

7. Развивайте умения, которые помогут справиться с напряжением.

Нижеприведенные упражнения помогут вам овладеть приемами релаксации и концентрации, способствуют повышению энергетического потенциала, повышают уверенность в себе, помогают справиться с психоэмоциональным напряжением.

«Дыхание». Закройте глаза, подышите ровно. Затем сделайте вдох на 1-2-3-4, задержите дыхание на 1-2-3-4, сделайте длинный выдох на 1-2-3-4-5-6. Повторите упражнение 4-5 раз, откройте глаза, улыбнитесь.

«Дорога домой». Если есть возможность, оставляйте отрезок пути до дома для пешей прогулки. За это время постарайтесь отключиться от забот, послушайте шум ветра, полюбуйтесь природой, небом, городом, подумайте о чем-то приятном. Затем, отдохнувшей, возвращайтесь домой.

«Самовнушение» Придумайте несколько кратких оптимистических тезисов, которые нужно повторять в период волнения. *Например:*

- ⇒ все будет нормально
- ⇒ я владею ситуацией
- ⇒ я справлюсь с волнением и т.д.

Между педагогами и родителями должно обязательно быть эффективное взаимодействие, сотрудничество, т.к. перед ним и стоит общая важная цель – воспитание полноценной личности.

Надеюсь, эти рекомендации помогут Вам быстрее освоиться в работе, установить прочный конструктивный контакт с родителями, действовать на благо учащихся.

Успехов Вам!

Подготовил:
педагог-психолог ПМПК
МО Новокубанский район
Н.Г. Герасимова

Наш адрес:
352240, Краснодарский край,
г. Новокубанск,
ул. Первомайская, 134
Тел. 8(86195) 3-17-09

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр развития образования»
муниципального образования
Новокубанский район

Советы молодым педагогам по установлению и поддержанию контакта с родителями.





Уважаемые педагоги!

В начале своей профессиональной деятельности молодой педагог сталкивается с определенными трудностями, одна из которых – нежелание родителей идти на контакт с педагогом.

Установление контакта с родителями – важный момент в работе педагога. Именно от родителей учитель может получить информацию об индивидуальных особенностях каждого ученика. В свою очередь, учитель может оказать помощь в решении различных проблем, которые возникают между родителями и детьми. Как же установить контакт с родителями учащихся?

1. Познакомьтесь с родителями.

Представьтесь, расскажите о себе, о том, что Вы можете предложить учащимся. **Помните о том**, что первое впечатление имеет большое значение, так как основное впечатление складывается в первые минуты общения.

Ваша задача – максимально расположить к себе родителей, используя такие приемы, как приветливый взгляд, улыбка, зрительный контакт.

Во время беседы **обращайтесь к родителям по имени и отчеству** – «Имя человека – самый сладостный и самый важный звук на любом языке» (Д. Карнеги).



2. Общайтесь с родителями

Каждая встреча с учителем для родителей должна стать полезной и результативной. Каждое собрание – вооружить их новыми знаниями из области педагогики, психологии, процесса обучения, познакомить с наиболее эффективными формами работы с детьми.

3. Умейте слушать родителей.

Лучший собеседник не тот, кто умеет хорошо говорить, а тот, кто умеет хорошо слушать. Дайте родителям высказаться. Будьте внимательны к их словам, старайтесь не делать поспешных выводов. Иногда родителям достаточно просто выслушать и морально поддержать.

4. Не критикуйте детей!

Если существуют проблемы, в корректной, доброжелательной форме сообщите об этом родителям.

Оценивайте поступок ребенка, а не личность. Будьте умны и тактичны. Находите нужные слова. Постарайтесь не унизить их достоинство.

5. Обращайтесь за помощью к опытным педагогам.

Они тоже когда-то были молодыми педагогами и с удовольствием поделятся с Вами накопленным опытом.

