

Роль учителя в организации дисциплины на уроке



Роль учителя в организации дисциплины на уроке многогранна и включает в себя как профилактические меры, так и оперативное управление поведением учеников.

Профилактические меры

Чёткая структура урока.

Чёткие и понятные правила поведения.

Вовлечение всех учеников.

Создание позитивной атмосферы.

Личный пример.

Оперативное управление ситуацией

Контроль темпа урока

Контроль темпа урока — это умение педагога гибко управлять скоростью подачи материала и переключения между видами деятельности, чтобы сохранить интерес и работоспособность всего класса.

С чего начать: планирование

Чтобы контролировать темп, его нужно заранее продумать.

Чётко определите цели и этапы урока. Разбейте занятие на логические блоки: проверка домашнего задания, объяснение нового материала, закрепление, рефлексия.

Рассчитайте время на каждый этап. Учитывайте особенности конкретного класса: его уровень подготовки, возраст, темп работы. Например, на этапе первичного закрепления знаний оптимально закладывать 5–7 минут.

Продумайте формы работы. Разнообразие видов деятельности (индивидуальная, парная, групповая) помогает избежать монотонности и поддерживает внимание.

Установите правила и процедуры. Чёткие договорённости о том, как проходит урок (как задавать вопросы, как сдавать работы), экономят время, так как снимают вопросы «на ходу».

Во время урока постоянно оценивать ситуацию и корректировать действия.

Следите за временем. Используйте таймер или часы с крупным циферблатом, чтобы не выходить за рамки.

Наблюдайте за классом. Обращайте внимание на признаки потери внимания (скука, отвлекаемость) или, наоборот, на чрезмерное возбуждение.

Используйте обратную связь. Короткие опросы («молчанка», тесты) помогают понять, как идёт усвоение материала, и вовремя скорректировать темп.

Адаптируйте темп под группу. Если класс работает быстро, можно добавить более сложные задания или соревнования. Если, наоборот, темп падает из-за непонимания материала, стоит замедлиться и дать дополнительные пояснения.

Применяйте приёмы для разных темпов. Используйте разноуровневые задания (для тех, кому нужно больше времени, и для способных учеников) и методы кооперативного обучения (работа в парах «сильный — слабый»).

Чётко переключайте виды деятельности. Используйте фразы вроде «Теперь перейдём к работе в парах» или «Давайте сменим форму работы», чтобы не затягивать переход к новому этапу.

Контролируйте свою речь. Меняйте темп и интонацию, делайте паузы — это помогает удерживать внимание.

Чего стоит избегать

Монотонности. Однообразный темп быстро утомляет.

Жёсткой привязанности к плану. Если ситуация требует гибкости, умение перестроить ход урока — важное качество.

Игнорирования индивидуальных особенностей. Ученики учатся с разной скоростью, и попытка «подтянуть» всех под один темп ведёт к потере мотивации у части класса.

Методы планирования (контроль «до» урока)

Тайм-блоки с запасом. Разбейте урок на отрезки по 5–10 минут и пропишите, сколько времени отводится на каждый этап (проверка д/з — 7 минут, объяснение — 12 минут и т. д.). Обязательно заложите 3–5 минут «буфера» на непредвиденные вопросы или заминки.

Пример: если объяснение темы рассчитано на 15 минут, ставьте лимит 12–13 минут, а остаток используйте как резерв.

Маркеры переходов. Заранее продумайте фразы-переключатели: «Теперь переходим к практике», «У нас 5 минут на это задание, потом обсудим». Это помогает классу быстрее перестраиваться и не «зависать» при смене деятельности.

Заготовки для ускорения/замедления. Подготовьте «карточки-ускорители» (короткие тесты, блиц-вопросы) и «карточки-замедлители» (дополнительные пояснения, разбор типичных ошибок). Если класс схватывает быстро — запускаете ускоритель, если «тормозит» — замедлитель.

Методы контроля в процессе урока

Таймер и визуализация времени. Поставьте таймер на видном месте (на доске, экране) и озвучивайте: «У вас 3 минуты, осталось 2... 1...». Это дисциплинирует и снимает споры «мы не успели».

Пример: при групповой работе таймер на 7 минут + финальные 30 секунд на подготовку краткого отчёта.

Микропроверки каждые 7–10 минут. Короткие срезы понимания: 1–2 вопроса по теме, «палец вверх/вниз», мини-тест из 3 пунктов. По результатам решаете: идти дальше или сделать мини-разбор.

