильмы, слушайте лекции известных педагогов.

Ведите дневник наблюдений, записывая успехи и неудачи.

Общайтесь с коллегами, обменивайтесь опытом и мнениями.

Продолжайте искать эффективные способы улучшения образовательного процесса.

Старайтесь быть открытым к изменениям и инновациям.

Используя этот чек-лист, вы сможете постепенно освоить профессию воспитателя, получать удовольствие от работы и достигать высоких результатов. Помните, что главная цель — обеспечить комфортное детство каждому малышу, подарить ему тепло, безопасность и радость!

**ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ НАЧИНАЮЩЕМУ КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ В СРЕДНЕМ И СТАРШЕМ ЗВЕНЕ ПО ПРОВЕДЕНИЮ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ**

Суменкина Е.И.,

учитель русского языка и литературы,

классный руководитель,

МБОУ СОШ им. А. Каширина

Не секрет, что родительское собрание – мероприятие, волнительное не только для молодого специалиста, но даже и для опытного классного руководителя. В данной статье предложим несколько практических рекомендаций, советов по проведению родительского собрания.

1. Подготовка к собранию.

Во многих учебных заведениях существует общий график проведения родительских собраний, внесённый в план воспитательной работы школы. В среднем каждый классный руководитель проводит 4  родительских собрания в течение учебного года – по одному в четверть. В выпускных классах (9 и 11) их количество может быть увеличено (проводится общее родительское собрание на параллели для ознакомления с нормативными документами и процедурой проведения экзамена). В наши дни все реже встречаются случаи проведения внеплановых собраний по причине плохого поведения детей в классе (такие собрания проводились даже с присутствием учеников). Мы также не рекомендуем проведение такого типа встреч: более продуктивной здесь видится индивидуальная работа с детьми и родителями, встречи в кабинете социального педагога, при необходимости - небольшими группами родителей и детей. Управление кризисной ситуацией необходимо разделить с соцпедагогом и психологом в узком кругу.

(Присутствие отдельных учеников на общем собрании для взрослых недопустимо, не должны они ожидать и в коридоре, под дверями кабинета: на собрании могут подниматься вопросы, как говорится, не для детских ушей.)

Молодому специалисту следует ознакомиться с графиком родительских собраний и внести их в собственный план воспитательной работы. Тематика таких собраний закреплена и помогает учителю придерживаться курса школы, добавляя по необходимости в повестку пункты, актуальные для конкретного класса и возраста.

Если родительское собрание – первая встреча классного руководителя и родителей, следует заготовить список класса с фамилиями, именами и отчествами обоих родителей, чтобы в начале собрания уделить время знакомству, назвав пришедших по имени-отчеству (заодно отметив присутствие для дальнейшего подсчета) и кратко рассказать о себе. Также список подаётся охране учреждения. Не забудьте предупредить родителей о необходимости взять с собой паспорт.

Для повышения посещаемости родительских собраний родителями (существует и такая проблема) хорошо помогает индивидуальная рассылка приглашений в мессенджере.

Если классный руководитель ещё мало знаком с классом, необходимо уточнить в личных делах такие детали: полная/неполная семья у ученика, состоит ли она на учёте в органах опеки и соцзащите, есть ли в семье инвалиды, ветераны боевых действий и т.п. Большую помощь можно получить в этом случае у учителей начальной школы, психолога или посетив психолого-педагогический консилиум по параллели, если таковой проводится в начале учебного года.

Хорошим подспорьем в знакомстве с родителями может стать рассадка по местам, где в течение учебного дня сидят их дети, для этого бумажные таблички с именами и фамилиями прикрепляют к партам.

Уточните позицию администрации школы по поводу присутствия на собрании не законных представителей обучающихся (родителей, опекунов), а вместо них – бабушек, дедушек, старших сестёр и т.д.

Если в классе есть родительский комитет, возможно, он послужит вам опорой, с его представителями надо связаться и познакомиться заранее, потрудиться наладить дружелюбный диалог.

2. Повестка родительского собрания.

Каждое родительское собрание должно иметь свой сценарий. Помните, это ваше пространство, ваше собрание, старайтесь не давать собой манипулировать, уводя от вопросов повестки. Настройтесь на доброжелательный, но в то же время деловой тон. Вопросы, которые нельзя разрешить мгновенно, записывайте и обещайте выяснить и сообщить решение отдельно (но не забудьте это сделать!), переходите к следующему пункту повестки.

Заготовьте протокол (образец есть в каждой школе), внесите в него обязательные пункты: такие, как вопросы безопасности, соблюдение правил дорожного движения и т.п. Тематический компонент собрания вам подскажет общешкольный план воспитательной работы, например: "Особенности адаптации пятиклассников в первой четверти" или "Психологические особенности возраста семиклассников", и т.п. Третий блок обычно называется "разное", в нем обсуждаются индивидуальные потребности класса: от успеваемости до подготовки праздников. Соотношение частей приблизительно таково: 10+10+10=30 минут. Соблюдайте регламент, оставьте себе дополнительные 10 минут, так как возможны вопросы. Как правило, со временем собрания стандартно проходят в течение 40-45 минут. Помните, что родительское собрание проводится вечером после рабочего дня и не должно превышать одного часа. Постарайтесь обсудить заранее время начала собрания: оно должно устраивать большинство, например, 18⁰⁰ или 18³⁰ (чаще всего единожды выбранное время закрепляется на весь период классного руководства, становясь традиционным, так его легче воспринимать родителям). Постарайтесь проявить гибкость в выборе дня проведения собрания (в рамках школьного графика): никому не будет приятно заседание прямо накануне праздника или в сильную жару.

Обращаем внимание, что важные частные вопросы после собрания не обсуждаются, для этого есть рабочий день классного руководителя, когда родитель приходит для общения по предварительной записи. Дорожите своим временем, будьте деликатны, но тверды.

Не забудьте в начале собрания распечатанный протокол с заполненной повесткой и ручку вручить представителям родкома – они допишут решения собрания и поставят свои подписи. Храните протокол в папке с планом воспитательной работы класса.

3. Приглашенные на родительское собрание.

Нередко родители (заранее или в ходе собрания) просят, а иногда даже требуют, пригласить на собрание того или иного педагога, представителя администрации школы. Следует довести до их сведения, что чаще всего администрация имеет приемные дни или часы. Постарайтесь не реагировать эмоционально. Внимательно и спокойно выслушайте проблему и требования родителей, запишите в ежедневник учителя. Сделайте так, чтобы родители видели вашу заинтересованность.    Позже расскажите о требованиях родителей завучу, он даст вам дальнейшие рекомендации. Сообщите поднявшим вопрос о времени встречи с завучем, если это будет необходимо. Курируйте дальнейшее разрешение проблемы.

Случается, что родители хотят видеть того или иного учителя, но при своевременной подготовке классного руководителя такое требование чаще всего отпадает. Посоветуйтесь с данным учителем, уточните  его требования, зафиксируйте общие рекомендации, познакомьте родителей с ними в чате или на следующем собрании. Часто замечательно работает список с индивидуальными рекомендациями учителя детям (предметник по просьбе заполняет его заранее). Но такой список, как и все вопросы по успеваемости учеников, можно обсуждать на родительском собрании только по соглашению всех присутствующих. Если такого согласия от родителя нет, не стоит переходить границы приличия и озвучивать персональные данные. Чаще всего в родительских коллективах, где сложилась теплая обстановка, родители согласны в присутствии всех услышать советы своему ребёнку. Излишне говорить, что манера подачи такой информации должна быть мягкой, никому не будет приятно слышать категоричные высказывания в свой адрес, а самое главное – не будет продуктивного результата, ради которого собрались все присутствующие. Как писал Марк Твен: «Правду следует подавать так, как подают пальто, а не швырять в лицо, как мокрое полотенце».

Если приглашаемый учитель готов посетить собрание, заранее обсудите объем и содержание его выступления. Попросите не отвлекаться от заявленного в повестке, ни в коем случае не переходить на личности. Для выяснения особо острых вопросов собрание не подходит.  Договоритесь, что для индивидуальных бесед вы готовы назначить дополнительные встречи с родителями. Учитель вправе не посещать ваше родительское собрание. Помните, что профессиональная этика не позволяет дурно отзываться о коллегах, даже если вы сами не довольны их работой с вашим классом.

Приглашенные также вносятся секретарем собрания в протокол.

4. Решения родительского собрания.

Принятые решения заносятся в протокол: родители обязуются соблюдать технику безопасности и правила дорожного движения, учитывать возрастные особенности детей при организации их режима дня и общения с ними, обязуются выполнять обязанности со стороны родителей по закону об образовании, контролировать посещаемость детей, ношение школьной формы, проверять дневники, обеспечивать детей необходимыми принадлежностями. Классному руководителю следует выбрать форму беседы по этим вопросам, сделать так, чтобы речь об этих пунктах повестки не сводилась к формальному упоминанию, использовать силу убеждения. Только такой подход может качественно менять настрой родителей, которые часто неосознанно нарушают те же правила перехода проезжей части, забывая, что рядом с ними дети, берущие дурной пример. Банальные, казалось бы, правила могут сберечь жизнь ребенка, и задача классного руководителя напомнить об этом. Сам он способен избежать профессионального выгорания, если разнообразит свое выступление демонстрацией инфографики, представлением видео, статистики, научных данных и т.д. Излишне напоминать, что подготовка учителя к блоку, затрагивающему психологические аспекты возраста, и так входит в область его профессиональных знаний.

