

«В начале жизни школу помню я...»

А.С. Пушкин

Шпаргалки для молодого учителя



Введение.



«Шпаргалка для молодого учителя», адресована начинающему специалисту образовательного учреждения ООШ №15. Молодой учитель, начинающий свою педагогическую деятельность в школе, нередко теряется. С чего начать? Казалось бы, знаний, полученных в ВУЗе, педагогическом колледже достаточно, но школьная практика показывает, что молодым учителям не хватает педагогического опыта, который как известно, приходит не сразу, а с годами.

Школа – это мир, в котором свои обычаи и правила. В начале своей профессиональной деятельности молодой преподаватель сталкивается с определенными трудностями. Неумение точно рассчитать время на уроке, логично выстроить последовательность этапов урока, затруднения при объяснении материала, отсутствие взаимопонимания с коллегами – вот далеко не полный перечень невзгод, подстерегающих учителя-новичка.

Начинающий педагог должен освоиться в новом коллективе, наладить правильные отношения с детьми, уметь грамотно и эмоционально говорить на уроках, стараться заинтересовать детей своим предметом. То есть, научиться учить. Ему необходимо выработать свой индивидуальный стиль общения с детьми, коллегами и администрацией школы. Часто молодые учителя испытывают чувство неуверенности в своих действиях, вследствие чего возникают проблемы с дисциплиной.

Хотелось бы думать, что «Шпаргалка для молодого учителя» поможет начинающим специалистам в скорейшей адаптации в образовательном учреждении, профессиональном становлении, ответит на волнующие вопросы. И если брошюра облегчит начинающему учителю его самые первые шаги, будем очень рады.

Успеха Вам, дорогой коллега!

Учитель! Помни!

Наказ молодому коллеге.

- Принимайте с благодарностью данное Вам высокое звание учителя.
- Глубоко осознавайте возложенную на Вас ответственность.
- Неустанно овладевайте профессиональным мастерством, никогда не упускайте возможности узнать больше, чем знаете.
- Осваивайте бесценный опыт, мудрость и славные традиции народного учительства.
- Цените и уважайте своих товарищей по труду, дорожите честью школы, как своей собственной.
- Не ищите в работе личной выгоды, не поддавайтесь обывательским настроениям, делом оберегайте и поддерживайте авторитет профессии.
- Развивайте в себе незаурядность, всеми силами боритесь с формализмом, казенщиной и равнодушием в школьной жизни, поддерживайте все истинно передовое и ценное в нашем деле, проявляйте инициативу и творчество.
- Не нойте и не паникуйте, если будет трудно, если возникнут сомнения и неудачи, сохраняйте оптимизм и веру в конечный успех, идите вперед до конца.

Наказ от учеников

- Будьте верным другом детей, стремитесь видеть и уважать в каждом ученике человека. Будьте всегда честным, искренним и справедливым.
- Не заводите любимчиков, не попрекайте неудачников, дорожите доверием своих воспитанников, берегите ребячьи тайны и никогда не предавайте своих учеников.



Несколько важных заповедей

Во время работы начинающий учитель должен проявить себя во всех формах педагогической деятельности.



1. Тонкости учебной работы.

Молодой учитель должен:

- изучить принципы перспективного и текущего планирования учебно-воспитательного процесса в школе и принять посильное участие в планировании работы школы;
- в течение учебного года планировать учебно-воспитательную работу по своему предмету;
- разрабатывать поурочные планы и представлять их на утверждение своему руководителю;
- планировать внеклассную работу в соответствии с планом воспитательной работы школы;
- в учебной работе на уроке использовать различные методы, методические приемы, формы и средства, активизирующие познавательную деятельность учащихся (рассказ, беседа, лекция, лабораторное занятие, руководство самостоятельной работой учащихся, эксперимент, демонстрация, использование учебного кино, телепередач и т.д.);
- оказывать индивидуальную помощь учащимся по своему предмету;
- организовывать и проводить внеклассную работу по предмету в форме фронтальной (экскурсии, просмотр учебно-популярных фильмов, конференции, лекции и др.), групповой (кружок, олимпиада, туристический поход, диспут и др.) и индивидуальной работы с учащимися;
- принимать участие в организации и проведении факультативных занятий (желательно руководство и проведение одного факультатива или нескольких его занятий);
- участвовать в оформлении учебных кабинетов и в организации работы в них учащихся;
- активно участвовать в организации одного из общешкольных мероприятий по своему предмету (тематический вечер, юбилейные дни, День здоровья и др.).

2. Занимаемся самообразованием, а точнее - методической работой.