Пример: после объяснения правила — 1 вопрос классу и 1 на карточке для каждого. Если больше 30% ошиблись — 2 минуты на уточнение.

Наблюдение за сигналами класса. Отмечайте признаки потери внимания (шепот, отвлечения) или перевозбуждения (слишком много рук, перебивают). При первых признаках меняйте формат: с лекции на диалог, с индивидуальной работы на парную.

Методы дифференциации (учёт разного темпа учеников)

Разноуровневые задания. Базовое задание — для всех, дополнительное — для тех, кто быстрее. Формулируйте так: «Сначала сделайте пункты 1–3. Если успеваете, переходите к пункту 4 (повышенной сложности)».

Пример: на математике — решить 3 уравнения (обязательно) и составить 1 своё (по желанию).

Работа в парах «сильный — средний». Быстрые ученики помогают средним, объясняя по шагам. Это снимает нагрузку с учителя и даёт «медленным» больше времени на понимание без ощущения отставания.

Индивидуальные карточки-подсказки. Для учеников, которым нужно больше времени, подготовьте карточки с алгоритмом решения или ключевыми шагами. Это позволяет им двигаться в своём темпе, не тормозя весь класс.

Приёмы управления речью и подачей материала

Паузы и акценты. Делайте паузы после ключевой мысли, меняйте интонацию, выделяйте главное голосом. Пауза «даёт материалу осесть» и помогает удержать внимание.

Пример: «Запомните: главное правило здесь — ... [пауза 2–3 секунды] ... оно звучит так: ...»

Сжатие и расширение. Если видите, что класс «не тянет» объём, сокращайте примеры и оставляйте только суть. Если всё понятно — добавляйте 1 яркий пример или мини-задачу.

Правило «меньше слов — больше действий». Вместо длинного объяснения — короткая инструкция и сразу практика: «Сейчас 5 минут решаем, потом 3 минуты обсуждаем».

Организационные приёмы для экономии времени

Чёткие процедуры. Заранее договоритесь, как сдаются работы, как задаются вопросы, что делать, если не понял. Это экономит до 5–7 минут за урок.

Пример: «Если вопрос — поднимаем карточку с вопросительным знаком. Если закончили — кладём ручку на тетрадь».

Шаблоны ответов и чек-листы. Используйте готовые формы для рефлексии и самопроверки. Это ускоряет сбор обратной связи и снижает хаос при сдаче работ.

Практический пример связки методов

Урок 40 минут. План:

- 5 мин — проверка д/з (таймер, 1 общий вопрос + карточки).
- 12 мин — объяснение (фразы-переключатели, паузы, 1 мини-пример).
- 7 мин — парная работа (таймер, карточка-алгоритм для тех, кому сложнее).
- 10 мин — индивидуальные задания (базовые + дополнительные).
- 6 мин — рефлексия (2 вопроса, «палец вверх/вниз»).

Если на объяснении больше 30% не поняли — сокращаете пример, добавляете 2 минуты разбора и убираете 2 минуты из парной работы. Если всё идёт гладко — оставляете план как есть.

Невербальные сигналы

В классе невербальные сигналы особенно ценны тем, что позволяют быстро и без напряжения вернуть внимание — без упрёков и конфликтов. Вот самые эффективные приёмы, проверенные на практике в школе, с пояснением, как и когда их применять.

Жесты

Поднятая ладонь — универсальный «стоп-сигнал». Работает почти в любом возрасте: ладонь обращена к классу, пауза 2–3 секунды. Ученики считывают это как просьбу остановиться и послушать.

Указательный жест на доску/учебник/план урока — помогает мгновенно перенаправить взгляд и фокус. Лучше сочетать с короткой фразой: «Смотрите сюда» или «Обратите внимание».

Хлопок в ладоши — простой и быстрый способ собрать внимание, особенно в младших классах. 1–2 хлопка, затем сразу переход к делу.

«Тихая» просьба жестом (палец у губ, жест «ш-ш») — мягко напоминает о необходимости тишины, не звучит как упрёк.

Взгляд и мимика

Зрительный контакт с конкретными учениками — быстрый взгляд в сторону тех, кто отвлекается, часто достаточно, чтобы ребёнок вернулся к делу. Важно не «сверлить» взглядом, а дать короткий, спокойный сигнал.

Выразительная мимика — приподнятые брови, «важное» выражение лица, лёгкая улыбка. Это показывает значимость момента и вовлекает.

Намеренное «замирание» — учитель перестаёт говорить и смотрит на класс. Пауза работает как сигнал: «Сейчас будет что-то важное».

