**ПАМЯТКА УЧИТЕЛЮ**

**по профилактике конфликтов**

1. **Помните, что конфликты гораздо легче предупредить, чем завершить.**

Чем острее и длительнее конфликт, тем труднее его закончить. Учитесь защищать свои законные интересы без конфликтов.

1. **Никогда не превращайте учеников в инструмент борьбы с администрацией школы, другими учителями, родителями школьников.**

Таким способом вы и своих целей не добьетесь, и мнение о себе коллег и учеников испортите.

1. **Постоянно учитесь контролировать свои негативные эмоции.**

В процессе общения такие эмоции выполняют отрицательные функции:

* оказывают разрушающее влияние на здоровье того, кто злится;
* ухудшают качество мышления;
* снижают объективность оценки окружающих;
* по закону «эмоционального заражения» вызывают ответную неприязнь у партнера по общению.

**4**. **Никогда не выясняйте отношения с администрацией школы, коллегами и родителями школьников в присутствии учеников.**

**5.** **Не стремитесь радикально, быстро, «лобовыми» методами переделывать учеников.**

Перевоспитание и воспитание школьника – процесс длительный, требующий от учителя терпения, ума, такта и осторожности.

**6.** **Оценивая результаты учебы и поведение школьника, всегда сначала обращайте внимание на то, что ему удалось сделать и чего достичь.**

Только после этого уместно и менее конфликтно сказать о недостатках

ученика.

Опора на положительное в обучении и воспитании учащихся, во-первых, позволяет повысить эффективность работы учителя, во-вторых, способствует профилактике конфликтов между педагогом и школьниками.

**7.** **Никогда на своих уроках не давайте негативных оценок деятельности и личности других учителей, администрации школы, родителей.**

**8. Помните, что хорошие взаимоотношения с окружающими представляют собой не только самостоятельную, но и большую общественную ценность.**

Говорят, что хороший человек — не профессия. Это верно. Однако, если учитель – профессионал конфликтен, такой недостаток вполне сопоставим с достоинством, связанным с хорошим знанием предмета.

**9.** **Постоянно учитесь без каких-либо условий любить или, по крайней мере, уважать всех, начиная с себя.**

Детей в школе любить или уважать все же гораздо легче, чем взрослых людей. Ведь дети успели принести намного меньше ущерба окружающим и обществу по сравнению со взрослыми.

**10.** **По своему социально-психологическому статусу вы всегда выше любого ученика.**

Однако не стоит злоупотреблять своим учительским авторитетом. Лучше старайтесь поддерживать авторитет, повышая качество преподавания и создавая высоконравственную атмосферу в классе.

**11. Во все времена у всех народов сложно было жить без чувства юмора. Смех способен предотвратить многие конфликты.**

В современной России, тем более общеобразовательной школе, без чувства юмора вообще прожить невозможно. Учитель без чувства юмора ограничено профессионально пригоден.

**12.** **Расширяйте пространственные границы своего мировосприятия.**

Живите не только в доме, на приусадебном участке, в школе, но и в Солнечной системе. Изучите учебник по астрономии. И жизнь станет гораздо

интереснее, и конфликтов будет намного меньше.

**13.** **Расширяйте временные границы мировосприятия.**

Изучайте не только историю жизни своих предков, но и историю родного города, России, человечества, развития жизни на Земле. Все проблемы, с которыми вы сталкиваетесь, уже много раз были у других людей. Они как-то с этими трудностями справились. Значит, справитесь и вы. Жизнь коротка. Тратить ее на конфликты не очень-то умно.

**14.**  **Расширяйте вероятностные границы мировосприятия.**

Прогнозируйте развитие всех значимых событий. Чем точнее прогноз, тем легче жить. Всегда прогнозируйте наилучший, наихудший и наиболее вероятный варианты развития событий.

**15. Расширяйте содержательные границы мировосприятия.**

Стремитесь понять движущие силы событий. В любом возрасте необходимо расширять кругозор, развивать ум. Помните: чем больше знаешь, тем крепче спишь.

**ПАМЯТКА ДИРЕКТОРУ ШКОЛЫ**

**по профилактике конфликтов**

1. **Помните, конфликты в учительском или ученическом коллективе – обычное явление. Относиться к ним нужно соответственно, т.е. спокойно.**

Однако, конфликты оказывают негативное влияние на здоровье конфликтующих, качество их работы, взаимоотношения, ухудшают социально-психологический климат в школьном коллективе. Поэтому, чем меньше в школе конфликтов, тем лучше.

**2.** **Предупредить конфликты гораздо легче, чем завершить.**

Стратегия профилактики конфликтов заключается в умении разрешать естественные противоречия, постоянно возникающие в процессе взаимодействия учителей и школьников, неконфликтными способами: путем сотрудничества, компромисса, уступок.