Молодой учитель:

- входит в состав школьного и районного методического объединений и принимает активное участие в их работе;

- с помощью своего руководителя выбирает и разрабатывает одну методическую тему и пишет по ней реферат, который обсуждается на заседании школьного или районного методического объединения;
- изучает лабораторное оборудование, технические средства обучения и наглядные пособия школы с последующим использованием их в учебной работе;
- посещает уроки опытных учителей по своему предмету, участвует в их анализе, изучает педагогический опыт высококвалифицированных учителей школы;
- в год дает не менее двух открытых уроков;
- проводит анализ знаний учащихся, использует различные формы опроса (контрольные работы, зачеты, устный индивидуальный и фронтальный опросы и др.), оформляет результаты в соответствии с планом работы школы;
- систематически знакомится с педагогической и методической литературой и участвует в ее обсуждении.

3. Выступаем в роли классного руководителя.

Молодой учитель – классный руководитель:

- изучает состав класса (документацию, состав семьи и др.) и индивидуальные особенности учащихся, составляет психолого-педагогическую характеристику класса и представляет ее своему руководителю;
- на основе изучения состава класса добивается единства педагогических требований к учащимся со стороны учителей и родителей;
- организует детский коллектив с учетом возрастных и психологических особенностей, добивается сплоченности, активности, инициативы и творчества учащихся;
- проводит классные собрания, участвует в сборах отрядов;
- проводит мероприятия, направленные на расширение культурного кругозора и укрепление здоровья учащихся (посещение театра, музея, выставки, водного бассейна, прогулки в лес, спортивные мероприятия и др.);
- в соответствии с общешкольным планом организует шефскую работу;
- организует различные формы общественно полезного труда учащихся (участие в деятельности ученических производственных бригад, мероприятий школьного, районного масштабов);
- организует профориентационную работу среди учащихся и принимает в ней непосредственное участие;
- работает с родителями учащихся, поддерживает с ними регулярную связь, проводит родительские собрания, организует лекции для родителей на педагогические темы.

Немаловажные советы молодому специалисту при подготовке к уроку

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



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



2. Не тратьте времени на поиски страницы вашего предмета в классном журнале. Ее можно приготовить на перемене. Приучите дежурных оставлять на столе учителя записку с фамилиями отсутствующих учащихся.

3. Начните урок энергично. Не задавайте ученикам вопрос: кто не выполнил домашнее задание? Это приучает к мысли, будто невыполненное задание – обычное дело. Необходимо вести урок так, чтобы каждый ученик с начала и до конца урока был занят делом. Помните: паузы, медлительность, безделье – бич дисциплины.
4. Увлекайте учеников интересным содержанием материала, умственным напряжением, контролируйте темп урока, помогайте слабым поверить в свои силы. Держите в поле зрения весь класс. Особенно следите за теми, у кого внимание неустойчиво, кто увлекается. Предотвращайте попытки нарушить рабочий порядок.
5. Обращайтесь немного чаще с просьбами, вопросами к тем, кто может заняться на уроке другим делом.
6. Мотивируя оценки знаний, придайте своим словам деловой и заинтересованный характер. Дайте указания ученику, над чем следует работать, проверьте выполнение данного задания. Это будет приучать к дисциплинированному труду. Ученик будет привыкать к тому, что указания учителя надо выполнять обязательно.
7. Объективно оценивайте знания ученика.
8. Заканчивайте урок общей оценкой работы класса и отдельных учеников. Пусть ученики испытывают чувство удовлетворенности от результатов труда на уроке. Постарайтесь заметить положительное в работе недисциплинированных учеников, но не делайте это слишком часто и за небольшие усилия.
9. Прекращайте урок со звонком. Напомните об обязанностях дежурного.
10. Удерживайтесь от излишних замечаний.
11. Обходитесь без помощи других. Помните: налаживание дисциплины, может быть, единственная область педагогической практики, где помощь на уроке идет не на пользу учителю. Обратитесь за помощью к самим ученикам. С нарушителем, которого класс не поддерживает, легче справиться.
12. Не допускайте конфликтов с целым классом или со значительной частью класса, а если он возник, не затягивайте его, ищите разумные пути его разрешения.
13. Помните: там, где есть сомнения в правоте учителя, не говоря уже о тех случаях, когда вина его бесспорна, конфликт должен решаться в пользу учеников.
14. Помните слова Н.А.Добролюбова: «Справедливый учитель – это такой учитель, поступки которого оправданы в глазах учеников».

Школьный урок: как поддержать

работоспособность обучающихся и самому быть в «тонусе».