Поза и положение в пространстве

Выход вперёд, ближе к классу — сокращение дистанции сразу повышает вовлечённость. Подойдите к первой парте, но не нависайте над учениками.

Смена позиции в классе — перемещение от доски к партам и обратно помогает «перезагрузить» внимание и избежать монотонности.

Прямая, уверенная осанка — транслирует спокойствие и контроль. Сутулость и «зажатость» невольно снижают авторитет и делают сигналы менее заметными.

Голос и интонация (невербальная составляющая речи)

Снижение громкости голоса — парадоксально, но когда учитель говорит тише, класс невольно затихает, чтобы расслышать. Это работает лучше, чем повышение голоса.

Изменение темпа речи — замедление на ключевых моментах привлекает внимание и подчёркивает важность.

Паузы — 2–3 секунды тишины после вопроса или важного тезиса дают мозгу время обработать информацию и усиливают эффект сказанного.

Пространственные и предметные сигналы

Таймер или визуальный отсчёт времени (песочные часы, таймер на доске) — это невербальный сигнал: «У нас есть время, давайте успеем». Особенно полезно для групповых заданий.

Световые сигналы (настольная лампа, фонарик, маркер на доске) — свет привлекает взгляд. Например, включить лампу на демонстрационном столе как сигнал «начинаем».

Карточки-сигналы («Стоп», «Внимание», «Тишина») — простой способ дать визуальный ориентир. Можно держать одну карточку на виду и поднимать её при необходимости.

Тактильные и ситуативные приёмы (с учётом границ и согласия)

Лёгкое прикосновение к плечу — уместно только если это принято в вашем классе и не вызывает дискомфорта у детей. Работает как личный сигнал: «Я рядом, давай сосредоточимся».

Передача предмета (мелка, карточки, ручки) — даёт ученику конкретную задачу и возвращает в рабочий ритм.

Как сделать эти сигналы системными

Выберите 3–4 основных сигнала и договоритесь с классом, что они означают. Например: поднятая ладонь — пауза, хлопок — внимание, снижение голоса — слушаем.

Проговорите правила один раз, лучше в начале года или перед важным блоком занятий. Можно оформить в виде плаката.

Применяйте сигналы последовательно — дети привыкают к предсказуемости и реагируют быстрее.

Сочетайте невербальное с короткой фразой — так смысл считывается даже новичками и теми, кто отвлёкся.

Эмоциональный контроль

Эмоциональный контроль учителя напрямую влияет на поведение учеников:

Снижает уровень стресса и тревожности.

Когда учитель спокоен, у детей снижается выброс кортизола, они меньше боятся ошибиться и реже ведут себя вызывающе из-за страха. В спокойной среде ученики охотнее включаются в работу и меньше «срываются» на провокации одноклассников.

Даёт модель саморегуляции.

Дети учатся на примере: если педагог, столкнувшись с нарушением, делает паузу, говорит ровным тоном и чётко формулирует ожидания, ученики перенимают этот способ справляться с напряжением. Это особенно важно в младших и средних классах, где навыки самоконтроля ещё формируются.

Уменьшает эскалацию конфликтов.

Если учитель реагирует эмоционально (повышает голос, обвиняет), это часто запускает цепную реакцию: ученики отвечают агрессией, шумом, демонстративным непослушанием. Спокойная реакция гасит конфликт на ранней стадии.

Укрепляет доверие и авторитет.

Спокойный, но уверенный учитель воспринимается как надёжный взрослый. Ученики охотнее следуют правилам, потому что чувствуют: их не унижат и не сорвутся на них, а проблему решат конструктивно.

Повышает предсказуемость среды.

Эмоционально стабильный учитель ведёт урок предсказуемо: правила одни и те же, реакции на одни и те же ситуации похожи. Для мозга ребёнка предсказуемость — это безопасность, а безопасная среда снижает импульсивное и протестное поведение.

Практические примеры

Ситуация 1: ученик громко перебивает.

Эмоционально несдержанная реакция: «Хватит перебивать! Ты мешаешь всем!» — провоцирует обиду и дальнейшее демонстративное поведение.

Спокойная, контролируемая реакция: «Сейчас говорит Маша. Ты скажешь через минуту. Напиши свою мысль в тетрадь, чтобы не забыть». Здесь учитель не отрицает значимость мысли ученика, но удерживает границы.

Ситуация 2: в классе нарастает шум.

Вместо повышения голоса учитель может использовать заранее оговорённый сигнал (например, три хлопка, короткая пауза, переход на шёпот). Дети считывают: «учитель спокоен — значит, всё под контролем», и быстрее возвращаются к работе.

