**Общение с родителями**

Взаимодействие с родителями является важной частью работы классного руководителя. Для эффективного общения с родителями необходимо использовать приемы, позволяющие сделать диалог конструктивным.

1. Обращайтесь к родителю по имени-отчеству.
2. Постарайтесь терпеливо выслушать позицию родителя, не перебивая его.

Внимательное слушание даст вам возможность получить максимум информации и сформулировать свой ответ на возникающий вопрос.

1. При разговоре о проблемах ребенка избегайте оценивающих суждений, покажите

свою заинтересованность в разрешении сложной ситуации.

1. Привлекайте родителя к сотрудничеству, предложите совместный план действий

по преодолению сложившейся ситуации.

1. Когда родитель находится в сильном эмоциональном напряжении, важно придерживаться спокойного и ровного тона общения. Ваше спокойствие поможет родителю почувствовать поддержку и перейти к диалогу.

**Классный руководитель руководит коллективом**, а значит, следит за выполнением правил, определенных в образовательном учреждении. Его задача быть ориентиром и, в первую очередь, стараться самостоятельно не нарушать правила, показывая на своем примере желательное поведение и установки в вашем классном коллективе.

Любые нежелательные поступки стоит рассмотреть с точки зрения их степени «неправильности». Когда мы имеем дело с грубыми нарушениями дисциплины или правил школьной жизни, необходимо напомнить обучающемуся об этих правилах и возвращать ему ответственность за соблюдение правил и распорядков.  Если речь идет о более мягких проступках, у педагога есть возможность высказать свое личное отношение к происходящему, описав свои чувства на конкретные действия обучающегося. Опишите последствия его поступка, какое влияние он окажет на класс или отдельных одноклассников, на педагогов или родителей.       Таким образом, вы поможете ученику увидеть причинно-следственные связи и используете свои воспитательные ресурсы.

**Саморегуляция** – искусство управления собой. Способность человека самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него называют ассертивностью.  Человек, обладающий этим свойством, смотрит на жизнь спокойно, анализирует и принимает взвешенные решения, не поддается на манипуляции. Внутренняя позиция человека устойчива, он уверен в себе, уравновешен, сложная ситуация воспринимается им как подконтрольная.

Ассертивность предполагает умение быстро отстраниться от проблемы, легкость восприятия и малую степень безразличия. Нужно стать сторонним наблюдателем происходящего события, заинтересованным, но не вовлеченным. Использовать приемы саморегуляции.

Существует много приемов саморегуляции, каждый из которых направлен на решение определенной задачи: уменьшение степени эмоциональной напряженности, мобилизация ресурсов организма, снятие проявления стрессовых состояний и др.

**Вот некоторые из методов, которые молодой специалист может использовать в своей практике:**

1. Метод Куэ. «Приручаем» собственное воображение: используем «детские речевые формулы» для нашего подсознательного Я. Так, для усиления веры в свои силы может быть использована формула: «Я могу, я могу, я могу».

2. Метод Джекобсона. Прогрессивная мышечная релаксация: предлагается путем самонаблюдения установить, какие группы мышц более всего напрягаются при различных отрицательных эмоциях (страх, тревога, волнение, смущение). Их последующее сознательное расслабление способствует восстановлению комфортного рабочего состояния.

Подробнее:

Коробкова, Т.А. Ассертивность как вид педагогической коммуникации— Н.Новгород: Изд. ВИПИ, 2000. — 150с.

Смит, М.Д. Тренинг уверенности в себе [Текст] / М.Д. Смит — СПб.: Речь, 2001. — 242с.

**В воспитании, так же, как и в обучении, мы всегда ориентируемся на возрастные особенности учащихся.** Ведущая деятельность возраста определяет формирование основных психологических новообразований, а значит именно в этой деятельности ребенок максимально будет развиваться.

**Для младших школьников** (1-3 класс) ведущей деятельностью является учебная, они ориентированы на обучение и получение новых знаний. При этом не забываем, что младшие школьники очень любят играть, и классные часы в 1-2 классе лучше проводить в интерактивных игровых формах, которые помогут включить детей в работу. Тематику классных часов необходимо определять из понимания того, что младший школьный возраст является сензитивным для усвоения социальных норм, нравственного развития, а также установления прочных дружеских контактов

**Для подростков** ведущая деятельность – это общение. Чем больше в классный час вы включите возможности общаться, тем активней ученики будут участвовать в классном часе. Работа в парах, в малых группах, общий проект или классный час в стиле «открытый микрофон» — форм может быть множество. Важно помнить еще об одной особенности подросткового возраста: степень значимости взрослых для подростков снижается, а вот авторитет сверстников, наоборот, возрастает.  Предложите подросткам самим определить темы классных часов, помогите им в их организации и предложите провести самостоятельно.

**Старшеклассники** больше ориентированы на профессиональное самоопределение. Темы классных часов могут быть более абстрактные, требующие размышления, затрагивающие философские и мировоззренческие проблемы.

**Изучение межличностных отношений в классном коллективе проводится с целью оптимизации учебно-воспитательного процесса.**

Подбирая методы и конкретные методики, необходимо учитывать:

* особенности возраста учащихся класса;
* степень сформированности детского коллектива;
* степень доверия друг другу детей и взрослых.

