

***Общие рекомендации учителям, классным руководителям по работе с детьми 9 и 11 классов, имеющими повышенный уровень тревожности в период подготовки к экзаменам.***

- 1 Особенности оценивания - оценка должна быть содержательной с подробным объяснением причины; оценивается не вся деятельность, а отдельные элементы.
- 2 Важна общая эмоциональная атмосфера в классе. Это показатель профессионализма педагога, успешности его воспитательной работы. Важно создание ситуации комфорта, нельзя нагнетать обстановку, необходимо создавать ситуации успеха, поощрение, поддержка, воздерживаться от советов и рекомендации, лучше предоставлять выбор
- 3 Упор на успешность. Поддерживающие реакции: «Ты сможешь, у тебя получится» Учитывать индивидуальные особенности ребенка, его темперамент, тип мыслительной деятельности, тип восприятия окружающего мира.
- 4 В классе важно поддерживать атмосферу принятия, безопасности, чтобы каждый тревожный ребенок чувствовал, что его ценят вне зависимости от поведения – всегда ищите, за что можно похвалить и подчеркивайте достоинства ребенка, обсуждая недостатки наедине.
- 5 Наблюдайте за самочувствием ребенка, помогите понять, что, делая краткие схематические выписки и таблицы, помогает лучше запомнить материал, покажите ему, как это делается на практике.
- 6 Избегайте сравнения учеников друг с другом, т.к. это способствует повышению тревожности, снижению уровня школьной мотивации, возникновению у детей мотива избегания неудачи, формированию заниженной самооценки, неврозов, ухудшению взаимоотношений между учителем и учеником.
- 7 При работе с детьми, испытывающими социальный стресс, детьми – «изгоями», детьми, негативно относящимися к школе, необходимо в первую очередь наладить контакт с ними и установить доверительные отношения. Нужно постараться выяснить, какие проблемы тревожат ребёнка, предложить свою помощь.
- 8 При работе с неуверенными в себе и застенчивыми детьми необходимо помнить, что любой ответ у доски, повышенное внимание, приводит таких детей в состояние стресса.
- 9 Поэтому нужно стараться создать на уроке максимально безопасную с психологической точки зрения атмосферу взаимоуважения: пресекать попытки унижения, давления, насмешек со стороны детей, способствовать повышению самооценки и уверенности в себе путём поощрения и подчёркивания положительных моментов в работе. Очень важно наладить доверительные отношения с такими детьми, использовать индивидуальные беседы с целью коррекции излишней тревожности и страха самовыражения.
- 10 Учить детей снимать мышечное напряжение, расслабляться, создавать для себя комфортную обстановку, обучать умению управлять собой в ситуациях, вызывающих наибольшее беспокойство. Хвалить ребенка за определенный результат.

11 Объяснять неудачи ребенка не низкими умственными способностями, а недостатками прилагаемых усилий, таким образом, ребенок не будет считать себя «просто глупым и ни на что неспособным» и поверит в свои возможности.

12 Заканчивать урок общей оценкой работы класса и отдельных учеников. Пусть все испытают чувство удовлетворенности от результатов труда на уроке.

13. Общение строить спокойно, доброжелательно. Использовать в беседе правила критики, правила эффективного общения. Делая замечание ребенку, характеризуйте поступок, но не личность.

14 Объясняйте, что систематическая подготовка к экзамену дает возможность быть более подготовленным и уверенным.

*Педагог- психолог*

*Е. В. Маковская*

## ***Рекомендации учителю первоклассников по предотвращению дезадаптации к школе.***

Процесс адаптации первоклассника к школе проходит в три периода.

1. Физиологическая «буря», длится 2–3 недели. Все системы организма ребёнка работают с большим напряжением, в условиях экстремальной нагрузки. Поэтому ребёнок может плохо спать, быть раздражительным или суетливым, плакать «без повода». Уважаемые родители, наберитесь терпения в этот непростой период! Первоклассник сейчас нуждается в максимальном понимании и спокойствии с вашей стороны.
2. Период неустойчивого приспособления. Организм ребенка уже не реагирует столь бурно на новые воздействия, а ищет и находит оптимальные варианты реакций, учится экономно расходовать свои ресурсы.
3. Период относительно устойчивого приспособления, 6–8 недель. Организм ребенка находит наилучшие реакции на нагрузку, учится справляться с напряжением. Но и теперь нельзя сказать, что первоклассник окончательно приспособился. Потому что весь первый год обучения в школе — это испытание для ребёнка и его семьи.

Научите ребёнка простым действиям, которые обязательно помогут ему в затруднительных ситуациях.

1. Если ты чего-то не понял — подними руку и спроси учителя.
2. Если не успеваешь выполнить задание — позови учителя и скажи об этом, скорее всего сможешь доделать после уроков.
3. Если хочешь в туалет — подними руку, спроси «Можно мне выйти?». Если учитель спросит: «Зачем?», так и скажи: «В туалет». Как показывает практика, этот момент очень важен и волнителен для первоклассников.
4. К уроку готовься заранее на перемене, чтобы не отвлекаться во время урока.

