

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 287
Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга

**Методические материалы к тематическому педсовету
«Профессиональное выгорание педагога»
24.03.2021**

*Котисова Светлана Викторовна,
директор ГБОУ средней школы № 287
Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга
Шемякина Марина Викторовна,
заместитель директора по УВР
ГБОУ средней школы № 287
Медведев Максим Юрьевич,
педагог-психолог
ГБОУ средней школы № 287*

**4 вида социального обмена, незнание которых отнимает жизненные силы,
останавливает рост, делает жизнь бедной и несчастной**

Знание 4 законов обмена необходимо каждому. Именно от них идёт восполнение или колоссальные растраты жизненной энергии, которая и является топливом жизни любого человека.

«У меня не исполняются желания! У меня нет сил! Меня ничего не радует! Мне ничего не хочется и я как будто просто существую на этой планете. Я выгорел! Я потерял смысл! Я не знаю что делать дальше!» Список бесконечен, конца мы точно не найдем. Знакомо?

Так говорят те, у кого очень мало жизненной энергии. Практически столько, чтобы действительно только выживать, выполнять стандартные действия стандартного человека. Какие уж тут желания и вера в чудеса? Да эти люди не в силах даже с места сдвинутся, чтобы сделать какой-то простой ритуал. Они ни во что не верят. Хотя нет, верят! В то, что всё плохо и ужасно, а они самые умные и вычислили бренность бытия. Все равно ничего не выйдет...

Куда ушла вся энергия у человека? Ведь она была, и когда-то ее было много!

Ежедневно мы живём и взаимодействуем. При любом социальном взаимодействии происходит обмен энергией. В результате этого, хотим того или нет, наша энергия тратится. Или восполняется. Тут все зависит от того как мы ведем свой «бизнес», свою «социальную торговлю». Если правильно обращаться с обменом, то можно прекрасно восполнить энергетические запасы и тогда в жизни начнутся чудеса: и желания

исполняться станут быстрее, и сил на всё хватит, и повседневная рутина разукрасится в яркие цвета.

Итак, прочти и определи, какой вид обмена преобладает в твоих отношениях с окружающими, что и сколько ты сам отдаешь и что получаешь от других.

Предупреждение: границы между этими видами энергетического обмены довольно тонки и условны, нужно много внимания и честности перед самим собой, чтобы увидеть, что ты на самом деле делаешь каждый день в своих отношениях с окружающими.

1 вид обмена: критический. Настоящий криминал, который человек творит сам себе своими руками. Он живёт только отдавая, ничего не получая взамен. Отдаёт всё: силы, время, сам накапливает долги, потому что раздаёт в долг нуждающимся, обесценивает все блага (не жили богато, нечего начинать). Зачем хранить у себя, ведь нужно ж помочь. Смысл заниматься собой, надо ж бежать спасать и т.д.). Такой человек никогда не сдвигается с места. У него не будет в жизни никаких чудес и волшебных событий. Ибо он никогда не может наполниться энергией, потому что сразу все разбрасывает, и потому у него просто не хватит сил сделать что-то серьёзное. Такие люди всегда уставшие, но при этом без них никто не может обойтись. Они сами набирают дополнительной работы (без дополнительной оплаты естественно), всё за всех делают и за всех переживают. И даже элементарных слов благодарности такой человек удостаивается редко. Как будто он и так должен. Энергия утекает. Роста и развития души нет. Деградация.

2 вид обмена: неравноценный. В пользовании этим обменом человек всегда отдаёт больше, чем получает. Вроде бы что-то и есть, но всегда мало. Такие люди – это хорошие такие любимчики всюду, на которых можно ездить. Иногда они просыпаются, даже чего-то просят, почти требуют, мямля, но не получают столько, сколько хотелось бы: никаких поощрений, никакой гордости за свой труд, никаких лишних бонусов и признаний. В этой ситуации тоже нет никакого роста, ибо человек вынужден довольствоваться малым, выживать на том, что есть. А так как он отдаёт гораздо больше, чем получает взамен, то для жизни у него еще есть силы, но сил для роста и развития набрать негде. Прозябание.

