**ПОРАДИ ВЧИТЕЛЮ ЩОДО ПІДТРИМКИ ДИСЦИПЛІНИ В КЛАСІ**

«Наша праця, - писав В.Сухомлинський, - проходить у світі дитинства – от про що не можна забувати ні на хвилину. Потрібно знати цей світ, але і цього замало, потрібно вжитися у світ дитинства. У кожному вчителеві має сяяти і ніколи не згасати маленька іскорка дитинства, вона допомагає знаходити оптимальне рішення в безлічі педагогічних завдань, що він їх вирішує».

Дисципліна – це умови, засоби і результат виховання, вона потребує зустрічних зусиль.

Головною умовою дисциплінованої поведінки учнів є доброзичливі відносини між учителем і дітьми.

Дисципліну в класі багато в чому обумовлюють раніше нагромаджений досвід поведінки учнів, організованість класу, ставлення до навчання, предмета, вчителя, дотримання єдиних вимог до учня всіма вчителями, які працюють у класі, загального порядку, умов і традицій даної школи.

Хорошої поведінки діти не лише вчаться, а й запозичають її. Добре, якщо діти з перших днів перебування в школі засвоюють еталони поведінки: як входити і виходити з класу, як стояти біля дошки, звертатися до вчителя, вітатися тощо.

Часто за однакових умов в одному класі і в різних учителів дисципліна різна. Це свідчить про те, що багато залежить від рівня професіоналізму, майстерності, комплексу особистих якостей учителя.

При порушені дисципліни в конфліктних ситуаціях не слід поспішати звертатися на допомогу до адміністрації, батьків. Краще з’ясувати причину й встановити контакт із учнем самостійно.

Варто враховувати такі правила:

* Поводьтеся так, щоб учні відчували, що ви керуєте навчальним процесом, при цьому всіляко стимулюйте їхню активність;
* Не відволікайтеся на незначні порушення, моралізування. Урок має свої чіткі завдання, це не арена для з’ясування стосунків;
* Дотримуйтеся доброзичливого, мажорного тону, будьте уважні до кожного учня. Надавайте необхідну підтримку, відзначайте успіхи, створюйте життєрадісний, оптимістичний настрій у класі;
* Стежте за правильністю постави, проводьте фізкультхвилинки; не припускайте перевтоми учнів;
* Надавайте учням можливість частіше працювати у групах – це може бути стимулом до зайнятості кожного, хорошого настрою та поведінки.
* Створюйте умови, щоб важкі, слабкі діти мали змогу відчути себе лідерами;
* Не принижуйте учнів, не припускайте образ, сарказму. Гнів, дратівливість, імпульсивність не сприяють зміцненню дисципліни й авторитету вчителя;
* Будьте привітними, але враховуйте, що фамільярність може породити неповагу;
* Не виявляйте антипатії до важких учнів, сподіваючись від них поганої поведінки. Діти відчувають скептичне ставлення до них і часто поводяться згідно з вашими очікуваннями;
* Не припускайте появи «любимчиків», бо це створює зайві проблеми, ускладнює стосунки в колективі;
* Умійте керувати емоціями, знайте ціну кожному слову, тонові. Пам’ятаючи народну мудрість: «У ножа одне лезо, а в слова їх сотні», - не можна вимагати від дитини те, що під силу дорослому, будьте терплячими;
* Не соромтеся виявляти почуття гумору. Можна посміятися і над собою, не вважайте себе досконалістю. Але не можна висміювати учнів. Дітям імпонує веселий, спритний, оптимістичний учитель;
* Не забудьте привітати дитину з днем народження, надіслати похвальний лист батькам;
* Підтримуйте контакт із учнями поза уроками, на заняттях гуртка, позакласних заходах, спільних походах. Спілкуйтеся з дітьми на природі, вдома, у спільній трудовій діяльності.