Период адаптации к школе по продолжительности индивидуален для каждого ребенка, как и сложность или легкость протекания. Следует быть более внимательно с теми детьми, у которых адаптация протекает сложно, помогать им, подбадривать, уверять, что все будет хорошо! Так же следует уделить время проблеме адаптации и в ежедневной работе с родителями. Зачастую родители первоклассников предъявляют детям завышенные требования, что может негативно отразиться на процессе адаптации. Следует разъяснять родителям, что ребенок в школе работает в соответствии с личностными особенностями, в посильном темпе. Чем внимательнее и адекватнее относятся взрослые к первокласснику в период адаптации к школе, тем легче и быстрее ребенок привыкнет к новой обстановке, требованиям учителя и классу.

## ***Рекомендации учителям по работе с тревожными детьми:***

### **Типы тревожных детей.**

1. Невротики. Дети с соматическими проявлениями (нервные тики, заикания, энурез, и т. д.) Проблема таких детей выходит за рамки компетенции психолога, необходима помощь невропатолога, психиатра. Таким детям необходимо давать выговориться, просить родителей не заострять внимание на соматических проявлениях. Необходимо создать для ребёнка ситуацию комфорта, принятия и свести к минимуму травмирующий фактор. Таким детям полезно рисовать страхи, разыгрывать их. Им поможет всякое проявление активности, например, бить подушку, обниматься с мягкими игрушками.

2. Расторможенные. Очень активные, эмоциональные дети с глубоко спрятанными страхами. Поначалу стараются хорошо учиться, если это не получается – становятся нарушителями дисциплины. Могут специально выставлять себя на посмешище перед классом. На критику реагируют подчёркнуто равнодушно. Своей повышенной активностью пытаются заглушить страх. Возможны легкие органические нарушения, которые мешают успешной учёбе (проблемы с памятью, вниманием, мелкой моторикой). Таким детям необходимо доброжелательное отношение окружающих, поддержка со стороны учителя и одноклассников. Надо создать у них ощущение успеха, помочь им поверить в собственные силы. На занятиях надо давать выход их активности.

3. Застенчивые. Обычно это тихие дети, они боятся отвечать у доски, не поднимают руку, безынициативны, очень старательны в учёбе, имеют проблемы в установлении контакта со сверстниками. Боятся о чём-то спросить учителя, очень пугаются, если он повышает голос (даже на другого ученика), часто плачут из-за мелочей, переживают, если чего-то не сделали. Охотно общаются с психологом или педагогом лично (индивидуально). Таким детям поможет группа сверстников, подобранная по интересам. Взрослые должны оказывать поддержку, в случае затруднения спокойно предлагать выходы из ситуаций, больше хвалить, признавать за ребёнком право на ошибку.

4. Замкнутые. Мрачные, неприветливые дети. Никак не реагируют на критику, в контакт со взрослыми стараются не вступать, избегают шумных игр, сидят сами по себе. Может быть, проблемы в учебе из-за отсутствия заинтересованности и включённости в процесс. Ведут себя так, как будто от всех ждут подвоха. Важно найти в таких детях область, которая им интересна (динозавры, компьютер, и т. д.) и через обсуждение, общение на эту тему налаживать общение.

### ***Характерные черты тревожных детей:***

1. После нескольких недель болезни ребёнок не хочет идти в школу.
2. Ребёнок по несколько раз перечитывает одни и те же книги, смотрит одни и те же фильмы, мультфильмы, отказываясь от всего нового.
3. Ребёнок стремится поддерживать идеальный порядок, например, с маниакальным упорством раскладывает ручки в пенале в определённой последовательности.
4. Ребёнок легко возбудимый и эмоциональный, он может «заразиться» тревожностью от близких людей.
5. Ребёнок сильно нервничает во время контрольных работ, на уроках постоянно переспрашивает, требует подробного объяснения.
6. Быстро устаёт, утомляется, тяжело переключается на другую деятельность.
7. Если не удаётся сразу выполнить задание, такой ребёнок отказывается от дальнейшего выполнения.
8. Склонен винить себя во всех неприятностях, случающихся с близкими.

### ***Особенности работы с тревожными детьми:***

1. Особенности оценивания: оценка должна быть содержательной, с подробным объяснением причины; оценивается не вся деятельность, а отдельные элементы.

2. Важна общая эмоциональная атмосфера в классе. Не секрет, что из года в год у одних педагогов количество тревожных детей стабильно высокое, а у других - низкое. Это показатель профессионализма педагога, успешности его воспитательной работы.

3. Упор на успешность. В классе важно поддерживать атмосферу принятия, безопасности, чтобы каждый тревожный ребёнок чувствовал, что его ценят вне зависимости от поведения; всегда ищите, за что можно похвалить и подчеркивайте достоинства ребёнка, обсуждая недостатки наедине.

Часто школьников с повышенной тревожностью деморализуют первые признаки проявления этого состояния. Во многих случаях оказывается полезным рассказать, объяснить им, что это признаки готовности человека действовать, их испытывают большинство людей, и они помогают ответить, выступить как можно лучше.