3 вид обмена: равноценный. Выход на ноль. Получил - отдал. Тебе сказали "я тебя люблю" и ты ответил. Тебе сделали обидку, и ты в ответ. Тебя похвалили, и ты не остался в долгу. То есть такой средний баланс. Эдакое пресловутое "всё нормально, живу, не отсвечиваю, правила соблюдаю, плохого никому ничего не делаю. Тише едешь, дальше будешь". На этом виде обмена можно уже как-то так грамотно начать двигаться в сторону

4 вида обмена. Главное не слететь в предыдущие два, потеряв тонкую грань этой самой равноценности. Обычно в таком виде нет сильной энергии тоже, она не умножается, ей неоткуда сочится. Она плавно перетекает туда-сюда. Вот и всё. Но рост и становление на нужный путь хотя бы ближе. Застой.

4 вид обмена: обмен с превышением. Это самый тяжёлый на первый взгляд вид обмена. Многие начинают махать руками, кричать: "Это маразм, я никому не должен ничего и т.д.". Кричать и оставаться там, в низких колебаниях энергии, оставаться без роста, без волшебных хитросплетений и лёгкости исполнения задумок и всего такого прочего, что называют словом "повезло". Основное правило: отдавать больше, чем получаешь. То есть получать и на это полученное уже сверху отдать чуть больше. Еще раз: сначала получить, потом отдать, но отдать чуть больше. Не тем же отвечать, не считать, что так должно быть, а именно превышать отдачу. Такой способ действий позволяет активировать вашу энергию изнутри. Этот механизм сложно запустить, но если запустить и отладить, то именно отсюда идёт рост, открываются ранее закрытые двери. Именно поэтому обеспеченные люди и занимаются благотворительностью. Именно поэтому за добро надо благодарить, не жалея своих эмоций и слов. Чаевые - это тоже туда. Да, пусть вы считаете, что человек итак заработал на счёте, но именно превышение подключает портал по притоку собственной дополнительной энергии. На каждое полученное вами вы должны дать больше. Вам сказали "я люблю тебя и ты самая прекрасная". А вы не должны повторять тоже самое, вам необходимо отдать больше. Не бойтесь, вы не превратитесь вы в того, на ком ездят. Нет. Ибо вы сначала получаете своё. И незаметно станете получать больше. Благодарите продавца на кассе... Видели, как они начинают улыбаться и смущаться. Им редко говорят "спасибо", потому что они итак должны, ведь вы же за свои деньги получили свой товар. Чаевые таксисту туда же. Эти мелочи запускают огромную силу, поднимают вас и вы начинаете расти. Потому что не экономите, не жадничаете, потому что приумножаете. Живя в таком, начинаешь видеть больше добра, больше возможностей, больше смысла, появляется больше веры, больше силы. От этого запускается ощущение счастья, оно притягивает дополнительную энергию. Вам становится легко, светло, но при этом таинственным образом в жизни начинают случаться чудеса!

4 вид обмена идёт через безусловную любовь к себе. Попробуйте пожить по 4 виду обмена неделю. Уверяю, назад вы уже не вернётесь. Только действуйте от всей души. Открыто. Начните с мелочей. Отслеживайте, где вдруг кажется, что проявился другой вид обмена. Поначалу люди путают первый и четвёртый, говоря о том, что мы ж так и делаем: всё отдаём. Да, отдаёте, молодцы. Но вы ничего не получаете. Нужно научиться именно

получая отдавать больше. Может где-то и вы являетесь источником вытягивания сил, ничего не отдавая. А тут как раз открывается «энергетический портал» для вас и людей рядом.

Ссылка:

[Просто Лю](#) Материал слегка переработан и дополнен.

Комментарии психолога

Какое это имеет отношение к работе учителя?

Прямое и непосредственное. Мы ведем свою торговлю на каждом уроке, продавая знания и умения в обмен на работу, внимание вежливость, сообразительность, хорошее поведение, тишину в классе...

