

Чек-лист саморефлексии для работы с СЭН

Шаг 1. Наблюдение

- Что я ощущаю? (*вижу, слышу*)
- Что я чувствую? (*тревогу, радость, раздражение, растерянность...*)

Шаг 2. Оценка личных ресурсов

- Нужно ли мне сейчас поддержать себя?
- Хватает ли мне сил иметь с этим дело?
- Если нет - нужно ли мне взять паузу?
- Как мне восполнить свои ресурсы?

Шаг 3. Интерпретация

- Такое уже было раньше? Это часто случается?
- Какие у меня есть предположения, что происходит и почему?
- Могу ли я посмотреть на ситуацию глазами ученика?
- Бывают ли такие ситуации у других учителей?

Шаг 4. Действия

- Что я могу сделать сам(а)?
- На какие свои личностные черты, знания, умения я могу опираться в этой ситуации?
- К кому я могу обратиться за помощью?
- Кто может меня поддержать?
- О чем я хочу попросить?

Шаг 5. Анализ результата

- Как я пойму, что ситуация меняется? Какие минимальные изменения я могу заметить?
- Что я буду считать достаточно хорошим решением ситуации?
- Через какое время я проведу ревью этой ситуации?