5. Психологический комфорт учителя.

Проведение удачного родительского собрания, очевидно, следует признать особым признаком педагогического мастерства. Но классному руководителю стоит помнить, что любое собрание может пойти не так, как запланировано. Наличие взвешенного сценария ещё не гарантия успеха. И в этом ином ходе событий может не быть вины учителя. Чтобы сохранить душевное равновесие и не чувствовать себя эмоционально выжатым, нужно помнить: мы идём на собрание в твердой уверенности, что даже капля добра и внимания способна изменить мир к лучшему. Миссия учителя – не только обучение и воспитание детей, но и воспитание родительской общественности. И любой, даже малый шаг вперёд в этой области – уже достижение. Невозможно угодить всем и каждому, но четкая позиция, основанная на честности и искреннем желании помочь, оправдает себя.

Классному руководителю ни в коем случае не стоит замыкаться в себе и пытаться в одиночку решить проблемы, которые возникают при работе с родителями и детьми. Необходимо выходить с вопросами к коллегам и помнить, что за нашей спиной российское педагогическое сообщество с его реальным опытом и традициями душевного общения.

**РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ В 1 КЛАССЕ ПО ТЕМЕ:**

**«АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКЛАССНИКА В ШКОЛЕ»**

Калинина Людмила Владимировна

Педагог-психолог,

МАОУ СОШ №35

им. А.Д. Безкровного

**Цель**:

1. Разъяснить родителям трудности привыкания детей к школе, которые проявляются в возрастных и психологических особенностях младших школьников;

2. Дать необходимые рекомендации по планированию режима дня.

***План собрания:***

1. **Возрастные особенности младшего школьника.**
2. **Психологическая готовность ребёнка к школе.**
3. **Режим дня вашего ребёнка.**
4. **Памятка родителям.**

***Ход родительского собрания.***

***На доске – выставка рисунков «Мои первые каникулы»***

***Приветствие. Вступительное слово учителя.***

Здравствуйте, уважаемые родители! Я рада вас приветствовать на нашей встрече.Прошло совсем немного времени, и наши дошкольники превратились в настоящих школьников. Как проходит этот процесс, где возникают

проблемы; как помочь детям учиться? На эти и другие вопросы мы попробуем ответить на сегодняшнем собрании.

***Обсуждение с родителями первого школьного дня ребенка***.

- Какие впечатления оставил первый школьный день в душе ребенка.

- Как его поздравляли члены семьи.

- Какие подарки получил ребенок.

***Родительский практикум – «Я и мои чувства».***

- Уважаемые мамы и папы!

После того как ваш ребенок переступил порог школы, в вашей душе, в

вашем сердце прочно поселились чувства и эмоции, которые заполнили все ваше существование.

Назовите чувство, которое вас переполняет более всего вот уже длительный период времени. (Радость, счастье, уверенность, спокойствие,

удовлетворение, беспокойство, тревога, забота, воодушевление, неуверенность.)

***Особенности современного первоклассника :***

* *У детей большие различия паспортного и физиологического развития.* ***Сегодня нет ни одного класса, где был бы ровный контингент***

***учащихся.***

* *У детей обширная информированность практически по любым*

*вопросам. Но она совершенно бессистемна.*

* *У современных детей сильнее ощущение своего «Я» и более свободное независимое поведение.* ***Высокий уровень самооценки.***
* ***Н****аличие недоверчивости к словам и поступкам взрослых.* ***Нет веры во всё сказанное ими. Авторитет – не тот!***
* *У современных детей более слабое здоровье.*
* *Они в большинстве своём перестали играть в коллективные «дворовые» игры. Их заменили телевизоры, компьютеры.* ***И как следствие - дети приходят в школу, не обладая навыками общения со сверстниками, плохо понимают, как себя вести, какие существуют нормы***

***поведения в обществе.***

Множество дошколят с нетерпением ожидают дня, когда они впервые

переступят порог школы. Проходят дни, и у части школьников эмоциональ­ная приподнятость исчезает. Они столкнулись с первыми трудностями. У них не все получается. Они разочарованы. И это естественно. Начало школьного

обучения приходится на кри­зис 7лет. В этот же период жизни, в 6-7 лет,

меняется и весь психологический облик ребенка, преобразуется его личность, познавательные и умственные возможности, сфера эмоций и переживаний, круг общения.

**Трудности, которые могут возникнуть у первоклассников.**

* В первые дни, недели посещения школы снижается сопротивляемость организма, могут нарушаться сон, аппетит, повышается температура.
* Первоклассники отвлекаются быстро утомляются, возбудимы,

эмоциональны, впечатлительны.

* Поведение нередко отличается неорганизованностью, несобранностью, недисциплинированностью.
* Для детей характерна высокая утомляемость

Адаптация -  процесс довольно длительный и трудный. И трудности

испытывает не только первоклассник, но и родитель, и учитель. И если мы разберёмся в них, если научимся чувствовать друг друга, мы облегчим этот процесс всем, прежде всего нашим детям. Трудность или лёгкость адаптации зависит от особенности нервной системы; темперамента; черт характера; адаптационных способностей.

1. ***Психологическая готовность ребёнка к школе.***

**Личностная готовность к школе.**

Родители должны способствовать формированию у детей следующих качеств:

Умение ребёнка войти в детское общество, действовать совместно с другими, уступать, подчиняться (разумная необходимость), чувство товарищества.

Такие качества обеспечат ему безболезненную адаптацию к новым

социальным условиям.

**Волевая готовность.**

Это условие характеризуется отношением ребёнка к трудностям и способам их преодоления. Здесь главное значение имеет воспитание мотивов

достижения целей, умение принять трудности и стремление разрешить их.

**Интеллектуальная готовность.**

Это наличие определённого кругозора, запаса конкретных знаний о живой и неживой природе, общественной жизни. В этом возрасте логическая форма мышления доступна, но не характерна. Важная роль отведена наглядно –

действенному и наглядно – образному мышлению.

Уважаемые родители! Старайтесь всегда отвечать на вопросы, которые задаёт ваш ребёнок. Не отмахивайтесь от детских вопросов, но не пичкайте их

готовыми знаниями: сначала дайте возможность приобрести их

самостоятельно ( книги, наблюдение, тактильные ощущения и т.д.). Познавая окружающий мир, ребёнок учится мыслить, анализировать, сравнивать, делать выводы.

**Физиологические условия адаптации первоклассников к школе**:

* организовать перерывы в процессе выполнения уроков, наполняя их двигательной активностью;
* во время выполнения домашних заданий обращать внимание на

правильную посадку во избежание искривления позвоночника, на

освещение рабочего места для предупреждения близорукости;

* тренировать мелкие мышцы кистей рук;
* обязательно вводить в рацион витаминные препараты, овощи, фрукты;
* создавать условия для занятия спортом;

***Режим дня ребёнка.***

Для успешной адаптации следует научить ребенка соблюдать режим дня.

**Утро.** Ребенку необходимо умыться, одеться, убрать самостоятельно свою постель. Эти умения должны быть сформированы до того, как ребенок пойдет в школу. Необходимо обойтись без излишней спешки и нервозности,

одергивания и покрикивания на детей.

**Дорога в школу.**Лучше использоватьпуть до школы для неторопливой прогулки перед уроками, поэтому из дома следует выходить заранее.

**Занятия в школе. Дорога домой из школы.**Нужно сделать обязательным требование: после школы – сразу домой.

**Переодевание после школы.**

**Обед. Свободное время.**Возможно, его использовать на сон, выполнение посильной работы по дому, которая должна контролироваться взрослыми.

Здесь стоит прислушаться к советам врачей:

- не менее 3х часов должно отводиться на прогулку и подвижные игры,

- 30-40 мин. на посильную работу по дому,

- 1 час на самообслуживание,

- оставшееся время - на кружки, секции и другие учреждения

дополнительного занятия.

**Вечером.**Следует отвести время на общение с ребенком,

непродолжительному просмотру детских познавательных передач по

телевизору.

**Подготовка ко сну. Ночной сон.**

Приучить ребенка к такому режиму дня следует до начала занятия в школе.

На привыкание к новому распорядку может уйти от двух недель до двух месяцев. Это будет зависеть и от ребенка и от самого умения родителя строго следовать своим требованиям. Желательно сделать табличку с таким режимом дня, и чтобы она висела над рабочим столом 1-классника.

Первый год обучения порой определяет всю последующую школьную жизнь ребенка. Многое на этом пути зависит от родителей. Безусловно, самым

лучшим для ребёнка в это время будет ваша поддержка и совместно со

школой оказание помощи своему ребёнку. Ребенок младшего школьного

возраста должен всегда чувствовать в семье тыл: какой бы он ни был, какую бы плохую отметку ни получил, в семье его будут по-прежнему любить. Ему смогут помочь, его пожалеют, ведь ему тоже не нравится быть плохим и

получать двойки.

