

ВСЕ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГРУППЕ



К. Фопель

Энергия паузы



Клаус Фопель
Энергия паузы.
Психологические
игры и упражнения
Серия «Все о психологической группе»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22472634

Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Генезис; Москва;

2017

ISBN 978-5-98563-458-7

Аннотация

Учебный процесс не может обходиться без перерывов. Однако для того чтобы перерывы в полной мере способствовали восстановлению сил учащих, необходимо их специальным образом организовывать. Предлагаемая книга призвана помочь педагогу в этом. Она содержит описание психологических процедур, направленных на переключение и восстановление внимания, снятие накопившегося стресса и напряжения, повышение тонуса. Кроме того, в книге описаны упражнения, позволяющие установить в группе доброжелательную атмосферу взаимопонимания и кооперации, без которой невозможно эффективное обучение. Книга адресована педагогам и психологам, ведущим групповую работу.

Содержание

Предисловие	4
Введение	7
Биология внимания	9
Циклы внимания	12
Движение и обучение	18
Страх, стресс и обучение	21
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Предисловие



Если учитель не заботится о том, чтобы на уроках находилось время для шуток и расслабления, то ученики сами создают свою особую «карнавальную культуру», которая в некоторых случаях может быть деструктивной. «Классный шут» напоминает учителю, что ученики воспринимают его как человека, лишённого юмора. Как правило, такой «клоун» находит живую поддержку у остальных учеников, которые восстают против скуки и однообразия на уроке и активно демонстрируют учителю свое разочарование.

Когда мы учились, у нас было много преподавателей. Некоторых из них мы быстро забыли, других до сих пор вспоминаем с ужасом, и только очень немногих – с благодарностью. Как правило, это те учителя, которые обладали чувством юмора, могли посмеяться над собственными ошибками и разрядить обстановку доброй шуткой.

Если Вы используете в своей работе интерактивные игры и не боитесь экспериментировать, то у Вас есть шанс стать таким учителем, о котором позднее школьники вспомнят с

благодарностью. Эта книга содержит описание проверенных на практике игр и упражнений, так что Вы сразу можете взять их на вооружение. Их можно использовать в том виде, в котором они приведены в книге, или изменять их в соответствии с Вашими задачами и потребностями класса.

Предлагаемые в этой книге игры и упражнения выполняют четыре важные функции:

1. Они снижают уровень напряжения в группе и дают возможность участникам расслабиться.

2. Они помогают участникам устанавливать контакты, создают в группе обстановку доверия и доброжелательности и улучшают взаимопонимание между учителем и учениками.

3. Они делают обучение более эффективным, поскольку активизируют все важнейшие системы человеческого организма. Они также способствуют развитию креативности и интуиции.

4. Игры, особенно ритуалы, создают у учеников ощущение стабильности и предсказуемости происходящего.

Кроме того, если Вы будете играть с учениками, то Вы и сами испытаете больше радости от своей работы. Учителя выполняют работу, которая часто ощущается ими как колоссальная нагрузка. Не только ученики испытывают их терпение, но и коллеги, школьное начальство и родители. В минуты отчаяния многие спрашивают себя, не лучше ли было бы выбрать другую профессию, которая избавила бы их от дополнительной нагрузки, недостатка признания и админи-

стративных ограничений. Но потом вновь приходят минуты, приносящие счастье. Это ощущение возникает тогда, когда учителю удастся не только пробудить в учениках живой интерес к предмету, но и самому почувствовать полноту жизни, ощутить радость творчества. Конечно, один учитель не изменит систему обучения, однако, создав на уроках иную атмосферу, он может изменить отношение учеников к самому процессу обучения.

Если мы верим в то, что обучение – это не только передача знаний, но и творческий процесс человеческого взаимодействия, то, создавая в группе атмосферу признания, энтузиазма и поддержки, мы тем самым формируем у детей позитивное отношение к учебе.

Я надеюсь, что Вы будете использовать в своей работе предлагаемые игры и упражнения и получите от этого удовольствие, несмотря на все существующие трудности.