Ситуация 3: ученик отказывается выполнять задание.

Спокойный вопрос «Что сейчас мешает начать?» помогает выявить реальную причину (не понял, устал, конфликт с соседом). Это снижает сопротивление, потому что ребёнок чувствует, что его слышат, а не просто заставляют.

Что помогает учителю сохранять эмоциональный контроль

Заранее продумать «скрипты» на частые ситуации. Короткие фразы на случай шума, перебиваний, отказа работать: это экономит силы и помогает не реагировать импульсивно.

Использовать паузы. 5–10 секунд тишины — простой способ снизить накал и дать себе время выбрать лучшую реакцию.

Опирайтесь на рутины и визуальные подсказки. Чем больше понятных процедур (начало урока, переход между этапами, завершение), тем меньше поводов для споров и эмоциональных всплесков.

Заботиться о собственном ресурсе. Переутомление и стресс снижают способность к саморегуляции. Простые приёмы (глубокое дыхание, фокус на ближайшей задаче, короткие перерывы) помогают оставаться устойчивым.

Конструктивная реакция на нарушения

Конструктивная реакция учителя на нарушения дисциплины — это не просто «тише, не шумите», а продуманный подход, который останавливает проступок здесь и сейчас, но при этом помогает ученику осознать ошибку и в будущем выбрать более приемлемый путь.

Объективность и контроль

Описывайте поведение, а не личность. Вместо «Ты всегда такой невнимательный!» скажите: «Ты разговариваешь во время объяснения и мешаешь классу понять задание». Так вы фокусируетесь на факте, а не навешиваете ярлык, который сложно опровергнуть.

Контролируйте свои эмоции. Раздражение, гнев или паника только усилят конфликт и спровоцируют защитную реакцию у ученика. Постарайтесь сохранить спокойствие — это повышает шансы на конструктивный диалог.

Разберитесь в мотивах

Часто за нарушением стоит конкретная цель. Педагог Рудольф Дрейкурс выделял четыре основных мотива:

Привлечение внимания — ребёнок хочет быть в центре внимания. Иногда достаточно тихо подойти к парте, чтобы остановить выходку.

Власть — попытка установить контроль над учителем или классом. Здесь может сработать отсроченное реагирование: «После урока обсудим это».

Мсть — реакция на реальную или вымышленную обиду. Важно проявить эмпатию и вместе поискать решение, а не углубляться в конфронтацию.

Избегание неудачи — страх ошибиться, из-за чего ребёнок вообще отказывается включаться. Здесь нужна поддержка и вера в его возможности, а не критика.

Поняв мотив, вы сможете подобрать более точечное вмешательство.

Как действовать прямо сейчас

Сформулируйте чёткое, конкретное требование. Оно должно отвечать на вопрос: что ученик должен сделать прямо сейчас? Например: «Прекрати разговор и открой страницу 42», «Убери телефон и продолжай работу».

Не превращайте замечание в публичный конфликт. Если ученик отвечает резко, не вступайте в спор при классе. Можно сказать: «После урока обсудим подробно. Сейчас правило такое: не мешаем другим работать».

Используйте творческие приёмы. В некоторых ситуациях помогает перевести действие в игру («Ну что же, поиграем, ребята...») или усилить учебную нагрузку, чтобы переключить внимание.

Возьмите «вину» на себя в подходящих случаях. Например: «Я вижу, тебе трудно запомнить, что нужно поднимать руку перед тем, как говорить. Я взрослый человек и тоже иногда забываю. Но я знаю, как неловко это бывает перед друзьями». Это показывает эмпатию и снижает защитную реакцию.

Что делать дальше (стратегия)

После того как ситуация стабилизировалась, полезно вместе с учеником наметить, как в будущем избегать подобных эпизодов:

Обсудите правила и вместе придумайте, как их соблюдать (например, «поднимать руку» или использовать «сигналы тишины»).

Предложите способ решения: «Давай попробуем вести небольшой дневник, чтобы отслеживать, когда ты отвлекаешься, и в эти моменты сразу переключаться».

Если нарушение повторяется, подключите других взрослых — классного руководителя, психолога или администрацию.

Чего лучше избегать

Угрозы и шантаж. Они разрушают доверие и провоцируют защитную реакцию.

Публичное осуждение и стыд. Это редко приводит к изменению поведения и часто вызывает обиду.

Игнорирование проблемы в надежде, что «само пройдет». Это может усугубить ситуацию в долгосрочной перспективе.