**Когда уместна тревога?**

Беспокоиться за ребёнка во время адаптации, конечно, нужно, но некоторые родители бывают чересчур тревожны, чем наоборот вредят ребёнку. Психолог  поможет нам разобраться в этом вопросе:

|  |  |
| --- | --- |
| **Обычно** | **Опасно** |
| Снижается первоначально  непосредственный интерес к школе,  занятиям. | Полное отсутствие интереса к учёбе, вялость и безынициативность. |
| Начинает время от времени говорить, что учиться надоело (особенно в конце недели и четверти), но активно интересуется всем остальным. | Ничего не интересно, безразличие  ко всему, даже к играм, если они  требуют хоть какого-то напряжения. |
| Радуется, когда не надо делать  домашнее задание. | Делает уроки только «из-под палки». |
| Время от времени хочет остаться  дома, пропустить уроки. | Нежелание ходить в школу и вообще учиться выражается  постоянно и  открыто в формах активного  протеста, либо симптомами болезней,  которые  кончаются сразу после того, как разрешат остаться дома. |
| Иногда выражает недовольство  учителем или опасения по его  поводу. | Очень не любит или боится учителя, испытывает по отношению к нему страх, бессилие или агрессию. |
| **Вывод:** беспокоиться нужно тогда, когда нежелание учиться является  устойчивым, выражается активно, отражает основное отношение ребёнка к школе. | |

Советы родителям:

1. **Одинаково не правы как те родители, которые предоставляют первоклашке полную самостоятельность, так и те, которые**

**устанавливают тотальный контроль за всей его**

**деятельностью.**   
 «Уроки задают тебе, ты их и делай», - заявляет усталая мама, приходя с работы поздним вечером. Услышав подобную фразу, ребенок ощущает ваше глубокое равнодушие к своим нуждам.   
 «Ну, что нам сегодня задано?» - спрашивает бабушка,

распаковывая портфель и листая страницы учебника. В такой

ситуации первоклашка скоро придет к выводу, что учеба больше нужна взрослым, и они сами все сделают, нечего даже

напрягаться.   
 Лучший вариант – сидеть рядом с ребенком, наблюдать за его работой, быть готовым помочь, но не вмешиваться без его просьбы. После выполнения задания спокойно спросите ребенка, доволен ли он своей работой, что получилось хорошо, а что – не очень.

**2. За уроки нужно садиться через час-полтора после возвращения из школы**, когда ребенок уже слегка отдохнул, но еще не успел перевозбудиться от домашних игр и развлечений.

**3. Между выполнением уроков следует делать перерывы.** 15-20 минут занятий – 5 минут отдыха.  
**4. Чередуйте устные и письменные задания.** Начинайте приготовление

уроков с самых трудоемких или тех, что даются ученику тяжелее остальных.  
**5. Очень важно приучить ребенка к самоконтролю.** После выполнения

задания попросите сына или дочь проверить написанное. Если он сам нашел и исправил ошибку – обязательно похвалите! Лишь когда самопроверка войдет в привычку, можно прекратить напоминать.  
**6. Ошибки ребенка не должны вас раздражать, они должны удивлять.** Дайте ребенку почувствовать вашу уверенность в его успехе. Не ругайте за ошибки, не восклицайте: «Мы столько раз писали это слово, а ты опять

пишешь неправильно!» Лучше удивитесь: «Ой! Как же это получилось?»  
**7. После выполнения уроков похвалите ребенка**: «Ты сегодня так быстро и хорошо все сделал!» Радуйтесь его успехам и новым знаниям: «Неужели ты уже знаешь, как решать такие сложные задачи?»  
8. Перед сном шепните ребенку на ушко: **«Я так счастлива, что ты у меня есть!»**

**Желаю Вам терпения, мудрости, удачи!**

**КОММУНИКАЦИЯ ЧЕРЕЗ ИГРУ: НАСТОЛЬНАЯ ИГРА КАК ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА**

**Дарья Вячеславовна Файзалиева**

педагог-психолог

МАОУ СОШ №15 им. Г.А. Черного

[dfayzalieva@mail.ru](mailto:dfayzalieva@mail.ru)

Общение является неотъемлемой частью нашей жизни. Хорошо развитые коммуникативные навыки помогают эффективно взаимодействовать с другими людьми в различных видах деятельности. Успешность учебно-воспитательного процесса так же часто зависит от качества обмена информацией, а это, в свою очередь, напрямую связано с наличием необходимого коммуникативного опыта субъектов отношений. Чем раньше осваивается этот опыт, тем эффективнее взаимодействие.

Не секрет, что современные дети большое количество времени проводят в гаджетах, листая ленту социальных сетей. Они общаются в мессенджерах посредством смайликов, стикеров, используют молодежный сленг. Коммуникативные навыки в данном случае не развиваются достаточно, что приводит к трудностям во взаимодействии с другими. Такие трудности могут возникать и в работе педагогов, когда ребенок не может четко сформулировать свои мысли, не может подобрать слова, чтобы описать свои чувства и ощущения, или вообще молчит, испытывая тревогу волнение или страх.

Поэтому педагогам важно в своей учебно-воспитательной деятельности развивать у учащихся умение вступать в контакт с окружающими людьми, умение предупреждать возникновение и своевременно разрешать уже возникшие конфликты и недоразумения, умение выражаться так, чтобы быть правильно понятым и воспринятым другим человеком, умение создавать возможность для другого человека проявлять свои интересы и чувства.

Столкнувшись с подобными трудностями в своей профессиональной деятельности, я осознала необходимость создания инструмента, который мог помочь мне выстраивать эффективную коммуникацию с детьми и подростками. Так возникла идея создания коммуникативной настольной игры «Давай поговорим!».

Игра в практической деятельности человека выполняет коммуникативную функцию, и направлена на развитие мотивации к коммуникативной деятельности. Игра - есть процесс овладения свободным общением с окружающими, усвоения опыта, накопленного человечеством, как средством познания самого себя и саморегуляции, как средством общения и взаимодействия людей.

Целью настольной игры «Давай поговорим!» является развитие коммуникативных навыков детей младшего школьного и подросткового возраста. Задачи направлены на расширение, обогащение и активизацию словарного запаса детей; развитие речи детей как средства общения; совершенствование диалогической и монологической формы речи; развитие эмоциональной сферы, формирование чуткости, внимания, сопереживания, отзывчивости к действиям людей в реальной жизни; воспитание уверенности в своих силах, развитие творческой инициативы, фантазии; формирование опыта социального поведения, чувства партнерства, умения работать в коллективе.

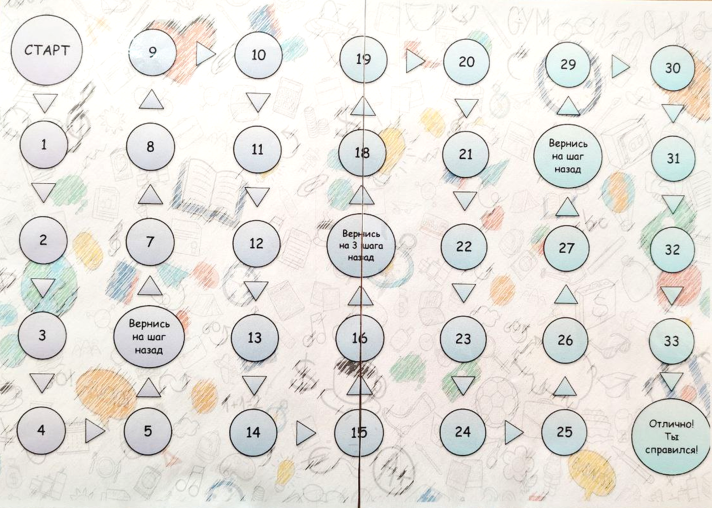
Данная игра направлена на укрепление взаимоотношений как между сверстниками, так и между детьми и их родителями (законными представителями). Она может быть использована при работе с детьми группы риска, детьми, состоящими на различных видах учета, в работе психолога с детско-родительскими отношениями, во внеурочной деятельности классного руководителя, при появлении нового учащегося.

Участниками игры могут быть учащиеся, родители, педагоги (классный руководитель, педагог-психолог).

Эта игра поможет развивать у детей технику активного слушания, выстраивать грамматически правильные предложения. Вопросы построены таким образом, что предполагают развернутый ответ. В ходе игры формируется положительное отношение к окружающим, создается позитивный эмоциональный настрой.

Настольная игра «Давай поговорим!» разработана на основе знакомой многим с детства «игры-бродилки». Она включает в себя 33 вопроса, ответ на которые должен быть полным, развернутым. Педагог может попросить участника аргументировать свой ответ. Вместо фишек игрокам предлагается выбрать фигурку (игрушку), что отчасти служит диагностическим элементом.

После выбора фишки участники по очереди бросают игральную кость, определяя, кто первый сделает ход. Начинает тот, у кого выпало наибольшее число на игральной кости. Далее ход передается участникам по часовой стрелке.

Первый участник бросает кость и делает количество шагов, равное выпавшему числу. Ведущий (педагог) зачитывает вопрос, записанный на карточке, номер которой соответствует числу на игровом поле, занятому участником. Участник отвечает на вопрос. Если при ответе возникают трудности, ведущий может помочь, задав дополнительный (уточняющий) вопрос. После полного ответа ход переходит следующему участнику.

В этой игре сохраняется соревновательный момент – возможность первым прийти к финишу, что сохраняет интерес участников. Игра заканчивается, когда все участники дойдут до конечной точки игрового поля.

В ходе игры участники узнают друг о друге новые факты, открываются друг другу с неизвестной стороны, что позволяет развивать эмпатию, дает возможность объединяться по интересам. Кроме того, игра «Давай поговорим» помогает развивать саморефлексию.