Введение



Долгое время считалось, что умение удерживать внимание учеников – основной навык учителя. Те педагоги, которые владеют им, всегда вызывали уважение и восхищение коллег. Однако в последнее время становится очевидным, что настоящее обучение не требует постоянной концентрации внимания на учителе, и даже напротив: чем дольше учитель удерживает внимание учащихся, тем меньше происходящий процесс напоминает подлинное обучение. Умные учителя всегда инстинктивно понимали это: они не пытались постоянно держать учеников в плену магии своего влияния, но предоставляли им свободное время, в ходе которого ученики могли самостоятельно работать, общаться друг с другом, играть, экспериментировать или обсуждать происходящее.

Такие учителя обладают интуицией, которая помогает им, чувствуя ритм обучения, успешно чередовать периоды напряженного внимания с периодами рефлексии или игровыми паузами. Сейчас эта интуитивная дидактика подтверждается результатами проводимых в физиологии исследований

ГОЛОВНОГО МОЗГА.

Биология внимания

Многие учителя делят учеников на тех, кто их внимательно слушает, и на тех, кто этого не делает. Первые – «примерные ученики», остальные – «трудные». Большие усилия тратятся на то, чтобы как можно больше учеников «вели себя хорошо». Их хвалят или, наоборот, запугивают, привлекая их внимание всевозможными уловками. Каждый опытный учитель имеет свои особые приемы привлечения внимания. Но имеет ли все это отношение к настоящему обучению?

В последние десять лет мы наблюдаем все увеличивающуюся «эрозию внимания». Многие дети и взрослые хронически рассеяны, многих можно назвать гиперактивными; все чаще в подобных случаях прибегают к помощи лекарств. В Соединенных Штатах почти 5 % всех учеников получают наркотик, стимулирующий внимание – риталин. И германские учителя тоже сетуют на то, что растет число учеников с нарушениями внимания. Долгое время этой проблематикой занималась только психология. Но в последние десять лет за нее, наконец, взялись медики и биологи. Благодаря интенсивным исследованиям головного мозга мы теперь знаем, что:

- основная функция внимания – обеспечивать выживание и поддерживать комфортное состояние человека;

- нормальное функционирование внимания обеспечивают не один, а несколько отделов головного мозга;
- наиболее сильно захватывает наше внимание контраст в движениях, звуках, эмоциях;
- важную роль в развитии и функционировании внимания играют химические вещества-посредники (медиаторы);
- характеристики внимания зависят не только от условий развития и обучения, но и от генотипа.

Когда мы бодрствуем, мы все время решаем, на что именно мы хотим направить свое внимание. Каждому человеку приходится принимать это решение – конечно, чаще всего полностью бессознательно – примерно 100 000 раз в день. Наше внимание постоянно на что-нибудь направлено. Если мы говорим о педагогическом контексте проблемы внимания, то мы имеем в виду прежде всего концентрацию вовне: ученик смотрит на учителя и размышляет над преподаваемым материалом. Но головной мозг располагает бесконечным множеством других возможностей: внимание может быть направлено вовне и вовнутрь, оно может быть сфокусированным или диффузным, расслабленным или напряженным. Педагог может ожидать внимания от учеников только в том случае, если они воспринимают учебу как интересный процесс, релевантный их собственным потребностям. Если эти условия не выполняются, то внимание учеников рассеивается – то есть фактически обращается на другие предметы.

Известно, что внимание определяется двумя главными

обстоятельствами: психологическими ощущениями («Нет ли здесь угрозы? Происходит ли тут что-нибудь интересное?») и доминирующими в данный момент в головном мозге химическими веществами (посредниками или медиаторами).

Для того чтобы мы могли интенсивно перерабатывать сигналы внешнего мира, должны быть выполнены некоторые условия. У головного мозга есть поразительная способность фильтровать поступающие в него сигналы. Мы фокусируем внимание на сигнале только тогда, когда он для нас представляет интерес. Интересным, как правило, является то, что составляет контраст по отношению к тому, что мы в этот момент делаем или переживаем. То, что мы уже знаем, легко теряет для нас интерес.

Из химических веществ-медиаторов особенное значение (для обучения) имеют три основных – при угрозе и стрессе мозг выделяет кортизон, вазопрессин и эндорфин. Эти вещества изменяют поведение. Особенно это относится к кортизону и вазопрессину – они возбуждают древнейшие (архаичные) зоны головного мозга. Следовательно, если мы хотим добиться от учащихся творческих достижений или творческого решения проблемы, процесс обучения должен быть нами построен предельно аккуратно. Следует избегать стрессовых ситуаций и ситуаций, провоцирующих чувство страха.