Зміцнюйте зв’язки з батьками, намагайтеся отримати від них підтримку, але не сподівайтеся, що вони вирішать проблему з дисципліною у класі. Їх найбільше цікавлять успіхи своєї дитини. Виявляйте коректність у взаєминах із батьками. Постійна негативна інформація, скарги псують відносини, викликають недовіру до вчителя, його можливостей, здібностей навчати й виховувати дітей.

Досвід показує, що більшість конфліктних ситуацій породжується непогодженням учня, а часто й самих батьків, з оцінюванням. Причина в тім, що самооцінка, як правило, вища за оцінку, поставлену вчителем. Потрібен коментар відповіді, письмової роботи, а вчитель, як правило, обмежується лише виставлянням оцінки. Має місце суб’єктивний підхід, коли на оцінювання впливає поведінка, старанність і навіть ставлення до вчителя.

Простежується переоцінювання значущості контролю. Для багатьох учителів і учнів оцінка стала не засобом, а методом навчання. На уроках більше запитують, ніж навчають, перекладаючи важкість засвоєння нового матеріалу на домашню роботу. Це призводить до перевантаження, погіршення здоров'я дітей, неповаги до школи та вчителя. У книжці «100 порад учителеві» В. Сухомлинський пише:

* Ретельно розучуйте матеріал на уроці, не витрачайте багато часу на опитування, не оцінюйте того, чого ще не встигли навчити;
* Більш надійна та оцінка, що враховує відповіді на кількох уроках. Нехай учень знає, що ви за ним спостерігаєте і радієте його успіхам;
* Не ставте погану оцінку, якщо учень не засвоїв матеріал. Пригніченість, зневіра не сприяють активізації мислення. Стимулює навчання тільки успіх, допоможіть учневі його досягти;
* Ширше використовуйте словесне оцінювання судження, а не оцінки. Не виставляйте в журнал і в щоденник випадкові оцінки заради їхнього нагромадження. Більш доцільним є тематичний облік знань. Якщо велика частина учнів не впоралася з письмовою роботою, не варто виставляти оцінки в журнал;
* Заохочуйте взаємодопомогу між учнями, шефство над молодшими, роботу в групах, взаємонавчання та взаємоконтроль;
* Застосовуйте різнорівневу педагогічну підтримку, диференційовані, довгострокові домашні завдання. Шукайте можливість заохотити учня і за малі успіхи, вселити почуття впевненості, можливості досягнення успіху;
* Враховуйте природні можливості, стан здоров'я й умови життя дитини, оцінюючи її навчання, виховання і розвиток, пам’ятаючи народну мудрість: «Кому більше дається, з того й більше вимагається»;
* Відчуття провини – не самообвинувачення, а докори сумління, прагнення до самовдосконалення, порядності;
* Перш ніж засудити, завжди варто подумати, чи можна вибачити;
* Усвідомлення своєї провини – найперша умова виправлення;
* Потрібно виховувати в дітях совість і ясність розуму;
* Свобода – це право робити все, що законно і не шкодить іншим людям;
* Брак простоти і скромності – це брак розуму;
* Сором перед людьми – хороше почуття, але найкраще – сором перед власною совістю.