Необходимо учить таких детей продуктивной работе, само отвлечению от своих страхов мешающих этому, чувству нужного пути в своей деятельности, не отвлеченного в ложную сторону страхами различной природы.

Школьнику предлагается представить себе ситуацию, в которой он испытывал полный покой, расслабление, и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, представлять эту ситуацию.

В трудной ситуации школьнику предлагается ярко представить себе образ для подражания, войти в эту роль и действовать как бы “в его образе”. (Этот прием оказывается особенно эффективным для юношей.)

Школьнику объясняется, как по голосу и жестам можно определить эмоциональное состояние человека. Рассказывают, что уверенный голос и спокойные жесты могут иметь обратное влияние – успокаивать, придавать уверенность. Указывают на необходимость тренировки перед зеркалом и “зрителями”, например, при подготовке уроков.

При волнении ребенка можно предложить способ успокоения с помощью ритмичного дыхания, для снятия напряжения, например, делать выдох вдвое длиннее, чем вдох; в случае сильного напряжения сделать глубокий выдох вдвое длиннее; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд.

Известно, что одним из моментов результативной деятельности тревожных людей, является то, что они сосредоточены не только на её выполнении, но в большей степени на том, как они выглядят со стороны. В связи с этим необходимо тренировать у них умение формулировать цель своего поведения в той или иной ситуации, полностью отвлекаясь от себя. Необходимо также обучать школьника умению снижать значимость ситуации, понимать достаточно относительное значение “победы” или “поражения”. Используется такой прием, когда некоторые ситуации предлагается рассматривать как своего рода тренировочные, в которых он может поучиться владеть собой для предстоящих более серьезных испытаний.

Необходимо учить такого ребенка находить в своем поведении причины этой тревожности, и устранять их.

## ***Рекомендации педагогам о формировании адекватной самооценки у детей:***

**Ребенок с завышенной самооценкой** может считать, что он во всем прав. Он стремится к управлению другими детьми, видя их слабости, но не видя при этом своих собственных, часто перебивает, относится к другим свысока, всеми силами старается обратить на себя внимание. От ребенка с завышенной самооценкой можно услышать: "Я самый лучший". При завышенной самооценке дети часто агрессивны, принижают достижения других детей.

Если **самооценка ребенка занижена**, скорее всего, он тревожен, неуверен в собственных силах. Такой ребенок все время думает, что его обманут, обидят, недооценят, всегда ожидает худшего, выстраивает вокруг себя оборонительную стену недоверия. Он стремится к уединению, обидчив, нерешителен. Такие дети плохо адаптируются к новым условиям. При выполнении любого дела настроены на неудачу, находят непреодолимые препятствия. Дети с заниженной самооценкой зачастую отказываются от новых видов деятельности из-за страха не справиться, переоценивают достижения других детей и не придают значения собственным успехам.

Заниженная, негативная самооценка у ребенка крайне неблагоприятна для полноценного развития личности. У таких детей есть опасность формирования установки "Я плохой", "Я ничего не могу", "Я неудачник".

При **адекватной самооценке ребенок** создает вокруг себя атмосферу честности, ответственности, сострадания и любви. Он чувствует, что его ценят и уважают. Он верит в себя, хотя способен попросить о помощи, способен принимать решения, может признавать наличие ошибок в своей работе. Он ценит себя, а потому готов ценить и окружающих. У такого ребенка нет барьеров, мешающих ему испытывать разнообразные чувства к себе и окружающим. Он принимает себя и других такими, какие они есть.

### ***Если хвалить, то правильно!***

Большое значение в формировании самооценки ребенка имеет заинтересованное отношение взрослого, одобрение, похвала, поддержка и поощрение — они стимулируют деятельность ребенка, формируют нравственные привычки поведения. Физиолог Д.В. Колесов отмечает: *"Похвала для закрепления хорошей привычки имеет большую действенность, чем порицание для предотвращения плохой привычки. Похвала, вызывая положительное эмоциональное состояние, способствует подъему сил, энергии, усиливает стремление человека к общению, сотрудничеству с другими людьми..."*. Если ребенок не получает своевременного одобрения в процессе деятельности, у него появляется чувство неуверенности.

### ***Приемы для повышения самооценки ребенка:***

- Выслушивать мнение ребенка, его позицию, как имеющую право на существование, но при этом просить обосновать ;

Важную роль в формировании самооценки играет не только поощрение, но и наказание. Наказывая ребенка, следует разъяснить ему причину и способы исправления сложившейся ситуации.

### ***Приемы для нормализации завышенной самооценки ребенка:***

1. Учите ребенка прислушиваться к мнению окружающих людей.

2. Спокойно относиться к критике, без агрессии.
3. Учите уважать чувства и желания других детей, так как они так же важны, как и собственные чувства и желания.

*Не наказываем:*

- Если ребенок плохо себя чувствует или болеет.
- Когда ребенок не справляется со страхом, с невнимательностью, с подвижностью, с раздражительностью, с любым недостатком, прилагая искренние старания. И во всех случаях, когда что-либо не получается.
- Когда внутренние мотивы поступка нам непонятны.
- Когда сами мы не в себе, когда устали, огорчены или раздражены по каким-то своим причинам...