Если мы торгуем неправильно, то в конце уроков мы получим упадок сил, плохое настроение, высокое давление, неуважение к себе и хроническую усталость. Это значит мы торговали по первому типу обмена. Это значит мы все отдали, а ученики ничего не взяли. И чудес не будет! Двоечники останутся двоечниками, и все остальные останутся на своем уровне. Урок был длинный и нудный, мучились все: и учитель и ученики. Обмена нет, учитель только отдавал.

Второй тип обмена начинается тогда, когда, хоть иногда, вспышками, появляется обратная связь и просыпается интерес к уроку. Ученики начинают включаться в урок, хотя бы репликами с места.

Третий тип обмена появляется тогда, когда большинство класса начинает работать на уроке, иногда выполнять домашнее задание, когда в классе временами возникает тишина и порядок.

Четвертый тип обмена проявляется тогда, когда изучение материала выходит за рамки программы и за рамки урока, когда ученики в массе знают лучше и больше, чем необходимо, когда сами хотят отвечать у доски в очередь, когда появляются «олимпиадники» и «стобальники» и т.д. Это уже чудеса и учитель превращается в мага.

Конечно, как и в любой торговле, бывают и прибыль и прогар, то есть удачные и неудачные уроки. И каждый день ситуация на «рынке образовательных услуг» меняется. И успех торговли зависит как от продающего (товар), так и от покупающего (деньги или их отсутствие). И в отсутствии средств у покупающего (т.е. в данном случае способностей и желания к обучению у учеников) наша торговля не может быть прибыльной.

Но всегда нужно помнить, что словами «учитель должен» вас пытаются принудить к обмену по первому типу. Здесь надо смело ответить: «Учитель должен в ответ на»

(Подсказка: «.....в ответ на уважение, внимание, тишину в классе, работу на уроке, опрятный внешний вид, вежливость, сделанное домашнее задание, заинтересованность и благодарность родителей, и т.д. – далее следует индивидуально пополняемый список.

Причины неуспеваемости и низкой мотивации в обучении

Заместитель директора по УВР ШемякинаМ.В.

Каждый учитель хочет, чтобы его ученики хорошо учились, с интересом и желанием занимались в школе. В этом заинтересованы и родители учащихся. Но подчас и учителям, и родителям приходится с сожалением констатировать: “не хочет учиться”, “мог бы прекрасно заниматься, а желания нет”.

В этих случаях мы встречаемся с тем, что у ученика не сформировались потребности в знаниях, нет интереса к учению.

Да, можно усадить детей за парты, добиться идеальной дисциплины. Но без пробуждения интереса, без внутренней мотивации освоения знаний не произойдёт, это будет лишь видимость учебной деятельности.

Мотивация-побуждение, вызывающее активность и определяющее его направленность. Наличие или отсутствие мотивации – главный фактор, который определяет, будет или нет учиться ребёнок.

Ведущими мотивами ученической деятельности могут быть и внешние, и внутренние мотивы.

Разумеется, все мы хотим, чтобы деятельность наших учеников направлялась внутренними мотивами, но и внешняя мотивация может привести к постановке цели деятельности, если это только не отрицательный (боязнь плохой отметки), а положительный мотив (желание получить хорошую отметку).

Крайне важно знать динамику развития мотивов, и следить за тем, чтобы внешние положительные мотивы не перешли во внешние отрицательные.

При правильно поставленном обучении происходит наоборот, интерес к учителю перерастает в интерес к предмету и позже – к науке, которую он представляет.

Реально каждый ученик побуждается несколькими мотивами, т.к. учебная деятельность всегда **полимотивирована**

Основные причины существующих пробелов в знаниях учащихся.

Разделим их на две группы:

- 1) внутренние, субъективные, исходящие от самого ученика, и
- 2) внешние, объективные, не зависящие от ученика.

Распространенная причина неуспеваемости - нежелание ученика учиться из-за отсутствия достаточно сильных положительных стимулов к самому процессу учения. Это нежелание может возникнуть из-за разных поводов. Все они сводятся в основном к трудностям учения.

* ученик не умеет, не может заставить себя заниматься.

*нежелание учиться порождается трудностью предмета для ученика.