***Адаптація молодого педагога***

|  |
| --- |
| Допомогти молодому спеціалісту адаптуватися в колективі — завдання самого колективу. Адаптація — це взаємне пристосування працівника та організації. У системі чинників, що впливають на цей процес, на першому місці стоїть емоційне спілкування. Адже в перші місяці роботи емоційне напруження — величезне. У цей період молодий спеціаліст робить чимало помилок, зазнає постійних невдач, і найголовніше: йому здається, що всі бачать ці помилки, засуджують, негативно оцінюють.  Відчуття постійних невдач, ускладнене високою залежністю від думки інших, спричиняє розчарування. Позитивні моменти, досягнення молодий спеціаліст переживає дуже глибоко, адже вони є стимулом до творчої діяльності та формування загального тонусу життя. Успішність соціальної адаптації залежить від широти, інтенсивності, значущості спілкування у професійному середовищі. Тому на початковому етапі варто забезпечити молодому спеціалісту спілкування як із педагогами з відповідним стажем роботи та досвідом, так і з молодими колегами. Молодий спеціаліст, який прийшов після вишу до навчального закладу, звик до іншого життєвого ритму, іншої системи цінностей.  У молодого спеціаліста ще свіжа студентська звичка до неформального спілкування, чергування роботи з дозвіллям.  Тому важливо, щоб педагогічний колектив подбав про те, аби «прив'язати» новачка до школи не тільки настановами та повчаннями, а й добрим, вчасно сказаним словом, співчуттям, просто готовністю вислухати. Відсутність відповідної турботи розвиває відчуження від школи і міцно фіксує звичку після завершення справ якнайшвидше іти додому. І говорити про відданість спільній справі, творчий підхід із людиною, яка просто відпрацьовує робочий час, — марно.  Розпочинати щось нове, виробляти відповідні вміння досить важко. Що ж можна порадити молодому спеціалісту, аби спростити і прискорити шлях адаптації?   * Пам'ятайте, що колектив, у який ви прийшли, формувався досить довго. Погляди та переконання його членів, які досить часто сприймаються як помилкові, склалися під впливом невідомих, але безумовно важливих обставин. Це досвід, якого вам так бракує. * Не поспішайте з критикою. Нехай головним критерієм буде ваша справа. Доки ви не досягли кращих результатів, ніж ті, кого критикуєте, не поспішайте їх оцінювати. * Не робіть висновків із першого враження. Непоказний ззовні досвід може виявитися досить ефективним. * Адекватно сприймайте критику. Людині, особливо новачку, досить важко побачити себе збоку. * Не висувайте зависоких вимог до колективу, який вас прийняв, аналізуйте власне ставлення до роботи, відкиньте всі ілюзії та фантазії. * Знаходьте у критиці конструктив. * Спробуйте знайти з колегами спільні інтереси та налагодити партнерські взаємини |
|  |

***Теорія і практика психолого-педагогічної допомоги дитині, яка переживає втрату***

***Рекомендації для вчителів та батьків***

        Проживання в сучасному світі інколи стає небезпечним і психотравматичним. Найбільш незахищеними та вразливими перед психотравмою є діти та підлітки. Так, близько 45% дітей (до 18 років) переживають хоча б одну травматичну подію; від 25 до 35% дівчат віком до 16 років стають жертвами різних форм сексуального насильства; близько 10% дівчат та 1,5% хлопців до 16 років зазнають насильницького статевого акту.  Психолого-педагогічна допомога дитині, яка переживає горе, вимагає від дорослих не лише володін-ня конкретними формами спеціально организованої психотерапевтичної допомоги, а й вмінням в межах повсякденного життя допомогти їй пережити горе, підтримати, запобігти розвитку неврозів. Оволодіння такими прийомами необхідне батькам, учителям, вихователям, всім дорослим, які працюють із дітьми, й можуть зустрітися з ситуацією, коли дитині потрібна допомога, підтримка, розуміння.  Третина осіб, що пережили психічну травму, видужують спонтанно, дві третини страждають на вищезазначені розлади психічної діяльності, 50% з усіх душевних розладів внаслідок психотравми належать посттравматичному стресовому розладу.