*Для развития адекватной самооценки у ребенка:*

- Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрять, когда он этого заслуживает.
- Помните, что для формирования адекватной самооценки как похвала, так и наказание тоже должны быть адекватными.
- Поощряйте в ребенке инициативу.
- Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (тем, каким он был вчера или будет завтра).
- Ругайте за конкретные поступки, а не в целом.
- Помните, что отрицательная оценка — враг интереса и творчества.
- Анализируйте вместе с ребенком его неудачи, делая правильные выводы. Вы можете рассказать ему что-то на своем примере, так ребенок будет чувствовать атмосферу доверия, поймет, что вы ближе к нему.
- Старайтесь принимать ребенка таким, какой он есть.

*Педагог- психолог*

*Е. В. Маковская*

## ***РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ПО РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.***

1. Необходимо постоянно поддерживать уверенность в своих силах, обеспечить ученику субъективное переживание успеха при определённых усилиях. Трудность заданий должна возрастать постепенно, пропорционально возможностям ребёнка.
2. Не нужно требовать немедленного включения в работу. На каждом уроке обязательно вводить организационный момент, т.к. школьники с ЗПР с трудом переключаются с предыдущей деятельности.
3. Не нужно ставить ребёнка в ситуацию неожиданного вопроса и быстрого ответа, обязательно дать некоторое время для обдумывания.
4. Не рекомендуется давать для усвоения в ограниченный промежуток времени большой и сложный материал, необходимо разделять его на отдельные части и давать их постепенно.
5. Не требовать от ребёнка с ЗПР изменения неудачного ответа, лучше попросить ответить его через некоторое время.
6. В момент выполнения задания недопустимо отвлекать учащегося на какие-либо дополнения, уточнения, инструкции, т.к. процесс переключения у них очень снижен.
7. Стараться облегчить учебную деятельность использованием зрительных опор на уроке (картин, схем, таблиц), но не увлекаться слишком, т.к. объём восприятия снижен.
8. Активизировать работу всех анализаторов (двигательного, зрительного, слухового, кинестетического). Дети должны слушать, смотреть, проговаривать и т.д.
9. Необходимо развивать самоконтроль, давать возможность самостоятельно находить ошибки у себя и у товарищей, но делать это тактично, используя игровые приемы.
10. Необходима тщательная подготовка перед каждым уровнем. Важна не быстрота и количество сделанного, а тщательность и правильность выполнения самых простых заданий.
11. Учитель не должен забывать об особенностях развития таких детей, давать кратковременную возможность для отдыха с целью предупреждения переутомления, проводить равномерные включения в урок динамических пауз (через 10 минут).
12. Не нужно давать на уроке более двух новых понятий. В работе стараться активизировать не столько механическую, сколько смысловую память.



13. Для концентрации рассеянного внимания необходимо делать паузы перед заданиями, интонацию и приемы неожиданности ( стук, хлопки, музыкальные инструменты, колокольчик и т.п.).

14. Необходимо прибегать к дополнительной ситуации ( похвала, соревнования, жетоны, фишки, наклейки и др.). особенно это актуально в детском саду. Использовать на занятиях игру и игровую ситуацию.

15. Создавать максимально спокойную обстановку на уроке или занятии, поддерживать атмосферу доброжелательности.

16. Темп подачи учебного материала должен быть спокойным, ровным, медленным, с многократным повтором основных моментов.

17. Все приемы и методы должны соответствовать возможностям детей с ЗПР и их особенностям. Дети должны испытывать чувство удовлетворённости и чувство уверенности в своих силах.

18. Необходимо осуществлять индивидуальный подход к каждому как на уроках общеобразовательного цикла, так и во время специальных занятий.

19. На уроках и во внеурочное время необходимо уделять постоянное внимание коррекции всех видов деятельности детей.

20. Создание доверительных отношений со взрослыми.

21. Формирование ученического коллектива на основе привлечения каждого ученика к активной общественно полезной деятельности и посильному производительному труду.

*Педагог- психолог*

*Е. В. Маковская*

***Рекомендации педагогам по работе над учебной мотивацией учеников:  
«Мотивация и познавательная активность». Как управлять мотивацией  
детей на уроке?***

---

***На каждом уроке учитель влияет на мотивацию ученика.***

Технология развития мотивации учения в современной школе строится на развитии мотива **достижения**. Эта технология включает в себя не только создание особой учебной программы, но и особый стиль взаимодействия учителя и ученика на уроке.

По сути, всю работу учителя по формированию мотивации достижения можно свести к следующим моментам:

- Ориентация на реалистический уровень притязаний.
- Развитие чувства ответственности (поиск причин происходящего в себе).
- Поддержка уверенности ученика в своих силах через формирование позитивной самооценки.

