**13 советов начинающему классному руководителю**

Как быть эффективным и не выгореть в школе?



Классное руководство — колоссальный опыт, через который, по моему мнению, должен пройти каждый педагог, который хочет связать свою жизнь с образованием и воспитанием. Без него представления о детской психологии, как социальной (групповой), так и индивидуальной, будут неполными или поверхностными.

Если вы всё же решили стать классным руководителем, эти советы помогут вам сохранить психологическое здоровье и профессиональную компетенцию.

**1. Соблюдайте личные и профессиональные границы**

Дети и родители будут стремиться нарушить ваши границы всегда и во всём с первого дня знакомства. Для детей нарушение границ — процесс абсолютно естественный, это их способ познавать мир. Методом проб и ошибок они учатся, что можно делать, а что нельзя. Нарушение границ у детей проявляется в основном в том, что каждый стремится, чтобы вы уделили ему больше внимания, чем другому, позволили больше, чем другому. Важно дать понять ребёнку, что да, с каждым вы общаетесь по-своему, но при этом все они равны.

Родители в этом смысле ничем не отличаются от детей. Они также будут стремиться, чтобы вы уделили внимание проблеме именно его ребёнка и сделали так, чтобы ему, родителю, и ребёнку было хорошо. Угодить всем тоже не получится, поэтому проблему нужно решать исходя из того, как будет удобнее для большинства и в том числе для вас. Всё это скорее про профессиональные границы.

Что же касается границ личных, то родителям невдомёк, что ваш рабочий день начинается в восемь утра и заканчивается в пять вечера

Если вы не обозначите рамки вашего общения, то сообщения в мессенджер могут приходить без преувеличения круглые сутки семь дней в неделю. Конечно, родители делают это не для того, чтобы вас позлить. Просто у большинства из них тоже есть работа, и детьми они начинают заниматься в тот момент, когда вы свою работу заканчиваете. Создайте для родителей правила общения, например:

* Звоните и пишите с 08:00 до 17:00;
* После этого времени пишите, только если случилось что-то срочное;
* К срочному не относится вопрос о домашних заданиях, уточнение расписания и прочее, а только то, что касается жизни и здоровья ребёнка;
* Если у вас возник вопрос в выходные, то напишите его на почту, но будьте готовы к тому, что я отвечу на него в будни.

Для того чтобы эти правила соблюдались, вам самому нужно, с одной стороны, их не нарушать, а с другой — быть готовым ответить на вопросы родителей в оговоренное с ними время. Это время обязательно должно быть. Обозначение правил очень важно для экологичных отношений между вами и родителями. Безусловно, они будут и дальше вам писать после установленного срока и останавливать вас в коридоре, даже если у вас нет времени с ними поговорить, но они будут готовы к тому, что вы не удовлетворите их запрос немедленно.

**2. Создайте для класса чёткие правила и следите, чтобы все, включая вас, их соблюдали**

Правила важны не только для родителей, но и для детей. С самого первого дня пребывания в школе они должны понимать не только что можно, что нельзя, но и алгоритм действий в различных ситуациях.

**Начнём с правил:**

* Правило одного микрофона — в классе говорит только один человек, неважно, ученик или учитель.
* Правило уважения — нельзя оскорблять другого человека, смеяться над ним, перебивать его, брать чужие вещи без разрешения.
* Правило времени — чётко соблюдать временные рамки, не опаздывать на урок, приём пищи и другие мероприятия класса. Важно, чтобы учитель также вовремя отпускал детей с урока и сам соблюдал все временные рамки.
* Правило улицы и помещения — на улице можно бегать, прыгать, кричать. В помещении этого делать нельзя из соображений безопасности.

Это основные правила, вы можете добавлять любые другие в зависимости от специфики вашей работы и учеников. Главное — правил должно быть столько, чтобы их было легко запомнить и они были логичны и понятны детям.

**Теперь про алгоритмы:**

* В сложной ситуации никогда не кричи и не оскорбляй другого.
* Если ты понимаешь, что сейчас вы ни о чём не договоритесь, уйди в другое место, затем постарайся вернуться к разговору.
* Перед любой игрой убедись, что вы договорились о правилах и все поняли их одинаково.
* Если тебе не нравится, как твой одноклассник поступает по отношению к тебе, скажи ему об этом.
* Если у тебя не получается решить свою проблему самостоятельно, обратись к классному руководителю.
* Если ты плохо себя почувствовал или ударился, поранился, сразу же обращайся к классному руководителю.
* Если тебя что-то беспокоит, если ты считаешь, что сверстник или взрослый обошлись с тобой несправедливо, ты всегда можешь обратиться к классному руководителю или любому другому взрослому в школе, которому доверяешь.