           Батьки і вчителі зазвичай розповідають дітям про прояви життя, але прагнуть уникати розмов і пояснень із приводу смерті. Проте досвід показує, що в сім'ях, де тема смерті не заборонена, де в доступних формах відповідають на запитання, дитина виявляється краще підготовленою до серйозних втрат, ніж у сім'ях, де дорослі всіляко ухиляються від таких розмов. Проте ідея ознайомлення детей із цією сумною стороною життя зустрічає значний опір дорослих, які вважають, що дітей слід захищати від подібних думок[3].  
         Найскладніше—повідомити дитині про смерть близької людини. Краще, якщо це зробить хтось із рідних. Якщо це неможливо, то повідомити повинен той дорослий, якого дитина добре знає й довіряє.  
       Дитина може продемонструвати спалах гніву стосовно того, хто повідомив їй про смерть близької людини. Не потрібно в цей момент умовляти дитину взяти себе в руки, заспокоїтися, бо горе, не пережите вчасно, може повернутися через місяці або роки.    
         Бажано, щоб дитина говорила про свої страхи, але не завжди легко її до цього спонукати. Потреби дитини здаються нам очевидними, проте мало хто з дорослих розуміє, що дитині потрібне визнання її болю і страхів.  
         Вважається, що після похоронів життя сім’ї приходить у норму: дорослі повертаються на роботу, діти—в школу. На думку А.Андрєєвої [2], саме в цей момент втрата стає найбільш гострою. Через деякий час після трагедії в дитини може початися енурез, заїкання, сонливість або безсоння, вона починає гризти нігті, смоктати палець тощо.  
          Повернення до школи може бути важким.  В цей період важко й боляче сприймаються будь-які слова навіть від добрих знайомих.  Коли дитина прийде до школи, вчитель повинен сказати їй, що знає про її горе, щоб дитина не відчувала байдужість із боку вчителя.  
1. Спостерігайте за змінами поведінки дитини. У перші тижні спостерігаються негативні реакції. Ставтеся до цього терпляче, не показуйте свого здивування, не дійте всупереч дитині.  
2. Поговоріть з дитиною, якщо вона цього хоче, знайдітъ час вислухати її. Це не завжди легко зробити, та все ж спробуйте. Поясніть дитині, що ви хочете поговорити з нею, виберіть слушний для цього час. Під час розмови будьте уважними.  
3. Оточуйте дитину любов'ю, увагою і фізичною турботою. Обійміть її, візьміть за руку. Дотик має для дитини величезне значения. Це дозволяє дитині відчути, що ви піклуєтеся про неї й готові їй допомогти. Саме зараз вона потребує любові, розуміння й підтримки.  
4. Приверніть кращих друзів до дитини. Якщо вам вдасться зібрати кращих друзів дитини, поясніть їм, що, коли вмирає хтось, кого ви любите, розмови про цю людину допоможуть зберегти про неї добру пам'ять. Серед товаришів дитини може бути той, хто зможе її підтримати у «важку хвилину» в школі.  
5. Будьте готові до запитань і завжди будьте чесними у відповідях. Дітей часто цікавлять питания народження і смерті. Дуже важливо знати культурний рівень сім’ї дитини, її релігійні установки.  
6. Дайте дитині можливість висловлювати свої емоції відкрито. Не допускайте, щоб одна дитина виражала свою агресію за рахунок інших дітей. Для зменшення агресії маленькій дитині дайте різні коробки, ящики, папір, який можна м'яти, ламати й бити. Підлітку доручіть фізичну роботу, що вимагає значних зусиль. Якщо ваші очі наповнилися сльозами, не приховуйте цього. Покажіть дитині, що плакати не соромно. Заборона сліз протиприродна для малюка и навіть небезпечна, але не потрібно примушувати дитину плакати, якщо вона не хоче. Говоріть із нею про свої власні почуття.  
7. Поясніть дитині, якщо вона вважає себе винною в смерті близької людини, що це не так.  
8. Не слід вимовляти таких фраз, як «Скоро тобі буде краще». Ефективніше буде сказати: «Я знаю, що ти відчуваєш, і теж не розумію, чому твоя мати померла такою молодою. Я тільки знаю, що вона любила тебе, і ти ніколи не забудеш її». Визнайте право дитини на переживания.  
9. Не перекладайте на дитину обов'язки дорослих («Ти тепер чоловік, не засмучуй маму своїми сльозами» — так інколи говорять навіть 8-річній дитині).  
10.Налагодьте співпрацю в інтересах дитини: батьків з вчителями, вчителя з батьками.  
11 . Не шкодуйте часу, коли, вкладаєте дитину спати. Розмовляйте з нею, заспокоюйте. Якщо потрібно, залишіть увімкненим нічник.  
12. Встіновіть зв'язок між минулим і майбутнім дитини. Поясніть дитині, що життя продовжується. Покажіть перспективи майбутнього.  
13. Спостерігайте за дитиною, коли вона грається. Сприяйте іграм, які знімають напруження. Дитина, яка перенесла травму, повинна мати можливість гратися з піском і водою. Корисними також будуть ліплення з пластиліну і малювання фарбами. Ці ігри й заняття мають сильний психотерапевтичний ефект[3].