1. Не задерживаться долго на одном и том же материале. Задержка на известном детям материале утомляет их, блокирует осмысление заданий учителя, возникают эффекты насыщения, пресыщения, переключения, замещения – ребенок отвлекается, ослабевает напряженность внимания, объем внимания сужается, наступает торможение и т.д. Чтобы все это преодолеть, нужны не столько интеллектуальные, сколько физические усилия, физическое напряжение.
2. Теоретический материал давать небольшими дозами.
3. Чередовать трудный и легкий материал, эмоциональный и рациональный, теоретический и практический.
4. Чередование методов и приемов работы: письменные и устные, графические и текстовые, вербальные и практические и т.д.
5. Чередовать деятельность учащихся и учителя: самостоятельная работа детей и рассказ учителя, беседы и чтение текста про себя, использовать релаксацию.
6. Исключить повторы ответов учащегося (эффект знакомости требует его преодоления, затрат физических сил, приводит к утомлению учителя и детей – законы маятника).
7. Исключение оценочных суждений со стороны учителя, типа: «правильно», «верно» и др. После таких суждений срабатывает эффект законченности работы и думать далее нет смысла.
8. Исключить на уроке замечания детям, морализацию и нравоучения.
9. Изменение привычной структуры урока – назревшая необходимость для поддержания работоспособности детей и учителей: исключение повторений учителем темы пройденных уроков (пройденный материал должен включаться в новый через систему заданий и приемов сравнения), новую тему урока можно объявлять в разных вариантах и в конце урока, исключение закрепления пройденного как части урока (создается впечатление самообмана, что все дети усвоили новый материал, групповая память всегда равна, она может быть равна 100%, а индивидуальная - ?).
10. Учет психического состояния детей, в том числе и настроение, выявляется через форму психологической защиты.

Несколько советов о том, как улучшить психологический климат в классе.

Оптимизация психологического климата является важным резервом повышения эффективности учебно-воспитательной работы в классе. Психологический климат в классе зависит не только от классного руководителя, учителя, на него влияют организация учебной деятельности, качество учебников, питание и здоровье учащихся, их обучаемость и способности. Существуют не менее важные стороны жизнедеятельности класса, его психологического климата, которые почти целиком определяются учителем.



1. Организация общих коллективных дел, совместных переживаний: коллективные поздравления с днем рождения учащихся, выражение искреннего сочувствия от имени класса в дни печальных событий, болезни, неудач, совместные поездки-экскурсии по памятным местам, походы, совместное посещение концертов, спектаклей, совместное проведение праздничных дней.
2. Умение учителя правильно строить свои взаимоотношения с учащимися.
 - Верный сигнал вашей доброжелательности – добрая улыбка, приветливость. К доверию располагает, если вы не подчеркиваете разницы в социальном статусе, возрасте между собой и учеником, высказывайте свои соображения доброжелательно, в форме совета, умеете внимательно и заинтересованно слушать учащихся.
 - Учитывайте индивидуальные особенности школьника (вспыльчивость, молчаливость, обидчивость, замкнутость), его состояние в данный момент, его отношение к вам.
 - Умейте выслушать человека, особенно в минуты напряженного, нервного состояния, возникшего в результате каких-либо неприятностей, недоразумения. Сохраняйте «секреты», доверительная беседа требует осторожности, деликатности.
 - Относитесь уважительно к мнению других людей. Не исключайте возможности того, что вы можете ошибиться, старайтесь убеждать, не спешите использовать административные права.
 - Старайтесь сказать об учащемся доброе слово, если он того заслуживает. Одобрение действует сильнее, чем порицание. Учтите, что захваливание одних и тех же людей, противопоставление их успехов недостаткам других способствует плохому отношению к ним всего класса.
 - Критика по форме и по содержанию должна исходить из уважительного отношения к людям. Старайтесь отчитывать наедине, выслушайте смягчающие обстоятельства, говорите конкретно о случае плохого поведения. К провинившемуся относитесь справедливо, уважая его человеческое достоинство, поэтому будьте сдержанны, не переходите на крик и злость, старайтесь не угрожать, применять строгие меры. Покажите провинившемуся, что вы верите в него. Все это помогает создавать положительный психологический климат в коллективе.

Учимся управлять собой и детьми

В процессе работы учитель сталкивается с трудностями, связанными с личностными особенностями обучающихся, их эмоциональным состоянием, различным уровнем усвоения учебного материала. Ниже даны рекомендации по работе с той или иной категорией детей.



Рекомендации, которые необходимо помнить при работе со слабоуспевающими

1. При опросе слабоуспевающим школьникам дается примерный план ответа, разрешается пользоваться планом, составленным дома, больше времени готовиться к ответу у доски, делать предварительные записи, пользоваться наглядными пособиями и пр.
2. Ученикам задаются наводящие вопросы, помогающие последовательно излагать материал.
3. При опросе создаются специальные ситуации успеха.
4. Периодически проверяется усвоение материала по темам уроков, на которых ученик отсутствовал по той или иной причине.
5. В ходе опроса и при анализе его результатов обеспечивается атмосфера доброжелательности.
6. В процессе изучения нового материала внимание слабоуспевающих школьников концентрируется на наиболее важных и сложных разделах изучаемой темы, учитель чаще обращается к ним с вопросами, выясняющими степень понимания учебного материала, привлекает их в качестве помощников при показе опытов, раскрывающих суть изучаемого, стимулирует вопросы учеников при затруднениях в усвоении нового материала.
7. В ходе самостоятельной работы на уроке слабоуспевающим школьникам даются упражнения, направленные на устранение ошибок, допускаемых ими при ответах или в письменных работах: отмечаются положительные моменты в их работе для стимулирования новых усилий; отмечаются типичные затруднения в работе и указываются способы их устранения, оказывается помощь с одновременным развитием самостоятельности в учении.
8. При организации домашней работы для слабоуспевающих школьников подбираются задания по осознанию и исправлению ошибок: проводится подробный инструктаж о порядке выполнения домашних заданий, о возможных затруднениях, предлагаются (при необходимости) карточки-консультации, даются задания по повторению материала, который потребуется для изучения новой темы. Объем домашних заданий рассчитывается так, чтобы не допустить перегрузки школьников.