Циклы внимания

Все мы знаем, что в течение дня концентрация внимания не одинакова – она колеблется. У каждого человека есть свои собственные циклы, длительность которых от 90 до 110 минут. В конце каждого такого цикла мозг нуждается в кратком отдыхе – от 10 до 20 минут – чтобы закрепить и переработать полученный опыт и восстановить свою работоспособность. К сожалению, ни предприятия, ни школы или университеты не ориентируются на то, чтобы удовлетворять эти потребности мозга и организовывать в работе такого рода паузы. Все знают, что люди нуждаются в восьмичасовом сне, но все остальное время мозг также не может быть полностью работоспособным.

Между тем когнитивные способности человека очень сильно зависят от того, в какой энергетической точке цикла он находится – высшей или низшей. По ходу цикла меняется скорость течения крови, частота дыхания, улучшается или ухудшается вербальный и наглядно-образный интеллект.

Не имеет смысла предлагать классу решить какую-то серьезную проблему или пройти тестирование, если в это время внимание большинства учеников находится на низшей точке, потому что нижняя точка цикла внимания (а каждый человек за сутки проходит ее 16 раз) дает головному мозгу команду: «А сейчас помедленнее!».

Поэтому некоторые исследователи предлагают для восстановления полной работоспособности мозга устраивать специальные паузы. Так, Rossi, например, рекомендует двадцатиминутные паузы, в течение которых человек отдыхает, погружаясь в легкий сон типа транса. Howard полагает, что работник должен каждые полтора часа делать перерыв длительностью от 5 до 10 минут. Распорядок перемен в общеобразовательных школах учитывает эти циклы, но большинство учеников за это время не успевает восстановиться. Они не достигают того расслабления ума и тела, в котором, собственно, нуждаются, потому что они не владеют техникой расслабления. То же самое относится и к учителям, которые во время перемен готовятся к занятиям или сидят на совещании. В результате слишком часто они идут на очередной урок совершенно не отдохнувшими.

Строение головного мозга человека таково, что он не может поддерживать внимание постоянно на высоком уровне. Человек может напряженно фокусировать внимание на внешнем объекте только в течение очень непродолжительного времени – меньше 10 минут. Существуют и другие причины необходимости введения в процесс обучения пауз и фаз рефлексии. Эти причины следующие:

1. Много в процессе обучения происходит неосознанно и спонтанно. Для осмысления и структурирования результатов обучения требуется специальное время.
2. Для того чтобы найти в обучении свои личностные

смыслы человеку необходимо время, свободное от поступления новой информации и решения задач.

3. После завершения урока учебный процесс еще долго не заканчивается. Не сознавая этого, мы в течение какого-то времени перерабатываем полученную информацию. На житейском языке это звучит обычно таким образом: «Эта информация должна отлежаться».

Все это означает, что после интенсивной работы педагоги должны позаботиться о перерыве, во время которого активизируются отделы головного мозга, не работавшие ранее во время учебного занятия. Если ученики непрерывно осваивают новый материал, решают задачи или делают еще что-то, требующее высокой концентрации внимания, то возникает фрустрирующая ситуация: они не в состоянии по-настоящему усвоить знания, они не могут связать новое с уже известным, не могут дать ему оценку и обдумать выводы. Перерывы в учебном процессе – не пустое время, а необходимость. Подобно тому, как ежедневный цикл жизнедеятельности колеблется между бодростью и усталостью, так и учебные процессы нуждаются в особом ритме – колебании между погружением в новый опыт и закреплением выученного.

Время, требующееся учащимся для внутренней переработки новой информации, зависит от сложности материала и их индивидуальных особенностей. Если фаза концентрированного обучения длится от 10 до 15 минут, то нужно рассчитывать, что время переработки материала займет от 2 до

5 минут. Сам этот период может быть организован по-разному. Учащиеся могут обсудить с партнерами свой учебный опыт в малых группах, могут поразмышлять об этом в одиночку или заполнить специальный дневник, они могут и совсем отвлекаться от учебы, участвуя в специально организованной деятельности, способствующей новому балансу ума и тела.

В среднем дети пяти – восьми лет могут интенсивно, без перерывов, учиться в течение 5 – 7 минут, не более. Дети девяти – тринадцати лет – в течение 8 – 12 минут, юноши и девушки четырнадцати – восемнадцати лет – в течение 12 – 15 минут. После этого обязательно должна следовать пауза.