В этом случае всеми доступными средствами следует показать ему радостную сторону познания и преодоления трудностей, внутреннюю красоту предмета, развивать интерес к предмету. Нотации, наказания, жалобы родителям лишь осложняют создавшееся положение.

*учение потеряло всякий смысл.

Но и эта категория неуспевающих небезнадежна. Если учитель в работе постоянно их ругает и стыдит при всем классе, часто вызывает родителей, которые его наказывают, то результаты будут минимальными. Лучше привлекать таких ребят для помощи в предметном кабинете, вовлекать их во внеурочную работу.

*большое количество пропусков по болезни.

Такие ученики быстро утомляются и плохо воспринимают учебный материал. Из-за стола учителя все дети кажутся здоровыми, если не обращать специального внимания на этот вопрос. Требуется деликатная работа с родителями, школьным врачом, наблюдение за вниманием учащихся, степенью их утомляемости, чтобы выявить детей с постоянными или временными серьезными заболеваниями. Учителю достаточно лишь представлять, в какой степени недуг ученика может влиять на учение. Такая информированность о здоровье детей помогает избежать многих нежелательных последствий, включая равнодушие к предмету и учению. Определенный процент текущей неуспеваемости дают случайные заболевания и травмы. Во всех случаях учитель должен работать с заболевшим учеником по индивидуальному плану, оптимальному для него. Распространенной субъективной причиной устойчивой неуспеваемости является также недисциплинированность отдельных учеников. Их число колеблется в зависимости от возраста, достигая максимума в восьмом, девятом классе. Но опыт работы с такими детьми показывает, что если для них найти посильную и интересную работу как на уроке, так и вне его, то они исправляются. Авторитет учителя, заинтересованность предметом, работой во внеурочное и вне учебное время определяют успех борьбы с недисциплинированностью.

*К числу субъективных причин неуспеваемости относят иногда встречающуюся личную неприязнь ученика к учителю.

Стойкая нелюбовь, неуважение к учителю, сильно мешают мобилизации усилий ученика, порождая неуспеваемость. Педагогический долг и жизненный опыт должны помочь учителю найти подход к таким детям. Иногда бывает достаточно обнаружить и исправить свой промах, чтобы вернуть к себе уважение. Очень важно, чтобы в отношениях учителя и ученика не было никакой фальши. Лишь искренность и понимание учителя в итоге породят искренность и взаимопонимание со стороны любого учащегося.

Объективные причины неуспеваемости.

Отсутствие у школьников способностей к данному предмету. Среди них есть старательные, трудолюбивые, успешно занимающиеся по многим предметам, но не успевающие, например, по русскому языку. Для таких учеников нужна индивидуальная программа, предусматривающая посильную, постепенно усложняющуюся работу, чтобы подвести их к обычным требованиям. На начальном этапе такой работы некоторые вопросы программы для таких учащихся нужно облегчить, изменив уровень трудности заданий. Со временем у них появляется уверенность в своих знаниях, поскольку для них создается ситуация успеха. В результате многие учащиеся из этой категории хорошо усваивают в конце концов программу средней школы. Причиной неуспеваемости иногда бывает неблагополучная семья. Хорошие результаты в предупреждении неуспеваемости по такой причине дает добрая, без назойливости забота об ученике на уроке, привлечение его к разнообразной внеклассной работе - создание таких условий, которые компенсировали бы недостатки семейного воспитания. Результат дает и непосредственная работа с родителями, подключение общественных организаций по месту работы родителей. Неуспеваемость может быть связана с проблемой "улицы". Отдых, игры на свежем воздухе необходимы. Однако часто соблазнов так много, а контроля родителей и прилежания учащихся так мало, что нерадивые ученики большую часть времени после школы проводят в компании с уличными приятелями. А так как учебные программы предполагают систематическую работу дома, то возникают все предпосылки для отставания и неуспеваемости.