Рекомендации по работес агрессивными детьми



1. Агрессивные дети часто бывают вооружены.
2. Никогда не позволяйте себе оскорбить их, в диалоге не использовать жаргонные и бранные слова – это не даст им права оскорблять Вас и не демонстрировать в поведении все, на что они способны.
3. Общение на равных, но не впадать в зависимость от них. Лучше несколько дистантно.
4. В открытую не бороться, т.к. это усугубит отношения. Следует учитывать особенности, бурные реакции.
5. Останавливайте спокойно, с невозмутимым лицом, действуйте при минимуме слов.
6. Обсуждайте поведение только после успокоения.
7. Мстительны, иногда годами ждут, чтобы отомстить, поэтому лучше не отвергать их.
8. Выясните, как возникает агрессивное поведение и каково возможное решение. «Имя..., ты расстроился, потому что... . Ты можешь переживать, не имевши права обижать других. Что нужно сделать, чтобы успокоиться и при этом ни на кого не нападать?» Предлагайте что-то свое только в дополнение сказанному.
9. Пусть за что-то отвечает в школе.
10. Перед сильными проявляют элементы раболепия, со слабыми – агрессивны. Могут быть назойливы, слащавы. Необходимо понимать этот механизм, в работе учитывать это и не дать себе обидеться по мелочам на него.
11. Нельзя угрожать и шантажировать, т.к. в какой-то момент это перестает действовать и Вы будете неубедительны и бессильны.
12. «Воинственность» ребенка можно успокоить своим спокойствием.
13. Свое плохое настроение не разряжать на нем.
14. Найти повод похвалить его, особенно это хорошо спустя некоторое время после наказания. Ребенок убедится, что претензии были к его поступку, а не к личности в целом.

Рекомендации по работе с застенчивыми детьми

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



1. Не ставить в ситуацию неопределенности, неизвестности.
2. Не включаться в игру его болезней, дать работу, когда здоров.
3. Включать в общественные посильные дела.
4. Хвалить самостоятельность.
5. Стимулировать личную ответственность.
6. Не создавать напряжения во взаимоотношениях, не угрожать.

Отношения ровные, открытые. Ребенок должен понимать ваши эмоции и чувства к нему. Негативизм относить к своему поступку, но не к личности в целом. Ребенок должен расстаться с вами успокоившись.

7. Если уровень его притязаний завышен, помогите найти адекватный.
8. Быть осторожным с передачей стрессовой информации. Не допускать, чтобы ребенок выбежал из класса – это опасно. Сразу же последовать за ним. Даже когда он расстроен, не выводить его из класса, чтобы не закрепилась привычка уйти из класса, если расстроен. Можно на время освободить от работы – дать время успокоиться.
9. Иногда можно позволить отвечать с места или письменно.

Как правило, эти дети из семей по типу воспитания высокой моральной ответственности. И для этих детей самое страшное ошибиться или кого-то подвести. Задача учителя научить детей спокойно относиться к ошибкам, иметь желание их исправить, находя при этом разные варианты решения проблемы.

Рекомендации по работе с замкнутыми детьми

Этих детей характеризует выраженный уход в себя, отстраненность от мира и его боязнь. Ребенок испытывает определенные страхи. Склонны к развитию логического мышления. Учатся неплохо, но отсутствуют широкие познавательные интересы. Нетипичные интересы (о строении мира, о потустороннем мире). Любят много читать. Развита речь, но часто формальна. Негативные черты: эмоциональная холодность, не испытывают большой привязанности к родителям, эмоциональная тупость. Не интересуются чьим-либо мнением, безразличны к внешнему миру. Способны на странные поступки (сбросить кота с 6-го этажа, но не из желания убить, а посмотреть. Как он приземлится). Самосохранение притупляется, может пройти по карнизу. Не имеет друзей – он одиночка. В дружбе подчиняемый, а не лидер. Не смотрит в глаза.



