

## **Как научиться поддерживать своё эмоциональное и физическое состояние при работе учителем?**

### **Не горячитесь**

1. Сохраняйте спокойствие и делайте свою работу.
2. Когда вам кажется, что все вышло из-под контроля, вы все еще можете управлять своей реакцией.
3. Старайтесь не кричать. Криком вы добьетесь всего чего угодно, но не уважения и доверия. Вы завоюете гораздо больший авторитет у ваших учеников, если сможете сохранять спокойствие в любой ситуации и будете действовать в строгом соответствии с установленными заранее правилами поведения.

### **Не наказывайте за все подряд**

1. Не тратьте энергию попусту, наказывая за каждый проступок.
2. Не стоит распылаться на каждую мелочь и акцентироваться на мелких проступках. Определите свою «крайнюю черту», которую нельзя переступать и если такая черта пройдена, будьте готовы методично и последовательно заявлять о своих требованиях.

### **Действуйте по плану**

1. Всегда держите в уме то, какие проступки, каких наказаний заслуживают.
2. Всегда имейте план. Очень важно, чтобы для каждого проступка было соответствующее наказание. Строго придерживайтесь этого плана. Ваши ученики будут испытывать вас, но если ваша реакция всегда будет одинакова, то эта игра закончится достаточно быстро.

### **Никаких обид**

1. Не принимайте на свой счет обидных слов. Начинайте каждый день с чистого листа.
2. Всегда помните, что перед вами дети. Иногда они будут хотеть задеть вас, но вы никогда не должны показывать, что у них это получилось. Еще лучше, если у них это вообще не будет получаться, поскольку вы ничего не будете принимать на свой счет.

### **Будьте благоразумны**

1. Не стоит строго придерживаться всех правил. Это не всегда приводит к хорошим результатам.

2. Среда обучения, скованная множеством правил и запретов, охлаждает отношения между учителем и учениками и рано или поздно приводит к бунту. Вы устанавливаете правила, чтобы создать нормы поведения, но они не являются идеальным средством для управления вашим классом сами по себе.

### **Избегайте эскалации конфликта**

#### **1. Скажите «нет» публичным наказаниям.**

Конфликт с учеником, который происходит на глазах его одноклассников, зачастую непродуктивен и нерационален. Не отчитывайте ученика, нарушающего дисциплину, перед всем классом. Выбрав такую тактику, вы только навредите ситуации. Пристыженный перед своими товарищами ученик, будет вынужден защищаться и ситуация зайдет в тупик.

2. Если поведение ученика не вписывается ни в какие рамки, можно на пару минут вывести его из класса для короткой беседы, которую можно продолжить после урока. В беседе сохраняйте спокойствие, приводите рациональные аргументы в поддержку своей позиции и обязательно выслушайте позицию ученика. В 90% случаев конфликт будет улажен, а ученик сохранит свое лицо перед сверстниками.