Паузы отдыха и расслабления нужны не только ученикам, но и учителям. Обычно они в течение учебного дня имеют недостаточно возможности восстановиться. Учителя слишком часто испытывают сильный стресс, а свободного времени у них слишком мало, чтобы успеть полностью прийти в себя и успокоиться. Было бы идеально, если бы учитель после трех занятий мог разрешить себе то, что специалист по проблемам сна James Maas из Корнельского университета обозначил как «power napping». Подобный отдых предполагает возможность уютно сесть, а еще лучше – лечь. При этом надо сконцентрироваться на своем теле и расслабиться. При таком кратком сне нет необходимости действительно глубоко засыпать, достаточно прийти в состояние краткого транса или сна наяву, в ходе которого мозг может восстановиться.

Сразу после этого сознание снова проясняется, сокращается время реакции. Учитель, владеющий техникой расслабления, может сделать значительно больше, чем его утомленные коллеги.

Практические рекомендации педагогам: попробуйте сделать так, чтобы только от 20 до 40 % учебного времени требовали напряженного внимания учащихся, и тогда Вы достигнете лучших результатов. Вы сможете повысить эффективность обучения, если будете следовать принципу контрастности переживаний.

Самый простой способ реализации этого принципа – перемена места. На перемену места центр внимания переднего отдела коры больших полушарий реагирует особенно интенсивно. Вы можете, например, пересадить учеников так, чтобы они оказались в другой части помещения, можете время от времени работать со всем классом в других помещениях, можете проводить полевые исследования вне школы и т. д.

Особенно важны многократные чередования незнакомых, непривычных действий и действий ритуальных. Новизна приносит радость, эффект неожиданности и снимает напряжение, ритуалы создают ощущение устойчивости и предсказуемости.

Вы найдете в этой книге информацию о том, каким образом Вы могли бы внести в занятия элемент новизны. Одновременно Вы найдете тут и описание ритуалов, которые можно использовать, чтобы мягко взбодрить учащихся, снизить

стресс, сконцентрировать внимание и помочь им перейти от одной учебной ситуации к другой.

Движение и обучение

В книге содержится множество упражнений, в которых участникам предлагаются разнообразные формы движения. Исследования головного мозга показывают существование тесной связи между телом и духом. Традиционная педагогика полагала, что мышление есть мышление, а спорт есть спорт, и обе эти вещи нужно четко разделять.

Сегодня мы знаем, что мозжечок, управляющий координацией движений, также выполняет функцию распределения познавательной активности. Мозжечок составляет только десятую часть объема мозга, но он концентрирует в себе свыше 50 % всех нервных клеток. Там расположены свыше 40 миллионов нервных окончаний, что в 14 раз больше, чем в центре зрения. Такую высокую организацию мозжечка нельзя объяснить единственно задачами управления положением тела и двигательной координацией. Он выполняет и другие жизненно важные функции – отчасти он управляет памятью, вниманием и пространственным восприятием.

Таким образом, та часть мозга, которая отвечает за движение, одновременно играет решающую роль в обучении. Невролог Eric Courchesne из Университета Сан-Диего предполагает, что повреждение мозжечка может вызывать аутизм. По его данным аутичные дети имеют мозжечок меньших размеров, и иннервирован он хуже, чем у здоровых детей. По-

этому им очень трудно быстро переключать свое внимание с одной задачи на другую. Courchesne считает, что мозжечок фильтрует и интегрирует большую часть внешних данных и таким образом обеспечивает возможность принятия комплексных решений. Между тем существует множество работ, которые подчеркивают тесную связь между функционированием мозжечка и памятью, пространственным восприятием, речевыми способностями, направлением внимания, эмоциями, невербальными сигналами и решениями.

Все эти данные показывают, что обучение будет более эффективным, если в него будут включены двигательные компоненты. Новые и сложные движения управляются мозжечком; одновременно они активируют передние отделы неокортекса и боковые лобные доли, то есть те части мозга, которые нам нужны, когда мы устанавливаем соответствия, решаем проблемы или планируем.

Существует множество работ, подтверждающих положительную корреляцию между движением и интеллектуальным обучением:

- Аэробико-тренинг развивает память (Brink, 1995).
- Ежедневные занятия спортом улучшают учебные достижения и помогают готовить детей к школе (Martens, 1982, Pollatschek und Hagen, 1996).
- Телесные упражнения сокращают время реакции, улучшают память и познавательные способности и развивают стрессоустойчивость (Kinoshita, 1997).

