

### **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.