

Психологическое сопровождение учебного старта после каникул

Стратегии восстановления рабочей атмосферы в классе и поддержки собственного ресурса.

Уважаемые коллеги!

Поздравляю с началом нового календарного года и второй половины учебного. Январь — уникальный и сложный месяц. Мы, как и наши ученики, переходим от расслабленного ритма к интенсивному. Задача этого периода — не «нагнать программу» любой ценой, а грамотно запустить процесс, восстановив учебную мотивацию и создав психологически безопасную среду для всех участников образовательного процесса.

Предлагаю несколько ориентиров и инструментов, которые помогут сделать этот запуск более плавным и эффективным.

Работа с классом: От «зимней спячки» к познавательной активности

1. Признайте этап адаптации.

Первая учебная неделя (а иногда и две) — это время адаптации. Снизьте планку ожиданий относительно темпа и глубины погружения в материал. Позвольте себе и классу «раскачаться». Открыто проговорите это: «Я понимаю, что после отдыха сложно сразу включиться. Давайте поможем друг другу. Мы начинаем постепенно».

2. Сделайте акцент на социально-эмоциональном благополучии.

Прежде чем давать новую сложную тему, **восстановите связи**.

- **«Круг приветствия» (5 минут):** «Одно слово о каникулах/одна маленькая радость января». Кратко, по цепочке.
- **Недирективные вопросы:** Вместо «Что прошли?» спросите: «Что запомнилось перед каникулами?», «С каким настроением возвращаемся к этой теме?».
- **Парная/групповая работа на простых задачах:** Дайте задание, которое требует не столько знаний, сколько коммуникации. Это «смазывает» социальные шестерёнки.

3. Используйте «мягкий» старт в предмете.

- **Метод «Повторение с интересом»:** Начните не с новой темы, а с обзора пройденного через нестандартный формат — викторину в Kahoot!, кроссворд, создание интеллект-карты всем классом.
- **Связь с будущим:** Четко обозначьте, как темы января связаны с большими, интересными блоками, которые ждут впереди. Создайте «карту путешествия по предмету до весны».
- **Дробление задач:** Подавайте новый материал небольшими, логически завершенными порциями с немедленной короткой практикой. Это дает чувство достижения.

4. Снижайте тревожность и страх оценки.

Январь — время для **формирующего**, а не карающего оценивания. Акцент на комментарии «Как улучшить?», а не на балл. Чаще используйте:

- «Вот это получилось отлично, потому что...»
- «Давай посмотрим, как можно это развить...»
- «Ошибка здесь — отличный повод разобраться в...»

Забота о себе: Профилактика профессионального выгорания в начале полугодия

Коллеги, ваше состояние — ключевой ресурс класса. После каникул важно бережно войти в рабочую колею.

1. Осознанное планирование.

Не старайтесь в первую неделю реализовать все творческие планы, рожденные на каникулах. Составьте реалистичный план-минимум на январь, выделив 2-3 главные цели, а не десять. Разрешите себе не быть идеальным.

2. Техника «Эмоциональный датчик».

В конце рабочего дня задайте себе два вопроса:

- «**Что сегодня забрало у меня энергию?**» (Конфликт, неподготовленный класс, бюрократия). Подумайте, как можно минимизировать этот фактор завтра.

- «**Что сегодня дало мне энергию, радость, удовлетворение?**» (Улыбка ученика, удавшийся диалог, собственный удачный методический ход). Сознательно зафиксируйте этот момент.

3. Микро-восстановление в течение дня.

Найдите 5-10 минут для себя в учебном дне. Не на проверку тетрадей! Это может быть:

- Чашка чая в тишине.
- Спокойная музыка в наушниках на перемене.
- Дыхательное упражнение (4 секунды вдох — 7 секунд задержка — 8 секунд выдох) перед сложным уроком.

4. Профессиональная коопeração.

Объединитесь с коллегой (предметником или классным руководителем) для взаимной поддержки. Можно делиться наблюдениями за классом, проводить короткие интегрированные занятия, просто обсуждать трудности — это снижает ощущение «я один на один с проблемой».

Как я могу помочь

Моя роль в январе — быть вашим ресурсом и помощником.

- **Индивидуальные консультации:** Если вы чувствуете сложность с конкретным учеником или группой, истощение, поиск подходов — приходите обсудить.
- **Диагностика классного климата:** По запросу могу провести диагностику социально-психологической атмосферы в классе после каникул и предоставить вам аналитическую справку.
- **Проведение тематических занятий/тренингов:** Готовы провести для вашего класса занятия на темы: «Цели и мотивация», «Командообразование», «Как справляться с учебной перегрузкой».
- **Методическая копилка:** У меня собраны упражнения на сплочение, снятие напряжения, развитие эмоционального интеллекта. Всегда готов поделиться.

Январь — это не рывок, а стратегическое развертывание сил на новом этапе марафона. Инвестируя время и внимание в мягкий старт, социально-эмоциональную составляющую и собственный ресурс, мы закладываем основу для продуктивной и менее стрессовой третьей четверти.

Готова поддержать вас профессионально. Давайте пройдем этот период осознанно и эффективно.

С уважением и готовностью к сотрудничеству,

Алина Денисовна, педагог-психолог.