В работе попробовать опираться на его сильные стороны. Морали не действуют вообще. Полезно приучать его, т.к. для него главное, чтобы оставили его в покое. «Не важно, как выглядит для других, важно для себя». Ничего не навязывать, а приспособливаться к ним.

1. Не призывать к совести, не читать морали.
2. учитывать наличие страхов. Методом наблюдения (особенно анализом рисунков) определить тематику страхов. Потом прорисовать их (из страшного сделать смешное), например, вместо ножа в руке нарисовать букет цветов и т.д. Страх сопряжен с любопытством – помочь преодолеть эту стену.
3. Помочь в развитии речи, внимания, моторики, формирование навыков изобразительной деятельности.
4. Смягчение общего эмоционального дискомфорта, тревоги.
5. Стимуляция психической активности, направленной на взаимодействие со сверстниками и взрослыми (помощь в подготовке классных мероприятий).
6. Учитывать интерес к точным наукам – математике, физике и т.д.
7. Учитывать парадоксальность и непредсказуемость от мышления до чувств и поступков.
8. Отношения к ученику строить по методу: выделять его поведение, как отличное от других. Не навязывать поручение, но и не отвергать. Давать ему почувствовать принадлежность к классному коллективу.

Рекомендации по работе с гиперактивными детьми



1. Игнорировать неадекватные реакции.
2. Предупредить класс не обращать внимания на вызывающие выходки.
3. Хвалить позитивные поступки для закрепления нового стиля поведения.
4. Не стремиться угодить.
5. Не обращать постоянно внимание на его плохое поведение – это ему и надо (подсознательно).
6. Чаще давайте понять, что он вправе сам решать и нести ответственность за свои решения и поступки.
7. Занять таким видом деятельности, чтобы он мог и умел своим трудом выделиться среди сверстников, а не поведением, т.к. неутолима жажда признания.
8. Высокий уровень притязаний. Определить круг доступных притязаний.
9. Требуем много льгот для себя.
10. Лживы, способны входить в доверие. Не попадать под влияние и не позволять манипулировать собой.
11. Не критиковать личность в целом, а его поступки, замечания не делать постоянно. За несколько проступков – одно замечание или наказание.
12. Пусть эмоции будут проявляться бурно, а не грубо, в рамках дозволенного.
13. Усилить систему поощрений и наказаний (наказание – неподвижностью). Такое наказание он запомнит.
14. Если ребенок осознал проступок, то с ним беседуют. Беседа должна быть запоминающейся.
15. Влияние всепрощающих взрослых устраняется. Семья как один человек – требования всех членов едины.
16. Ожесточить режим. Пресекать бесцельное времяпровождение.
17. Ребенок должен нести ответственность за помощь по дому, за выполнение уроков. Контроль – не постоянный.
18. Не позволять выполнять другое дело, пока не доделает до конца первое.
19. Четко ориентировать в понятиях «хорошо», «плохо», «надо».
20. Повышать самооценку, уверенность в себе.

Педагогические настроения



Любому учителю, особенно начинающему, важно регулировать свое психоэмоциональное состояние, памятуя о том, что по сегодняшним представлениям часто не сами знания, а эмоциональный фон, на каком они подаются учащимися, играет достаточно серьезную роль. В овладении своим эмоциональным миром большую помощь могут оказать аутогенная тренировка, медитация, тренинги. Ниже в качестве образцов - психоэмоциональные настроения на различные виды деятельности предлагаются в качестве образца, на основании которых каждый учитель может придумать свои собственные варианты настроев на тот или иной случай жизни.

Настрой на дорогу в школу.

Здравствуй, дорога, ведущая меня к моим делам. Неспешно и с удовольствием я пройду каждый твой метр, наслаждаясь движением и возможностью дышать полной грудью. Я приветствую это небо, я приветствую эти деревья, я приветствую всю природу, которая окружает меня. Я мысленно приветствую всех людей, которых встречаю на своем пути.

Толчея в транспорте не будет раздражать меня. Я защищен от нее прочной оболочкой спокойствия и доброжелательности. Я приду на работу в школу свежим и бодрым.

Настрой на приход в школу.

Я подхожу к моей школе и чувствую, как я внутренне преображаюсь. Я отодвигаю от себя все свои личные проблемы и заботы, я мысленно настраиваюсь на хорошее расположение к каждому ребенку, которого сейчас встречу. Мое лицо излучает свет, тепло и благожелательность. Мне приятно увидеть моих коллег по школе, которых, как и меня, объединяет любовь к детям и истине.

Я понимаю, что школе сейчас живется трудно. Школа отражает и несет в себе все беды и проблемы нашего общества. Господи, дай мне и моим коллегам мужество вынести все трудности нашего существования. Мы будем стойкими. Как сто оловянных солдатиков!

Настрой на урок.