      З метою формування гнучкої стратегії поведінки, правильного емоційного реагування та саморегуляції, зняття психофізіологічних «затисків» і оволодіння прийомами релаксації стану учням можна запропонувати програму емоційно-вольової регуляції стану стійкості до стресу.

1. Налаштовування на оптимальний емоційний стан.  
         Учневі пропонують подумки пов’язати схвильований, тривожний емоційний стан з однією мелодією, кольором, пейзажем, жестом; спокійний, розслаблений стан пов’язати з іншою мелодією, кольором, пейзажем, жестом, а впевнений активний стан пов’язати з третьою мелодією, кольором, пейзажем, жестом. У ситуації стресу згадати спочатку першу мелодію, пейзаж або колір, потім другу, а потім третю мелодію, колір, жест, і повторити цей спогад кілька разів.  
2. Приємний спогад.  
         У ситуації стресу для того, щоб позбутися тривоги і зайвого хвилювання, згадати і якомога яскравіше уявити (бажано детально) відчуття, ситуацію, у якій учень відчував повний спокій, був розслабленим (прогулянку полем, лісом, берегом моря або будь-яку іншу приємну ситуацію).  
3. Контроль експресії.  
         З учнем треба обговорити те, у яких жестах, інтонаціях, усмішці виражається страх, упевненість, спокій. Учню самому корисно потренувати жести, усмішку, погляд у  впевненому, спокійному стані перед дзеркалом, а інтонацію – за допомогою магнітофонного запису.  
4. Корекція стану через зміну поведінки в ситуації підвищеного нервового напруження.

      Зміну поведінки можна почати з:  
а) уявного тренування. Ситуацію, що викликає тривогу, заздалегідь детально уявляють у важких моментах, що викликають негативне переживання, детально продумують власну поведінку;  
б) потім можна провести репетицію.  
      Програти з учнем ситуацію, що викликає в нього тривогу, виконуючи роль суворого екзаменатора або глузливого однокласника. Репетитор може зненацька змінити тон розмови,перейти до агресії, висловити нетерплячість, перервати учня, навіть грубо. Учень повинен на всі випадки відпрацювати "способи поведінки”;  
в) учень може порепетирувати для себе нову поведінку, уявляючи образ улюбленого кіногероя, впевненого, холоднокровного "супермена” – увійти "в образ” і спробувати наслідувати його, "пожити” в ролі людині, якій щастить[3].

          Перенесені психотравмуючі події в дитинстві, в великій мірі підвищують ризик психічних розладів в підлітків та дорослих. Важкі  травми викликають порушення особистісного розвитку, низьку самооцінку, порушення міжособистісних стосунків (в тому числі подружніх та батьківства) у дорослому віці  протягом тривалого часу, інколи – все життя[4]. Тим актуальнішим вбачається бажання та вміння оточуючих в межах повсякденного життя допомогти дитині  пережити горе, підтримати, запобігти розвитку неврозів.

**Література.**

1.     Абраменкова В.В. Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста. СПб, Питер,1999.

2.     Андреева А.Д. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. М.: Педагогика, 1995.

3.     Гурьева В.А. Психогенные расстройства у детей и подростков. М.: Психиатрия, 1996г.

4.     Гурьева В.А. Психопатология подросткового возраста. Томск, Изд-во Томского гос-го ун-та, 1994.

5.     Кон І.С. Психологія ранньої юності. М.: Психологічна служба, 1991

6.      Крогиус Н. В. Личность в конфликте. Саратов, из-во Саратовского гос-го ун-та, 1976 г.