Проводя методики классному руководителю необходимо помнить о следующих правилах:

1. Содержание диагностической методики должно предполагать ожидаемый результат.
2. Необходимость педагогической диагностики должна разъясняться учащимся
3. Результаты диагностического исследования не должны обсуждаться людьми, не имеющим отношения к делам класса.
4. Результаты (любые) должны служить не во вред, а во благо учащихся класса.
5. По результатам диагностики должны вноситься коррективы в планы воспитательной работы.

С целью изучения межличностных отношений классный руководитель

***самостоятельно*** (без помощи педагога-психолога) может использовать:

1. **Наблюдение.**Данный метод дает возможность изучить участие каждого учащегося в деятельности без вмешательства в естественный процесс данной деятельности. Наблюдение эффективно тогда, когда существует конфликтная ситуация или необходимо сформировать мнение о поведении ученика и совершаемых им поступках.
2. **Социометрический метод.** Этот метод помогает проникнуть во взаимоотношения одноклассников, выявить разные микрогруппы, лидеров, а также личную позицию ребенка в коллективе сверстников. Можно ученикам предложить выборы:
3. С кем бы ты хотел сидеть за одной партой?
4. Кого бы ты пригласил на день рождение?
5. С кем бы ты хотел отдыхать?

В результате таких опросов можно выявить, кому из одноклассников больше всего симпатизирует каждый ученик, а к кому относиться с меньшей симпатией. В чем заключается педагогическая ценность социометрического метода? Что дают они классному руководителю? Прежде всего, это объективные методы. При их помощи можно узнать уровень сплоченности коллектива, можно узнать, кто является настоящим лидером в классе. Выявив наиболее уважаемых, популярных учеников, классный руководитель сможет потом опереться на них при организации деятельности учащихся, при выборе органов самоуправления. Особенно важно учитывать социометрические данные в процессе работы с отверженными и изолированными учениками.

1. **Тест уровня сотрудничества в классном коллективе —  ТУСОВККА**

<http://psylist.net/praktikum/00259.htm>

**Про конфликты:**

Среди основных причин конфликтов в ученическом коллективе можно выделить следующие:

* непринятие нескольких участников остальными;
* разногласия между разными группами в коллективе;
* неравенство позиций в коллективе, борьба за лидерство в коллективе;
* непринятие частью коллектива общих ценностей.

**Любой конфликт легче предупредить, чем разрешить.** Поэтому, прежде всего, классному руководителю совместно с педагогом-психологом необходимо создать систему профилактики деструктивных конфликтов в коллективе учащихся. Для этого с коллективами учащихся должна проводится работа, направленная на развитие навыков конструктивно взаимодействия как со сверстниками, так и со взрослыми. В коллективах учащихся должны быть выработаны четкие, принимаемые всеми, правила и традиции.

Если в коллективе учащихся произошел конфликт, который еще не успел затронуть весь класс, необходимо создать условия для конструктивного диалога конфликтующих учащихся, в котором они смогут договориться о том, как конфликт будет разрешен.

Если было выявлено, что в коллективе учащихся произошел конфликт, затрагивающий так или иначе всех учащихся класса, то классному руководителю и педагогу-психологу рекомендуется:

1) провести собрание родителей учащихся. На таком собрании важно выслушать мнение родителей относительно создавшейся ситуации и выработать план совместных действий, направленных на предотвращение конфликта;

2) провести собрание педагогов, работающих с данным классом. Здесь также нужно выработать план совместных действий, направленных на предотвращение конфликта;

3) далее следует проводить работу с классом.

Такая работа может носить многоступенчатый характер. С учащимися может быть организован диалог, в котором каждый из них сможет высказаться и услышать другого.

Рекомендуется организовывать такой диалог в форме Круга сообщества (восстановительная программа, направленная на профилактику и разрешение конфликтов в коллективе). Далее, с учащимися необходимо провести цикл занятий в форме социально-психологического тренинга. В занятия должны быть включены упражнения, направленные на развитие у них уважения друг к другу, принятие друг друга, развитие их умения конструктивно взаимодействовать.

**Профилактика профессионального выгорания**

1. *Определите краткосрочные и долгосрочные цели.*

Достижение краткосрочных целей не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию.

1. *Возьмите тайм-аут.*

Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны «тайм-ауты», т.е. отдых от работы и других нагрузок. Иногда необходимо «убежать» от жизненных проблем и развлечься, нужно найти занятие, которое было бы увлекательным и приятным.

1. **Используйте навыки саморегуляции.**

Овладение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию.

1. Развивайтесь и самосовершенствуйтесь.

Одним из способов предохранения от синдрома эмоционального выгорания является обмен профессиональной информацией с представителями других служб. Сотрудничество дает ощущение более широкого мира, чем тот, который существует внутри отдельного коллектива. Для этого существуют различные курсы повышения квалификации, всевозможные профессиональные неформальные объединения, конференции, где встречаются люди с опытом, работающие в других системах, где можно поговорить, в том числе и на отвлеченные темы.

1. Избегайте ненужной конкуренции.

В жизни очень много ситуаций, когда мы не можем избежать конкуренции. Но слишком большое стремление к «победе» создает напряжение и тревогу, делает человека излишне агрессивным, что способствует, в свою очередь, возникновению синдрома эмоционального сгорания.

1. Включайтесь в эмоциональное общение.

Когда человек анализирует свои чувства и ощущения и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или этот процесс не так явно выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы сотрудники в сложных рабочих ситуациях обменивались мнениями с коллегами и искали у них профессиональной поддержки. Если работник делится своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут найти разумное решение возникшей у него проблемы.

1. Поддерживайте хорошую спортивную форму.

Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты.