

Матюхова О.В.
Бурачевская Э.Г.

СПРАВЛЯЕМСЯ С КРИЗИСОМ ВМЕСТЕ



Пособие для педагогов

УДК 159.99

ББК 88.9

С74

Матюхова О.В., Бурачевская Э.Г. Справляемся с кризисом вместе

Рецензент:

Пузыревич Наталия Леонидовна, кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой социальной и семейной психологии Института психологии УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка».


Настоящее пособие содержит основные сведения об эмоциональном выгорании педагогов и его признаках. В пособии представлены приёмы психологической саморегуляции, приводятся упражнения, позволяющие получить навыки самоконтроля и научиться произвольно использовать регуляторные механизмы. Также в пособии представлены рекомендации педагогам по работе с проблемными ситуациями в образовательном процессе, в том числе при необходимости работать дистанционно, предложены стратегии взаимодействия с учащимися в кризисной ситуации.

Пособие будет полезно педагогам, педагогам-психологам, а также преподавателям и студентам педагогических образовательных учреждений.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Введение</i>	3
Профессия «учитель»: профилактика эмоционального выгорания.....	4
Рекомендации учителю в работе с проблемными ситуациями	14
Ребенок в кризисном состоянии. Как вести себя учителю?	19
Педагог работает дистанционно	24

1



**Профессия
«учитель»:
профилактика
эмоционального
выгорания**

Профессия «учитель» предъявляет серьезные требования к эмоциональной стороне личности и подразумевает обладание рядом определенных навыков. По степени эмоциональной напряженности нагрузка учителя очень высока и, соответственно, педагоги в высокой степени подвержены эмоциональному выгоранию.

Эмоциональное выгорание — это состояние физического, эмоционального и психического истощения, вызванное долгосрочным влиянием эмоционально тяжелых ситуаций. Это состояние, которое сопровождается избыточный стресс и которое в конечном счете влияет на общее самочувствие, мотивацию, отношения и поведение человека. Причинами эмоционального выгорания могут быть ошибки, допускаемые в отношении к себе, а также неэффективное распределение профессиональных действий.



НА КАКИЕ ПРИЗНАКИ СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?

- **Хроническая усталость:** вялость и упадок сил, которые наблюдаются даже после отдыха, быстрая утомляемость. В таком состоянии человек утром может вставать с постели уже уставшим.
- **Физические признаки:** дискомфортные ощущения в мышцах, головные боли, тошнота, боль в области груди, горла и позвоночника, синдром раздраженного кишечника, вздутие, диарея.
- **Изменение привычного режима сна и питания:** повышенная сонливость или, наоборот, бессонница, потеря или повышение аппетита.
- **Неспособность сосредоточиться и решать проблемы:** пониженная концентрация внимания, слабость, рассеянность.
- **Снижение эффективности на работе и в других сферах жизни.** При высоких лич-

ных энергозатратах мы получаем незначительный результат.

- **Частые ссоры с членами семьи, друзьями или коллегами.** Постоянная усталость, напряжение, могут стать причиной недопонимания и конфликтов с близкими людьми.
- **Изменение эмоционального состояния:** повышенная тревожность, нервозность, раздражительность, суетливость, депрессивное настроение, апатия или реакции гнева.
- **Пренебрежение собственными физическими и эмоциональными потребностями.** Игнорирование желаний ускоряет процесс эмоционального выгорания, так как вы добровольно отказываетесь от дополнительных источников воспроизводства и пополнения своих энергетических ресурсов.
- **Употребление алкоголя, табака или наркотиков в целях самолечения.** Человек, чувствующий постоянный упадок сил, может пытаться найти в психоактивных веществах спасение от апатии, вялости и усталости. При этом не понимая, что это не только не ликвидирует усталость, но и усугубляет состояние.
- **Негативное отношение к себе:** самобичевание, снижение самооценки, пессимистичное отношение к себе и своей жизни.



КАК НЕ ВЫГОРЕТЬ И СОХРАНИТЬ САМООБЛАДАНИЕ?

Первое средство и самое важное — саморазвитие. Оно включает следующие компоненты:

Эмоциональная грамотность. Необходимо развивать эмоциональную устойчивость и гибкость, умение грамотно предъявлять

ученикам свои чувства и реагировать на эмоциональные проявления детей. Учителю полезно владеть знаниями и опытом по взаимодействию с «трудными детьми», уметь переключаться, импровизировать. Если не подходит какой-то из способов коммуникации — искать новый, обсуждать свои поведенческие стратегии с коллегами, выработать совместно более подходящие.

Самопознание. Позволит развивать свои ресурсные стороны. У каждого человека есть свои способы, стратегии, как справиться со стрессом. Знание собственных стратегий совладания в трудных ситуациях и их развитие позволит учителю успешно справиться с конфликтной ситуацией, а отсутствие такого знания может привести к накоплению напряжения с последующим выходом его в другой ситуации.

Поиск союзников или развитие коммуникативных навыков. Учителю необходимо искать союзников среди родителей, знать семьи детей, понимать, что за поведением ребенка что-то кроется. Ребенок может использовать негативное поведение для привлечения внимания к своему состоянию и решения какой-то проблемы, с ой он не может справиться. Тесное взаимодействие с родителями поможет открыть причины такого поведения и выработать такой алгоритм взаимодействия, который сведет нежелательное поведение на нет. Не надо пытаться справиться со всем самостоятельно. В сложной ситуации важно быть готовым к командной работе: привлекать родителей, администрацию, педагогов-психологов, социальных педагогов.

Принятие ситуации и извлечение пользы. Откажитесь от стратегии поиска виновных. Даже если таковые будут найдены, ситуация уже случилась, изменить можно только ее последствия, но не ее саму. Все что мы можем делать — это работать с последствиями и пользоваться нашим опытом, пусть и негативным, который поможет нам в будущем принимать правильные решения.

Забота о себе. Это главное правило работы учителя. Обеспечивая нормальный учебный

процесс и комфортную атмосферу в классе, учитель помогает справиться ученикам со сложными жизненными обстоятельствами. Работа учителя крайне эмоционально затратная. Личные проблемы, стресс, ранее пережитые кризисные ситуации влияют на общее психоэмоциональное состояние и профессиональную эффективность. Поэтому, чтобы быть ресурсом и примером для учеников, важно придерживаться главного правила — заботьтесь о себе. Пожалуйста, не пренебрегайте этим правилом! Отсутствие заботы о себе может вызвать эмоциональное выгорание.



КАК МОЖНО ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ ЛИЧНО И О СЕБЕ В ПРОФЕССИИ?

Во-первых, оставляйте время для себя и своей семьи. Обязательно находите возможность отвлечься. Выделяйте время, которое будет принадлежать только вам, займитесь чем-то приятным, позвольте себе расслабиться и ненадолго забыть о десятках незаконченных дел. Займитесь любимым делом, прогуляйтесь на свежем воздухе. Проводите время со своими родными или друзьями. Делитесь своим эмоциональным состоянием с близкими людьми. Если тяжело на душе — не прячьте свои эмоции, поделитесь ими с теми, кто готов выслушать. При необходимости обратитесь за помощью и поддержкой к школьному психологу или другому специалисту.

Во-вторых, следите за своим физическим состоянием: хорошо питайтесь, высыпайтесь, ведите здоровый образ жизни, найдите подходящий для себя вид физической активности, следите за своим здоровьем, при необходимости своевременно проходите лечение. Хорошее физическое состояние поможет легче справляться с ежедневными трудностями.

В-третьих, отрегулируйте свой график: расставьте дела по их приоритету. Установите, какое время дня для вас наиболее продуктивно и используйте его для наиболее

важных дел. Планируйте свой день, не пытаясь выполнить одновременно все задачи, распределите нагрузку и не откладывайте сложные дела на последний момент. Сформируйте оптимальный для себя график труда и отдыха.