Недостаточно просто озвучить детям правила, нужно всё время с ними об этом говорить, напоминать, объяснять последствия их нарушений: «Видишь, ты ударил Колю, теперь ваш конфликт — не только твоя ответственность, но и моя, и ваших родителей. Кроме того, сейчас вы оба в плохом настроении. Скажи, как бы ты мог поступить иначе в следующий раз?» Безусловно, сколько бы вы ни придумывали правил и как бы логичны они ни были, дети всегда будут их нарушать, но они им очень нужны, чтобы ощущать себя в безопасности и не испытывать постоянную тревогу. Тем более дети с помощью правил учатся договариваться и решать конфликты, а мы, взрослые, должны подавать им в этом пример.

**3. Никогда публично не отчитывайте ребёнка**

Казалось бы, это логичная аксиома, а такая практика давно стала пережитком советского прошлого. Тем не менее многие опытные педагоги до сих пор считают этот приём эффективным. Необходимо понимать, что если вы всё же им пользуетесь, то тем самым вы настраиваете детей против себя, максимально эмоционально удаляясь от них, а также настраиваете детей друг против друга и создаёте благоприятную атмосферу для травли.

Безусловно, иногда некоторые проблемы конкретного ребёнка не получается обсудить тет-а-тет, например когда он демонстративно привлекает к себе внимание во время урока. В этом случае можно ненадолго остановить урок, попросить ребёнка изменить свой стиль поведения, спросить, почему он так себя ведёт именно сейчас и может ли включиться в работу. Если ребёнок не готов продолжать учиться и мешает детям в классе, попросите его выйти прогуляться по коридору, попить воды и вернуться на урок, когда он будет готов. Обратите внимание, что этот приём принципиально отличается от того, чтобы выгнать ребёнка из класса. После того как ребёнок получил свою дозу внимания и не обижен, можно продолжать вести урок, а уже позже индивидуально обсудить с ребёнком сложившуюся ситуацию.

**4. Никогда не обсуждайте чужих детей и коллег с родителями**

Опять же, казалось бы, совершенно понятная аксиома, но учителя всё равно делают это! Происходит это из-за чувства невозможности что-либо изменить, усталости и злости и потому что нужно просто выплеснуть негативные эмоции. Если вас раздражает какой-то ребёнок, родитель или коллега, то поговорите со школьным психологом или теми коллегами, которым доверяете. Если негативные переживания не оставляют вас, значит, вам необходимо переключиться — найти новое хобби, отправиться в путешествие или больше времени проводить с семьёй и друзьями. Главное — найти конструктивный выход своим негативным эмоциям и при этом не нарушать профессиональную этику.

**5. Доверяйте детям и давайте им свободу выбора и действий**

Ребёнок не хочет делать домашнее задание прямо сейчас? Спросите, сколько ему нужно времени, чтобы отдохнуть, и договоритесь, что по прошествии этого времени он сядет за уроки. Не хочет гулять на большой перемене? Договоритесь, что тогда он даёт слово погулять после обеда. Договориться можно о чём угодно, не бойтесь идти на компромиссы. Так вы не только заслужите уважение ребёнка, но и дадите ему возможность нести ответственность за свои поступки.

Если у вас нет возможности пойти с ребёнком на компромисс не из-за ваших принципов, а по объективным причинам, то он войдёт в ваше положение и примет это. Например, вы не можете дать ему на обеде добавки, потому что тогда получается, что добавка положена всем желающим, а её, скорее всего, не хватит. Помните, доверять и давать свободу вы должны всем, а не кому больше хочется или тому, кто, как вам кажется, её больше всего заслужил.

**6. Признавайте свою вину и просите прощения**

Ошибки совершают все! Мы, взрослые, иногда теряем объективность и контроль над ситуацией — это не страшно. Но если после этого вы сделаете вид, что так и должно быть, то дети этого вам точно не простят и вы сами не поймёте, почему ваши отношения с ними вдруг начали портиться. Не бойтесь просить прощения у детей, делать выводы и объяснять, почему вы поступили тем или иным образом. Это, как бы банально ни звучало, не делает вас слабее, а, наоборот, только сильнее.

Если вы умеете признавать свои ошибки, то дети, копируя вашу модель поведения, будут учиться быть друг к другу добрее и анализировать свои поступки

Научатся признавать свои ошибки и извиняться перед теми, кого обидели, будут понимать, что, прося прощения и делая выводы, они смогут сохранить хорошие отношения с близкими людьми.

**7. Помогайте родителям в рамках своей компетенции**

Вы нужны родителям не только как классный руководитель, но и как человек, готовый выслушать и понять. Да, вспоминаем про границы, но остаёмся при этом человеком. Это совершенно не значит, что вам подвластно решить любую задачу, с которой к вам обращаются (к примеру, она не входит в зону ваших компетенций или вообще не касается школы), но успокоить родителя не только в ваших силах, но и, в общем-то, ваша профессиональная задача.