Отметим еще одну часто встречающуюся причину - так называемая профилактическая двойка. Иногда учитель ставит двойку за отказ ученика отвечать. Такой подход выглядит со стороны вроде бы объективным. Но когда такие "двойки" скапливаются, то они, как правило, перерастают в личностном плане ученика в новое качество - состояние неуспеваемости, безразличия к оценке. Ведь рано или поздно такие ученики, сдав долги, получат за четверть "три". Но "четыре" им получить уже просто нельзя, хотя многие из них этого заслуживают. Так мнимая строгость и объективность порождает неуспеваемость, равнодушие к учебе, нежелание работать и, как следствие, новые "двойки". Понимая, какой явный вред и в обучении, и в воспитании приносят такие "двойки", учитель должен находить другие способы оценки невыполненной учеником работы.

Таким образом, действия учителя в работе с неуспевающими сводятся к следующему:

- К началу учебного года в иметь сведения об учебных возможностях учеников, особенно это касается 5 классов. Эти сведения помогут держать вызывающих опасение учащихся с первого же урока под контролем.
- Изучить возможные причины неуспеваемости отстающих.
- Учить детей навыкам самостоятельной работы. Обучать родителей навыкам систематической помощи своему ребенку.
- Создавать ситуации успеха отстающим ученикам .
- Обучать системе работы с текстом учебника, выполнения домашних заданий.
- Организовать постоянный контроль над работой отстающих учащихся.
- Активно привлекать детей в систему внеурочной работы по своему предмету.
- Организовать дополнительные занятия для слабоуспевающих учащихся.
- Индивидуализировать домашние задания с учетом возможностей учащегося и его наклонностей.

Работа с учащимися, имеющими низкую мотивацию - составная часть борьбы за всесторонне развитого человека. И к этой работе не надо подходить формально.

Да, снимается страх перед плохой отметкой. Если знания учащихся, ниже требуемого уровня, ему предоставляется возможность улучшить свой результат в течение урока или на следующем уроке по данной теме, используя помочь учителя, других детей или работая самостоятельно. В конце урока обязательно проводится итоговая рефлексия.

Таким образом, после занятия оценку получает каждый ученик. Отметка “два” не выставляется в журнал на рабочем уроке, может не выставляться и другая оценка, если ученик не доволен ею.

Рассмотрим формы работы с учащимися, имеющими низкую мотивацию учебной деятельности.

Цели способов и методов работы с такими учащимися:

- повышение активности каждого ученика в течение всего урока;
- обеспечение эмоциональной сопричастности ученика к собственной деятельности и деятельности других;
- обеспечение мотивации познавательной деятельности ученика на уроке;
- организация самоконтроля и взаимоконтроля учащихся в процессе учебной деятельности на уроке;
- формирование навыков самостоятельной деятельности учащихся;
- активизация творческих способностей школьников;
- обеспечение дифференцированного подхода к оцениванию знаний учащихся.

На уроках внедряются в учебный процесс элементы адаптивной системы обучения, которая позволяет осуществить помочь каждому ученику для достижения им оптимального уровня интеллектуального развития в соответствии с природными задатками и способностями.

Как же помочь таким детям?

Актуальную значимость сегодня приобретает формирование у учащихся умения работать в коллективе, в паре, в группе: выслушать и объективно оценить чужое мнение, помочь однокласснику выполнить учебное задание, осуществить взаимопроверку, решить свою часть задачи и сделать общий вывод и др.

Кроме того, одним из критериев эффективности урока при использовании адаптивной системы обучения является обеспечение сопричастности ученика к деятельности других. Это:

1. Самый удобный способ проверки знаний таких учащихся - это карточки, тесты, онлайн-тестирование
2. Парные диалоги (проверяют теоретические знания) в начале урока,

3.Работа в группах. При отработке практических навыков по какой-либо теме создаются смешанные группы. Работа ведется методом обсуждения.

4.При проверке домашнего задания ошибки ребят не только подчеркиваются и исправляются учителем, но и письменно рецензируются им в тетради.

5.Карточки взаимного контроля (по теоретическим и практическим вопросам).

6. Работа группы в парах переменного состава.

Таким образом, работа с неуспевающими - составная часть борьбы за всесторонне развитого человека. К этой работе не надо подходить формально