

# Рекомендации психолога (для педагогов)

## Как улучшить дисциплину в классе?

1. Контакт глазами: никаких слов -только взгляд.
2. Физическое приближение: продолжая вести урок, просто подойдите и встаньте рядом с учеником, без контакта глазами и без слов.
3. Используйте имя ученика:  
делайте это, периодически вставляя имя ученика в контекст урока.
4. Посылайте "секретный сигнал". Можно использовать какие-то жесты, смысл которых известен детям. Например, приложить палец к губам и сказать: "тсс!" или скрестить руки.
5. Приготовить заранее стопку одинаковых записок с таким содержанием: "Пожалуйста, перестань делать то, что ты сейчас делаешь."
6. Делай неожиданности. Начните говорить тихим голосом. Измените ваш голос: используйте необычную манеру говорить, звуки, ударения или другой язык. Говорите монотонно, высоким или низким голосом.
7. Временно прекратите вести урок. Вам нужно только сказать: "Дайте мне знать, когда будете готовы продолжить урок". Попросите об одолжении. Измените деятельность.
8. Обращайте внимание класса на примеры хорошего поведения: полезнее не говорить ученику-нарушителю о его плохом поведении, а уделить внимание кому-то из одноклассников, кто, может быть, сидит рядом и ведет себя хорошо.
9. Благодарите учеников, которые делают то, что вы просили сделать.
10. Пересаживайте учеников: меняйте их местами. Посадите ученика на 5 минут на стул "размышлений", который отличается от других стульев и где нарушитель может подумать о том, как себя вести. "Стул размышлений" должен находиться вне поля зрения остальных учеников.
11. Можно повесить в классе перед глазами учеников плакат с "заклинаниями" примерно такого содержания: "Я могу спокойно работать" "Я могу изменить свое поведение"
12. Отнеситесь к ученику, демонстрируя ему ваши: приятие, внимание, уважение, одобрение, теплые чувства.

## **ЗНАЙТЕ, КАКОЕ ПОВЕДЕНИЕ ДЛЯ ВАС ПРИЕМЛЕМО, А КАКОЕ НЕТ.**

Аналогия с окном, которую предложил доктор Томас Гордон, автор книги "Тренировка эффективности учителя", поможет вам понять, какое поведение вы разрешаете и сколько шума и активности вы

способны выдержать. Нарисуйте окно в своем классе. Степень открытости окна -это ваш уровень терпения. Имейте в виду, что осмысленная, продуктивная деятельность положительна, даже если сопровождается повышенным шумом. Можно ограничивать уровень шума, но не уровень активности. Вы же не хотите, чтобы ваши правила были настолько строгими, чтобы они не давали детям активно работать, или, наоборот, такими расплывчатыми, чтобы всякая осмысленная учеба прекращалась из-за полного отсутствия рамок и порядка.

Имейте в виду, что осмысленная, продуктивная деятельность положительна, даже если она сопровождается повышенным уровнем шума.

Чтобы определить уровень своего терпения, проведите следующий эксперимент. Начиная с полностью закрытого окна, запишите разновидности поведения, которые вы готовы допустить. А когда закончите, подведите черту, чтобы определить, где может открыться окно. Если оно почти закрыто, и вы мало позволяете своим ученикам, подумайте, что нужно быть терпимее и больше им разрешать. А если вы увидели, что окно слишком открыто, тогда подумайте о введении добавочных ограничений.

Нужно попробовать разные виды окон, пока вы не придете к удобному для вас уровню дисциплины в вашем классе. И помните, что приемлемое для вас, может быть неприемлемым для других учителей, и наоборот.

От вашего отношения к ученикам, главным образом, зависит, будут ли они исполнять установленные вами правила. Важно быть твердым и добрым, настойчивым и постоянным, держать свое слово и отделять поступок от человека.

Отделять поступок от человека (т.е. не смешивать оценку поступков и оценку личности, быть способным проявлять строгость в отношении неправильного поведения и одновременно –терпимость и доброжелательство в отношении к личности в целом) –одно из самых важных и порой трудных умений, необходимое во многих областях жизни.

Есть разница между твердостью, строгостью и жесткостью. Между твердостью, строгостью и жесткостью есть разница. Строгие учителя часто бывают жесткими, негибкими. Они нечувствительны к потребностям учеников и часто говорят такие вещи, как:

"Больше старайся", "Если бы ты только не был таким ленивым", "Все в классе это могут", "Добавь это к своему заданию на дом". У этих учителей тенденция к излишней критичности, поэтому ученики чувствуют, что, как бы они себя ни вели, все равно учителю это не понравится. Поэтому они не хотят даже пытаться делать то, что он говорит. И более того, ученик может воспринять подобные реплики, как синонимы выражений: "Ты ничтожество", "Ты плохой человек". Постепенно это может привести его к депрессии и некомпетентности не только в классе, но и вообще в жизни.

А твердые учителя уверены в своей способности обучать. Они не отступают от того, что думают, не меняют своего отношения к поведению, постоянны в своих требованиях к ученикам, в том, что допускают и что не хотят терпеть. (Следует помнить, что эти установки отличаются у разных учителей.) Они стремятся быть гибкими, но в пределах установленных ими рамок, основанных на принципах взаимного уважения.

### **БУДЬТЕ ПОСТОЯННЫМИ.**

Не будьте в один день мягким, а в другой - жестким. Ученики чувствуют себя смущенными и неуверенными, если не знают, как себя поведет их учитель в любой момент и в любой ситуации.

Представьте себе их замешательство, если иногда учитель позволяет им вести себя, как угодно, а потом вдруг становится авторитарным и ругает их за то же самое поведение. Ученикам необходимо знать заранее, как вы отреагируете в определенных ситуациях. Им необходимо постоянство, чтобы ощутить существование порядка в окружающем мире.

Ученикам необходимо постоянство, чтобы осознать существование порядка в окружающем мире.

Мы часто не даем ученикам возможности понимать, как мы поступаем. Нам необходимо помнить, что ученики быстро учатся манипулировать учителем, чтобы добиться своего. Они точно знают, сколько раз учитель скажет "нет", прежде чем им это позволит. Но если вы установите правило, говоря "нет!", иметь в виду "нет!" и не отступать от этого, то ваши ученики вскоре станут относиться к вам серьезно. Учитель, который не держит свое слово (по любому поводу), подрывает наивное доверие ребенка... Если учитель попадает в эту ловушку, ученики перестают ему верить.

Независимо от того, насколько хорошие правила вы установили, все равно найдутся ученики, которые будут постоянно испытывать границы дозволенного. Чтобы развить систему дисциплины, которая позволит вам изменить поведение ученика, вы должны, прежде всего, понять, почему ученик неправильно себя ведет. Согласно Рудольфу Дрейкурсу, всякое неправильное поведение имеет свою причину. Может быть, ученики ищут внимания, стремятся к власти, хотят отомстить или чувствуют себя неадекватными. Каждая из этих целей вызывает у вас ответные чувства, и хотя, может быть, трудно понять точную причину неправильного поведения ученика, Дрейкурс говорит, что ваша реакция даст вам понимание его цели.

Прежде всего, вы должны понять, почему ученик неправильно себя ведет.

Привлечение внимания: Ученик, который ищет вашего внимания, видит, что если не может привлечь его обычным способом, значит, ему нужно для этого вести себя неподобающим образом.

Цель - ваше внимание, а как ее достичь, это уже неважно. Если вы расстроены его поведением, вероятно, его целью было привлечь внимание.

Вы можете помочь в таком случае, если обратите внимание на этого ученика тогда, когда он ведет себя хорошо. Поймите момент, когда он сделал что-то хорошее, и похвалите его. Но старайтесь не обращать на него негативного внимания, когда он его ищет. Это только усилит этот тип неправильного поведения.

**Стремление к власти:** Ученица, которая не получает необходимого ей внимания, чувствует, что не контролирует свое окружение и поэтому пытается добиться этого контроля, став авторитетной фигурой.

Если вы сердитесь, вероятно, ученица ведет себя так, чтобы добиться власти.

**Мщение:** Ученица, которая чувствует себя бессильной, приходит к выводу, что единственный способ реагировать на ту боль, которую она испытывает, это мстить и причинять боль другим. Если неправильное поведение ученика вызвано желанием мстить, вы, вероятно, почувствуете сильную боль и захотите ответить ей тем же. Чтобы помочь этой ученице, вам нужно отодвинуть свои чувства в сторону, оставаться спокойным и постараться создать с ней более позитивные отношения.

Попросите для этого совета и помощи у других профессионалов. Если вы себя чувствуете глубоко оскорбленным и хотите ответить тем же, вероятно, ученица хочет мстить. Всякое событие нашей жизни имеет смысл. В частности, трудные ученики позволяют нам осознать те аспекты нашей личности, которые требуют внутренней работы. Занимаясь ею, вы, помимо решения проблем в классе, улучшите качество вашей жизни в целом и откроете для себя творческие возможности повседневности.