В набор игры входит игровое поле, карточки с вопросами, фигурки, игровые кости. Продолжительность зависит от количества игроков, в среднем составляет 30-40 минут. Количество игроков может быть от 2 до 8 человек.

**НЕЙРОПИСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА В СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

**Скрипник Юлия Вячеславовна**

учитель русского языка и литературы,

МБОУ СОШ №12 им.А.Каширина

[Skripnik.and@yandex.ru](mailto:Skripnik.and@yandex.ru)

В настоящее время растет число учащихся, которые испытывают трудности в обучении. Раньше основными причинами неуспешности считали социальные факторы, например, недостаточное внимание со стороны родителей. Но в последние годы неуспешными оказываются дети из вполне благополучных семей. Одна из причин, это снижение мотивации к обучению. другая причина трудностей обучения, которая связана с недоформированностью отделов головного мозга. И это не значит, что с ребенком что-то не так. Ребенок может быть абсолютно здоровым физически и умственно, но его мозг, который еще развивается, не справляется со школьной нагрузкой, страдает успеваемость. Возникает вопрос, как способствовать решению данных проблем ребенка? Одним из актуальных направлений внедрения инновационных технологий в образовательный процесс является использование нейропсихологических технологий.

Почему именно нейропсихология?

Эффективность нейропсихологического (психомоторного) подхода доказана наукой и практикой. Он является здоровьесберегающей и игровой технологией. Данный подход предполагает коррекцию нарушенных психических процессов (внимания, памяти, мышления, речи и др.), эмоционально-волевой сферы ребёнка через движение.

Ежедневно в своей работе учителям приходится сталкиваться с учащимися, имеющими нарушения внимания, памяти, речи, поведенческими нарушениями, что затрудняет процесс обучения, снижается качество обучения. Благодаря использованию нейропсихологических приёмов в рамках урока можно не только помочь учащимся в успешном освоении предмета, но и в развитии высших психических функций. В своей работе я часто обращаюсь к **программе нейропсихологического сопровождения развития детей по методу замещающего онтогенеза**, разработанной А. В. Семенович [А.В. Семенович «Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза»].

**Цель программы** — развитие высших психических функций, стимуляция мозжечка, обеспечение и регуляция общего энергетического фона, на котором развиваются все психические функции, а также регуляция межполушарного взаимодействия.

**В программе** описаны четыре основных блока упражнений, но мною активно практикуются в рамках урока только два:

1. **Дыхательные упражнения**. Способствуют общему оздоровлению и улучшению самочувствия, успокаивают и помогают концентрации внимания.
2. **Глазодвигательные упражнения**. Помогают расширить объём зрительного восприятия и косвенно влияют на другие психические функции (речь, внимание, память).

Также в ходе урока мною делается акцент по работе над стабилизацией межполушарного взаимодействия, чем лучше они развиты, тем лучше будет обрабатываться информация. Кроме того, ребенку надо научиться контролировать свои действия. Итак, предлагаю ряд упражнений, которые могут разнообразить ваши уроки:

Цель дыхательных упражнений:

* Восстановление нормального дыхания
* Усиленное снабжение кислородом всех органов и тканей организма
* Оптимизация газообмена и кровообращения
* Вентиляция всех участков легких
* Массаж внутренних органов
* Оптимизация тонуса мышц
* Снижение возбудимости
* Улучшение общего состояния ребенка
* Развитие саморегуляции и самоконтроля

Их можно делать в любой части урока. Дыхательные упражнения нужны не только для переключения, но и для улучшения кровообращения. За счет глубокого дыхания поступает больше кислорода в кровь, и мозг становится более активным. Если есть дети с эпилепсией, то эти упражнения надо делать аккуратнее и не заставлять такого ребенка глубоко дышать.

Учим детей дышать правильно через нос так, чтобы живот надулся, и затем выдыхаем через рот. И это делается либо на счет, либо на команду. Давайте попробуем, откиньтесь на спинку стула, ноги поставьте ровно, вдыхаем носом так, чтобы живот надулся, одну руку можно положить на грудную клетку, вторую - на живот. И вдыхаем носом, живот надувается, а мы потом выдыхаем через рот. А теперь попробуйте на счет: вдохнули, задержали дыхание, выдохнули, задержали дыхание. Это четырехфазное дыхание считается базовым [Сметанкин А. Учитель здоровья. /А. Сметанкин. – СПб.: Питер, 2003. – 160 с]. После того, как вы научили ребенка дышать, то можно усложнять, вы можете устроить, кто дольше протянет гласную на выдохе. Еще можно договориться, что по вашему хлопку дети меняют гласную, можно написать их на доске и просто указывать. Во-первых, мы снабдили мозг кислородом, во-вторых, мы поработали над вниманием и переключением. В-третьих, мы меняем рецепторы восприятия, сначала похлопали, затем указали, сначала слуховое, потом зрительное восприятие. Когда у вас сложная тема и для того, чтобы ребенок отдохнул.

**Цель глазодвигательных упражнений:**

* Повышение энергетического потенциала мозга.
* Расширение поля зрения, чтобы не возникало тоннельного зрения.
* Улучшение восприятия.
* Активизация процессов обучения (собирают информацию, выстраивают систему образов).
* Развитие саморегуляции и самоконтроля.

Мы можем рисовать круги по часовой стрелке, можем - против часовой, можем рисовать крестик, вверх-вниз, влево-вправо, но все должно быть по команде учителя. В Интернете много упражнений для глаз, например, Солнышко, хочу Вас предостеречь, что делаем их медленно, поэтому не надо делать быстрые движения, а Солнышко движется очень быстро и хаотично, это должны быть лучше всего круги, восьмерки и движения жиры должны быть очень медленными. Для детей с эпилепсией быть осторожными **[«Нейропсихолог рекомендует… Настольная книга на каждый день»**, авторы — Елена и Александр Созончук].

РАЗВИТИЕ МЕЖПОЛУШАРНЫХ СВЯЗЕЙ

**Колечки**

Начинаем с простого, потом усложняем: большой-мизинчик, большой-указательный. Затем пробуем это соединить либо со скороговоркой, либо со стихом. Можно любое правило положить на эти движения.

Почему мы говорим про нейропсихологию, нам нужно, чтобы соединились движения рук, рта и глаз. Мы обязательно должны работать в связке. Мы делаем пальчиками, смотрим и проговариваем.

**Коза-зайка**

Его можно делать в течение всего года, усложняя или добавляя что-то новое. Усложняем хлопками, затем хлопок, плечи, колени и поменяли. Каждый раз мы усложняем.

**Нолик-крестик**

Также усложняем.

* Клешня краба
* Паучок

Можно со скороговоркой, только существительные, только прилагательные. Работает до 8 класса.

Клоп

* Мини-объятья
* Мини-кружки
* Мини-хлопки
* Стучим-гладим

Когда у детей сложное задание на правописание орфограммы, те, кто был неправ - стучим себя по голове и гладим себя по животу

Стучим-пилим

* Стульчик
* Столик
* Честь-во
* Капитан
* Квадрат-треугольник
* Большой мизинец
* Кружочки

На этих физкультминутках развиваем моторику рук

**ИГРЫ НА ВНИМАНИЕ**

**Палец-кулак**

Вы детям показываете палец, а они вам кулак. И наоборот. Кто-то не сможет перестроиться. Вы увидите таких детей.

**Нос-пол-потолок**

Вы говорите не то, что показываете. Но детям нужно показать то, что вы говорите. Детям нужно разграничить зрительный образ и слуховой.

**Запретное движение**

Вы договариваетесь, что какое-то движение или запретное слово надо проявить реакцию, например, хлопнуть в ладоши. Сложно даже самим запомнить не то, чтобы детям.

* Запретная буква
* Необычный счет

Для переключения детей, проговаривание цифр в обратном порядке

* Волшебное слово
* Муха

**НА РАЗВИТИЕ ПРОСТРАНСТВЕННОГО ВОСПРИЯТИЯ**

На эти игры хорошо ложится топ-хлоп. Если согласование - топаем, управление - топаем и т.д. в эту категорию можно включать слова, которые в эту категорию не входят. Мы развиваем самоконтроль ученика. Для этого должна быть система поощрения и наказания.

С одной программы ребенку нужно переключиться на другую, с одного движения на другое

Они нужны, чтобы мозг скоординировано работал. Эти упражнения можно делать в любой момент [**«Нейропсихология и проблемы обучения в общеобразовательной школе»**, авторы — Александр Р. Лурия, Л.С. Цветкова].

**БУМАЖНЫЕ** **ИГРЫ НА УРОКЕ**

В них можно играть на индивидуальных занятиях и в классе:

**Ерундопель:** дается слово на лицевой стороне, нужно определить его значение, на обратной стороне написано его значение. Можно вывести слово, три его разных варианта значения и ребенок должен выбрать один из вариантов.