Разнообразие форм работы

Чередование видов деятельности (индивидуальная, групповая, лекция) удерживает внимание и не даёт ученикам заскучать. Чем интереснее урок, тем меньше времени остаётся на нарушения дисциплины.

Умение вовлекать всех учеников

Учитель следит, чтобы в работу были включены все дети, а не только несколько активных. Это снижает вероятность того, что кто-то будет отвлекаться.

Поведение учителя — это фундамент дисциплины. Сочетание чёткой организации, уважения к ученикам, профессионализма и гибких приёмов создаёт в классе атмосферу, где есть и порядок, и возможность для эффективного обучения.

Выкрики на уроках — частая проблема, которая может быть вызвана разными причинами: скукой, недостатком внимания, трудностями в учёбе, слабо развитым самоконтролем или протестом. Чтобы эффективно с этим работать, важно сначала разобраться в причинах, а затем применять комплекс методов.

С чего начать: выясните причины

Прежде чем действовать, попробуйте понять, почему ученик выкрикивает. Это поможет подобрать верную стратегию.

Нехватка внимания. Если ребёнок постоянно находится в центре внимания, он может выкрикивать, чтобы его снова заметили.

Скука. Ученик может терять интерес к материалу, что приводит к отвлечению и выкрикиванию.

Трудности в учёбе. Если ребёнок не понимает материал, он может пытаться «достучаться» до учителя или одноклассников.

Слабый самоконтроль. Некоторые дети импульсивны и не умеют сдерживать эмоции.

Протест или конфликт. Выкрики могут быть способом выразить недовольство.

Методы работы

Для учителя

Техника «Пауза и невербальный контакт». Когда ученик начинает выкрикивать, сделайте паузу — замолчите сами. Это переключит внимание всего класса, создаст эффект ожидания и покажет, что вы контролируете ситуацию. Установите зрительный контакт, можно использовать жесты (поднятая ладонь), а после паузы спокойно верните класс к теме.

«Я-сообщение» вместо обвинений. Вместо «Ты опять кричишь!» скажите: «Я чувствую, что мне сложно вести урок, когда все разговаривают одновременно. Давай попробуем поднимать руку?» Это снижает защитную реакцию.

Предоставление выбора. Предложите контролируемый выбор: «Ты хочешь ответить, когда я закончу мысль, или после того, как все поднимут руку?» Это даёт иллюзию контроля и снижает протест.

Переключение внимания. Если видите, что класс возбуждён, смените деятельность: проведите короткую физминутку, предложите работу в парах или групповое обсуждение.

Визуальные правила. Разместите в классе на видном месте свод чётких правил поведения. Перед уроком коротко проговаривайте их с детьми, а при нарушении напоминайте и предлагайте повторить действие правильно.

Система тайм-аутов. Установите лимит: например, три предупреждения. После исчерпания лимита ученик «зарабатывает» минуту паузы (например, должен доделать задание на перемене).

Личный разговор. После урока поговорите с учеником наедине. Начните с позитива, выслушайте, не перебивая, и вместе поищите решение.

Для родителей

Поговорите с учителем. Обсудите ситуацию спокойно, без обвинений. Узнайте, как именно учитель реагирует на выкрики и какие методы уже пробовал.

Помогите ребёнку с учёбой. Если причина в трудностях, разбейте задания на мелкие шаги, используйте наглядные материалы, чтобы сделать материал понятнее.

Уделяйте внимание. Хвалите за усилия, поддерживайте интерес к учёбе.

Наладьте режим. Убедитесь, что у ребёнка достаточно времени для отдыха и сна.

Обратитесь к специалисту. Если проблема сохраняется, стоит проконсультироваться с психологом или неврологом.

Чего лучше избегать

Публичные выговоры и крики. Они только усугубляют ситуацию, провоцируя протест.

Наказание оценками. Это не решает проблему, а лишь усиливает стресс.

Игнорирование проблемы. Выкрики будут повторяться, если на них не реагировать.

Что можно сделать в классе

Создайте предсказуемую и поддерживающую атмосферу. Обсуждайте правила поведения вместе с учениками, отмечайте их усилия, а не только результаты.

Используйте разнообразные формы работы. Чередуйте индивидуальную, парную и групповую деятельность, чтобы удерживать внимание.

Вводите «минуты тишины». Даже короткие периоды спокойного сосредоточения помогают детям расслабиться.

Подборка упражнений для развития самоконтроля у учеников — их можно использовать на уроках и во внеурочной работе. Упражнения с учетом возраста учащихся.