В-четвертых, возьмите за правило устраивать или посещать регулярные групповые встречи с коллегами — общаться, поддерживать друг друга, обсуждать рабочие вопросы, разбирать сложные ситуации, делиться опытом.

В-пятых, актуализируйте прошлый положительный опыт. Возможно, вы уже не раз были в сложных ситуациях. вспомните, что раньше помогало вам справляться? Важно увидеть широкое поле возможностей и плюсы собственного опыта. Сфокусируйте внимание на том периоде жизни, когда вы успешно справлялись с различными трудностями. Разработайте подробный план ваших действий, который позволит вам справиться с профессиональными задачами, наладить контакт с учениками и сохранить свое здоровье.



НАВЫКИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ

РАЗВИВАЙТЕ НАВЫКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Справиться с напряжением и стрессом помогут техники релаксации и медитации, постановка целей и развитие уверенности в себе. Если накал эмоций высок, успокоится крайне важно! В спокойном состоянии вы сумеете выяснить для себя, чего вы хотите и чего требуете от ученика, и поступить по справедливости. В состоянии же гнева и напряжения вы способны вести себя агрессивно, можете обидеть ребенка и позволить себе высказывания, которые только усилят у него чувство протеста и непослушания и ухудшат поведение.

Если обстоятельства позволяют, попытайтесь на какое-то время переключиться и

попробуйте расслабиться или заняться какой-либо физической активностью, например, прогуляться или подняться по лестнице и спуститься вниз (этот способ, конечно, применим не всегда, во время урока воспользоваться им невозможно).

ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Антистрессовая релаксация (рекомендована Всемирной организацией здравоохранения). Это упражнение рекомендуется выполнять 2–3 раза в неделю. Поначалу оно занимает около четверти часа, но при достаточном овладении им релаксация достигается быстрее.

1. Лягте (в крайнем случае — присядьте) поудобнее в тихом, слабо освещенном помещении; одежда не должна стеснять ваших движений.
2. Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на 10 секунд задержите дыхание. Выдыхайте не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: «Вдох и выдох, как прилив и отлив». Повторите эту процедуру 5–6 раз. Затем отдохните около 20 секунд.
3. Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживайте до 10 секунд, потом расслабьте мышцы. Таким образом пройдите по всему телу. Повторите данную процедуру трижды, расслабьтесь, отрешитесь от всего, ни о чем не думайте.
4. Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас от пальцев ног, через икры, бедра, туловище до головы. Повторяйте про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит».
5. Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас. Чувствуете, что расслабле-

ны ваши плечи, шея, лицевые мускулы (рот при этом может быть приоткрыт). Лежите спокойно, как тряпичная кукла. Наслаждайтесь испытываемым ощущением около 30 секунд.

6. Считайте до десяти, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы все более расслабляются. Теперь ваша единственная забота — насладиться состоянием расслабленности.
7. Наступает «пробуждение». Сосчитайте до двадцати. Говорите себе: «Когда я досчитаю до двадцати, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым. Неприятное напряжение в конечностях исчезнет».

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

Дыхательные упражнения приносят огромную пользу организму: улучшают общее самочувствие, избавляют от стресса и расслабляют мышцы после тяжелой работы.

Сознательный способ дыхания эффективно влияет на мозг — замедляется частота сердцебиения, что помогает быстро успокоиться и контролировать выброс «гормонов стресса».

Дыхательные практики дополнительно способствуют:

- расслаблению мышц;
- снижению кровяного давления;
- большей выработке эндорфинов;
- улучшению работы лимфатической системы;
- снятию стресса и беспокойства.

У вдоха и выдоха различная психофизиологическая роль:

- *вдох* возбуждает, мобилизует, усиливает мышечное напряжение, сопровождается ощущением прохлады;
- *выдох* успокаивает, рассеивает отрица-

тельные эмоции, помогает расслаблению мышц, сопровождается ощущением тепла. Эти функции выдоха используются для более полного расслабления и успокоения эмоций, поэтому необходимо расслаблять мышцы именно в момент выдоха.

Если использовать разную продолжительность вдоха и выдоха, разное их соотношение, мы получим два противоположных типа дыхания:

- дыхание с преобладанием вдоха — активизирующее (медленный, протяжный вдох, сменяющийся быстрым выдохом — напряжение, мобилизация, сбрасывание сонливости, усталости);
- дыхание с преобладанием выдоха — успокаивающее (быстрый вдох, медленный выдох — расслабление, снятие эмоционального возбуждения, ослабление боли, дискомфорта и прочих неприятных внутренних ощущений, неторопливый отдых, переход ко сну).

В моменты, когда человек испытывает страх, тревогу либо перенапряжение, он начинает дышать грудью, а не животом, дыхание становится учащенным.

Учащенное дыхание приводит к гипервентиляции легких — состоянию, в котором уровень кислорода существенно превышает потребности организма.

Гипервентиляционный синдром наиболее часто приобретает приступообразный характер, который становится причиной усиления панических и тревожных состояний человека, сопровождающихся следующими симптоматическими проявлениями:

- ощущение нехватки воздуха;
- мышечное напряжение;
- головокружения;
- учащенное сердцебиение;
- тошнота;
- спазмы конечностей;
- слабость общего характера;
- завышенная работа потовых желез;

- кишечные расстройства;
- тревожность;
- кратковременные потери ощущения реальности;
- депрессивные состояния.

УПРАЖНЕНИЕ «ДЫШИМ ЖИВОТОМ»

Это простое упражнение предназначено для тренировки брюшного дыхания — важного физиологического инструмента релаксации.

Ход упражнения:

Лягте на спину. Расслабьтесь. Начните дышать животом. Внимательно следите за тем, чтобы грудная клетка практически не принимала участия в дыхании. Для контроля положите ладонь левой руки на грудь, правой — на живот. Дышите животом и только животом, так чтобы правая ладонь поднималась и опускалась при вдохе/выдохе, левая же оставалась неподвижной. (в качестве вспомогательного средства можно ограничить дыхательные движения грудной клетки принудительно, например, туго забинтовав ее или стянув с помощью подручного куска плотной ткани.) Обратите внимание, что глубокое брюшное дыхание включает и содружественные движения таза (отодвигание назад на вдохе и выдвигание вперед на выдохе).

Если вы обнаружите, что заданный режим дыхания начинает без особых проблем поддерживаться и сам по себе, без вашего контроля, можете через 3–5 минут переходить к выполнению следующего упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ «РАССЛАБЛЯЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ»

В этом упражнении используется различная психофизиологическая роль вдоха и выдоха.

Применяйте приобретенные ранее навыки расслабления, брюшного дыхания. После того как вы уже проделали процедуру мы-

шечного расслабления, повторите ее еще раз, все время поддерживая дыхание животом. При этом мысленно представляйте движения и напряжение мышц на вдохе, расслабление — на выдохе, мысленно же направляя дыхание в соответствующую группу мышц. После завершения процедуры сравните, насколько более полного расслабления вам удалось добиться, «подключая» дыхание. Затем переходите к выполнению следующего упражнения, не выходя из достигнутого состояния расслабления.

Резюме: на сознательном уровне дыхание углубляет мышечное расслабление, усиливая ощущения тяжести и тепла. На автоматическом же, рефлекторном уровне мышечный тонус согласуется с дыхательным рефлексом, благодаря чему наиболее эффективно расслабление мышц происходит именно в момент выдоха. Поэтому в дальнейших упражнениях релаксацию целесообразно совмещать с расслабляющим брюшным дыханием (особенно с направленным, когда внимание фиксируется одновременно на дыхании и ощущениях в области расслабляемой группы мышц).

УПРАЖНЕНИЕ «ДЫХАНИЕ НА СЧЕТ»

Описание этого упражнения начнем с краткого физиологического обоснования. До сих пор мы использовали «симметричное» дыхание, в котором вдох и выдох симметричны, одинаковы по длительности. Помня о различной психофизиологической роли вдоха и выдоха, попробуем представить, что получится, если использовать разную продолжительность вдоха и выдоха, разное их соотношение. Наше очередное упражнение будет направлено на выработку навыка «асимметричного» дыхания.

