**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.

**2.** 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.

**3**. 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 в 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 родной де­ревни, 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 согласиться 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 в лице своего оппонента. 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 каждой учительнице такой круг обязанностей, к выполнению которых она готова. 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 сельской администрации, заведующим гаражом или главврачом больницы. Директором школы после вас станет одна из сегодняш­них учительниц. Придет время, и вы будете зависеть от своих быв­ших учеников так же, как они сейчас зависят от вас. Во взаимоот­ношениях с окружающими 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.

**2.** 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 посовести — 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.