

*Психолог рекомендует...*

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

### **ЧТО ПОМОЖЕТ В РАБОТЕ С УЧАЩИМИСЯ?**

Целесообразно использовать следующие группы педагогических приемов:

1. Проявление доброты, внимания, заботы. Сочувствие.
2. Просьба.
3. Поощрение в виде одобрения, похвалы, награды, выражения доверия.
4. «Авансирование личности» - предоставление определенного блага, высказывание положительного мнения о подростке, даже если он этого еще пока не заслужил в полной мере. Аванс побуждает к проявлению лучших качеств.
5. Дать понять подростку, что неблагоприятный поступок – досадное недоразумение, случайность и больше не повторится, так как ошибки возможны, но нужно извлекать из них полезный опыт.
6. Прощение подростка в конкретной ситуации, которая всегда есть только следствие, а не причина осложненного поведения.

В целях усиления положительного влияния на подростков через коллектив используются следующие приемы:

1. прием доверия – подросток выполняет наиболее значимое общественное поручение коллектива, в котором он сможет проявить свои знания и умения;
2. прием постепенного приручения к деятельности на общую пользу – поручения повторяются, усложняются и мотивируются их общественной значимостью;
3. прием поддержки коллективистских проявлений – поощрение и одобрение коллективом, усилий подростка при выполнении общественной работы при доброжелательных отношениях к нему окружающих;
4. прием недоверия – коллектив высказывает сомнения в том, что поручать или нет какое-либо дело данному подростку из-за негативных его личных качеств, побуждая его тем самым к самокритике;
5. прием осуждения безнравственности эгоистических установок и взглядов подростка;
6. прием побуждения подростка к объективной оценке своего поступка;
7. прием включения подростка в коллективные общественно-значимые виды деятельности, где он должен проявить свои отношения к совместным коллективным делам, умение сотрудничать с одноклассниками.

*При высоком уровне тревожности:*

- Формировать у учащихся чувство уверенности в успехе.
- Учить правильно, анализировать свою деятельность.
- Способствовать повышению самооценки ребёнка, чаще хвалить его, но так чтобы знал за что.

Чаще обращаться к ребенку по имени.

- Не предъявлять к учащемуся завышенных требований.
- Стираться делать ребенку как можно меньше замечаний.
- Чтобы понизить уровень тревожности, необходимо повышать самооценку, обучать детей управлять собой в конкретных ситуациях, научить снимать мышечное напряжение, избегать состязаний и таких [видов деятельности](#), которые принуждают сравнивать достижения одних детей с достижениями других. Спрашивать детей рекомендуется не в начале и не в конце урока, а в середине. Нельзя подгонять и торопить их, также необходим массаж, растирание тела, техника глубокого дыхания.

*При низком уровне тревожности:*

- Требуется повышение внимание к мотивам-деятельности

повышение чувства ответственности.

- Педагогам повышать в детях инициативу.

- Родителям интересоваться проблемами ребенка, помогать при достижении желаемой цели.

*Учащимся с высоким уровнем [фрустрации](#):*

- ✓ Повышать самооценку.
- ✓ Учить правильно, оценивать свои возможности и ставить перед собой реальные цели.
- ✓ Педагогам следует повышать инициативу таких учащихся.
- ✓ Подчеркивать достоинства другого и показать, что ребенок имеющий высокий уровень фрустрации может также достичь этого.
- ✓ Не сравнивать учащегося с другими детьми а сравнивать его с самим собой.
- ✓ Родителям интересоваться проблемами школьника, помогать достигнуть желаемой цели.

*При высоком уровне агрессии:*

У агрессивных детей необходимо формировать способности к эмпатии, доверию, сочувствию и сопереживанию.

- ✓ Помнить, что в состоянии гнева у любого человека происходит нарушения пищеварения, в результате может возникнуть сначала острое, затем хроническое воспаление кишечника (колит);
- ✓ Во-вторых, усиливается нагрузка на сердечнососудистую систему, что приводит к нарушению (росту кровяного давления в сосудах (гипертонии));

- ✓ В-третьих, помнить, что в состоянии гнева человек может нанести вред здоровью человека, в частности, вызвать у него страх или ответную вспышку гнева.
- ✓ Необходимо помнить, что частые приступы [агрессивности](#) со временем могут превратиться в устойчивую черту характера, что приводит к конфликту с окружающими, потере друзей - к одиночеству.
- ✓ К простейшим методам понижения эмоционального возбуждения относятся:

А) Переключение внимания на нейтральные темы - умение представить ситуацию покоя, используя любимые стихи, успокаивающую музыку и т. д.

Б) Самоубеждение - умение проанализировать сложившуюся ситуацию, убедить себя в несерьезности собственных переживаний. Применять формулы успокоения «Для меня это не очень важно», «Я все могу»

В) Дыхательные упражнения - вдох делать примерно вдвое длиннее выдоха (если необходимо снять острое напряжение, можно сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд);

Г) Наиболее полезны упражнения на растягивание мышц, на расслабление ( типа потряхивания);

Д) Упражнения мимических мышц:., снижающие напряжение мышц лица (1 - надуть щеки, затем постепенно выпустить воздух через плотно сжатые губы; 1- поочередно надувать то одну, то другую щеку, то обе вместе).

#### *Ригидным*

- ❖ Поощрять творческие инициативы ребенка.
- ❖ Активнее расширять знания об окружающем мире, посещать выставки и мероприятия, связанные с научно-техническими достижениями во всех областях нашей жизни. Показывать и объяснять положительные изменения в нашей жизни (лапти и современная обувь...)
- ❖ У детей с высоким уровнем ригидности необходимо формировать творчество и инициативу.
- ❖ Воспитывать интерес к научно-техническому прогрессу.