

Правила эффективного обратного общения

№	Правила обратной связи	Так говорить не стоит	А вот так – надо!
1	Результативность обратной связи будет гораздо выше, если говорить партнёру не о свойствах его личности, а о поведении и реакции, которые вы отслежили	«Ты какой-то неуравновешенный, нервничаешь вечно»	«Мне кажется, ты был взволнован, когда отвечал на уроке»
2	Эффективнее говорить о своих наблюдениях, а не о заключениях, к которым вы пришли в ходе своих рассуждений	«Ты что кричишь. Думаешь, я несправедливо тебя оцениваю?»	«Ты сейчас очень громко говоришь»
3	Не стоит оценивать поведение другого человека, поскольку ваша шкала оценивания того или иного поступка не обязательно является идеальной, и в обратной связи вы высказываете своё отношение, а не интерпретируете поведение другого.	«Только бездельники и дураки списывают на контрольной»	«Мне неприятно видеть, как ты списываешь»
4	В обратной связи необходимо избегать обобщающих категорий, как «всегда», «никогда», «никто» и т.д. Лучше использовать такие высказывания, как «в большей или в меньшей степени». Поскольку утверждение «никто и никогда» чаще всего действительно не имеет под собой основания, таким образом обратная связь превращается в огульную критику. Цель обратной связи не будет достигнута, а ваш собеседник будет чувствовать себя обиженным.	«Ты никогда не умел объяснять материал, опять никто ничего не понял»	«Я думаю, что ты объяснял слишком сложными фразами»
5	В обратной связи следует касаться всех ситуаций и того поведения, которые имели место в данный момент. Использование намеков на прошлые ошибки может вызвать только негативные эмоции и не приведет к конструктивному выводу.	«Опять ты обзываешься! То вчера Петю обозвал, то помнишь, на прошлой неделе как со мной разговаривал...»	«Сейчас ты ведёшь себя не совсем корректно»
6	Обратная связь – это не совет о том, как нужно или не нужно поступать, думать, относиться к кому-то, это возможность поделиться с другими своими переживаниями, мыслями, чувствами.	«Ты должен относиться к урокам серьёзнее»	«Возможно в следующий раз стоит больше уделить времени подготовке к сочинению»
7	В центральном послании необходимо выделять то, что может быть важно для партнёра, то что поможет наладить взаимодействие, а не то, что даёт разрядку коммуникатору. Обратная связь – это не возможность просто выплеснуть эмоции.	«Я тут целых полчаса распинаюсь! Ты меня не слушаешь! Как с тобой можно разговаривать?!»	«Для меня важно, чтобы мы друг друга выслушали»
8	Для того чтобы у человека, воспринимающего обратную связь, была возможность осмыслить, понять и присвоить информацию, необходимо дозировать её, иначе большой поток вызовет только хаос и увеличит непонимание друг друга.	Говорить сразу о многих аспектах взаимодействия, особенно эмоционально значимых для получения обратной связи, – неэффективно.	Лучше сказать достаточно сжато и о главном
9	Стоит выбрать место и время трансляции обратной связи. Партнёр должен быть в состоянии адекватно воспринимать всё, что ему хотят сказать. Если он занят другими важными для него делами – это затмит его восприятие.	«Да отвлекись ты, я хочу тебе сказать...»	«Когда закончишь свои дела, дай мне знать. Мне хотелось бы поговорить с тобой»
10	Соблюдайте баланс между положительной и отрицательной оценкой. Начинать следует с «хорошего». При этом критика не должна перевешивать похвалу. Помните, что неискренняя или беспричинная похвала приносит больше вреда, чем пользы.	«Ты, конечно, молодец, но у тебя много ошибок, плохой почерк и сложные формулировки»	«Ты действительно написал интересное сочинение. Однако над грамматикой следует ещё поработать.»

Строим доверительные отношения между учителем и учеником

Безусловно, эффективность воспитания и обучения зависит от совместного участия в этих процессах всех сторон. Однако налаженные отношения между учителем и учеником – залог успеха в образовательном и воспитательном процессах.

1. Формирование безопасного пространства

Открытая учебная среда, в которой участники могут безопасно выражать свои сомнения, задавать вопросы, имеет решающее значение. Если школьник уверен, что он будет услышан, то будет стараться развиваться дальше.

2. Взаимное уважение

Взаимное уважение и доверие – основа хороших отношений между учениками и учителями. Когда учителя проявляют уважение к ученикам и готовность им помочь в сложной ситуации, у детей и подростков появляется стимул учиться лучше.

3. Заинтересованность в благополучии друг друга

Положительное отношение друг к другу важно для формирования здоровых отношений. Неудивительно, что многие ученики до сих пор общаются со своими учителями даже после того, как закончили школу.

4. Конструктивная критика

Педагогам важно давать учащимся обратную связь в конструктивном ключе, не прибегая к унижению. При этом важно оставлять школьникам возможность самим находить ошибки и исправлять их самостоятельно, а также подкреплять приложенные усилия.

5. Активное слушание

Школьникам важно, чтобы они были услышаны. У учеников есть тенденция лучше учиться у учителей, которые ценят их усилия. Вот почему большое значение имеет активное слушание.

6. Совместная деятельность

Участие в совместных мероприятиях – создаёт ощущение единения. Учителя могут принимать участие во внеклассных мероприятиях со школьниками, а также посещать спортивные мероприятия или кружки дополнительного образования.

7. Сострадание и понимание

Понимание с обеих сторон жизненно важно для построения прочных отношений. Сострадание поможет сформировать доверие, и ученики будут более открыто рассказывать о своих проблемах, что поможет в воспитательной работе.

8. Стремление к справедливости

Справедливость – одна из основ доверия подростков. Сосредоточение внимания на конкретных учениках («любимчиках») может стать препятствием для здоровой атмосферы в классе. Важно в равной степени внимательно относиться ко всем ученикам.

9. Проявление открытости

Личный пример – один из лучших воспитательных приёмов. Учитель может рассказывать вдохновляющие и эмоциональные истории из своей жизни. А также давать возможность ученикам делиться историями о себе.

10. Оставьте время для веселья

Выделите время после уроков, когда в неформальной обстановке все смогут посмеяться вслух и весело поболтать, чтобы повысить положительный настрой.

Для построения отношений «учитель-ученик» потребуется много времени и усилий, но это будет полезно как для учеников, так и для учителей. Уважение, доверие, безопасность, активное слушание – лучшая помощь в развитии любых отношений.