Ход упражнения:

Продолжительность вдоха и выдоха будем задавать с помощью счета; к примеру, ритм дыхания 4:2 будет означать долгий вдох (делая вдох, мысленно считаем: 1... 2... 3... 4...) И короткий выдох (на счет 1... 2...) [Примечание: обратите внимание, что в данном

упражнении чередование вдоха и выдоха, в отличие от йоговского дыхания — пранаямы — осуществляется без пауз. И если ранее мы не акцентировали на этом внимание, то далее везде будем применять именно такой способ дыхания. Это так называемое связанное или циркулярное дыхание. Оно гораздо проще и к тому же ближе к естественному. Понаблюдайте за животными: как правило, они дышат без пауз.]

Вначале в данном упражнении, как и в предыдущих, будем использовать полезные свойства выдоха, растянув его, удлинив по сравнению со вдохом («успокаивающее» дыхание); затем потренируемся в «мобилизующем» дыхании. Итак, расслабляемся и начинаем дышать животом в естественном ритме. Затем начинаем дышать на счет, поддерживая соотношение вдоха и выдоха 3:3. Дышим в этом режиме в течение минуты или больше, до тех пор пока не установится самоподдерживающийся (как бы автоматический) ритм дыхания. Когда вы обнаружите, что не нужно больше думать о сохранении нужного дыхательного ритма, когда он будет поддерживать себя сам без вашего вмешательства, переходите к следующему режиму, поддерживая его точно так же: 3:4 — 3:5 — 3:7 — 3:9 —... и в обратном порядке, возвращаясь к отношению 3:3 и далее... 4:3 — 5:3 — 5:2 — ... И активизирующий выход (см. далее). Прodelайте упражнение несколько раз, при этом внимательно наблюдайте, как меняется ваше самочувствие и

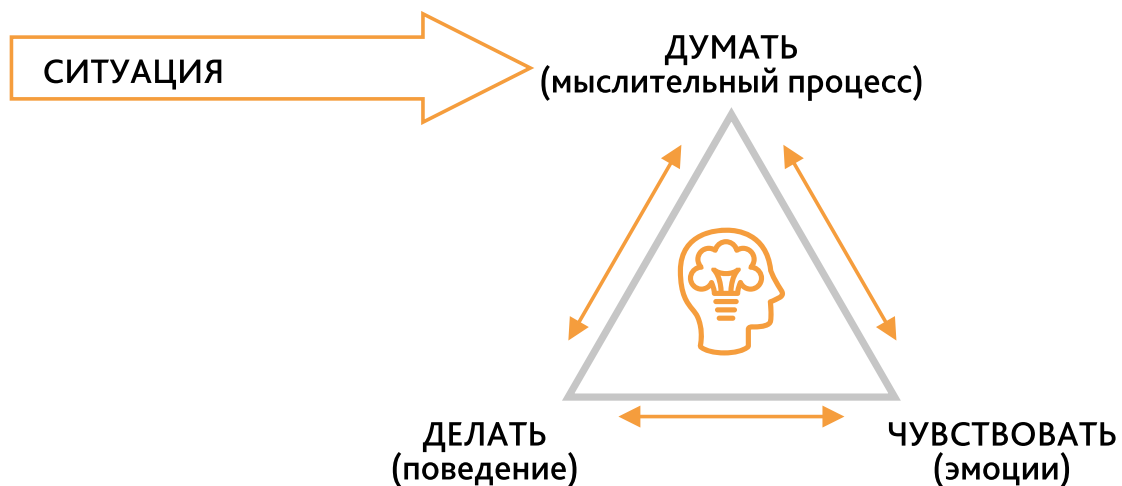
эмоциональный фон при «успокаивающем» и «мобилизующем» дыхании.

Завершите упражнение активизирующим выходом. [Примечание: данный технический прием необходимо запомнить для последующего использования, так как далее он будет повторяться неоднократно. Активизирующий выход применяется в случаях, когда нужно быстро перейти в состояние активного бодрствования, повысить работоспособность. Данный режим дыхания показан также при астенических состояниях и пониженном артериальном давлении]. Это означает одновременно учащать дыхание и менять соотношение вдоха и выдоха, как при мобилизующем дыхании: делая вдох глубоким и долгим, переходя при этом на грудное дыхание («вдохнуть воздух полной грудью»), а выдох, напротив, — резким, форсированным.

РАЗВИТИЕ НАВЫКА РАСПОЗНАВАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ И ЭМОЦИИ ДЕТЕЙ

Все события изначально нейтральны и сами по себе не влияют на наши эмоции и поведение. В основе эмоционального состояния и поведения лежат наши интерпретации этих событий. На наше состояние, настроение и поведение влияет не ситуация, а ее восприятие.

КОГНИТИВНЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК



Изменение психического состояния может проявляться во всех сферах психики. **В эмоциональной сфере** — это чувство эмоционального подъема или, наоборот, обострение тревоги, апатии, депрессии, эмоционального дискомфорта. **В когнитивной** — восприятие угрозы, опасности, оценка ситуации как неопределенной. **В мотивационной** — мобилизация сил или, напротив, капитуляция (избегание, уход от стресс-факторов), потеря мотивации и интересов. **В поведенческой** — изменение активности, привычных темпов деятельности, часто появление «зажатости» в исполнительных движениях. Общее для этих изменений — сдвиг интенсивности процессов в соответствующей сфере в сторону увеличения или уменьшения.

Наши эмоции дают важную информацию о нас и окружающем мире. Это нормально — испытывать любые эмоции, даже неприятные, многие люди их испытывают. Самое важное — оставаться искренним. Дети очень хорошо замечают, как их учителя справляются со стрессом. Важно понимать и принимать эмоции, определять их интенсивность и научиться ими управлять.

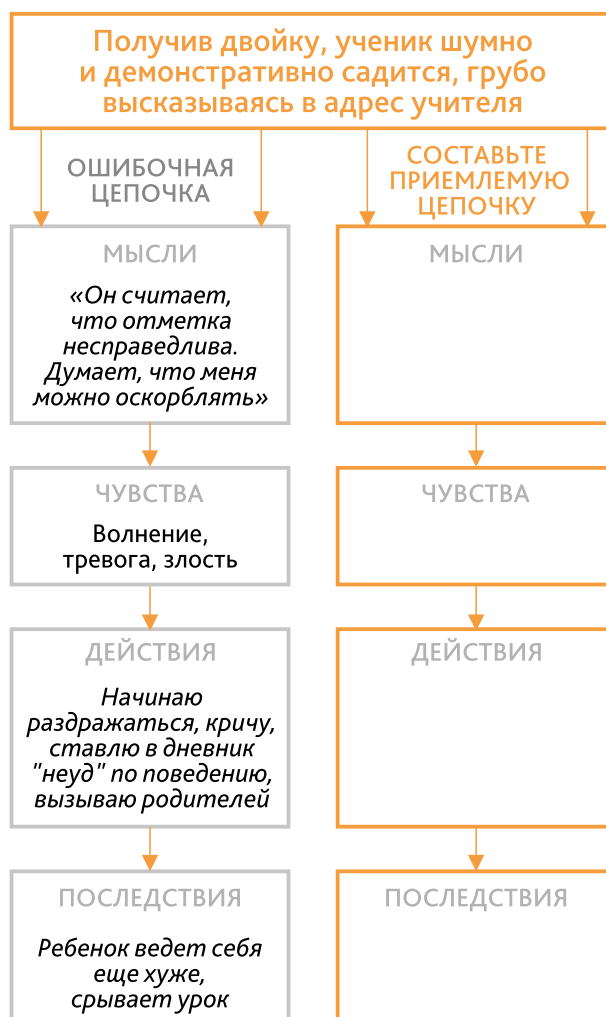
Зачастую наши умозаключения бывают ошибочны, не соответствуют истинным переживаниям и причинам поведения других людей. Такие мысли могут вызывать негативные эмоции, которые будут отрицательно влиять не только на личный эмоциональный фон, но и на взаимодействие с детьми. Как это происходит?

Действия (поведение), мысли и эмоции взаимосвязаны. Прошлый опыт влияет на то, как мы реагируем на ситуации, происходящие с нами, и на то, как мы видим себя в будущем. Когда в одной из сфер (поведение, когниция, эмоции) происходит изменение, это затрагивает и остальные. Каждый из нас имеет определенный стереотип реагирования. Но любой нашей реакции предшествует мысль (когниция), порой мы ее даже не осознаем. Очень важно научиться осознавать эти мысли и понимать, насколько наша мысль реалистична?

ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Учимся пониманию взаимосвязи мысли, эмоции и действия на ситуационных примерах.

Необходимо подумать о том, что происходит. Опишите ситуацию и негативную цепочку мыслей, чувств, действий и последствий, затем составьте положительную цепочку мыслей, чувств, действий и последствий.



Для осознания используем следующие вопросы: «Каковы доказательства истинности этой мысли?», «Каковы доказательства обратного?», «Существует ли альтернативное объяснение?», «Каковы последствия моей убежденности в истинности этой мысли?», «Что произойдет, если я изменю свои мысли?».

РАЗВИВАЙТЕ КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ

Учителю полезно иметь знания и опыт по взаимодействию с «трудными детьми», уметь переключаться, импровизировать. Если не подходит какой-то из способов коммуникации — искать новый, обсуждать свои поведенческие стратегии с коллегами, вырабатывать совместно более подходящие.

Вопросы для размышления:

1. В чем разница между продуктивным и непродуктивным способом разрешения конфликтной ситуации во взаимодействии с учениками?
2. Какие продуктивные стратегии преодоления трудностей в коммуникации со «сложными» детьми вам известны? Опишите их на примере конкретной трудной ситуации.

ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Алгоритм решения конфликтной ситуации во взаимодействии с учениками

Первый этап — «стоп!» — направлен на оценку учителем ситуации и осознание собственных эмоций. Этот этап необходим для того, чтобы не навредить ребенку и не осложнить отношения с ним. Здесь необходимо сделать паузу, спросить себя: «Что я сейчас чувствую?», «Что я сейчас хочу сделать?», «Что я делаю?».

Второй этап начинается с вопроса «почему?», который учитель задает самому себе: «Какие-то мои мысли привели к тому, что я испытываю негативные чувства». Необходимо задать себе вопрос: «Насколько мои мысли соответствуют реальности?».

Третий этап заключается в постановке педагогической цели и формулируется при помощи вопроса «что?»: «Что я хочу получить в результате коммуникации с ребенком?». Педагогическое воздействие должно быть

направлено не против личности ребенка, а на прекращение, осознание и изменение нежелательного поведения.

Четвертый этап заключается в выборе оптимальных средств для достижения поставленной педагогической цели в коммуникации с ребенком и отвечает на вопрос «как?»: «Каким образом достичь желаемого результата?». Мастерство учителя проявляется не в том, чтобы заставить ребенка поступать надлежащим образом, а в умении создать такие условия, чтобы тот захотел изменить свое поведение.

Пятый этап — практическое действие учителя. Успех практического действия учителя зависит от того, насколько точно он сможет сформулировать педагогическую цель, насколько правильно он сумеет выбрать оптимальные способы ее достижения. На этом этапе необходимо уделить внимание сильным качествам ребенка: «Ты ответственный ученик, поскольку...», «У тебя хорошая память...».

Шестой этап — анализ педагогического воздействия. Он позволяет оценить эффективность общения учителя с ребенком, сравнить поставленную цель с достигнутыми результатами.


РАЗВИВАЙТЕ НАВЫК ВИДЕНИЯ СИЛЬНЫХ СТОРОН УЧАЩИХСЯ

Существует множество методов, с помощью которых можно воспитать в учениках чувство ответственности и послушание, научить их управлять своими поступками, не прибегая к критике и унижениям.

- Хвалите детей за хорошее поведение подобно тому, как вы указываете им на их ошибки и нежелательное поведение. Поощрение закрепит в их сознании представление о правильном действии.
- Старайтесь похвалить ребенка за любое изменение к лучшему в его поведении, даже если оно весьма незначительно.

- Помните, что, часто прибегая к поощрению и похвале, вы способствуете развитию у ребенка уверенности в себе.
- Старайтесь научить ребенка, как исправить неправильный поступок.
- Очень полезно высказывать свое отношение к неподобающему поведению ребенка ясно и недвусмысленно.
- Разговаривайте с детьми в тоне уважения и сотрудничества.
- Помните, что учитель является для ребенка образцом правильного поведения.
- Давайте возможность детям выразить свое недовольство или даже возмущение, когда они должны подчиниться правилам, которые им не по вкусу.
- Старайтесь не выражать предпочтения одному из детей.
- Нельзя ожидать от ребенка выполнения того, что он не в состоянии сделать.
- Воздерживайтесь от заявлений, что ребенок ни к чему не пригоден, от грубостей в стиле «глупый, неуч, лентяй, лоботряс». Оценивайте сам поступок, а не того, кто его совершил.

2



**Рекомендации
учителю в работе
с проблемными
ситуациями**



ОБРАЗОВАНИЕ ГРУППИРОВОК

Внутри класса могут возникнуть группировки. В них могут входить ученики с высоким лидерским потенциалом, в процессе взаимодействия в классе они формируют вокруг себя «могучую кучку». Образование группировок («могучих кучек») может отрицательно сказаться на процессе создания доверительной атмосферы и сплоченности класса.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ УЧИТЕЛЮ?

- Если вы замечаете, что некоторые ученики начинают противостоять остальной группе одноклассников, попробуйте разделить их. Рассадите их так, чтобы члены намечающейся группировки сидели порознь.
- Предотвратить появление группировок можно, если включить в работу класса домашние задания для выполнения в парах или тройках с постоянной сменой участников.
- Разбейте класс по парам так, чтобы в одной паре оказался ученик из группировки и ученик, в нее не входящий. Поручите им дело, которое требует взаимодействия, возможно даже вне класса.
- Используйте ресурсы учеников с высоким лидерским потенциалом во благо себе и классу, предложите ему стать вашим помощником.
- Если различия начинают мешать работе, обсудите этот момент со всем классом



«ПРИВЛЕКАЮЩИЕ ВНИМАНИЕ»

Нередко бывает так, что в классе есть ученик (ученики) которым необходимо быть в центре внимания. В некоторых случаях, когда ребенок находится в кризисной ситуации, такое поведение оправданно. В этой ситуации важна поддержка. Учителю необходимо разобраться, что происходит. Однако бывают и такие ученики — «монополисты», для которых привлечение внимания других стало стратегией поведения. Такой ученик постоянно говорит практически без остановки. Его желание — привлечь к себе внимание, этим он сбивает одноклассников с канвы усвоения информации.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ УЧИТЕЛЮ?

- Избегайте позитивного невербального подкрепления (улыбки, одобрительные кивки), когда видите, что ученик работает на публику.
- Разбейте класс на пары для обсуждения какой-либо темы, а сами составьте пару с позером и наедине обсудите с ним его поведение.
- Подчеркните, что внимание учителя должно быть распределено равномерно между всеми учениками.
- Вы можете остановить позера фразой: «Я вынуждена прервать тебя, другим тоже надо высказаться».
- Обращайтесь к другим детям, особенно застенчивым: задавайте им несложные вопросы, постарайтесь посадить их рядом с активными учениками, поддерживайте инициативу.
- Поговорите с ним вне урока и объясните, что вам очень приятно видеть его желание быть активным на уроке, но хотелось бы предоставить законную возможность

включаться в учебный процесс другим ребятам.