**Каким образом это можно осуществить?**

1. При развитии мотива достижения ориентируйте учеников на самооценку деятельности. Проводите индивидуальные беседы для обсуждения достижений и неудач, интересуйтесь отношением ученика к процессу и результату своей деятельности.
2. Учащиеся приходят в школу с разным уровнем развития мотива достижения. Для сильных учащихся готовьте дополнительные задания. Ученикам, которые стремятся к избеганию неудач, лучше давать задания, которые оградят их от публичного осуждения и критики.
3. В начале изучения темы сообщайте о том, чему дети должны научиться и какие формы работы и проверки знаний могут быть использованы. Предложите детям самим выбрать варианты работы.
4. Предложите всем ученикам выбрать приемлемый для них уровень сложности заданий, а одаренным или отстающим – разработать с вами индивидуальные планы обучения. Помогите им ставить перед собой реальные цели. Советуйте записывать эти цели в тетрадь и отмечать, где и как они будут работать над достижением этих целей, что им для этого понадобится.
5. Помогите ученикам увидеть связь между их усилиями и результатами труда. После выполнения задания попросите рассказать, что было особенно трудно и как они с этим справились. Обсуждайте причины не только успехов, но и неудач.
6. Старайтесь создать ситуацию успеха на уроке (атмосфера доверия, обращение по имени, доброжелательный визуальный контакт, постоянное проявление интереса к ученику, сопереживание ему). Помогите ученику снять чувство страха, окажите скрытую помощь, дайте совет, как лучше выполнить планируемое. Не бойтесь авансировать ученика, называя его достоинства: авансирование в присутствии коллектива мобилизует

---

активность ребенка и он прикладывает максимум усилий, чтобы оправдать данную ему характеристику.

7. Используйте прием положительного подкрепления и вселяйте в ученика веру в его будущие успехи.

8. И самое главное: уважаемые коллеги, будьте осторожны в своих оценках! Оценивайте не человека, а деятельность и отношение ребенка к ней.

9. Сделайте ситуацию успеха достижимой. Выбирайте такие задания, при выполнении которых ученики чаще добиваются успехов, чем неудач. Если у них возникают проблемы, раздробите изучаемый материал на несколько разделов. Выбирайте адекватную методику преподавания предмета.

*Педагог- психолог*

*Е. В. Маковская*

## ***Рекомендации педагогам по работе с «агрессивными» детьми:***

В момент проявления агрессии не стоит анализировать ее причины. Об этом следует задуматься, когда все успокоится, однако нельзя откладывать надолго. Один из важных моментов воспитания — демонстрация неагрессивного поведения со стороны взрослого. Чем меньше возраст ребенка, тем более миролюбиво мы должны себя вести, хотя сдерживать свои отрицательные эмоции порой бывает очень трудно даже педагогам, имеющим большой опыт общения с детьми.

Придерживаясь некоторых приемов, можно все-таки показать пример конструктивного поведения. А именно — внимательно выслушивать ребенка, предоставить ему возможности высказаться. Обеспечить спокойную обстановку невербальными способами (спокойная мимика и жестикация взрослого), признанием чувств ребенка («я понимаю, тебе обидно...»). Не помешает и пауза, позволяющая ребенку успокоиться, пригодится и чувство юмора.

В случае незначительной агрессии, не представляющей большой угрозы, можно воспринять ее, переключив внимание ребенка с помощью какого-то задания, либо выразить понимание его эмоционального состояния («Понятно, что это тебя взволновало...»).

### **Экстренное вмешательство при агрессивных проявлениях. Правила экстренного вмешательства.**

#### **1. Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.**

Дети нередко используют агрессию просто для привлечения к ним внимания. Если ребенок/подросток проявляет гнев в допустимых пределах и по вполне объяснимым причинам, нужно позволить ему отреагировать, внимательно выслушать и переключить его внимание на что-то другое.

#### **2. Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности.**

Проводить четкую границу между поступком и личностью позволяет техника объективного описания поведения. После того как ребенок успокоится, целесообразно обсудить с ним его поведение..

**Один из важных путей снижения агрессии - установление с ребенком обратной связи. Для этого используются следующие приемы:**

- констатация факта ("ты ведешь себя агрессивно");
- констатирующий вопрос ("ты злишься?");
- раскрытие мотивов агрессивного поведения ("Ты хочешь меня обидеть?", "Ты хочешь продемонстрировать силу?");
- обнаружение своих собственных чувств по отношению к нежелательному поведению ("Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне", "Я сержусь, когда на меня кто-то громко кричит");
- апелляция к правилам ("Мы же с тобой договаривались!").

Давая обратную связь агрессивному поведению ребенка/подростка, взрослый человек должен проявить, по меньшей мере, три качества: заинтересованность, доброжелательность и твердость.

#### **3. Контроль над собственными негативными эмоциями.**

Когда взрослый человек управляет своими отрицательными эмоциями, то он не подкрепляет агрессивное поведение ребенка, сохраняет с ним хорошие отношения и демонстрирует, как нужно взаимодействовать с агрессивным человеком.