Упражнения на торможение импульса (умение остановиться перед действием)

Эти задания тренируют способность не реагировать мгновенно, а делать паузу.

«Стоп-сигнал» (для 1–4 классов). Учитель даёт команду «Стоп» в любой момент урока (или включает короткий звуковой сигнал). Ученики должны замереть в том положении, в котором были, и молча посчитать про себя до 5. После этого — тихо продолжить работу. Вариант усложнения: по сигналу нужно не просто замереть, а принять позу «статуи» на 10 секунд.

«Да и нет не говорить» (для 2–6 классов). Учитель задаёт вопросы, на которые хочется ответить «да» или «нет», но это запрещено. Например: «Ты любишь мороженое?», «Сегодня вторник?». Ученик должен подобрать другой

вариант ответа: «Я иногда ем мороженое», «Кажется, сегодня среда». Это учит контролировать автоматическую реакцию и подбирать формулировки.

«Съедобное — несъедобное» с усложнением. Мяч бросают и называют слово. Если съедобное — ловим, несъедобное — отбиваем. Усложнение: поменять правила на середине игры (теперь съедобное отбиваем, несъедобное ловим). Это тренирует переключение и подавление привычного действия.

Упражнения на планирование и пошаговое выполнение

Помогают научиться разбивать задачу на шаги и следовать плану.

«План из трёх шагов» (для всех возрастов). Перед любым заданием (решение задачи, написание сочинения, подготовка доклада) ученик вслух или письменно формулирует три шага: «1. Прочитаю условие. 2. Выпишу ключевые данные. 3. Решу по действиям». Учитель может дать шаблон: «Сначала... Потом... В конце...». Это снижает импульсивность и помогает не пропускать этапы.

Метод «Помодоро» в учебном формате. Для 5–11 классов: 15–20 минут работы без отвлечений, затем 3–5 минут перерыва. На уроке можно использовать таймер и визуальную шкалу прогресса (например, закрашивать квадратики по мере выполнения мини-задач). Для младших школьников достаточно 10 минут работы и 2 минут отдыха.

«Графический диктант» (для 1–3 классов). Учитель диктует: «2 клетки вправо, 1 вверх, 3 вниз» и т. д. Ученик чертит по клеточкам. Важно: нельзя торопиться, нужно слушать и выполнять шаг за шагом. Это тренирует самоконтроль и внимание к деталям.

Упражнения на осознанное управление эмоциями

Учат распознавать состояние и выбирать способ реагирования.

«Светофор чувств» (для 1–5 классов). На доске или в тетради рисуют светофор: красный — «Стоп, я злюсь/нервничаю, мне нужно время», жёлтый — «Думаю, как поступить», зелёный — «Готов действовать спокойно». На уроке ученик может показать карточку нужного цвета, если чувствует, что теряет контроль. Учитель реагирует спокойно: «Вижу жёлтый, давай сделаем паузу на 30 секунд и подумаем вместе».

«Дыхание квадратом» (для 4–11 классов). В момент напряжения ученик делает: вдох на 4 счёта, задержка на 4, выдох на 4, пауза на 4. Повторить 3–4 раза. Это физиологически снижает возбуждение и помогает вернуть контроль над поведением.

«Письмо себе в будущем» (для 6–11 классов). Ученик пишет короткое письмо: «Сейчас я злюсь из-за... Через 10 минут я, скорее всего, буду чувствовать... Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы не наговорить лишнего?» Письмо не сдают, но оно помогает структурировать эмоции и выбрать действие.

Игры и задания на следование правилам и ролям

Тренируют умение действовать в рамках заданных условий.

«Роли в группе» (для 3–8 классов). Класс делят на группы по 3–4 человека и дают роли: «спикер», «секретарь», «контролёр времени», «проверяющий». У каждой роли чёткие обязанности и правила (например, спикер говорит только после того, как все согласятся с планом). Это учит сдерживать импульсивные высказывания и учитывать других.

«Корректурная проба» (для 2–7 классов). Распечатывают текст или набор символов и дают задание: «Обведи все буквы „А“, зачеркни все „О“». Важно: не торопиться, проверять себя каждые 10–15 секунд. Можно устроить мини-соревнование «Кто сделает без ошибок», где победа — не скорость, а точность.

«Что изменилось?» (для 1–4 классов). На столе выкладывают 5–7 предметов. Ученики смотрят 10 секунд, затем отворачиваются. Учитель убирает или меняет местами 1–2 предмета. Ученики поворачиваются и говорят, что изменилось. Это тренирует внимание и самоконтроль в наблюдении.