**Орфограф** та же система. Правильные и неправильные варианты, надо выбрать.

**Интересные игры:**

1. Орфографический фоторобот
2. Орфоргафический этюд
3. Падежи на виражах
4. Словарные слова

**СЛЕДЯЩАЯ ДИАГНОСТИКА**

Когда мы ведем уроки, мы видим, как ведут себя дети, насколько быстро они утомляются, насколько им хватает держать внимание

Работоспособность, утомляемость, по определению нейропсихолога, Ахутиной Т.В., называется следящей диагностикой [Ахутина Т.В. **«Преодоление трудностей учения. Нейропсихологический подход»**. 2015]. И если вы понимаете, что ребенок очень быстро устает, что если ему сложно удерживать внимание, если он двигательно беспокойный, все время у него что-нибудь падает, поэтому вы можете родителям порекомендовать обратиться к нейропсихологу, либо к психологу, либо к неврологу, так как скорее всего проблема с утомлением связана не с воспитанием, а с проблемами медицинского характера. Остальные проблемы, которые мы можем увидеть: ориентация в пространстве, ориентация на листке бумаги, зеркальность буквы, большие - маленькие буквы, некрасивый почерк, это тоже момент, на который надо заострить внимание. Советую почитать книгу Т.В. Ахутиной, Н.М. Пылаевой «Нейропсихолог в школе», в которой описана подробно следящая диагностика и даны рекомендации, что делать учителю, если в классе появляются такие дети. Лучше всего, когда с такими детьми работают специалисты: неврологи, психологи, логопеды, дефектологи. Но бывают ситуации, когда таких специалистов нет, и вся нагрузка ложится на учителей. И учителя должны учитывать в своей работе:

* Темп работы учащихся
* Гиперактивность, двигательную и речевую расторможенность
* Внимательность, организованность и следование инструкциям.
* Быстроту включения в работу.
* Импульсивность

**Способы активации деятельности учащихся:**

* Организация начала урока
* Режим нагрузок
* Физкультминутки
* Повышение учебной мотивации
* Эмоциональность
* Внимание к позе и осанке ребенка
* Стимуляция активности
* Переключение деятельности
* Карточки для самостоятельной работы

**Алгоритм грамотного письма.**

Чтобы ребенок грамотно писал, нужно, чтобы работали все зоны головного мозга.

1. Учитель читает предложение, как обычно читают в классе.
2. Учитель читает предложение так, «как пишется»: четко проговаривая каждый звук.
3. Ученик проговаривает предложение так, «как пишется».
4. Учитель читает предложение по частям (обычным образом), а ученик пишет, синхронно, проговаривая.
5. Первая проверка: ученик проверяет, читая вслух, помогая себе ручкой, «Не торопиться!». Цель - прочитать то, что написано.
6. Вторая проверка: доказать, вслух каждую букву, которая требует доказательства, и подчеркнуть ее.
7. Прочитать предложение выразительно, «как со сцены», делая нужные паузы. Объяснить знаки препинания (или их отсутствие).

**Задания, которые можно использовать на уроках русского языка**

1. Найдите зашифрованные слова.
2. Найди слова среди строчки букв.
3. Задание на внимание: ц - цвет фигуры, ф - форма фигуры, р - размер фигуры, вертикальная линия - хлопнуть в ладоши.
4. Нейропсихологический алфавит
5. Реши пример
6. Прочитайте закодированный текст
7. Назовите цвет слова
8. Угадай животное
9. Выпиши буквы, которые встречаются один раз.

Необходимо часто менять задания, чтобы ребенок переключался.

**Литература:**

1. Ахутина Т.В. **«Преодоление трудностей учения. Нейропсихологический подход» .** 2015г.
2. **Лурия А.Р., Л.С.Цветкова «Нейропсихология и проблемы обучения в общеобразовательной школе»** – М.: Изд. «Институт прак-тической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996.
3. Семенович А.В. «Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза» [электронный ресурс].
4. Сметанкин А. Учитель здоровья. /А. Сметанкин. – СПб.: Питер, 2003. – 160 с.
5. **Созончук Е., Созончук А. «Нейропсихолог рекомендует… Настольная книга на каждый день»**, авторы —М.: 2020г.

**УПРАВЛЕНИЕ ВНИМАНИЕМ И СОСТОЯНИЕМ КЛАССА –**

**НЕСКОЛЬКО ЭФФЕКТИВНЫХ ПРИЕМОВ**

**Горкина Ольга Васильевна**

                                                                                         учитель истории и обществознания,

МАОУ гимназии «Аврора им. И.И. Ладутько

[gorkinaolga74@yandex.ru](mailto:gorkinaolga74@yandex.ru)

Правильное управление вниманием и состоянием класса – одна из самых сложных задач для любого учителя. Бывают моменты, когда необходимо быстро вернуть внимание учащихся и создать атмосферу сосредоточенности. В этой статье мы рассмотрим несколько эффективных приемов, которые помогут успокоить класс.  
В процессе работы с учащимися, неизбежно возникают ситуации, когда класс утрачивает дисциплину и порядок, что может серьезно затруднять обучение. Иногда дети просто возбуждены и не могут сконцентрироваться на уроке, иногда же настроение в группе такое, что никто не слушает учителя. В таких ситуациях важно уметь быстро успокоить класс и вернуть его к работе.

При выборе методов и приемов важно помнить, что все классы различны, а каждый ребенок уникален и нуждается в индивидуальном подходе. Это связано с тем, что дети имеют разные уровни способностей, интересы и потребности, которые необходимо учитывать при организации учебного процесса. И соответственно прием, который работает в одном классе, может не работать в другом то есть, класс имеет свои особенности и требует от учителя индивидуального подхода.

Также важно понимать, что при ведении урока кричать учителю на детей - это непродуктивное и вредное поведение, которое не только портит отношения между учителем и учениками, но и не помогает в решении проблемных ситуаций в классе.  
Один из действенных способов успокоить класс - не давать тему, пока класс не успокоится. Этот метод помогает учащимся осознать свое поведение и переключиться на урок. Кроме того, можно использовать следующие приемы:

**Первый прием** – использование физкультминуток. Физкультминутка — это короткая физическая пауза, которая помогает учащимся переключиться и снять напряжение. Для эффективного использования этого метода учитель может предложить классные упражнения, такие как легкие растяжки или танцевальные движения под музыку. Это не только энергия учеников, но и помогает им сосредоточиться, так как физическая активность стимулирует мозговую деятельность. За одну минуту активного движения класс может значительно успокоиться, готовясь к дальнейшему обучению. Кстати, в старших классах физкультминутки также уместны.

**Второй прием** – мимика и жесты. Важно помнить, что невербальное общение играет значительную роль в управлении классом. Вместо того чтобы повышать голос, учитель может использовать руки и выражение лица для передачи своих намерений. Например, поднятие руки с открытой ладонью может сигнализировать о необходимости тишины, а спокойная улыбка поможет снизить напряжение среди учеников. Выражения лица и жесты способны мгновенно изменить атмосферу в классе и сфокусировать внимание учащихся.

**Третий прием** — использование дыхательных упражнений. Дыхательные техники могут значительно помочь не только ученикам, но и учителю в управлении классом. Попросите учащихся закрыть глаза, сделать глубокий вдох через нос на счет четыре, задержать дыхание на счет четыре и медленно выдохнуть через рот на счет шесть. Это простое упражнение помогает снизить уровень тревожности и возвращает внимание учащихся к уроку. Создание спокойной атмосферы за счет дыхания позволяет не только расслабиться, но и установить контакт между учителем и классом.

**Четвертый при**е**м** – использование музыки или звуковой атмосферы. Небольшая музыкальная пауза может помочь ученикам переключиться и расслабиться. Сыграйте медленную инструментальную мелодию на фоне на протяжении одной минуты, предложите всем закрыть глаза и погрузиться в музыку. Это создаст атмосферу умиротворения и поможет учащимся сконцентрироваться на предстоящей работе. Музыка способна воздействовать на эмоции и помочь установить нужный настрой в классе.

**Пятый прием** - связан с визуализацией и медитацией. Успокаивающие образы, такие как природа или любимые занятия, могут помочь ученикам сосредоточиться и расслабиться. Учитель может предложить учащимся на минуту представить себя в спокойном месте и спокойно описатьсвои ощущения. Это не только помогает успокоить класс, но и развивает воображение и креативность учеников. Можно выявить самых активных нарушителей на уроке и загрузить письменной или творческой работой. То есть перенаправьте его энергию в созидательное русло.

**Шестой прием** - На просторах интернета увидела новый прием удержания порядка в классе и решила опробовать в классе. Результаты превзошли мои ожидания, и я считаю, что этот подход действительно работает.

Методика состоит в том, чтобы написать на доске слово "тишина". Это слово является символом того, к чему стремятся ученики: спокойной и сосредоточенной обстановки для работы. Когда в классе начинается шум, педагог убирает по одной букве из слова. Это не простая манипуляция, а своеобразная игра, в которую вовлекаются все ученики, формируя командный дух и взаимную ответственность.

Если ученикам удастся убрать все буквы, это означает, что они не справились с заданием, следовательно, в классе было слишком много шума. В награду они получают дополнительное домашнее задание, что является стимулом для взрослого подхода к учёбе и повышает понимание важности дисциплины. С другой стороны, если шум был минимальным и буквы удалось сохранить, детям не будет задана домашняя работа, что создаёт положительное подкрепление их поведения.

Таким образом, данная методика не только помогает поддерживать тишину, но и развивает в детях чувство ответственности за коллективные действия. Ученики понимают, что их поведение может влиять как на них самих, так и на всех остальных. Это формирует у них навыки саморегуляции и взаимодействия в группе.

Педагоги могут адаптировать эту методику по своему усмотрению, добавляя элементы соревнования, например, делая оценку уровня шума по времени или количеству удалённых букв. Кроме того, это может стать основой для обсуждения со школьниками тем, связанным с уважением к окружающим, учению и важностью тихой среды для продуктивного обучения.