**3.** **Внутренне согласитесь с утверждением: когда два человека конфликтуют, то неправ тот из них, кто умнее.**

Если человек считает себя опытным и умным, он должен уметь защитить свои интересы и интересы дела, не доводя ситуацию до конфликта, не наживая врага. Поэтому в конфликте ученика с учителем, как правило, неправ учитель. В конфликте «учитель **–** директор» обычно неправ директор.

**4.** **Во всех предконфликтных и конфликтных ситуациях директор должен видеть и отстаивать прежде всего интересы дела.**

Чем меньше в конфликте затронута личностная сфера оппонентов, тем легче его завершить. Конфликты между учителями лучше разрешать на начальной стадии их развития. Чем длительнее конфликт, тем в большей степени он носит не деловой **–** чаще конструктивный, **–** а личностный **–** чаще деструктивный характер.

**5.** **Принимая решение, всегда следует помнить, чьи интересы оно затрагивает, и прогнозировать будущую реакцию.**

По возможности обсуждать принимаемое решение с исполнителями и теми, кого оно затронет. Если директор заблаговременно информирует учителей о задачах, которые они будут выполнять, **–** тем меньше у него конфликтов с ними.

**6.** **Директору необходимо уметь минимизировать свои негативные эмоции, возникающие при взаимодействии с окружающими.**

Важно также максимально уменьшить влияние негативных эмоций на решения и действия конфликтующих учителей или школьников. Чем более рациональный, а не эмоциональный характер носит конфликт, тем он конструктивнее, тем легче его регулировать.

**7.** **Учитывайте, что способности учеников и учителей к различным видам деятельности различны.**

Старайтесь не требовать от подчиненных отличного выполнения того, к чему они неспособны. Задача директора **–** сформировать каждому педагогу такой круг обязанностей, к выполнению которых он готов. При такой стратегии и школа будет работать лучше, и конфликтов станет меньше.

**8.** **Оценивая работу и личность учителей, старайтесь замечать в первую очередь хорошее, а только затем – недостатки.**

Оценивайте подчиненных, прежде всего, по тому, что они сделали, а не только по тому, что они не сделали, а могли бы сделать.

**9.** **Будьте терпимы к инакомыслию учителей и учеников. Помните, что практически по любому вопросу у разных людей взгляды отличаются. Люди-то разные!**

Эти отличия естественны и нормальны. Они не должны становиться причиной конфликтов. Терпимость к инакомыслию и критике укрепит ваш авторитет и уменьшит число конфликтов.

**10.**  **При учениках никаких замечаний и выговоров учителям не делать, нотаций не читать.**

Учителей можно критиковать только в кабинете директора или учительской. И то лучше без свидетелей.

**11.** **Отношения с учителем или учеником можно испортить за несколько минут. На восстановление же их могут понадобиться годы.**

Хороший социально-психологический климат в классах и педагогическом коллективе общеобразовательной школы представляют самостоятельную ценность. Состояние социально-психологического климата в школе, прежде всего в учительском коллективе, **–** важный критерий качества работы директора.

**12.** **Помните, что сегодняшние ученики завтра станут главой администрации, заведующим гаражом или главврачом больницы.**

Придет время, и вы будете зависеть от своих бывших учеников так же, как они сейчас зависят от вас. Во взаимоотношениях сокружающими умейте видеть не только сегодняшний день, но и дальнюю перспективу. Конфликт часто опасен именно своими «отсроченными» последствиями.

**13.** **Конфликт – это «айсберг», у которого видимая часть обычно не является главной.**

Умейте определить скрытое содержание конфликта, выявить, где интересы школьников или учителей сталкиваются. Регулируя свои конфликты и конфликты у подчиненных, разрешайте основное, часто скрытое противоречие, вызвавшее борьбу, а не ограничивайтесь устранением внешних поводов конфликта.

**14.** **После прочтения этой книги постарайтесь создать в школе систему оценки взаимоотношений и профилактики конфликтов на основе модульного социотеста.**

Она эффективна, проста, требует малых затрат времени. Эта система поможет не только выявить все конфликты в школьных коллективах, но и заметно повысить качество воспитательного процесса, сделает руководство школой более результативным и интересным. От внедрения системы выиграют все: ученики, учителя, но больше всех **–** директор.

**15.** **В начале, середине и конце рабочего дня необходимо напоминать себе, что «начальник существует только для того, чтобы решать проблемы подчиненных»** (С. Съедин).

**ПАМЯТКА РАБОТНИКУ ШКОЛЫ**

**как избавиться от любого стресса**

**1.** **Окружающий мир это зеркало, в котором каждый человек видит свое отражение.**

Поэтому основные причины стресса нужно искать в себе, а не во внешних обстоятельствах.