Чаще всего родители обращаются к вам с какой-то проблемой, уже накрутив себя, а попутно половину родительского коллектива. Ваша задача — отделить зёрна от плевел и в разговоре с родителем убрать эмоциональный компонент, оставив только логику и факты. Вы должны всегда быть рассудительнее, увереннее и спокойнее родителя, с которым общаетесь, при этом не превращаясь в мессию.

**8. Открыто обсуждайте проблемы класса с детьми**

Дети должны и имеют право знать, что происходит в их среде. Это поможет им чувствовать себя в безопасности и понимать, что ситуация под контролем взрослых. Проблемы с дисциплиной на уроках, травлей, загруженностью домашними заданиями — в общем, обсуждайте всё, что касается эмоционального комфорта детей. Высказывайте свою позицию и не забывайте спрашивать детей, что они думают по поводу той или иной проблемы. Иногда достаточно просто задать вопрос и правильно модерировать беседу, дети сами найдут несколько адекватных способов решения проблемы. Даже если вы решите действовать по-своему, дети будут знать, что их мнение значимо для вас и что они в силах повлиять на ситуацию.

**9. Просите родителей обо всех конфликтных ситуациях между детьми сообщать только вам, а не другим родителям**

Это очень важный пункт, которым многие родители пренебрегают. Дело в том, что если Коля ударил Васю, а вы не знали этого, то родители начнут выяснять отношения напрямую с мамой Васи. Поскольку дело произошло в школе, то регулировать этот конфликт должны именно вы, а разговоры родителей между собой приводят только к негативным эмоциям и обвинениям друг друга. В таких ситуациях просите родителей связываться именно с вами, тогда вы будете держать ситуацию под полным контролем.

**10. Играйте с детьми**

Любой эмоциональный контакт и интерес к другому человеку возникает через совместную деятельность. Для ребёнка нет деятельности доступнее, чем игра. Игра поможет вам, не задавая вопросов, понять, какое настроение у ваших подопечных, что их сейчас беспокоит и что интересует. Также игра терапевтически действует и на взрослого. Если вы устали, сил работать больше нет, а до конца рабочего дня ещё два часа — просто предложите детям поиграть. Это может быть что угодно: от различных вариантов пряток до настольных игр, которые, кстати, обязательно должны быть в арсенале классного руководителя в большом количестве.

**11. Шутите!**

Один мой ученик очень чётко ответил на вопрос, чем травля отличается от шутки: «Над шуткой смеются все без исключения, а когда кого-то травят, то смеются только обидчики». Соблюдайте это правило и не бойтесь шутить вместе с детьми, над ними и над собой, но только так, чтобы не нарушать ничьих границ и не выходить за рамки ваших компетенций. Когда дети видят, что вы можете отнестись с юмором к себе или к какой-либо ситуации, они начинают проще относиться и к своим собственным проявлениям. Относиться к себе и к ситуации, в которой мы находимся, с юмором — это то, чего не хватает нашим педагогам, а зря, ведь это почти панацея от профессионального выгорания.

**12. Избегайте рутины**

Самое сложное в нашей работе — это не впасть в однообразие, которое в свою очередь порождает лень. Необходимо заставлять себя каждый день придумывать что-то новое. Хотя бы раз в неделю проводите урок в непривычном для себя формате, организуйте праздники и экскурсии. Постоянные новые задачи, выводящие вас из зоны комфорта, будут придавать вам сил.

**13. Не живите только работой и не жалейте себя**

Как часто мы слышим от коллег и из медиапространства:

* «У меня нет времени на семью!»
* «Сначала уроки, потом классное руководство, уношу тетрадки домой, не высыпаюсь!»
* «У меня в классе сложные дети, я схожу от них с ума!»

Думая и говоря это, вы не делаете свою жизнь лучше, а лишь загоняете себя в позицию жертвы. Если мы по-настоящему чего-то хотим, то обязательно найдём на это время. Чтобы не погрязнуть в самобичевании и жалости к себе, нельзя жить только работой. Развивайтесь и не сидите на месте, тогда жалость к себе как рукой снимет. Делайте то, что вы хотите, и то, что вам нравится, и получайте от этого удовольствие! Не бойтесь брать ответственность за свои решения и избегайте навязанных вам задач.

Мне бы очень хотелось, чтобы в школе не работали выгоревшие люди, но я понимаю, как сложно этого избежать. Мы можем сколько угодно пенять на недостатки системы образования, внутренней политики, «неправильных» детей, Луну в Сатурне, но это ничего не изменит. По-настоящему что-то поменять и растить поколение счастливых и свободных детей только в наших с вами силах. Для этого нужна самая малость — самому быть счастливым и свободным!