«ВЕЛИКИЙ ВОРЧУН» ИЛИ «ЗЛЮКА»

«Ворчун» может быть недоволен чем угодно. Его поведение может меняться от практически полного молчаливого неучастия, ворчания себе под нос до постоянных жалоб. Если дать такому ученику шанс поговорить «о наболевшем», его негативный настрой может полностью подавить энтузиазм остальной части класса.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ УЧИТЕЛЮ?

- Позвольте «злюке» «выпустить пар», первое слово отдайте ему. Позвольте ему выговориться и двигайтесь дальше. Можно использовать следующую фразу: «Я вижу, для тебя это важно. Сейчас я отведу ровно две минуты на твой рассказ, а потом мы продолжим урок».
- У медали есть две стороны, спросите у «ворчуна», чем ему можно помочь и какие действия предпринял бы он сам для решения проблемы.



«ТИХОНЯ» ИЛИ «МОЛЧУН»

В большинстве классов можно встретить учеников, которые почти никогда не проявляют активность на уроках и во взаимодействии со сверстниками. Может наступить момент, когда «молчун» заговорит. Если этого не произойдет, то рано или поздно другие ученики попытаются вызвать «молчуна» на разговор.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ УЧИТЕЛЮ?

- Учителю необходимо понимать, что такое поведение может содержать в себе различные сообщения. В ряде случаев молчание — это уход от контакта. Не сто-

ит настойчиво вынуждать «молчунов» говорить: достаточно на начальных этапах, чтобы этим учеником было сказано хотя бы несколько слов.

- Поощряйте даже незначительную инициативу «молчуна».
- Хорошим вариантом будет индивидуальная беседа с «молчуном» после уроков, скажите ему о том, что его не хватает классу.



«ШУТНИК»

«Шутники» в группе — дружелюбный вариант «саботажников», вызывают улыбку на лицах окружающих. «Шутник» своими постоянными и неуместными шутками мешает серьезным намерениям других учеников. В действительности его способность находить смешное в любой ситуации постепенно превращает его в «шуту», вызывая раздражение у вас и у учеников, настроенных на серьезную работу. Однако в завуалированной форме «шутник» сообщает: «Я не очень убежден в собственной ценности. Благодаря своим шуткам я получаю хоть какое-то внимание».

КАК ВЕСТИ СЕБЯ УЧИТЕЛЮ?

- Учителю необходимо обратить внимание «шутника» на его сильные стороны и дать ему возможность получить от остальных достаточно реалистичную позитивную обратную связь.
- Если шутка неуместна, объясните, что возможность развлечь одноклассников представится ему на перерыве или после завершения уроков, время урока же предназначено для усвоения информации.
- Используйте «шутника» по прямому назначению — с вашей подачи он сможет разрядить обстановку в тот момент, когда это действительно потребуется.



«ПРОВОКАТОР»

Такой ученик не может действовать в одиночку. Для «успешной работы» ему необходимо объединять усилия с еще одним или несколькими родственными по духу учащимися. В момент, когда они объединены своей частной дискуссией, они не обращают практически никакого внимания на учителя и на происходящее вокруг.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ УЧИТЕЛЮ?

- Игнорировать «провокатора» стоит в случае, если вам кажется, что это сиюминутная (непостоянная) поведенческая реакция, работайте по плану урока, не обращая на него внимания. Если же провокации продолжаются, следует прервать свою речь и дать понять взглядом, например, что его действия всех отвлекают. Если изменить это поведение не удастся, выдержите паузу, часто кто-нибудь из учеников начинает призывать их к вниманию вместо вас.
- Стоит спросить, есть ли вопрос, который он (они) хотели бы обсудить со всеми. Признайте важность разговора, но скажите, что продолжить разговор лучше после урока.



СЛОЖНЫЙ ПОДРОСТОК

Один из самых сложных периодов в развитии ребенка — подростковый возраст. Специалисты относят его к возрастным кризисам, это непростое время и для родителей, и для самих подростков. Важнейшая психологическая особенность этого периода — зарождающееся чувство взрослости. Уровень притязаний подростка предвосхищает будущее его положение, которого он фактически еще не достиг, и намного превышает его возможности. Это ярко выражено в стремлении отстаивать свою независимость

и права, в тоже время ожидая от взрослых одобрительных оценок, помощи, защиты и поддержки.

Для подросткового возраста можно выделить такие характерные черты:

- демонстративность во всем (поведение, внешний вид);
- эмоциональная нестабильность (импульсивность, перепады настроения, повышенная ранимость, обидчивость);
- бурный рост, развитие и перестройка организма, неравномерность физического развития;
- повышенная чувствительность к оценке посторонних;
- потребность в принятии сверстниками;
- стремление противопоставить себя взрослым, отстаивать свою независимость и права;
- снижение родительского авторитета;
- бунт против контроля со стороны взрослых и одновременно потребность в руководстве и ожидание поддержки;
- зависимость самооценки от стиля взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.

Для подростка очень важно признание учителями равенства его прав со взрослыми. Если во взаимоотношениях между учителем и подростком не все ладится, есть трудности — никогда не поздно все изменить. Правда, чем старше ребенок, тем больше взрослым необходимо прилагать усилий. Но безвыходных ситуаций не бывает, важно проявить терпение, не останавливаться на полпути.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ УЧИТЕЛЮ?

- Поддерживайте собственную позитивную самооценку.
- Проявляйте внимание к подростку.
- Будьте искренни, они не терпят фальши.
- Поддерживайте в подростке состояние увлеченности.
- Перенаправляйте его энергию на конструктивные цели.
- Разговаривайте без раздражительности и осуждения.

- Говорите не спеша, спокойно, сдержанно.
- Относитесь с уважением к его мнению.
- Обращайте внимание на успехи.
- Спрашивайте, что волнует подростка.
- Хвалите и поддерживайте.
- Если были не правы, извиняйтесь.
- Проявляйте терпение — трудный возраст пройдет.



ДИСКОМФОРТНАЯ АТМОСФЕРА В КЛАССЕ

Для благоприятной и комфортной атмосферы в классе классный руководитель может предложить своим подопечным (ученикам) самостоятельно разработать и принять правила и ценности класса. Как показывает практика, правилам, выработанным самостоятельно, дети следуют более охотно. Участие учителя в соблюдении выработанных и принятых классом правил дает более эффективные и устойчивые результаты.

Формулирование правил требует четкого определения некоторых неприемлемых образцов поведения в классе и моделей позитивного поведения, которые смогут предотвратить нежелательное поведение (насилие). Правила регулируют межличностные отношения между учениками и должны быть четкими и недвусмысленными. Пример четких и понятных правил: «мы не будем насмехаться над другими, когда они совершают ошибку», «мы называем друг друга по имени», «мы не трогаем личные вещи одноклассников без спроса и личного разрешения».

Пример двусмысленного правила: «мы имеем право делать ошибки и не быть подвергнутыми осмеянию за них».

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВЫРАБОТКИ ПРАВИЛ

При принятии правил надо помнить о нескольких принципах. Правила должны быть:

- **Простыми**
 - Модели поведения, которые неприемлемы, должны быть точно определены.

Выработанные учениками класса правила нельзя путать со школьными правилами или дисциплиной.

- **Понятными**
 - Убедитесь, что все понимают правила. Если необходимо, разъясните их и убедитесь в том, что их понимают все ученики.
 - Слова и изображения, используемые для определения правил, должны быть четкими и понятными.
 - Четкое формулирование, какое поведение является неприемлемым, например, «мы не хотим, чтобы над нами насмехались, если мы делаем ошибку».
- **Малочисленными**
 - Слишком большое количество правил может сбивать с толку и отвлекать от того, что действительно важно.
 - Количество правил зависит от возрастной группы учащихся, но не должно превышать 4–8.
- **Сформулированными детьми**
 - Ученики чаще следуют правилам, если эти правила не навязаны им извне.
- **Пересмотрены и уточнены в течение учебного года в случае необходимости** (также в начале каждого учебного года их следует обновлять и повторно принимать, соблюдая такую же процедуру).