Обучение становится более успешным, если ученики имеют достаточно возможностей двигаться – на занятиях спортом, в театральных постановках, на танцах и во время всевозможных игр. Известно, например, что определенные движения стимулируют внутреннее ухо и тем самым улучшают способность удерживать равновесие, координировать движения и стабилизировать образ на сетчатке. Особенно полезны вращательные движения. Карусели и качели не только развлекают детей, но и улучшают их внимание, а также способность регулировать расслабление и возбуждение. И ученики, которые качаются на стульях, пожалуй, пытаются сделать не что иное, как стимулировать свое внутреннее ухо.

В пользу включения разнообразных игровых и двигательных видов деятельности в процесс обучения говорит и тот факт, что существуют данные о наличии непосредственной связи между мозжечком и тем центром лимбической системы, который отвечает за чувство удовольствия.

Таким образом, педагогика, строящаяся с учетом закономерностей функционирования мозга, принимает во внимание тесную связь между движением и обучением и пытается задействовать не только мозг, но и тело. Предлагаемая книга содержит множество двигательных упражнений, которые вы можете включить в учебный процесс.

Страх, стресс и обучение

Давая клятву Гиппократа, врачи обязуются не наносить вреда своим пациентам. По аналогии педагоги могли бы давать клятву Сократа, обязуясь минимизировать по возможности страх и стресс учеников. Дело в том, что именно стресс и страх чаще всего способствуют нарушению учебного процесса в школе. Страх всегда был средством управления человеческим поведением. И сегодня в школе страх используют для поддержания дисциплины. Учителя пугают детей плохими отметками, задержанием после уроков, вызовом родителей, исключением из школы. Но все эти угрозы как раз совсем не пугают учеников, которые и без того отрицательно мотивированы, чьи внимание и активность направлены не туда, куда желает учитель. В то же время большая часть детей испытывает стресс, находясь в ситуации постоянного страха или хотя бы тревоги. Что с ними при этом происходит?

В состоянии стресса происходит выброс кортизона. Вслед за этим следует ряд определенных физиологических реакций: иммунная система отчасти отключается, кровяное давление повышается, большая сердечная мышца сокращается, дыхание становится более поверхностным. В учебной группе стрессовые реакции становятся проблемой. Постоянно повышенный уровень кортизона убивает клетки мозга в гиппокампусе, который играет важную роль в функционировании

долговременной памяти. Наряду с долговременной памятью страдает и кратковременная. Учебный стресс, кроме всего прочего, приводит к ухудшению зрения. Это тоже не способствует лучшему обучению. И конечно, постоянный стресс ослабляет иммунитет и делает детей более восприимчивыми к болезням.

Дети, которые в классе или на школьном дворе становятся жертвой вербальной или физической агрессии, переживают сильный стресс. То же самое можно сказать и про детей, которые просто не удовлетворены своими взаимоотношениями со сверстниками. Поэтому важно, чтобы в группе не фиксировалась жесткая ролевая структура с постоянными лидерами и постоянными аутсайдерами. Педагогические стратегии, способствующие частой смене ролей и созданию демократического климата в классе – работа в парах, командная работа со сменой руководства, работа с постоянной переменной мест – могут помочь созданию у всех учащихся чувства принадлежности к группе и повышению собственной значимости.

Другими источниками стресса являются многочисленные неожиданности и фрустрации, которые ученики переживают ежедневно. Часто их ожидания и надежды не сбываются: контрольная вышла хуже, чем ожидалось, приятели в классе ведут себя не так, как хочется. На подобные разочарования и неожиданности организм реагирует стрессом. Чтобы предотвратить это, мы должны позаботиться об определен-

ной степени безопасности в школе – посредством собственного уравновешенного поведения или введения ритуалов.

Стресс также содействует тому, что в организме уменьшается количество серотонина. Когда возникает нехватка этого важного медиатора, управляющего эмоциями, люди становятся более импульсивными и агрессивными. Особенно плохо, когда уровень серотонина понижается у тех детей, которые и дома не чувствуют себя спокойно и уверенно. Для таких детей сконцентрироваться в классе – сложнейшая задача. Их взгляд беспокоен, поведение непроизвольно, для них характерны регрессивные формы психологической защиты. Без всякого внешнего повода они могут «выдать» агрессивную реакцию типа: «Не смотри на меня так, а не то...!» За этим стоит не личная заносчивость, а защита, необходимая для выживания. Такие дети только тогда ведут себя адекватно, когда у них есть основания для переживания собственного успеха.