Таким образом, опробованная методика оказалась не только полезной для управления звуком в классе, но и способствовала интеллектуальному и социальному развитию учеников, повышая эффективность и взаимодействие среди детей.  
Каждый из этих методов может быть адаптирован под различные возрастные группы учащихся. Главное — находить баланс между традиционными и современными подходами, чтобы сделать процесс обучения интереснее и продуктивнее. Учитель, который использует разнообразные методы переключения внимания, лучше способен удерживать интерес учащихся и добиваться высоких результатов в обучении.

В заключение, правильное управление вниманием и состоянием класса не требует много времени, если использовать простые и эффективные методы. Физкультминутки, дыхательные упражнения и мимики, и жестов, а также музыкального сопровождения способны значительно улучшить обстановку в классе и вернуть внимание учащихся, подготовить их к дальнейшему обучению. Применение этих методов в практике преподавания может значительно повысить эффективность учебного процесса и создать благоприятную атмосферу в классе.

**Литература:**

1. **Исаева С. А.** Физкультурные минутки в начальной школе Практ. пособие / С.А. Исаева. — 2-е изд... — М.: Айрис-пресс, Айрис дидактика, 2004. — 45, [1] с.; 20. — (Методика); ISBN 5-8112-0561-9.
2. **Кривцова** С.В. Учитель и проблемы дисциплины / С. В. Кривцова. - 4-е изд., перераб. - Москва: Генезис, 2004. - 270 с.: ил., табл.; 20 см. - (Психолог в школе).; ISBN 5-85297-091-3: 3000

**КАК ДАВАТЬ ОБРАТНУЮ СВЯЗЬ УЧЕНИКУ, ЧТОБЫ НЕ РАНИТЬ**

Особова Оксана Николаевна,

учитель русского языка и литературы,

МБОУ СОШ № 2 им. В. Каширина

Обратная связь — это важнейший инструмент в образовательном процессе. Она помогает ученикам развиваться, корректировать ошибки и достигать новых высот в учебе. Однако, если обратная связь дана неправильно, она может не только не помочь, но и негативно сказаться на мотивации ученика, его самооценке и отношении к учебе в целом. Цель обратной связи — не наказание, а поддержка и помощь. Важно помнить, что слова могут как вдохновлять, так и ранить, поэтому подход к их выбору должен быть крайне внимательным и конструктивным.

Существует несколько основных принципов дачи эффективной обратной связи, на которые следует обратить особое внимание при работе с детьми.

**Конкретность и ясность**. Обратная связь должна быть конкретной и понятной. Вместо общих фраз типа «Ты не прав» или «Это неправильно», важно четко указать, что именно требует улучшения. Например, «Ты не дал точных примеров в аргументации, попробуй добавить больше примеров из реальной жизни». Это позволяет ученику понять, в чем конкретно заключается его ошибка, и что нужно изменить для улучшения результата.

**Фокус на действиях, а не на личности**. Очень важно говорить не о личности ученика, а о том, что нужно улучшить в его действиях. Критика, направленная на личные качества, может восприниматься как оскорбление, что снижает мотивацию. Вместо «Ты всегда ошибаешься» лучше сказать: «В этом задании ты допустил ошибку, давай попробуем понять, что пошло не так». Такой подход позволяет избежать чувства унижения и акцентирует внимание на процессе, а не на человеке.

**Баланс корректирующей и подкрепляющей обратной связи**. Начинать обратную связь лучше с положительных моментов, а затем уже переходить к обозначению зон роста ученика. Это помогает создать атмосферу доверия и снижает стресс. Например, можно сказать: «Ты хорошо справился с теоретической частью, но в практическом задании нужно немного больше внимания уделить деталям». Такой подход, включающий в себя не только корректирующую, но и подкрепляющую обратную связь, не снижает мотивацию ученика и дает ему стимул улучшать свои слабые стороны

В рамках учебного процесса очень важно не ранить ученика, потому что это может сильно снизить его уверенность в себе и вызвать чувство неудачи. Когда ученик чувствует, что его усилия не ценятся или что он не способен достичь успеха, его мотивация к учебе падает. Это может привести к утрате интереса к предмету, снижению учебной активности и даже избеганию учебного процесса. Для этого важно использовать современные приёмы дачи обратной связи. Рассмотрим те, что уместны при работе с учениками.

**Учет индивидуальных особенностей ученика**. Каждый ученик уникален и воспринимает критику по-разному. Некоторые могут воспринять даже мягкую критику болезненно, а другие — спокойно. Поэтому важно учитывать индивидуальные особенности, возраст и эмоциональное состояние ученика. Например, подростки, переживающие периоды неуверенности, могут остро реагировать на критику, даже если она конструктивна. В таких случаях подход к обратной связи должен быть более тактичным и поддерживающим.

**Понимание роли языка тела и интонации.** Обратная связь не ограничивается только словами. Важно следить за своим языком тела и интонацией при общении с учеником. Суровый или агрессивный тон, жесты, указывающие на недовольство, могут вызвать у ученика стресс и снизить его желание работать над ошибками. Напротив, мягкий, доброжелательный тон и открытая поза помогут создать атмосферу доверия, где ученик почувствует, что его не осуждают, а помогают стать лучше.

**Открытые вопросы для совместного поиска решений.** Одним из эффективных методов является использование открытых вопросов, которые помогут ученику осознать ошибки и найти способы их исправления самостоятельно. Это не только повышает уверенность, но и развивает критическое мышление. Например, вместо того, чтобы просто указывать на ошибку, можно задать вопрос: «Что ты можешь сделать в следующий раз, чтобы избежать этой ошибки?» или «Как ты думаешь, что можно улучшить в своей работе?». Это позволяет ученику почувствовать ответственность за собственное развитие и помогает избежать ощущения, что все зависит от мнения учителя.

В повседневной работе очень важно помнить, что регулярная, сбалансированная и конструктивная обратная связь способствует развитию уверенности ученика в собственных силах. Учитель должен быть наставником, который помогает ученику расти, а не источником стресса или страха. Важно помнить, что обратная связь должна быть внимательной и заботливой, направленной на развитие личности ученика. Тогда процесс обучения будет не только эффективным, но и приятным для всех участников.

**МИР РУССКОЙ СЛОВЕСНОСТИ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ИГРЫ**

Учитель русского языка и литературы

МБОУ СОШ №11 им. С.М. Жолоба г.-к. Анапа

Зеленская Надежда Александровна

(стаж работы 19 лет)

Русский язык богат своей историей, традициями и культурой, дарящими богатство смыслов и форм выражения мысли. Однако часто изучение языка ассоциируется лишь с серьёзностью и обязательствами, превращаясь в безрадостный процесс освоения правил и законов лингвистики. Именно здесь приходит на помощь игра – инструмент, позволяющий объединить учёбу и развлечение. Изучение языковой науки с помощью игры становится лёгким и приятным занятием.

Лингвистические игры являются важным инструментом на уроках русского языка по следующим причинам:

1. Повышение мотивации

Игровая форма позволяет преодолеть рутинность традиционных знаний и привнести элемент развлечения в процесс обучения. Школьникам легче воспринимать материал, когда они вовлечены эмоционально и получают позитивные эмоции от урока.

1. Развитие коммуникативных навыков

Во многих играх участникам приходится взаимодействовать друг с другом, обмениваться мнениями, договариваться и отстаивать свою точку зрения. Это способствует формированию умения грамотно и аргументированно выражать своё мнение.

1. Закрепление теоретического материала

Грамотно подобранные игры помогают школьникам применять изученный материал на практике, улучшая запоминание и понимание основных понятий и правил русского языка.

1. Активизация познавательной деятельности

Игры заставляют думать, анализировать, сравнивать и обобщать, активизируя умственную деятельность школьников. Ребята учатся видеть взаимосвязи между явлениями, развивают мышление и креативность.

1. Формирование устойчивого интереса к предмету

Регулярное использование лингвистических игр формирует устойчивый интерес к русскому языку, улучшает отношение к нему как средству общения и самовыражения.

Таким образом, включение лингвистических игр в учебный процесс способствует повышению эффективности уроков, делает обучение интересным и доступным каждому ребенку.

Вот уже несколько лет на каждом уроке русского языка я стараюсь применять игровые технологии – обычно в начале занятия, чтобы организовать класс на совместную работу, мотивировать ребят и подарить уверенность в том, что учиться легко и интересно. По сложившейся традиции мы называем этот этап урока разминкой или «пятиминуткой».

Приведу примеры универсальных «пятиминуток», которые часто применяю на своих уроках.

«ЧТО ЛИШНЕЕ?»

Предложите список из четырёх слов (словосочетаний/ предложений – в зависимости от изучаемого раздела языкознания), три из которых объединены одним признаком, например: частью речи, темой, общим значением – а одно отличается. Нужно объяснить, почему выбранное слово является лишним.

«КОРРЕКТОР»

Учащимся раздаются тексты, содержащие много ошибок на изученные правила. Их задача – исправить все ошибки за определенное время Для усложнения игры можно предложить соревнование между командами.