3

**Ребенок
в кризисном
состоянии.
Как вести себя
учителю?**

Поведение учеников в школе может быть напрямую связано с событиями, произошедшими в жизни ребенка и его семьи. Учитель, обращая внимание на такие события, может выявить среди детей группу риска. В нее входят дети, в жизни которых произошли негативные события (например, смерть близкого, серьезный конфликт со сверстниками, факты насилия со стороны сверстников или близких, разрыв отношений, развод родителей, травмы и катастрофы). Именно эти события могут оказать на состояние и поведение ребенка негативное влияние. Поддержка и внимание учителя могут стать надежной опорой для выхода из кризисной ситуации.

Если же явных видимых причин нет, по каким признакам можно понять, что ребенок испытывает стресс и находится в кризисном состоянии, что ему требуется ваша помощь?

Маркеры, сигнализирующие о кризисном состоянии ребенка:

Младший школьный и ранний подростковый возраст

- боли в животе, тошнота, рвота, расстройство стула, частое мочеиспускание, жалобы на боли в сердце;
- озабоченность своей ответственностью и виной;
- низкая самооценка, излишняя старательность и ожидание похвалы;
- специфические страхи (своих переживаний, призраков, приведений);
- нарушения концентрации внимания, памяти, быстрая утомляемость;
- трудности в учебе, падение успеваемости, несмотря на старание;
- пересказы и проигрывание травматических событий;
- забота о безопасности своей и других, озабоченность здоровьем;
- перепады настроения, агрессия, безрассудное поведение, негативизм;
- продолжительные капризы и вызывающее поведение, частая ложь;
- самоповреждающее поведение;

- нежелание общаться со сверстниками, отрешенность;
- повышенная тревожность и волнение без видимых причин;
- проявления нервозности — тики, появившиеся дефекты речи;
- отсутствие аппетита и сна либо повышенный аппетит и сонливость.

Подростковый возраст и ранний юношеский возраст

- нарушение сна, головные боли, тремор, тики;
- стыд и чувство вины;
- страх оказаться ненормальным, чувство уязвимости;
- частые приступы паники, страх находиться одному;
- жажда мстить и построение планов мести;
- острое чувство одиночества;
- нарушения памяти, концентрации внимания, рассеянность;
- употребление алкоголя или наркотиков, противоправное поведение;
- саморазрушающее или рискованное поведение;
- резкие изменения в межличностных отношениях;
- преждевременное вхождение во взрослую жизнь (половая распущенность, прогулы школы, побеги).



ДЕЙСТВИЯ УЧИТЕЛЯ ПРИ ВЫЯВЛЕННОМ У РЕБЕНКА КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ

Основные задачи учителя при взаимодействии с ребенком, находящимся в кризисном состоянии, — прояснить ситуацию, убедиться, что ребенок находится в безопасном окружении, и при необходимости мотивировать на обращение к специалисту (школьному педагогу-психологу или иным специалистам). Будьте внимательным слушателем. Не давайте советов. Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав ребенка и дав ему возможность выразить свои эмоции.

Даже если вы просто молча посидите с ним, это будет доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения.

При беседе с ребенком необходимо придерживаться следующих правил:

- Быть спокойным, не паниковать. Важно, чтобы ваше личное эмоциональное состояние не выходило из-под контроля.
- Выбрать место беседы без посторонних лиц. Никто не должен слышать и прерывать разговор.
- Пространство во время беседы между вами должно быть свободным. Исключите расположение через стол.
- Приглашать на беседу следует лично, без участия третьих лиц.
- Необходимо записаться временем. Следует показать ребенку, что важнее этой беседы для вас ничего нет. Во время разговора не стоит отвлекаться на другие дела, вести записи и посматривать на часы.
- Помните о том, что нотации, критика, повышенный и эмоциональный тон речи не эффективны, а даже вредны (ребенок может закрыться и ничего не рассказать). Необходимо строить беседу на доброжелательном и безоценочном отношении к нему.
- Дайте возможность ребенку высказаться, не перебивайте, говорите только тогда, когда он перестанет говорить.
- Ориентируйтесь на события, нормы и ценности ребенка, исключая акцент на социально принятые нормы и правила.



ПРИМЕРЫ ВЕДЕНИЯ ДИАЛОГА С РЕБЕНКОМ, НАХОДЯЩИМСЯ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ

Если ребенок говорит: «Ненавижу учебу, школу, учителей, родителей и т. п.»

Рекомендуемые варианты ответа для учителя:

- «С кем ты можешь поговорить, когда тяжело на душе?»;
- «Кто в твоей жизни сейчас наиболее важен и дорог?»;
- «Что ты хочешь делать, когда это чувствуешь?»

Нерекомендуемые варианты ответа:

- «Когда я был (а) в твоём возрасте...»;
- «Не ленись, займись делом!»



Если ребенок говорит: «Я расстроен, все кажется таким безнадежным...»

Рекомендуемые варианты ответа для учителя:

- «Люди могут испытывать разные эмоции, могут быть подавлены, грустить. Наши чувства и эмоции подадут нам сигнал о том, что что-то происходит. Когда человек чувствует безнадежность, можно подумать, какие проблемы у него есть и какую из них надо решить в первую очередь»;
- «Иногда мы чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».

Нерекомендуемые варианты ответа:

- «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»;
- «Ты ведь живешь гораздо в лучших условиях, чем другие дети. Тебе бы следовало благодарить судьбу»;
- «Хватит ныть».



Если ребенок говорит: «Я совершил ужасный поступок...»

Рекомендуемые варианты ответа для учителя:

- «Давай сядем и поговорим об этом»;
- «Я готов(а) тебя поддержать, если ты захочешь»;

- «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации».

Нерекомендуемые варианты ответа:

- «Надо было сначала думать, потом делать!»;
- «Что посеешь, то и пожнешь!».



Если ребенок говорит: «Всем было бы лучше без меня!»

Рекомендуемые варианты ответа для учителя:

- «Кому именно?»;
- «На кого ты обижен?»;
- «Ты очень много значишь для нас, меня очень беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит?».

Нерекомендуемые варианты ответа:

- «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».



Если ребенок говорит: «Вы не понимаете меня!»

Рекомендуемые варианты ответа для учителя:

- «Что я сейчас должен/должна понять? Я действительно хочу это знать. Для меня это важно»;
- «Что бы помогло тебе прямо сейчас почувствовать себя лучше?».

Нерекомендуемые варианты ответа:

- «Я очень хорошо тебя понимаю»;
- «Кто же может понять современных детей? Мы были другие».



Если ребенок говорит: «А если у меня не получится?»

Рекомендуемые варианты ответа для учителя:

- «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»;
- «Случались ли уже в твоей жизни похожие ситуации? Как тебе тогда удавалось с ними справиться?».

Нерекомендуемые варианты ответа:

- «Если не получится — значит, ты недостаточно постарался!».



КАК РАЗГОВАРИВАТЬ СО ШКОЛЬНИКАМИ В СЛУЧАЕ КРИЗИСНЫХ СОБЫТИЙ В ОБЩЕСТВЕ

Необходимо быть готовыми к реагированию на современные вызовы жизни и преодолению их последствий. Сегодня новостные ленты пестрят словами «пандемия», «вирусы», «стресс», «кризис». Важно понимать, что это временная ситуация. Да, стрессовая, да, кризисная, но именно от нас зависит, как мы пройдем через эти трудности, и кем мы будем для окружающих — источником дополнительного стресса или источником поддержки.

Важно, чтобы дети максимально продолжали жить своей обычной жизнью и учиться и чтобы это происходило в доброжелательной, уважительной, инклюзивной обстановке, когда им оказывается необходимая поддержка. Школы и учителя играют в этом важную роль.