Советы по внедрению

Начинайте с коротких упражнений. На уроке достаточно 2–5 минут, чтобы не перегружать детей и закрепить навык.

Делайте правила видимыми. Напишите 3 главных правила самоконтроля на плакате: «Сначала пауза, потом действие», «Следую плану», «Проверяю себя».

Давайте обратную связь без оценок. Лучше сказать: «Ты сделал паузу и выбрал другой ответ — это хороший самоконтроль», чем «Молодец, ты хороший ученик».

Адаптируйте под возраст. Для младших школьников — больше игровых форм и наглядности, для подростков — больше самостоятельности и рефлексии.

Эффективные методы поощрения дисциплины строятся не на страхе наказания, а на подкреплении желаемого поведения — так ученики учатся связывать хорошее поведение с позитивными последствиями.

Нематериальные поощрения (самые универсальные)

Конкретная похвала. Вместо «Молодец» лучше говорить: «Спасибо, что сразу достал тетрадь и начал работать — это помогло нам не терять время». Конкретика показывает ученику, какое именно поведение ценно.

Публичное признание без сравнения. Можно отмечать достижения на доске почёта или в конце урока озвучивать 2–3 позитивных момента от класса: «Сегодня группа особенно хорошо слушала друг друга — спасибо за уважение». Важно избегать противопоставлений «вот Петя молодец, а Вася нет» — это разрушает атмосферу.

«Тихие» сигналы внимания. Лёгкое прикосновение к плечу, одобрительный кивок, короткий взгляд в сторону ученика, который ведёт себя хорошо, — эти микросигналы работают даже в шумном классе и не отвлекают остальных.

Визуальные и игровые системы (особенно хорошо работают в начальной и средней школе)

Смайлики, звёздочки, жетоны. На доске рисуют смайлики: за урок класс может заработать 3 весёлых смайла — и получить бонус (например, на одно упражнение меньше в домашнем задании). Жетоны можно копить и обменивать на привилегии.

Пример: «За 10 жетонов — право выбрать тему следующего мини-проекта».

Метод исчезающего слова. На доске пишут слово (например, «ПОБЕДА»). Каждый раз, когда классу приходится напоминать о тишине, стирают одну букву. Если к концу урока слово сохранилось — класс получает поощрение. Это мотивирует самих детей следить за порядком.

Якоря и визуальные подсказки. Чётко закреплённые зоны в классе (например, левый угол доски — для новых терминов, центр — для задач) помогают детям быстрее переключаться и снижают хаос. Со временем сам подход учителя к определённой зоне становится сигналом: «сейчас работаем сосредоточенно».

Привилегии и выбор (хорошо мотивируют подростков)

Право выбора. Дать возможность выбрать порядок заданий, форму ответа (устно/письменно), тему мини-исследования или даже формат домашнего задания (сочинение, инфографика, короткий доклад). Чувство автономии снижает сопротивление правилам.

Мини-лидерство. Назначить дежурных по тишине, тайм-киперов (следят за временем этапа), помощников учителя на 1 урок. Это повышает ответственность и вовлечённость.

Особые роли. Например, «хранитель тишины» получает право подать сигнал, когда уровень шума становится критическим — это делегирует часть контроля детям и учит саморегуляции.

Коллективные поощрения (укрепляют командную дисциплину)

Общий бонус за урок. Если класс соблюдал правила, в конце урока дают небольшой бонус: 5 минут свободного обсуждения, выбор фоновой музыки на следующий урок, право начать с лёгкой задачи.

Накопительная система. За серию «спокойных» уроков класс получает общее вознаграждение: тематический день, просмотр образовательного ролика, чаепитие, экскурсию. Это учит долгосрочному планированию поведения.

Интеграция в учебный процесс (дисциплина как часть обучения)

Рефлексия в конце урока. 2 минуты на вопрос: «Что сегодня помогало нам работать спокойно? Что мешало?» Это переводит дисциплину из внешнего контроля во внутренний.

Совместное создание правил. В начале года или перед важным проектом ученики сами формулируют 3–5 правил работы в группе и подписывают «договор». Когда дети участвуют в создании норм, они охотнее их соблюдают.

Тайм-менеджмент как навык. Использовать таймер на этапы работы, визуальные таймеры, «светофор» (зелёный — работаем, жёлтый — 2 минуты до конца, красный — тишина). Это снижает споры и эмоциональные всплески.

