

Алгоритм решения конфликтной педагогической ситуации

Первый этап называется "СТОП". Чтобы не навредить ребенку поспешными действиями и не осложнить отношения с ним, осознайте собственные эмоции: "Что я сейчас чувствую?", "Что я хочу сделать?"

Второй этап – "ПОЧЕМУ?". Важно понять мотивы и причины поступка ребенка, почему он так ведет себя, чего хочет добиться.

Третий этап – "ЧТО?". Поставим перед собой педагогическую цель в виде вопроса: "Чего я хочу добиться в результате своего педагогического воздействия?" (чувства страха у ребенка, осознанного чувства вины или еще чего-то). Действие учителя направлено не против личности ребенка, а против его поступка. Ребенок должен почувствовать и понять, что учитель принимает его таким, каков он есть, но его поступка не одобряет.

Четвертый этап – "КАК?". Как прекратить плохое поведение ребенка, оставляя свободу выбора за ним, не нарушая равновесия педагогического взаимодействия? Какой арсенал педагогических средств (не применяя угрозы, насмешки, записи в дневнике) оптимально для этого использовать?

Пятый этап – "ДЕЙСТВУЮ". Успех практического действия учителя зависит от того, насколько он смог понять мотивы поступка ученика и подобрать верные способы воздействия исходя из особенностей личности ребенка.

Шестой этап – "АНАЛИЗ". Учитель оценивает эффективность своего взаимодействия с учеником и, если это необходимо, что-то меняет в предложенном алгоритме решения конфликтной ситуации.

Педагогическая практика показывает, что использование подобного алгоритма дает огромные возможности для творчества педагога и делает работу с ребенком радостной и плодотворной.

Каждый учитель довольно часто попадает в напряженные педагогические ситуации. Поэтому необходимо знать и уметь пользоваться способами саморегуляции своего эмоционального состояния. Регулярное использование упражнений по саморегуляции будет способствовать развитию эмоциональной гибкости и устойчивости, что поможет снизить психоэмоциональное напряжение и сохранить свое здоровье. Психорегуляция включает в себя занятия спортом, методы релаксации, аутогенную тренировку (самовнушение в состоянии релаксации), которая получила широкое распространение во многих профессиональных сферах.

Вот, например, две примерные **программы самовнушения** для учителей.

- Для оптимизации настроения:

"Я собран и уравновешен, у меня приподнятое и радостное настроение, я хочу быть активным и бодрым; я могу быть активным и бодрым; я активен и бодр; я хочу (могу, буду) чувствовать энергию и бодрость; я жизнерадостен и полон сил".

- Для настройки на сложный урок:

"Я совершенно спокоен; я вхожу в класс уверенно; я чувствую себя на уроке свободно и раскованно; хорошо владею собой; мой голос звучит ровно и уверенно; я могу хорошо провести урок; мне самому интересно на уроке; мне интересно учить ребят, я спокоен и уверен в себе".

Самовнушение предполагает многократное повторение формул, лучше всего их произносить утром после сна или по дороге в школу.

Самая же распространенная формула аутогенной тренировки следующая:

"Я спокоен. Я уверенно веду урок. Ребята слушают меня. Чувствую себя на уроке раскованно. Я хорошо подготовлен к уроку. Урок интересный. Детям интересно со мной. Я уверен и полон сил. Настроение бодрое, хорошее. Мне нравится работать на уроке. Я – учитель".

Ну а если учитель испытал **стресс**? Как он может помочь себе? Для этого можно использовать следующие приемы:

- Смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.

- Медленно осмотреться по сторонам даже в том случае, если помещение знакомо. Мысленно описывать один предмет за другим: "Коричневый письменный стол, белые занавески...".
- Посмотреть в окно на небо. Сосредоточиться на том, что видите.
- Набрав воды в стакан, медленно выпить ее. Сконцентрироваться на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.
- Представить себя в приятной обстановке – в саду, на даче...
- Не блокировать эмоции – найти место, где можно вслух поговорить, прокричать то, что возмущает, обижает, выплакаться.

По мере того как эти действия будут выполняться, раздражение, гнев, обида станут постепенно уходить.

- Вспомните приятные события из собственной жизни. Вспомните состояние радости. Сделайте такое же лицо, улыбку, почувствуйте это состояние всем телом.
- Используйте свою логику. Это поможет скорректировать эмоциональные реакции.
- Помните, что при сильном эмоциональном возбуждении мы можем неадекватно оценить ситуацию. Успокойтесь, а затем все обдумайте по принципу: "Подумаю об этом завтра".