Сейчас я должен быстро настроиться на предстоящий урок. Мысленно взором я охватываю класс и всех обучающихся, находящихся в нем. Я хорошо чувствую атмосферу класса и настроение моих детей. Я могу видеть их всех вместе и каждого по отдельности и знаю, что надо сказать каждому. Я четко представляю себе план урока и что я должен на нем сегодня сделать. Проверка домашних заданий, опрос, объяснение нового материала, контрольные вопросы, задание на дом — все это я свободно держу в своей голове. Я готов(а) к непредвиденным ситуациям, и у меня есть на них некоторый резерв времени. Во время урока я буду обязательно выкраивать несколько секунд

времени для передышки и расслабления от делового напряжения. Я внутренне собран(а) и освещен(а) улыбкой.

Настрой на серьезный разговор.

Сейчас мне предстоит трудный и важный разговор. От его исхода зависит успех моего дела, которому я служу. Я сосредотачиваюсь, собираюсь с мыслями, активизирую все свои внутренние возможности и весь свой профессиональный опыт.

Я готов к неожиданным вопросам и знаю, как надо на них отвечать. Как хороший боксер, я могу держать удар.

Все свои сильные аргументы я отчетливо вижу и держу в голове. Я готов пустить их в ход и знаю, как и когда это нужно сделать. Я верю в свои силы и возможности. Я знаю, я верю, я все преодолею.

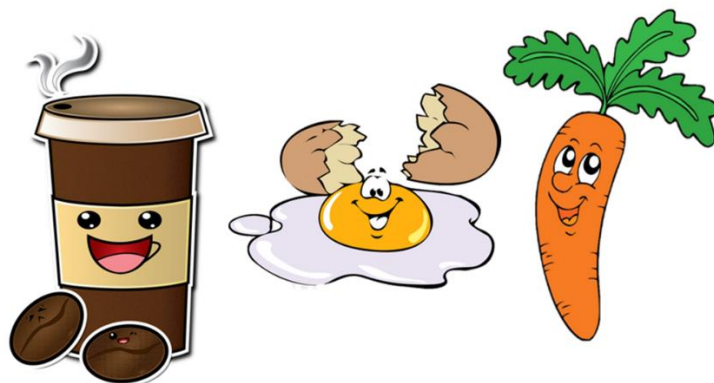
Настрой на сон.

Сегодня я прожил большой и интересный день. Перед отходом ко сну я постараюсь «поркрутить» его события в обратном порядке. Психологи говорят, что это полезно для развития самосознания.

Сегодня я сделал почти все, что было намечено. Всем своим ученикам я передал частицу своих занятий и своего хорошего к ним отношения.

Теперь мое тело расслабляется, мысли перестраиваются на приятные сны. Мне дышится легко и свободно. Я не чувствую за собой никакой вины и ни на кого из моих воспитанников я не держу обиды. Я всех простил. Я буду спать до утра, не просыпаясь. Я всех люблю. Мир и покой во мне. Мир и покой вокруг.

Древние не зря говорили, что самым сильным человеком надо признать того, кто умеет управлять самим собой. Целенаправленная саморегуляция есть тот самый ключ, который поможет каждому учителю открыть в самом себе резервы этой силы.



ПРИТЧА "КТО ТЫ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ"

Если морковь, яйцо и кофе поместить в агрессивную среду – кипяток, то морковь станет мягкой, яйцо – твёрдым, а кофе станет совсем другим – из порошка превратится в ароматный напиток.

Так и человек, попадая в трудную жизненную ситуацию, может стать твёрдым и даже жестким, другой расклеится, не умея преодолевать трудности, а третий – добьётся всего, чего хочет, и станет личностью.

Только от тебя зависит кто ты: морковь, яйцо или кофе!



Упражнения-формулы в течение рабочего дня

Формула 1. Спокойствие, стабильность.

«Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе».

Формула 2. Уменьшение напряжения в процессе работы.

«На протяжении всего дня я сохраняю абсолютное самоуправление, абсолютное подчинение всех действий достижению наибольшего результата своей работы. Ни при каких обстоятельствах я не нервничаю и не раздражаюсь. Во всякой обстановке я сохраняю выдержку и самообладание.

Я не ставлю себя на одну ногу с учениками и не позволю себе раздражаться из-за их грубости или нарушения дисциплины. Я сдерживаю себя там, где не может сдержаться никто другой. И каждый при общении со мной чувствует эту силу. Я способен прилагать огромные усилия и сдерживать себя в самых волнующих обстоятельствах. Я все смогу. И я всегда своим поведением буду показывать образец большой духовной силы и выдержки... Я чувствую себя способным предотвратить возникновение раздражения даже тогда, когда это сделать очень трудно. Я все смогу. Я способен к огромным волевым усилиям».

Формула 3. Любовь к своей работе.

«Я очень люблю свою работу, она доставляет мне огромное наслаждение и наполняет мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом».

Формула 4. Любовь к ученикам.