#### **4. Снижение напряжения ситуации.**

Основная задача взрослого, сталкивающегося с детско-подростковой агрессией - уменьшить напряжение ситуации. Типичными неправильными действиями взрослого, усиливающими напряжение и агрессию, являются:

- повышение голоса, изменение тона на угрожающий;
- демонстрация власти ("Учитель здесь пока еще я", "Будет так, как я скажу");
- крик, негодование;
- агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор "сквозь зубы"
- сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
- негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;
- использование физической силы;
- втягивание в конфликт посторонних людей;
- непреклонное настаивание на своей правоте;
- нотации, проповеди, "чтение морали",
- наказания или угрозы наказания;
- обобщения типа: "Вы все одинаковые", "Ты, как всегда...", "Ты никогда не...";
- сравнение ребенка с другими детьми - не в его пользу;
- команды, жесткие требования, давление;
- оправдания, подкуп, награды.

Некоторые из этих реакций могут остановить ребенка на короткое время, но возможный отрицательный эффект от такого поведения взрослого приносит куда больше вреда, чем само агрессивное поведение.

#### **5. Обсуждение проступка.**

Анализировать поведение в момент проявления агрессии не нужно, этим стоит заниматься только после того, как ситуация разрешится и все успокоится.

#### **6. Сохранение положительной репутации ребенка.**

Ребенку, тем более подростку, очень трудно признать свою неправоту и поражение. Самое страшное для него - публичное осуждение и негативная оценка.

Для сохранения положительной репутации целесообразно:

- публично минимизировать вину подростка ("Ты не важно себя чувствуешь", "Ты не хотел его обидеть"), но в беседе с глазу на глаз показать истину;
- не требовать полного подчинения, позволить подростку/ребенку выполнить ваше требование по-своему;
- предложить ребенку/подростку компромисс, договор с взаимными уступками.

#### **7. Демонстрация модели неагрессивного поведения.**

Важное условие воспитания "контролируемой агрессии" у ребенка - демонстрация моделей неагрессивного поведения. Взрослым нужно вести себя неагрессивно, и чем меньше возраст ребенка, тем более миролюбивым должно быть поведение взрослого в ответ на агрессивные реакции детей.

### ***Типы агрессии у детей и способы построения отношений.***

#### **1. Гиперактивно-агрессивный ребенок.**

Двигательно расторможенным детям труднее быть дисциплинированными и послушными. Такие дети, воспитываясь в семье по типу "кумира" или в атмосфере вседозволенности, попадая в коллектив сверстников, могут становиться агрессивными. Необходимо грамотно выстраивать систему ограничений, используя в том числе и

игровые ситуации с правилами. Стимулируйте умение у детей признавать собственные ошибки. Учите их не сваливать свою вину на других. Развивайте чувство эмпатии, сочувствия к другим, сверстникам, взрослому и живому миру.

## **2. Агрессивно-обидчивый и истощаемый ребенок.**

Обидчивость ребенка может быть связана не только с недостатками в воспитании или трудностями обучения, но и с болезнью роста, особенностями созревания нервной системы и организма. Повышенная чувствительность, раздражительность, ранимость могут провоцировать агрессивное поведение. Помогите ребенку разрядить психическое напряжение, походите вместе с ним в шумной игре, поколотите что-нибудь. И стремитесь избегать ситуаций перенапряжения, если ребенок почти всегда агрессивен.

## **3. Агрессивный ребенок с оппозиционно-вызывающим поведением.**

Если ребенок часто грубит, но не всем, а только родителям, знакомым ему людям, то, наверное, в ваших взаимоотношениях что-то не так: вы редко занимаетесь и общаетесь с ребенком; вы уже не образец для подражания, как раньше; ребенку скучно, нечем заняться, и он переносит на вас собственное настроение и проблемы, перекладывает ответственность за свое поведение. Попробуйте решать проблемы вместе, в сотрудничестве с ребенком, но не за него.

## **4. Агрессивно-боязливый ребенок.**

Враждебность, подозрительность могут быть средством защиты ребенка от мнимой угрозы, "нападения". Работайте со страхами, моделируйте, т.е. создавайте опасную ситуацию и вместе с ребенком преодолевайте ее, при этом ситуация должна быть на грани приятного с неприятным с преобладанием приятного.

## **5. Агрессивно-бесчувственный ребенок.**

Есть дети, у которых способность к эмоциональному отклику, сопереживанию, сочувствию к другим нарушена. Причины могут быть в неблагоприятных условиях семейного воспитания, нарушениях интеллектуального развития ребенка, а также в чертах эмоциональной холодности, черствости, уплощенности, повышенной аффективной (эмоциональной) возбудимости, которые передаются от родителей или близких ребенка.

Такой ребенок часто раздражается или, наоборот, равнодушен, толкается, дерется, говорит обидные слова, грубо обращается с животными, и при этом ему трудно понять, что другому, т.е. обиженному, плохо или больно.

Старайтесь стимулировать гуманные чувства у такого ребенка: жалейте, гладьте кошек и собак, ухаживайте за животными; обращайтесь внимание ребенка на грустное, подавленное состояние другого человека и стимулируйте желание помочь.

