

Краткий гид педагога на январь: 7 принципов «мягкого» старта

- 1. Принцип постепенности.** Нагрузку (домашнюю, темп, сложность) увеличиваем ступенчато, к 3-4 неделе января.
- 2. Принцип приоритета отношений.** Сначала восстанавливаем контакт и контакт между учениками, потом — погружаем в логику предмета.
- 3. Принцип позитивной обратной связи.** Ищем, за что можно искренне похвалить *процесс* (усилие, попытку, взаимодействие), а не только результат.
- 4. Принцип ясности.** Четко, простыми словами объясняем цели и план работы на январь. «Куда мы идем и зачем?»
- 5. Принцип выбора.** Даем ученикам микро-выбор в рамках задания (тему для эссе, способ презентации материала, порядок выполнения задач). Это повышает вовлеченность.
- 6. Принцип движения.** Включаем в урок короткие (1-2 мин) двигательные или дыхательные разминки. Особенно важно для снятия напряжения и улучшения кровоснабжения мозга.
- 7. Принцип саморегуляции.** Ежедневно находим 10 минут на собственное восстановление *в рабочее время*. Это не роскошь, а профессиональная необходимость.

Помните: если вы чувствуете, что не справляетесь с эмоциональным фоном класса или своими ресурсами — это не провал, а сигнал к профессиональному запросу на поддержку.