У школьников существует множество поводов для тревог и страхов: дома их родители могут быть в состоянии конфликта или развода, у них может не быть работы или они могут страдать от алкоголизма; на школьном дворе дети могут бояться агрессии со стороны более старших учеников, в классе они могут стать объектом насмешек одноклассников или оскорбительного замечания учителя, и, наконец, у учеников всегда существует страх неудачи в учебе. Тревоги активизируют защитные механизмы, которые, возможно, су-

ществены для практического выживания, но, однако, разрушительно влияют на способность к обучению.

Безусловно, в ситуации угрозы проблема выживания воспринимается как приоритетная, и на нее уходят основные силы организма. В этом случае сил на творчество, создание ассоциативных связей и логических структур не остается. Учиться можно только в ненапряженной атмосфере. Поэтому так важно заботиться о снижении стрессовых воздействия и создавать в учебной группе атмосферу доверия и безопасности.

Часто от обиды и собственного бессилия люди начинают чувствовать себя беспомощными. Беспомощность – это хуже, чем просто временный недостаток мотивации. Беспомощность может стать хроническим состоянием, которое выражается в безразличном или негативном отношении к себе и к миру. Часто беспомощность проявляется как апатия. Во многих случаях причинами этого являются психологические травмы, нанесенные родителями, братьями, сестрами, сверстниками, а бывает, и учителями, которые унижают ученика перед его товарищами по классу. Чувствительных детей может травмировать также и присутствие при том, как оскорбляют других.

Дети, чувствующие себя неспособными на успех или самозащиту, самоустраиваются, пытаясь стать незаметными. Зачастую чувство беспомощности усиливается самообвинениями. В своих безмолвных монологах такие ученики повто-

ряют себе снова и снова: «Я ничего не могу сделать так, как надо!.. Я дурак!.. Я сам виноват!.. Мне все время не везет».

Однако не всегда внутренняя беспомощность проявляется как пассивность и уход от деятельности. Некоторые дети компенсируют это тяжелое чувство тем, что ведут себя нагло и бесцеремонно. Так как им и без того особо нечего терять, им кажется, что не стоит особенно уважать социальные нормы.

Непросто помочь ученикам, у которых развилось хроническое чувство беспомощности. Педагоги должны быть очень терпеливы к ним и постоянно предлагать им деятельность, которую школьники могут контролировать самостоятельно. Лучшее лекарство против беспомощности – учебная ситуация, в которой учащиеся могут ставить собственные цели и следовать своим интересам, в которой они могут решать, с кем и как долго они хотят работать над конкретной задачей.

Практические рекомендации педагогам: снизить уровень стресса у учеников можно двумя способами. Можно стараться избегать стрессогенных ситуаций и можно уменьшать и сводить на нет уже существующий стресс. Помогите Вашим ученикам научиться «распознавать» стресс и постарайтесь научить их техникам преодоления стресса: умению разумно распределять время, расслабляться, осознанно дышать и специально организовывать для себя паузы отдыха. Эта книга поможет Вам в этом.

Введите специальный, небольшой по времени, ритуал, сопровождающий переход от одного вида занятий к другому. Постоянно вводите игровые паузы, во время которых ученики могли бы двигаться и смеяться, собираться в разные группы и играть разные роли.

Посвятите учеников в свои планы и дайте им возможность достаточно часто самим выбирать время игры, задание и тему. Позаботьтесь о том, чтобы школа стала для них надежным и безопасным местом. Не допускайте, чтобы ученики обижали друг друга или угрожали товарищам.

Введите четкие правила поведения в классе и проследите за тем, чтобы они соблюдались. Сами избегайте давления и угроз по отношению к детям. В случае очевидных нарушений правил привлечите к обсуждению весь класс. Помогите ученикам сформулировать для себя свои собственные, реально достижимые цели. Обсудите с ними, что им мешает учиться, что их беспокоит. Со временем Вы сможете создать в классе атмосферу спокойного внимания, в которой школьники смогут без страха работать над сложными заданиями.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.