Если это не помогает, приучайте ребенка нести ответственность, - "отрабатывать" за свое агрессивное поведение ("А теперь иди извинись", - "погладь по голове", - "пожми руку", - "предложи игрушку обиженному тобой ребенку" и т.п.).

## ***Рекомендации педагогам по повышению уровня учебной мотивации***

### **1. Осмысленная деятельность учителя - осмысленное обучение.**

Процесс обучения станет более эффективным, если организовать самопреподавание не как трансляцию информации, а как активизацию и стимуляцию процессов осмысленного обучения. Чтобы активизировать и стимулировать любознательность и познавательные мотивы, учитель должен добиться благотворных взаимоотношений с учащимися, а так же он должен хорошо знать себя. Любые действия должны быть осмысленными. Это относится и к тому, кто требует действия от других.

### **2. Развитие внутренней мотивации - это движение вверх.**

Для того, чтобы учащийся по-настоящему включился в работу, нужно, чтобы задачи, которые ставятся перед ним в ходе учебной деятельности, были не только поняты, но и внутренне приняты, то есть чтобы они приобрели значимость для учащихся и нашли отклик в его переживаниях. Учебная деятельность всегда полимотивирована. В системе учебных мотивов переплетаются внешние и внутренние мотивы. Стратегия «Положительная мотивация». Некоторым ученикам, испытывающим трудности в обучении вообще или в решении конкретных задач, чтобы прийти к изменению, достаточно просто понять, что именно в их действии не срабатывают и, какого типа мотивационный стиль работал бы эффективнее. Конечно, обучение новому мотивационному стилю не так быстро. Но направленные действия подготовленного, грамотного педагога могут помочь ученикам справиться с проблемной ситуацией.

### **3. Мотивация достижения и способности.**

Поведение, ориентированное на достижение, предполагает наличие у каждого человека мотивов достижения успеха и избегания неудач. Другими словами все люди обладают способностью интересоваться достижением успеха и тревожиться по поводу не удач. Однако, обычно в людях доминирует либо мотив достижения, либо мотив избегание не удач. В принципе мотив достижения связан с продуктивным выполнением деятельности, а мотив избегание не удач - с тревожностью. Люди, мотивированные на успех предпочитают средние по трудности или слегка завышенные цели. Мотивированные на не удачу склонны к экстремальным выборам (не реально завышенные или заниженные). Мотивированные на не удачу в случае простых и хорошо заученных навыков (сложение цифр) работают быстрее и точнее, чем мотивированные на успех. При заданиях проблемного характера - картина меняется наоборот. Когда в классе имеется весь диапазон способностей, только учащиеся со средними способностями будут сильно мотивированны на достижения. Ни у очень сообразительных, ни у мало способных школьников не будет сильной мотивации, связанной с достижением, поскольку ситуация соревнования будет казаться или «слишком лёгкой» или «слишком трудной»

### **4. Любознательность и познавательный интерес.**

Чтобы развивать положительные мотивы учащихся можно действовать через более раннюю стадию деятельности - познавательную потребность. Первый начальный уровень этой потребности - это потребность во впечатлениях. На этом уровне индивид реагирует на новизну стимула. Это фундамент познавательной потребности. Следующий уровень - потребность в знаниях (любознательность). Это интерес к предмету, склонность к его изучению. Но познавательная потребность на уровне любознательности носит стихийно-

эмоциональный характер. На высшем уровне познавательная потребность имеет характер целенаправленной деятельности.

В процессе обучения учителю важно учитывать и поддерживать в развитии познавательную потребность ученика: в младших классах - любознательность; в старших классах - потребность в творческой деятельности.

#### 5 . Взаимоотношение учителя с классом и **учебная мотивация.**

Развитие учебной мотивации не возможно, если у учителя не складываются отношения с конкретным классом. Для устранения этой ситуации следует установить:

- соответствие формы подачи материала уровню развития учебных способностей детей (вредно как завышение, так и занижение уровня).
- условия для успешного усвоения материала (благоприятный психологический климат в классе).
- характер взаимоотношений учителя с лидером класса, влияние взаимодействия «учитель-лидер» на атмосферу в классе.

