

## ЭТИ ФРАЗЫ ПЕДАГОГАМ НЕОБХОДИМО ЗАНЕСТИ В ЧЕРНЫЙ СПИСОК

### «Что за глупые вопросы!»

Другими словами, ты недостаточно умен, если задаешь такие вопросы. С позиции хорошо образованного педагога ребенок мог сказать что-то примитивное из-за невнимательности или незнания предмета разговора. Но педагогу нужно соблюдать тактичность. Подобные ремарки звучат обидно для любого, но если взрослый обладает навыками общения, то ребенок в не имеет такого опыта, он действует интуитивно. Может закрыться в себе, в следующий раз побоится что-то уточнить, переспросить, задать вопрос.

Вместо этого обучающийся будет молчать на уроке и догадывается о реакции педагога («Что он скажет, если я опоздаю», «Как он отнесется к тому, что я забыл тетрадь», «Я ничего не понял из урока, но он подумает, что я плохо слушал» и т. д.). Такое чтение мыслей тоже является мыслительной (когнитивной) ошибкой. Поэтому эти слова «бьют по рукам», дают чувство беспомощности и отбивают всякое желание получить знание.

**Как правильнее:** «Запиши свой вопрос, пожалуйста, а после урока подойдешь ко мне, я отвечу, договорились?»

### «Старайся, и все у тебя получится»

Спорный тезис. Не у каждого ребенка выработаны навыки самодисциплины. Однажды был проведен «зефирный эксперимент»: детям предложили подождать со сладким ради получения большей порции. Но одни маленькие участники сразу съели сладкое, а другие продемонстрировали силу волю — дождались окончания эксперимента.

Известно, что терпеливые и старательные дети, вырастая, эффективнее реализуют свой природный потенциал в жизни и профессии. Но, с другой стороны, усердие — не синоним успеха. Ребенок, который с детства приучен добиваться успеха старанием, становится взрослым, так же прилежно получает образование, а потом понимает, что он трудится на работе, не покладая рук, и даже больше остальных сотрудников, но ни успеха, ни отдачи не получают — нервное напряжение, усталость и эмоциональное выгорание. И вспоминает тогда своего преподавателя, который часто повторяла: «Старайся, и все у тебя получится».

**Как правильнее:** «Что именно у тебя не получается? Как ты можешь решить вопрос, чтобы получилось?»

### «С таким подходом ты ничего не добьешься!»

Когнитивная-поведенческая терапия, имеющая наибольшую доказательную базу эффективности, исходит из следующего. В процессе взросления в нас закладываются установки, влияющие на наши эмоции и поведение в будущем. Посмотрите на фразу выше. Это установка категории непривлекательности (оценка окружающих) или беспомощности (невозможность справляться с реальностью).

**Педагог хотел мотивировать ученика**, а получилось, что дал ему негативную установку. Но в плохой успеваемости есть причина — возможно,

ребенок устал, испытывает стресс и т.д. Поэтому педагогу нужно быть осторожнее с высказываниями, так можно у обучающегося заложить основы психологических расстройств, например, тревоги. И главное — задача педагога мотивировать обучающихся, а не препятствовать этому.

**Как правильнее:** «Что поможет тебе добиться результата?»

**«Только и умеете, что себе глаза малевать и ногти красить»**

Часто в старших классах обучающиеся экспериментируют со своей внешностью. Быть привлекательным и выделяться из коллектива — это естественное желание начинается в подростковом возрасте. Самые смелые девочки приходят с заметным макияжем на уроки. Но в образовательном учреждении нужно соблюдать определенные правила делового этикета, это касается и прически и макияжа, он не должен быть заметен. Педагог, акцентирующий внимание на **внешности подростка в школе**, поступает неправильно.

В списке мыслительных ошибок школы Бека (основателя когнитивной терапии) имеется такое понятие, как негативный фильтр. Сказанное педагогом замечание — типичный пример негативного фильтра. Преподаватель сосредоточился на якобы негативе, не замечая положительных моментов. Эта фраза обесценивает потенциал обучающегося и ставит преподавателя в позицию обиженного ребенка, пытающегося надавить на чувство вины.

**Как правильнее:** «Мне кажется, чтобы сделать такой интересный (красивый, сложный) макияж, требуется усердие. Значит, ты обладаешь этим качеством, и оно поможет тебе выучить домашнее задание к следующему уроку».

**«Подумай о будущем, тебе еще детей растить!»**

Педагог, видимо, планировал обратить внимание обучающегося на то, что через некоторое время ребенок вырастет и станет примером для своих детей. Но подросткам, перспектива собственного родительства кажется фантастической и нереальной.