1. **Стресс – часто следствие информационной перегруженности психики.**

Уменьшение количества и ответственности принимаемых решений, сокращение сфер жизнедеятельности, в которых мы проявляем активность, неизбежно приводит к снижению информационного стресса.

**3.** **На дистанции жизни основным должно быть соревнование с самим собой, а не с окружающими.**

Смысл жизни человека и человечества в альтруистическом самосовершенствовании.

**4. Уменьшение уровня притязаний неизбежно снижает вероятность возникновения стресса и наоборот.**

Периодически вспоминать о том, что без многого из того, чего я добиваюсь, вполне можно жить. Жить нужно по способностям и средствам. Однако, чем ниже уровень притязаний, тем меньше у меня стимулов к саморазвитию.

**5. Научиться без каких-либо условий понимать, а лучше уважать или любить всех, начиная с себя.**

**6. Если я не могу изменить трудную для меня ситуацию, то для предупреждения стресса необходимо изменить мое отношение к ней.**

**7.** **На Земле сейчас живут сотни миллионов людей, которые попав в мое нынешнее положение посчитали бы себя на вершине счастья.**

Надо всегда помнить об этом.

**8. Чем выше степень моей ответственности за те проблемы и трудности, которые у меня возникают, тем чаше я могу попадать в стресс и наоборот.**

Все будет так, как надо, даже если будет по-другому. Однако, чем ниже степень моей ответственности, тем меньше на меня могут положиться окружающие.

**9. Необходимо уменьшать свою зависимость от внешних оценок.** Жить по совести **–** значит реже попадать в стресс.

**10. Свою жизнь нужно оценивать не по тому, чего у нас нет, а по тому, что у нас есть.**

**11.** **Сама по себе жизнь в целом ни хороша, ни плоха. Она объективна.**

Хорошей или плохой нашу жизнь во многом делает наше восприятие ее. Жизнь такова, какова она есть. Если хочешь быть счастливым **–** будь им.

**12.** **Приятно надеяться на лучшее, однако, всегда необходимо прогнозировать не только лучший, но и худший вариант развития событий.**

Желательно психологически и даже материально быть готовым к худшему. Чем больше готов, тем меньше стресс.

**13.** **Трудно переоценить роль здорового чувства юмора в профилактике стресса.**

Люди, обладающие чувством юмора, живут в среднем на 5 лет дольше, чем те, кто лишен этого чувства.

**14.** **Не слишком увязать в воспоминаниях о прошлом.**

Его уже нет и в нем ничего не изменишь. Не погружаться слишком в мечты о будущем. Его еще нет. Надо научиться получать максимальное удовольствие от жизни здесь и сейчас.

**15.** **Постоянно расширяйте пространственные границы того мира, в котором вы живете и ощущаете себя.**

Живите не в квартире или на рабочем месте, а в Солнечной системе. В ее масштабах все наши проблемы вызывают не стресс, а любопытство.

**16. Расширяйте временные границы своего мировосприятия.**

Знайте историю своего рода, России, человечества, развития жизни на Земле, Галактики. Абсолютно все трудности, которые у нас возникают, уже были миллионы раз у людей, живших ранее. Они их как-то преодолели, значит преодолеем и мы!

**17.** **Мир вероятностен и в нем все может произойти. Расширяйте вероятностные границы мировосприятия.**

Чем шире они у человека, чем больше он видел, знает, допускает, тем реже он попадает в стресс, гак как оказывается готов к любому варианту развития событий.

**18.** **Расширяйте содержательные границы мировосприятия.**

Чем глубже человек понимает, что происходит с ним, его семьей, страной, человечеством, тем реже он испытывает серьезный стресс.

**19.** **Эволюция за 15 млрд лет «отшлифовала» Мир до зеркального блеска. Мир совершенен и поэтому прекрасен.**

Учитесь видеть это совершенство и красоту, а также радоваться им.

**20.** **Главные причины моих неудач во мне.**

Но себе-то я могу многое простить. В целом ведь я **–** хороший и делал все, что мог!

**21. «Есть упоение в бою...»**

Испытания, которые нам посылает судьба, могут вызвать стресс. Но они могут быть и мощным источником нашего саморазвития, обогащения жизненного опыта, радости трудной победы.

Нужно научиться использовать конструктивное начало в любой проблеме, с которой мы сталкиваемся. «Блажен, кто посетил сей мир в его минуты роковые...

**22. Укрепление физического здоровья – важнейшее условие профилактики любого стресса.**

В здоровом теле **–** здоровый стресс.

***Запасная рекомендация…***

Если эти 22 рекомендации не устранили мой стресс и не облегчили мне жизнь то, скорее всего она действительно тяжела. Но все мои беды и печали носят временный характер. Все они пройдут.