«Я люблю своих учеников. Я всегда радуюсь встречам с ними. Я открыт к диалогу с моими учениками».

Упражнение «Перед сложным разговором»

Формула 1. Спокойствие.

«Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию».

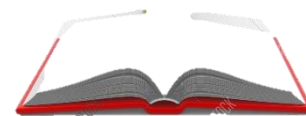
Формула 2. Снятие волнения и нервного напряжения.

«Мне легко, легко, свободно. Безмятежное счастье. Ярко, отчетливо чувствую безмятежное счастье. Я безмятежно счастлива... Каждая клетка тела дышит безмятежным счастьем. Все тело легко, легко, свободно. Безмятежное Счастье».



Упражнение «Снятие усталости и восстановление работоспособности».

Формула 1. «Я верю в то, что могу легко и быстро восстанавливаться после работы. Всеми силами я стараюсь почувствовать себя бодрым после работы. После работы я чувствую бодрость, молодую энергию во всем теле».



Формула 2. «Я полон сил и энергии, я готов продолжать работу на уровне своих лучших возможностей, энергично, внимательно, с вдохновением. Я полон сил и энергии, у меня молодые здоровые нервы, у меня неутомимое богатырское сердце».

Приемы снятия психоэмоционального напряжения у педагогов

Аутотренинговые упражнения.

«Сеанс психофизической настройки».

Цель: расслабление, оздоровление, нервно-психическое равновесие, через дыхание активизация функций внутренних органов.

Продолжительность: 10-12 минут.

Процедура:

1. Устройтесь удобно, расслабьте все мышцы. Вам хочется отдохнуть, вы устали... Выдох удлиняется... После выдоха несколько секунд не дышите. Во время удлиненного выдоха тихая, медленная волна перекатывается внутри вас, освобождая от внутреннего напряжения...
2. Мышцы расслаблены, веки опущены... Вам приятно находиться в состоянии покоя. Мозг отдыхает, нервы успокаиваются, силы восстанавливаются...
3. Ваше сознание, как мягкое облачко над лучезарным морем... Море красиво, волны катятся, бьются о берег... Солнечный луч радостно бежит по брызгам волн... Белая чайка в небе спокойно кружит... Пахнет свежестью и морем...
4. Вы – птица... Ваши крылья – это вера в себя, силу мозга, уверенность и жизнерадостность.
5. Ваше сердце мерно стучит... Вам легко дышится... Медленно повторяйте следующие фразы: «Я могу легко отвлекаться от тревожных мыслей... Энергия восстанавливается с избытком... Мне становится все лучше и лучше... Я могу быть со всеми приветливым, терпеливым, добрым... Я бодр и творчески настроен... Я отдохнул... Я полон энергии, я уверен в своих силах и призвании...»

Сеанс подходит к концу:

«Я считаю с трех до одного... «три» - сонливость проходит, «два» - я потягиваюсь, «один» - я бодр и полон сил!»

Потянитесь. Глубже подышите... Улыбнитесь! Встаньте.

«Приятный сон».

Цель: снятие психомышечного напряжения, отдых, восстановление сил, мобилизация.

Продолжительность: 10 минут.

Процедура:

Примите удобную позу, закройте глаза, успокойтесь. Медленно мысленно произнесите словесные формулы:

1. Я спокоен. Мои мышцы расслаблены... Я отдыхаю...
2. Дышу спокойно. Мое сердце успокаивается... Оно бьется легко и ровно... Я совершенно спокоен.
3. Моя правая рука расслаблена... Моя левая рука расслаблена... Руки расслаблены... Плечи расслаблены и опущены...
4. Моя правая рука теплая... Моя левая рука теплая... Чувствую приятное тепло в руках...
5. Моя правая рука тяжелая... Моя левая рука тяжелая... Чувствую тяжесть рук...
6. Расслаблены мышцы правой ноги... Расслаблены мышцы левой ноги... Мои ноги расслаблены...
7. Мои ноги теплые... Приятное тепло ощущаю в ногах... Я отдыхаю...
8. Мое тело расслаблено... Расслаблены мышцы спины... Расслаблены мышцы живота... Чувствую приятное тепло во всем теле... Мне легко и приятно... Я отдыхаю...
9. Веки опущены... Расслаблены мышцы рта... Мой лоб прохладен... Я отдыхаю... Я спокоен...
10. Чувствую себя отдохнувшим... Дышу глубоко... Потягиваюсь... Открываю глаза. Чувствую свежесть и прилив сил... Я бодр и свеж...

«Мобилизация»

Цель: восстановление сил, общая готовность к продолжению ранее выполняемой работы.

Необходимое время: 5 минут.

Процедура:

Сделайте глубокий вдох – выдох. Повторите 5 раз. Мысленно повторите следующие словесные формулы:

1. «Я хорошо отдохнул...»