**Чувство неадекватности:** Если ученик чувствует себя совсем нелюбимым и бессильным, он обращает мщение против самого себя. Он впадает в депрессию и отказывается от самого себя и от других. Имея дело с таким учеником, вы сами можете почувствовать отчаяние, но никогда от него не отказывайтесь. Оставьте всякую критику и сосредоточьтесь только на позитивных и сильных сторонах его личности, на его хороших поступках и проявлениях. Вам потребуется поддержка других специалистов, чтобы помочь ему преодолеть это поведение.

Следующие соображения могут помочь вам верно воспринять неправильное поведение ученика.

Помните, всякое неправильное поведение исходит из недостатка поощрения. Ребенок теряет надежду на то, что активное, конструктивное поведение принесет ему успех. Он не начинает неправильно себя вести, пока не чувствует реальную угрозу своему статусу. Мы можем понять причины его поведения, только исследуя его намерения. Когда мы обнаруживаем цель, мы можем начать понимать ребенка. Отступив от

ситуации, вы можете объективнее судить о поведении ученика и вашей реакции на него.

Частично, причиной неправильного поведения учеников является конфликт потребностей.

Роджер Пиранджело предупреждает учителей, что поведение, которое они наблюдают, может быть симптомом более глубоких проблем.

"Поэтому учителям очень важно понимать различие между симптомами и проблемами. Если это не вполне понятно, обе стороны конфликта, и учителя, и ученика, ждет большое разочарование, поскольку симптом устранить не удастся". Часто от симптома неправильного поведения можно избавиться, только работая с самой проблемой. Далее он приводит список наиболее частых проблем, которые могут проявляться как неправильное поведение:

- постоянные неудачи в учебе и в школе;
- реакция на одноклассников;
- неспособность учиться;
- ожидания родителей (Неадекватные ожидания. Адекватные ожидания родителей очень помогают детям);
- отношение с братьями и сестрами;
- столкновение стилей учителя и ученика;
- разлука/развод;
- смерть в семье;
- проблемы, связанные со здоровьем;
- постоянное напряжение у родителей (например, потеря работы);
- изменение окружения.

### **ОТВЕТ НА НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ УЧЕНИКОВ ИЗБЕГАЙТЕ СИЛОВЫХ СТОЛКНОВЕНИЙ !**

Многие дисциплинарные проблемы возникают в результате силовых столкновений между учителем и учеником. Если ученик чувствует себя бессильным или считает, что получил "несправедливое" наказание, он вступает в конфронтацию с учителем, отстаивая свою позицию. Прежде чем ставить себя в ситуацию, чреватую таким столкновением, хорошо сделать одно из следующих заявлений:

Не сейчас. "Ты можешь выйти из комнаты, когда урок закончится".

Дай мне минутку, пожалуйста. "Я сейчас очень занят и не могу решить, как мне нужно тебе ответить. Подойди ко мне через несколько минут, я об этом подумаю". (Если ученик настаивает, скажите: "Если ты настаиваешь на немедленном ответе, тогда "нет". Но если ты дашь мне немного времени подумать, то, может быть, это не будет "нет".)

Убеди меня: "Скажи мне все причины, по которым я должен разрешить тебе сделать так, как ты хочешь". Имея дело со старшим учеником, можно предложить ему написать вам письмо и в нем все это

изложить. Но следует предупредить ученика, что после подачи письма, никакие дополнительные причины приниматься уже не будут.

Нет! До того, как вы сказали окончательное "нет", вы должны решить, что надоедливость ученика не изменит вашего слова. Но если вы сказали "нет", вы уже должны стоять до конца, потому что у вас было время это обдумать.



Если ученик чувствует себя бессильным или считает, что был наказан "несправедливо", он будет противостоять учителю и упорно защищать свою позицию.

Очень важно не вступать в силовые конфликты. Если вы отвечаете вашим ученикам с позиции силы, вы создаете у них впечатление ценности силы и увеличиваете их желание пользоваться ею, чтобы добиться преимущества. Хазон Иш учит нас, что мы должны сдерживаться и не показывать гнев ребенку, иначе ребенок не будет у нас учиться тому, что правильно и что нет, а вместо этого даст управлять собой гневу.

Март 2023 год.