- Проявите внимание к детям — выслушайте и выясните причины их беспокойства. Поощряйте детей выражать свои чувства и объясняйте, что это нормальная реакция на нестандартную ситуацию.
- Ответьте на интересующие вопросы в соответствии с их возрастом. Достоверная информация, основанная на научных данных, поможет учащимся уменьшить тревогу, страх и предотвратить негативные психологические последствия. Не перегружайте их слишком большим объемом информации.

- Обратите внимание на свое эмоциональное состояние. Для детей очень важно, чтобы взрослые были сами эмоционально устойчивы, не впадали в тревогу и раздражение. Необходимо спокойно объяснить детям, для чего необходимо выполнять некоторые рекомендации. Например, «выполняя эти простые правила, мы защищаем себя, своих близких и других людей от вируса. Нам ничего не угрожает, важно соблюдать правила гигиены и все будет хорошо».
- Поддерживайте контакт с родителями, вырабатывайте единую стратегию поведения.
- Выполняйте рекомендации педагогов-психологов и педагогов социальных, привлекайте их к взаимодействию.

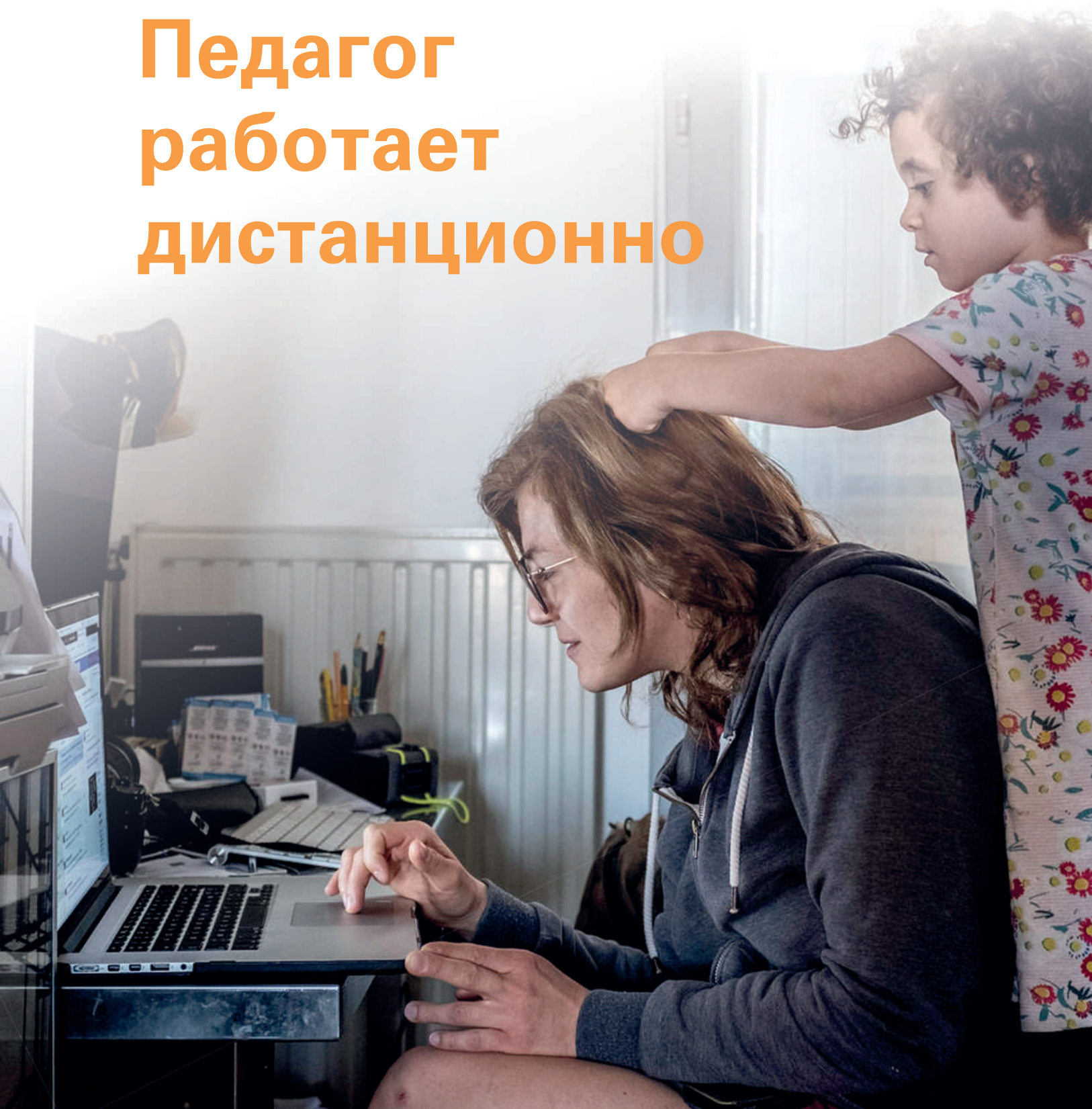
Для младших школьников и подростков важен их личный вклад. Помогите понять, что они сами могут сделать для того, чтобы справиться с ситуацией.

- Подчеркните, что дети могут многое сделать, чтобы защитить себя и других. Например, держаться на определенном расстоянии от друзей, избегать больших скоплений людей, не дотрагиваться до окружающих, если нет в этом необходимости и т. д. Сосредоточьтесь на выработке навыков поведения, нацеленного на сохранение и поддержание здоровья, например, прикрывать рот локтем при кашле и чихании, мыть руки.
- Напомните учащимся, что они могут научить членов своей семьи правильному поведению, нацеленному на сохранение и поддержание здоровья.
- Просите учащихся анализировать ситуации для выявления рискованного поведения и выработки способов его изменить.
- Поощряйте учащихся противостоять дискриминации (стигме) и предотвращать ее. Поощряйте выражение детьми своих чувств, а также объясните, что страх и стигма могут усугубить сложную ситуацию.
- Попросите учащихся подготовить тематическую социальную рекламу и разместить ее на школьных объявлениях и постерах, в социальных сетях и на сайте школы.

Важно сохранять заботу и поддержку, даже если критическая ситуация миновала. Очень часто взрослые расслабляются и перестают уделять необходимое внимание детям, думая о том, что кризис миновал. Эмоциональные проблемы и душевная боль не проходят быстро и редко разрешаются полностью, даже когда кажется, что худшее позади. Поддержка и внимание учителя могут стать надежной опорой для выхода из кризисной ситуации. Важным ресурсом такой поддержки будет содействие формированию адаптивных механизмов (как вести себя, когда тяжело на душе, с кем поговорить), а также актуализация и укрепление у ребенка уже имеющихся в прошлом опыте стратегий совладания с кризисной ситуацией

4

**Педагог
работает
дистанционно**



В сложной эпидемиологической обстановке родители многих учеников согласовывают с администрацией школ временный переход на самостоятельное или индивидуальное обучение. Учебный материал ребятам в таком случае придется осваивать самостоятельно, а учителям — организовать процесс для двух форм обучения. Мы предлагаем вам несколько рекомендаций, как помочь детям получить качественные знания, сохранив при этом психологическое здоровье свое и учащих.

Главное — без паники! Какая бы непростая ситуация ни была — она в любом случае закончится. Вспомните, что у вас и раньше бывали трудности и вы с ними справились. Из сложных ситуаций зачастую можно выйти победителем, если выстроить эффективную стратегию работы, грамотно распределить силы и время.

Позаботьтесь о своем психологическом ресурсе — продумайте сбалансированный режим дня с учетом обязательного времени на отдых, семью и любимые занятия, которые будут вам приносить удовольствие и положительные эмоции, иначе работа превратится в бесконечный марафон, выдержать который будет сложно.

Попросите близких помочь вам — отнестись с пониманием, поддержать вас и взять на себя некоторые ваши домашние обязанности на ближайшее время, пока вы адаптируетесь к новым условиям работы.