2. «Мои силы восстановились...»
3. «Во всем теле ощущаю прилив энергии...»
4. «Мысли четкие, ясные...»
5. «Мышцы наполняются жизненной силой...»
6. «Я готов действовать... Я словно принял освежительный душ...»
7. «По всему телу пробегает приятный озноб и прохлада...»
8. «Делаю глубокий вдох... Резкий выдох... Прохлада...»
9. «Поднимаю голову (или встаю)... Открываю глаза...»



Медитативные техники.

«Концентрация на медитативном дыхании» (дыхательная техника).

Цель: Полное расслабление, ритмизация дыхательного процесса, повышение внутренней стабильности, достижение гармонии эмоциональных реакций.

Необходимое время: 3-5 минут.

Процедура:

Примите удобную позу. Расслабьте тело. Внимание направьте на дыхание. Постарайтесь не менять естественный тип дыхания, а только следите за ним. Говорите себе: «Я чувствую свой вдох... чувствую выдох...»

После регулярных тренировок периоды рассеянности сокращаются, а периоды концентрации увеличиваются.

Примечание: несмотря на элементарность, это упражнение является одной из самых эффективных дыхательных техник.

«Высокая энергия»(зрительная техника).

Цель: Заряд краткосрочной энергии и ее оптимальное использование.

Необходимое время: 3 минуты.

Процедура:

Представьте себе яркое ночное небо. Выберите себе самую яркую звезду. А теперь... проглотите ее... Она взрывается в вас, наполняя ваш организм энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя его жаждой что-то сделать, изменить, поправить. Смелее, не ждите, действуйте!

«Целительные воспоминания»(зрительная техника).

Цель: актуализация положительных эмоций, восстановление внутренних ресурсов, выведение из депрессивного состояния на уровень позитивного мышления.

Необходимое время: 5 минут.

Процедура:

Сядьте удобно или лягте. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 10 сек., затем выдохните. Повторите упражнение 3 раза. Восстановите естественный темп дыхания. С каждым вздохом чувствуйте, как расслабляются ваше тело и сознание... Уплывают шум, звуки, лица, проблемы... Все дальше и дальше...

В прошлом с вами произошло много приятных событий. Вы давно о них не вспоминали. Одни были значительные, другие – не очень. Но все они радовали, приносили счастье. Вспомните сейчас свой радостный день, верните к жизни ушедшие часы, минуты, когда вы были счастливы, любимы, необходимы кому-то, довольны, веселы... Когда были окрылены успехом, достигнутой целью, были на вершине удачи. Переживите заново это счастливое прошлое, увидите, услышите, ощутите и почувствуйте. Не повторяйтесь, не торопитесь, дайте каждому образу возможность появиться вновь.

По окончании сеанса сосчитайте до пяти и медленно возвращайтесь к окружающей реальности.

«Избавление от тревог» (зрительная техника).

Цель: Снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

Необходимое время: 5 – 10 минут.

Процедура:

Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

«Хрустальное путешествие» (Зрительная техника).

Цель: эмоциональный отдых, осознание своих проблем и их преодоление, получение положительных эмоций.

Необходимое время: индивидуально.

Процедура:

Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себе следующее. Вы входите в весенний яблоневый сад, медленно идете по аллее, вдыхая запах нежных бело-розовых цветов и наслаждаясь им. По узкой тропинке вы подходите к калитке, открываете ее и попадаете на душистый зеленый луг. Мягкая трава качается, приятно жужжат насекомые, ветерок ласкает ваше лицо, волосы... Перед вами озеро... Вода прозрачна и серебриста, гоняются друг за другом солнечные зайчики. Вы медленно идете к острову, идете по берегу вдоль озорного ручейка и подходите к водопаду... Вы входите в него, и сияющие струи очищают вас, наполняют силой и энергией... За водопадом – грот, тихий, уютный, в нем вы остаетесь один на один с собой. А теперь пора возвращаться.

Мысленно проделайте весь свой путь в обратном направлении, выйдите из яблоневого сада и только тогда откройте глаза.

«Да – да – да» (голосовая техника).

Цель: трансформация негативных переживаний в положительные, настройка всего организма на благоприятное восприятие предстоящего события.

Необходимое время: 5 – 10 минут.

Процедура:

В течение 5 – 10 минут постарайтесь ни на что не отвлекаться и проговаривать «да – да – да» с различными интервалами, интонацией и громкостью.

Заповеди учителя:

- 1. Люби детей! Защити их любовью и правдой.***
- 2. Не ври!***
- 3. Постоянно ищи в ребенке богатство его души.***
- 4. Научи детей думать и любить!***
- 5. Дари себя детям!***
- 6. Знай к чему стремишься!***
- 7. Ни дня без новизны!***
- 8. Воспитывай, опираясь на природу ученика.***
- 9. Учитель – автор своей программы, системы, методов, своего класса.***
- 10. Учитель учит других до тех пор, пока учится сам.***