«ДАНЕТКИ» или ЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ЛОТО

Класс делится на команды, которым необходимо раздать игровые поля на 9-15 клеток и фишки. Заранее готовится презентация с вопросами по изученной теме. Главным условием игры является то, что вопросы составляются в такой форме, чтобы на них можно было дать короткий ответ: «да» или «нет». В течение 10 секунд после демонстрации вопроса команда должна поднять сигнальную карточку с ответом. Если ответ верный, ведущий позволяет команде накрыть фишкой одну клетку в игровом поле. Побеждает команда, которая первой закроет все клетки.

«СОРБОНКИ»

«Сорбонки» – игра с карточками, на которых с лицевой стороны содержится вопрос, а с обратной – ответ. К началу урока необходимо подготовить 10-15 карточек по изученной теме, сложить их в стопку на учительском столе или разместить на доске при помощи магнитов. Ученик поочередно тянет карточки, отвечает на вопросы и тут же демонстрирует классу правильный ответ. Если ребёнок успешно справляется со всеми заданиями, его работу оцениваем на «5», допускает 1-2 ошибки – «4», дает чуть больше половины правильных ответов – «3».

«СОБЕРИ СЛОВО»

Заранее готовятся карточки с морфемами. Класс делится на команды, которые получают одинаковое количество карточек. По команде учителя игроки начинают составлять из морфем новые слова, записывают их на листочке. После завершения отведенного времени все откладывают ручки. По очереди капитаны зачитают получившиеся слова, а остальные игроки следят за правильностью выполнения задания.

Каждое правильно составленное слово приносит команде 1 очко. За редкие или оригинальные слова учитель может давать поощрительные баллы. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Примерный набор карточек для игры:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Корень** | **Приставка** | **Суффикс** | **Окончание** |
| лес- | пере- | -ник | -ый |
| ход- | за- | -ость | нулевое |
| холм- | при- | -ист | -ая |

**ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ МОЛОДОГО ПЕДАГОГА.**

**СОЗДАНИЕ «МУЗЫКАЛЬНОЙ СРЕДЫ»**

Григорян Мария Гариковна,

учитель музыки

МБОУ гимназия «АВРОРА»

Специфика предмета «музыка» заключается в том, что музыка — это универсальный язык, который должен быть доступен каждому, а мы, в свою очередь, учителя — должны постараться, чтобы именно так оно и было.

С учётом моего небольшого педагогического опыта, я решила обобщить знания, полученные в результате моей годовой работы.

Начать я бы хотела с небольшой истории о том, что прийдя изначально работать в гимназию в прошлом году, я столкнулась с морем трудностей, одной из которых было отсутсвие кабинета, и отсутсвие кабинета музыки в целом. Фортепиано у нас стояло в столовой, что меня очень расстроило.

Придя работать, после окончания Симферопольского музыкального училища, как теоретик, после практики и работы с детьми, я была с большими надеждами, что можно будет демонстрировать темы детям, что можно будет петь с ними песни, в общем, пользоваться инструментом, как помощником в своей творческого работе.

Но, увы, так вышло, что живое и настоящее звучание пришлось заменить минусовками и нарезками аудио записей.

О том, что данная проблема меня беспокоит я сразу сказала и мы долго думали, как именно обойти эту систему "безинструментности" в кабинете и возобновить хоть какую-то творческую работу, чтобы дети взаимодействовали с фортепиано.

Тогда разными путями в голову пришла идея "МУЗЫКАЛЬНОЙ СРЕДЫ". Музыкальная среда — это музыкальный день на неделе, когда дети, у которых есть желание что-то сыграть на фортепиано или на другом муз. инструменте могут выступить для других, проявить себя, по типу "Открытого микрофона".

Я подумала, что вовсе вычеркнуть инструмент из учебного процесса не совсем правильно, поэтому «музыкальная среда» помогает детям выступать, даже в таких условиях.

Мы записываем видео небольших выступлений, выкладываем их в школьной группе, это даёт возможность почувствовать себя увереннее, выступая для многих и демонстрируя всем то, что нравится исполнять.

И не только фортепиано, т.к. творческих ребят у нас много проявились и гитаристы, и флейтисты, и на дудуке у нас уже тоже играли.

Вместе с этим в постах групп мы раскрываем историю произведений, выкладываем небольшие факты из жизни композиторов, чьи произведения исполняют, а также о жанрах музыки, которые звучат. Это позволяет другим узнать что-то новое о музыкальном мире.

Самое замечательное то, что ребята тянутся, а чтобы не было большой толкучки, так как желающих очень много, они записываются у меня, что хотят выступить, порой мы даже репетируем, что-то корректируем, а потом уже исполняют по очереди, чтобы это было похоже на маленькие мини-концерты.

Данные разнообразные идеи мы в гимназии практикуем, например, у нас есть поэтический четверг, инициатива заключается в том, что желающие выступить юные чтецы по рации озвучивают излюбленные строки, которые могут услышать все.

И нам, в свою очередь, учителям, данные практики помогают, дабы видеть учеников не только с одной стороны — за партой, но и в другом ключе, как личностей, артистов, которые может быть не так хороши в математике, но безумно талантливы в игре на гитаре.

Как бы трудно ни было, если есть желание, а оно есть, потому что мы любит то, чем занимаемся — всегда найдутся различные пути работы.

Главное — это любовь к детям и понимание того, что за ними наше будущее, а значит, будущее всей страны.

**Часть 3**

**РЕСУРСЫ ДЛЯ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ**

**И ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

**СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:**

**ПЕРВЫЕ «ЗВОНОЧКИ» И МЕТОДЫ САМОПОМОЩИ**

Наталья Дмитриевна Шепелеева

Педагог – психолог

МБОУ СОШ №16 им. И.В. Гудовича

[sundiewa@yandex.ru](mailto:sundiewa@yandex.ru)

Синдром «эмоционального выгорания» — это состояние, для которого характерно перманентное ощущение (обычно сопровождаемое депрессией и апатией) умственной и физической опустошённости. Конечно, прежде всего, эмоциональному выгоранию подвержены люди, чья профессиональная деятельность связана с постоянной отдачей собственных ресурсов, именно поэтому этот синдром очень часто встречается у педагогических работников.

Причин появления синдрома «эмоционального выгорания» очень много, и чаще всего они кроются не столько в самой специфике работы, сколько в субъективном восприятии человеком своей профессиональной деятельности и в его личностных качествах. Вот самые распространённые причины:

* монотонная и однообразная деятельность;
* высокая интенсивность труда;
* грубость и хамство со стороны руководства;
* отсутствие конкретных целей и задач;
* отсутствие желаемого поощрения (материального или психологического) за проделанную работу;
* ощущение собственной ненужности и минимальной социальной значимости своей деятельности;
* незаслуженная критика и прессинг со стороны руководства или коллег;
* перфекционизм и желание всегда всё делать правильно и быть лучше всех;
* гиперответственность и стремление поставить общественное над личным;
* склонность к идеализации и мечтательности (переоценка собственных возможностей).

Синдром эмоционального выгорания проявляется в трех группах переживаний:

* эмоциональном истощении – переживание опустошенности и бессилия;
* деперсонализации – дегуманизации отношений с другими людьми (проявление черствости, бессердечности, цинизма или грубости);
* редукции личных достижений – занижение собственных достижений, потеря смысла и желания вкладывать личные усилия на рабочем месте.

Выявлен широкий спектр негативных последствий выгорания. Так, межличностные последствия проявляются в рабочих конфликтах или деструктивном напряжении при общении с коллегами. «Выгорающие» на работе люди часто возвращаются домой раздражительными и эмоционально истощенными. Они полностью поглощены рабочими проблемами, от которых не могут освободиться даже в кругу семьи или друзей. Установочные последствия выгорания заключаются в развитии негативных установок по отношению к коллегам, работе, организации или к себе, в отчуждении от работы и, как следствие, в снижении лояльности и привлекательности работы в данной организации. Поведенческие последствия проявляются как на уровне отдельного работника, так и на уровне организации. «Выгоревшие» работники прибегают к неконструктивным или неэффективным моделям поведения, чем усугубляют собственное переживание дистресса и повышают напряженность вокруг себя, что сказывается на снижении качества работы и коммуникаций. В организации ухудшается психологическая атмосфера, возрастают текучесть кадров, абсентеизм, конфликтность, снижаются количественные и качественные показатели работы. Выгорание – основной фактор профессиональной деморализации, отлынивания от работы, низкой производительности, конфликтности в семье и на работе, физической болезни и дистресса.

Первыми симптомами, сигнализирующими о развитии выгорания являются:

* постоянное чувство озабоченности по поводу работы;
* потеря концентрации и увеличение ошибок;
* возрастающая небрежность во взаимодействии с участниками образовательного процесса;
* снижение мотивации к работе;
* резко возрастающая неудовлетворенность работой;
* чувство усталости и пустоты, связанное с ней;
* ослабление стандартов выполнения работы;
* раздражение, направленное на коллег или участников образовательного процесса;
* отношение к совершаемой работе как к тяжкой необходимости, а не как к тому, что может приносить удовлетворение.

Методы самопомощи при синдроме эмоционального выгорания:  
 1. Физическое восстановление:  
- регулярные физические упражнения (ходьба, йога, плавание);  
- здоровое питание и достаточное количество сна;  
- отказ от вредных привычек (алкоголь, курение).  
2. Эмоциональная поддержка:  
- общение с близкими людьми и друзьями;  
- практики релаксации и медитации.  
3. Организация рабочего процесса:  
- планирование и распределение задач;  
- установление четких границ между работой и личной жизнью;  
- делегирование обязанностей и отказ от перегрузки.  
4. Саморазвитие и хобби:  
- занятие любимыми делами и увлечениями;  
- обучение новым навыкам и расширение кругозора;  
- участие в культурных мероприятиях и путешествиях.