Но это еще не все. Фраза насаждает установку об обязательности продолжения рода, апеллируя к чувству вины перед предполагаемым ребенком. Но личное пространство в образовательной организации не должно затрагиваться. В коучинге есть понятие постановки целей SMART. «M» — измеримость (преподаватель предлагает сузить будущее до деторождения). «R» — истинность цели (действительно ли учеба «на отлично» позволит достичь цели ученика?). «T» — ограниченность во времени, ясное понимание желаемых сроков. Разве эти пункты присутствуют в цитате? Нет. Следовательно, слова не мотивируют.

**Как правильнее:** «Как ты считаешь, подобное поведение позволит тебе добиться поставленных целей?»

**«Вы — моя худшая группа»**

В людях природой заложено желание сравнивать себя с окружающими. Когда мы эффективнее других, синтезируется серотонин, один из гормонов счастья. Когда нам постоянно указывают на негатив, то чаще формируется

выученная беспомощность, отсутствие желания что-либо делать, потому что нет смысла, перфекционизм вкупе с прокрастинацией (зачем что-то делать, если не идеально). А неадекватная самооценка: «Я достойный любви человек, когда лучше других» влечет за собой постоянное сравнение с окружающими, но никогда не дает чувства удовлетворения результатами.

Но сравнивать детей нельзя. Ни родителям, ни педагогам. Это одно из важных правил педагогики. Каждый ребенок уникален. Педагог, делая заявление о том, что он учит самую худшую свою группу, вызывает у обучающихся стыд, обиду, разочарование и нежелание учиться. Да, уважения к педагогу от этого не прибавится.

**Как правильнее:** Сейчас нужно постараться, исправить успеваемость и вы снова будете лучшей группой в техникуме.

**«Ты меня разочаровал»**

Закладывает установку непривлекательности, которая потенциально будет оказывать влияние на будущее поведение человека. Формируется мешающая привычка видеть себя проблемой и причиной — персонализация. Вызывается чувство стыда перед преподавателем или одноклассниками.

**Как правильнее:** «Ты способен на большее! Что поможет тебе этого большего достичь?»

**«Ты — лентяй!»**

Снова обучающемуся насаждается негативная установка без объективности (может, ребенок истощен, болеет) и навешивание ярлыков. Кроме того, в общении педагога и обучающегося не должно быть оценивающих характеристик личности ребенка и навешивания ярлыков. Если ему постоянно твердить, что он лентяй, он поверит в это.

Часто клиенты психологов, особенно с тяжелой депрессией, описывая свое состояние, употребляют слово «лень». В процессе терапии выясняется, что этих людей в детстве ругали за отсутствие желания выполнять те или иные дела.

**Как правильнее:** «Я верю в тебя. Как тебе помочь справиться с заданием?»

**«У тебя же есть потенциал, почему ты его не используешь?»**

Вопрос «почему» часто звучит в кабинете психолога. Те, кто любит жаловаться, искать виноватых и не желает брать на себя ответственность за свою жизнь, постоянно озадачиваются вопросом: «Почему я одинок, почему у меня нет денег, почему я не использую свой потенциал?» Если педагог хочет похвалить ученика, нужно выразить мысль по-другому. Кстати, частица «же» в данном случае тоже имеет негативный оттенок.

**Как правильнее:** У тебя есть потенциал, как ты можешь его использовать?

**«А голову дома не забыл?»**

В этих словах есть скрытая уничижительная реакция педагога по отношению к обучающемуся. Завуалированное оскорбление его умственных способностей. Психологи подобную технику манипуляции называют «щипки

снизу». Используют их чаще при нежелании вести диалог, например, от усталости или дефиците времени, и по отношению к тем, кто слабее.

**Как правильнее:** В следующий раз, пожалуйста, принеси с собой (учебник, тетрадь, ручку и так далее).

**«А если Иванов из окна выпрыгнет, тоже выпрыгнешь?»**

В сердцах можно ляпнуть и не такое. Но в современном образовательном пространстве за подобные высказывания можно получить выговор. Хочется верить, что профессионализм и умение держать в себя в руках для педагога не пустой звук. Но фразу заносим в черный список.

**Как правильнее:** «Рассчитывай на себя, ты можешь справиться с этой задачей. Если возникнут трудности, я помогу.»

**«Ты когда-нибудь прекратишь болтать?»**

Саркастический тон не уместен в общении с детьми. В этой фразе слышится обвинение, обида и пренебрежение. К тому же фраза не конкретная: «Когда-нибудь прекращу».

**Как правильнее:** Прекрати разговаривать, пожалуйста.