Обсудите ситуацию с коллегами — поделитесь с ними своими мыслями и узнайте, как планируют действовать они. Ситуация новая для всех, но это и хорошо — меньше шаблонов и больше возможностей для творчества!

Ищите плюсы. Используйте ситуацию как уникальную возможность научиться и попробовать свои силы в новом формате, проявить креативность, освоить инструменты обучения, до которых ранее «руки не доходили», и добавить этот бесценный опыт в свою профессиональную копилку.

Найдите оптимальную для себя платформу. К сожалению, на данный момент не существует единой платформы, которая бы решала все задачи школ. Вот список тех, которые могут оказаться вам полезными: moodle, schools.by, znaj.by, effor.by, yaklass.by, google classroom. Хорошо, если несколько педагогов вашей школы выберут общую платформу — так детям будет проще сориентироваться.

Используйте разные формы занятий. Существует много сервисов, позволяющих проводить онлайн-уроки в режиме реального времени: zoom meeting, jitsi meet, myownconference, anymeeting, clickmeeting, gotomeeting, webinarjam, on24, livestorm, adobe connect, discord. Перечисленные ресурсы позволяют поддерживать контакт со всем классом, видеть друг друга, делиться экраном и вести видеозапись урока. Подумайте, как разнообразить ваши онлайн-занятия за счет использования интерактивных элементов, чтобы поддерживать интерес и внимание детей. Следует также учитывать домашнюю ситуацию и доступ к компьютеру у каждого ребенка.

Планируйте работу. Составьте план дистанционной работы учеников по вашему учебному предмету целостно, понимая, каких результатов они должны достичь в итоге, каким образом вы можете им в этом помочь и как проконтролировать. Например, в начале недели вы даете детям учебный материал и задания на неделю. В середине недели проводите онлайн-встречу, на которой отвечаете на их вопросы и разъясняете непонятные моменты, а заодно отслеживаете активность учеников. На конец недели назначаете дедлайн по заданиям и обозначаете срок получения обратной связи по выполненной работе.

Создайте правила дистанционного общения. Например, правила поведения на онлайн-уроке: не опаздывать, не говорить хором, не перебивать, не шуметь, «поднимать» руку для ответа на вопрос, а не просто писать в чате и т. д. Обозначьте, в каком виде ученик

должен предоставить работы, где и как задавать вопросы. Последние должны быть развернутые, емкие, на которые можно ответить без уточняющих. Если задание сложное, творческое или нуждается в корректировках — описать полно и понятно, что именно сделано, с какой проблемой ученик столкнулся, какая ему требуется помощь. Предусмотрите альтернативный источник связи, кроме электронного журнала, на случай сбоя. Если вы ранее пользовались каким-либо мессенджером или закрытой группой, то и через них можно организовать доступ к учебным материалам. На ваши сообщения ученикам и их родителям нужно вовремя и адекватно реагировать. Правила помогут всем участникам корректно и эффективно общаться, чтобы избежать недопонимания и конфликтов.

Создавайте свои материалы для онлайн-обучения. Это требует много времени и определенных навыков. Возможно, будет полезной виртуальная консультация «Помощь педагогу в создании электронного курса в системе дистанционного обучения», которую можно посмотреть на ресурсе do.minsk.edu.by.

Обращайтесь к опыту коллег. На первое время можно воспользоваться наработками педагогов, выложенными в открытом доступе. Ссылки на образовательные ресурсы, разработанные педагогами Республики Беларусь, найдете на e-asveta.edu.by. Небольшая библиотека видеуроков есть на сайте vuchan.by в разделе «Домашняя школа». В качестве дополнительного ресурса, с учетом различий в образовательных программах можно использовать материал с образовательных платформ, созданных в других странах, например interneturok.ru, videouroki.net, infourok.ru и др.

Используйте в работе возможности Youtube-каналов. Например, серию онлайн-уроков для учащихся 1–11 классов транслирует образовательный онлайн-проект БГПУ «Будущие педагоги — детям». Там же найдете записи онлайн-уроков с заданиями для самостоятельной работы, ссылками на интерактивные упражнения или тесты по теме урока.

Давайте качественную обратную связь ученикам. Кроме оценки или набранных баллов, ребенку важна развернутая характеристика его работы и достижений, а также обратная связь в процессе, если необходима корректировка. Оценивайте конечный результат, а не процесс. Если в процессе что-то не получается, дайте возможность ребенку изучить материал другим способом.

Общайтесь с родителями учеников. Самостоятельная работа — это не продолжение каникул, она требует организованности и ответственности, в том числе и от родителей. Заведите чат, где педагоги смогут объяснять родителям, как построена работа, что требуется от ребенка и в какое время, сколько и когда желательно заниматься (компьютер дома может быть один и нужен работающим родителям). Будьте готовы отвечать на большое количество вопросов в первое время. Не забывайте, что сегодня переход на дистанционное обучение — это вынужденная мера. Не укоряйте родителей, что они мало занимаются с ребенком, это только увеличит эмоциональное напряжение и может привести к различного рода конфликтам. Родители делают то, что могут сделать на данный момент.

Хвалите и мотивируйте детей. Для самостоятельного освоения материала ученику необходимо желание учиться и получать знания. Критика и запугивание приводят к снижению самооценки у ребенка, потере интереса к учебе и эмоционального контакта со взрослым. И, наоборот, грамотная похвала даже за небольшие успехи придадут смысл учебе и уверенность ребенку в своих силах. Подчеркивая успехи ребенка родителям, вы поможете снятию напряжения и созданию благоприятной психологической обстановки в семье ученика. От учителя же требуется доступный для понимания, интересный материал, стимулирующий ребенка к сотворчеству, исследованию, желанию докопаться до сути. Ученик всегда больше заинтересован в том обучении, которое ему нравится и которое демонстрирует его успешность. Нестандартная подача материала и креативные задания помогут увлечь ребенка и разбудить интерес к предмету.



Литература:

1. Кулаков, С.А. Практикум по психотерапии психосоматических расстройств [Текст] / С.А. Кулаков. — Спб. : Речь, 2007. — 294 с.
2. Кабат-Зинн, Дж. Самоучитель по исцелению [Текст] / Дж. Кабат-Зинн // Пер. англ. — Мн. : ООО «Попурри», 2002. — 496 с.
3. Малкина-Пых, И.Г. Психосоматика: справочник практического психолога [Текст] / И.Г. Малкина-Пых. — М. : Изд-во Эксмо, 2005. — 992 с.
4. Матюхова, О.В. Организация тренинговой работы с девочками-подростками: гендерное воспитание, профилактика рискованного поведения: практическое пособие [Текст] / О.В. Матюхова [и др.]. — Мн : «Альфа-книга», 2018. — 123 с.
5. Музыченко, А.В. Дружественная и поддерживающая среда в учреждениях общего среднего образования: технология создания: пособие для педагогических работников учреждений общего среднего образования [Текст] / А.В. Музыченко [и др.]. — Мн : БГПУ, 2020. — 244 с.
6. Пергаменщик, Л.А. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Практикум: учеб.-метод. пособие [Текст] / Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич. — Мн : Издательство Гревцова, 2012. — 340 с.
7. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие [Текст] / Авт.-сост. ст. преп. В.Р. Вильданова, доц. Г.К. Висерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. — Елабуга : Издательство ЕИ КФУ, 2015. — 142 с.
8. Сандомирский, М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия: практическое руководство [Текст] / М.Е. Сандомирский. — М. : Независимая фирма «Класс», 2005. — 592 с.
9. Сборник памяток для администрации, педагогов (классных руководителей) образовательных организаций города Москвы по профилактике суицидального поведения среди обучающихся [Текст] / Под ред. О.В. Вихрстюк. — М.: ФГБОУ МГППУ, 2017. — 55 с.
10. Семенова, Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: учебное пособие [Текст] / Е.М. Семенова. — 2-е изд., доп. — М. : Изд-во Института психотерапии, 2005. — 256 с.