Помощь «выгорающим» сотрудникам представляется весьма важной и перспективной для сохранения кадрового потенциала любой организации. При заботливом отношении к личностным ресурсам стрессоустойчивости процесс выгорания может быть не только приостановлен, но и преобразован в продуктивное и приносящее радость «горение без затухания».

Литература:

1. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е.С. «Синдром выгорания» // Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. СПб., 2000
2. Чутко Л.С., Козина Н.В. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты. – М.: МЕДпрессинформ, 2013. – 256 с.
3. Гришина Н. В. Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. А. А. Крылова и Л. А. Коростылевой. СПб., 1997

**ТЕХНИКИ ЭКСТРЕННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ**

Наталья Дмитриевна Шепелеева

Педагог - психолог

МБОУ СОШ №16 им. И.В. Гудовича

[sundiewa@yandex.ru](mailto:sundiewa@yandex.ru)

Высокий уровень психической саморегуляции повышает стрессоустойчивость. Способность быстро справиться с возникающим при стрессе напряжением – основное условие сохранения эмоционально – энергетических ресурсов, необходимых для противодействия эмоциональному истощению.

В зависимости от физического состояния здоровья, успехов в личной и трудовой жизни психическая активность может существенно меняться. Поэтому в каждом конкретном случае рецепты ее сохранения различные и индивидуальные. Чтобы научиться управлять своими эмоциями и настроением, овладеть быстрыми способами снижения излишней внутренней напряженности, можно использовать относительно несложные приемы саморегуляции и самоконтроля.

Начните с лица. Посмотрите на себя мысленно – как бы со стороны – или загляните в зеркало. Избавьте лицо от ненужных внутренних «зажимов». Сделайте вдох, задержите дыхание на 10-15 секунд. После выдоха проведите по лицу рукой, словно бы убирая остатки напряженности, тревоги, раздражения. Вспомните об улыбке – поднимите уголки губ вверх, «улыбнитесь» глазами. Не забывайте, что ваше лицо выглядит так более привлекательным.

Следите за своим голосом, не переходите на очень низкий или высокий тембр. При сильном волнении темп речи обычно убыстряется, мысль опережает словесное ее выражение. Учитывая это, контролируйте темп речи, ее замедление действует успокаивающе.

Не позволяйте себе депрессивную походку и осанку: сутулится, опускать вниз голову, втягивать ее в плечи. Проверьте состояние ваших рук, пальцев. Они должны быть спокойными. Нервное движение пальцев не только усугубляет напряженность, но и выдает ваше состояние.

Упражнение 1. «5-4-3-2-1». Данная техника поможет вам вернуться в настоящий момент и успокоить ум.

Перечислите пять вещей, которые вы видите: Оглянитесь вокруг и назовите 5 любых объектов вокруг вас. Каждый объект, на который вы обратили свое внимание, нужно осмотреть, исследовать своими глазами, всмотреться в него, увидеть мельчайшие детали, шероховатости, трещинки.

Перечислите четыре вещи, которые вы можете потрогать. При этом нужно прочувствовать ощущения от прикосновения к предмету, его тепло или холод, текстуру, мягкость или жесткость.

Перечислите три звука, которые вы слышите.

Перечислите два запаха, которые вы ощущаете. Почувствуйте эти ароматы один за одним, каждый по отдельности.

Назовите один вкус, который вы ощущаете. Сфокусируйте внимание на том, какие вкусовые ощущения возникают, как они меняются.

Упражнение 2. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание (5 -6) секунд), напрягите мышцы тела, затем медленно выдохните и расслабьте все мышцы. Повторите 9-10 раз, стараясь с каждым разом увеличивать время задержки дыхания, выдоха и расслабления.

Упражнение 3. Сделайте медленный и глубокий вдох, напрягая мышцы. Пауза 2-3 секунды, затем быстрый выдох и стремительное расслабление мышц. Выполнять 2-3 минуты.

Упражнение 4. «Дыхание по кругу». Представьте, что удлиненный вдох проходит как бы по левой стороне тела (от большого пальца левой ноги вверх до головы), а продолжительный выдох – по правой ноге до большого пальца правой ноги. Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Дышать через обе ноздри. Мысленно представлять, что вдох и выдох вы делаете через точку между бровями. Затем дышать в следующем темпе: на счет один, два, три, четыре – вдох, а на счет пять, шесть, семь, восемь – выдох. При этом представлять, будто вдох проходит от позвоночника вверх, а выдох – от бровей вниз до пупка. Затем медленно и бесшумно сделать вдох, как он поднимается от большого пальца левой ноги до бровей, и выдох. Повторить 6-10 раз. Во время удлиненного выдоха необходимо мысленно произносить: «Теплеют руки, теплеют ноги».

Упражнение 5. «Репродукция положительных эмоций» Находясь в удобном положении и закрыв глаза, расслабьтесь. Дышите ровно и спокойно. Ярко представьте себе пейзаж или ситуацию, которые связаны у вас с положительными эмоциями, ощущением психологического комфорта. Достаньте из «банка положительных воспоминаний» то, что действует на вас успокаивающим образом. На этом фоне произносите любую выбранную фразу, которая характеризует аутогенную тренировку.

«Я совершенно спокоен.» (Вспомните чувство приятного покоя, когда – либо вами испытанного).

«Меня ничто не тревожит.» (Вспомните чувство безмятежного покоя или умиротворения.)

«Все мои мышцы приятно расслаблены для отдыха.» (Почувствуйте это расслабление, удобная поза должна способствовать этому.)

«Все мое тело полностью отдыхает.» (Вспомните чувство приятного отдыха и расслабления, когда вы лежите в теплой ванне.)

«Я совершенно спокоен.» (Думать о покое и отдыхе.)

Тренировать психическую саморегуляцию может каждый человек. Для успешного овладения и их использования необходимы систематические тренировки.

Литература:

1. Линдеман Х. Система психофизического саморегулирования. М., 1992.
2. Беляев Г.С., Лобзин В.С., Копылова И.А. Психологическая саморегуляция. Л., 1977
3. Леви В. Искусство быть собой. М., 1977
4. Динейка Л.В. Движение. Дыхание. Психофизическая тренировка. М., 1986.

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫЖИВАНИЮ: КАК ПРОЙТИ АДАПТАЦИЮ МОЛОДОМУ ПЕДАГОГУ И НЕ ВЫГОРЕТЬ**

Семкович Анна Владимировна,

директор МБУДО СЮТ,

заместитель председателя

Молодежного парламента

при Совете МО г-к Анапа.

Адаптация к новой профессиональной среде — это важный и порой сложный процесс, особенно для молодых педагогов дополнительного образования. Чтобы успешно пройти этот этап и избежать выгорания, стоит обратить внимание на несколько ключевых аспектов.

1. Постановка реалистичных целей:

• Начните с определения своих целей на учебный год. Не стремитесь к идеалу — ставьте перед собой достижимые задачи. Разбейте их на мелкие шаги, чтобы легче было отслеживать прогресс.

2. Планирование времени:

• Эффективное управление временем — ключ к успеху. Создайте расписание, в котором выделите время для подготовки уроков, общения с учениками и отдыха. Не забывайте о личном времени — оно необходимо для восстановления сил.

3. Поддержка коллег:

• Найдите единомышленников среди коллег. Обсуждение проблем и обмен опытом помогут вам избежать чувства изоляции. Не стесняйтесь просить совета или помощи у более опытных учителей.

4. Профессиональное развитие:

• Участвуйте в курсах повышения квалификации, семинарах и вебинарах. Это не только поможет вам улучшить свои навыки, но и вдохновит на новые идеи для уроков.

5. Эмоциональное здоровье:

• Следите за своим эмоциональным состоянием. Практикуйте техники релаксации, такие как медитация или йога. Регулярные физические упражнения также способствуют улучшению настроения и снижению стресса.

6. Обратная связь:

• Не бойтесь получать обратную связь от учеников и коллег. Это поможет вам понять, что работает, а что требует доработки. Конструктивная критика — это возможность для роста.

7. Гибкость и адаптивность:

• Учебный процесс непредсказуем, поэтому будьте готовы к изменениям. Научитесь адаптироваться к новым условиям и находить решения в нестандартных ситуациях.

8. Личное время:

• Не забывайте о своих увлечениях и хобби. Найдите время для занятий, которые приносят вам радость и помогают отвлечься от работы.

9. Постоянное самоанализ:

• Регулярно анализируйте свой опыт: что получилось хорошо, а что можно улучшить? Это поможет вам не только учиться на ошибках, но и видеть свои достижения.

10. Профилактика выгорания:

• Будьте внимательны к признакам выгорания: хроническая усталость, отсутствие интереса к работе, раздражительность. Если вы заметили эти симптомы, обратитесь за помощью к специалисту или поговорите с коллегами.

Заключение

Адаптация к роли педагога дополнительного образования — это процесс, требующий времени и усилий. Следуя этим рекомендациям, вы сможете не только успешно пройти этот этап, но и сохранить любовь к своему делу, избегая выгорания. Помните, что ваша работа — это не только передача знаний, но и возможность вдохновлять и развивать молодое поколение!