Принципы, чтобы поощрения работали

Справедливость и предсказуемость. Правила и бонусы должны быть одинаковыми для всех и заранее озвученными. Если сегодня за тишину дают бонус, а завтра — нет, доверие теряется.

Частота и своевременность. Лучше поощрять чаще и сразу после желаемого поведения, чем редко и «потом».

Баланс с границами. Поощрение не отменяет последствий за серьёзные нарушения. Система должна быть прозрачной: «Если мы соблюдаем правила — получаем бонус; если нарушаем — есть понятные шаги».

Избегать конкуренции между учениками. Лучше поощрять прогресс каждого и коллективные достижения, а не «кто лучше».

Учителю на уроке важно уметь быстро сбрасывать напряжение — это помогает сохранять ровный тон, не срываться и держать ритм занятия.

Приёмы, которые реально можно применить прямо во время урока (или в короткой перемене между этапами).

Дыхательные техники (30–60 секунд)

Дыхание 4–4–4: 4 секунды вдох, 4 секунды задержка, 4 секунды выдох. Повторите 3 раза. Работает как «перезагрузка» нервной системы: снижается пульс, проясняется голова.

Диафрагмальное дыхание: вдох носом «в живот» (живот округляется), медленный выдох через рот. Достаточно 5–7 циклов. Помогает, когда накатывает раздражение или паника из-за шума.

«Цветное дыхание» (визуализация): на вдохе представьте, что вдыхаете спокойный зелёный цвет, на выдохе «выдыхаете» тревожный красный. Это не магия, а способ сфокусировать внимание и снизить эмоциональный накал.

Микроразминки и сброс мышечного напряжения (10–30 секунд)

Эти движения можно делать стоя у доски или сидя за столом, почти незаметно для класса.

Сжать-разжать кулаки 3–5 раз, потом встряхнуть кисти. Это простой способ сбросить «зажатость» в теле.

«Гора с плеч»: резко поднять плечи к ушам, задержать на 3 секунды, опустить и расслабить. Повторите 2–3 раза. Особенно полезно, если чувствуете, что «всё навалилось».

Повороты и наклоны шеи (медленно, без резких движений) — снимает напряжение, которое накапливается при длительной речи и зрительной нагрузке.

Растяжка рук: сложите руки в замок перед собой, потянитесь вперёд, почувствуйте вытяжение в плечах и спине, затем расслабьтесь.

Техники саморегуляции и «переключения» внимания

«Я-высказывание» про себя: если хочется резко отреагировать на нарушение дисциплины, мысленно сформулируйте: «Я чувствую напряжение, потому что класс шумит, мне важно, чтобы мы успели разобрать тему». Это помогает отделить эмоцию от реакции и выбрать более спокойный тон.

Пауза и смена позы: сделайте короткую паузу (5–10 секунд), отойдите от доски, посмотрите в окно или на нейтральную точку в классе. Иногда именно пауза «останавливает» эскалацию шума.

Фокус на нейтральном объекте: выберите в классе один спокойный ориентир (например, угол доски, цветок, полку) и на 10–15 секунд сосредоточьтесь только на нём. Это снижает перегрузку от множества стимулов.

Внутренний настрой-формула: короткая фраза, которая возвращает опору: «Я спокоен, я веду урок, я справляюсь». Работает как якорь в стрессовой ситуации.

Визуализации и «мысленные паузы» (30–90 секунд)

Если есть возможность закрыть глаза на пару мгновений (например, пока класс пишет), помогут короткие образы:

«Тихая комната»: представьте себе спокойное место, где тихо и комфортно (ваша кухня, парк, берег). Побудьте там мысленно 30–40 секунд.

«Стряхнуть напряжение»: мысленно «стряхните» с плеч и рук всё напряжение, как капли воды. Это простой кинестетический приём, который помогает почувствовать разницу между «напряжённым» и «расслабленным» состоянием.

Приёмы, встроенные в урок (чтобы и детям, и себе дать передышку)

Иногда лучший способ расслабиться учителю — переключить класс на спокойную активность:

1 минута тишины: «Сейчас ровно минуту мы сидим спокойно и думаем о том, что уже успели сделать». В это время учитель тоже может выдохнуть и собраться.

Короткая «разминка для голоса»: попросите класс сделать медленный выдох со звуком «ш-ш-ш» или «с-с-с» — это снижает общий уровень шума и даёт учителю момент тишины.

Смена формата на 2–3 минуты: вместо объяснения дайте классу 2 минуты на запись мыслей в тетради или на обсуждение в парах. Это даёт учителю паузу, чтобы восстановить силы.