*Педагог- психолог*

*Е. В. Маковская*



### ***Рекомендации учителям «Как повысить учебную мотивацию школьников»:***

1. Предоставление частичной свободы выбора .
2. Интерес и радость должны быть основными переживаниями школьнику в процессе обучения
3. При обучении необходимо учитывать запросы, интересы и устремления детей.
4. Самой мощный стимул в обучении «Получилось!!!» Отсутствие этого стимула, означает отсутствие смысла учебы. Нужно научить разбираться ребенка в том, что ему непонятно, начиная с малого. Одну большую задачу разбить на подзадачи так, чтобы ребенок смог самостоятельно их сделать. Если, ребенок в каком то виде деятельности достигнет мастерства, то внутренняя мотивация будет расти.
5. Рост уверенности в себе, своих силах способствует усилению внутренней мотивации.
6. Отмечайте достижения ребенка. Оценка его достижений поможет продолжить обучение. Например, список успехов может способствовать тому, чтобы он стал самостоятельным.
7. Не наказывать за неудачу, неудача сама по себе является наказанием. Страх и напряжённость затрудняет процесс обучения. Неудачи снижают мотивацию.
8. Для школьников важна сама личность учителя (очень часто даже скучный материал, объясняемый любимым учителем, хорошо усваивается).
9. Правильно преподносить содержание учебного материала, чтобы это было интересно.
10. Изменять методы и приемы обучения.
11. По возможности стараться на уроке чаще обратиться к каждому ученику, осуществляя постоянную «обратную связь» – корректировать непонятное или неправильно понятое.
12. Ставить оценку ученику не за отдельный ответ, а за несколько (на разных этапах урока) – вводить забытое понятие поурочного балла.
13. Постоянно и целенаправленно заниматься развитием качеств, лежащих в основе развития познавательных способностей: быстрота реакции, все виды памяти, внимание, воображение и т. д. Основная задача каждого учителя – не только научить, а и развить мышление ребенка средствами своего предмета.
14. Стараться, когда это возможно, интегрировать знания, связывая темы своего курса как с родственными, так и другими учебными дисциплинами, обогащая знания, расширяя кругозор учащихся.
15. Всеми возможными способами пробуждать в учениках интерес к учебе – быть самим интересным, сделать интересными методы преподавания информации и сделать интересной свою дисциплину.
16. Игра является мощным стимулом интереса к окружающей жизни. Казалось бы, игра — дело лишь маленьких детей. Но практика показывает, что это не так. Наибольшую эффективность игровая мотивация показывает в среднем школьном возрасте. Младшие более управляемы, старшие — взрослее и целеустремленнее. Средний же возраст как раз и надо цеплять чем-то азартным и вдохновенным. Различные возрасты диктуют совершенно различные игры. Связано это с теми новообразованиями, которые формируются в психике человека по мере взросления. Игры младшего возраста более линейны, младшего среднего — командные, старшего среднего — подразумевают яркую реализацию в личных поступках, в старших классах становится важным отыгрыш и реконструкция незнакомых образов, интересные и необычные модели действительности. Каждый возраст находит в игре свое, и в целом игровая деятельность оказывает огромный эффект в деле формирования личности человека, его знаний и мышления.
17. Создание ситуации успеха, через выполнение заданий посильных для всех учащихся, изучение нового материала с опорой на старые знания.
18. Положительный эмоциональный настрой, через создание на уроке доброжелательной атмосферы доверия и сотрудничества, яркую и эмоциональную речь учителя.

19. Рефлексия, через оценку собственной деятельности и деятельности других, оценку результата деятельности, вопросы, требующие многовариантных ответов (например, «почему было трудно?», «что открыли, узнали на уроке?» и т.д.).
20. Занимательность, необычное начало урока, через использование музыкальных фрагментов, игровые и соревновательные формы, юмористические минутки.
21. Включение учащихся в коллективную деятельность, через организацию работы в группах, игровые и соревновательные формы, взаимопроверку, коллективный поиск решения проблемы, приём «метод проб и ошибок», оказание учащимися помощи друг другу.
22. Необычная форма преподнесения материала.
23. Сотрудничество на уроке, через совместное решение проблемы и разрешение противоречий, эвристическую беседу, учебную дискуссию, выделение существенных признаков предметов, классификацию, обобщение, моделирование.
24. Стимулирование деятельности, через оценку, благодарность, словесное поощрение, выставку лучших работ, оказание учителем незначительной помощи, усложнение заданий.
25. Выяснить, что является причиной низкой мотивации учеников: неумение учиться или ошибки воспитательного характера. После этого поработать с проблемными сторонами.
26. В деле повышения интереса ребенка к учебному процессу очень важен контакт с ребенком и доверительная атмосфера.
27. Создание атмосферы энтузиазма, оптимизма и веры детей в свои способности и возможности.
28. Применяйте новые информационные технологии.
29. Игра является самым сильным мотивирующим фактором, который удовлетворяет потребность школьников в новизне изучаемого материала и разнообразии выполняемых упражнений. Игра, а именно, ролевая игра дает широкие возможности для активизации учебного процесса.
30. Уважайте личность каждого ребенка.

*Педагог- психолог*

*Е. В. Маковская*

## ***Если ребенок тревожен и испытывает страхи***

- Принимайте ребенка таким, какой он есть, давая ему возможность измениться.
- Ваш ребенок должен чувствовать стабильность, спокойствие, доброжелательность.
- Насыщайте ребенка позитивными эмоциями: чаще смотрите "добрыми глазами", осуществляйте тактильный контакт в соответствии с возрастом ребенка, оказывайте пристальное внимание ему и его проблемам, слушайте ребенка "активно".
- Относитесь к страхам и тревогам ребенка с пониманием: не смейтесь, не пытайтесь насильно преодолеть страх.
- Запаситесь терпением. Если ничего не помогает, нужно общаться с ребенком так, как если бы он был на несколько лет младше (уровень защиты для ребенка тогда был больше).
- Удалите из окружения ребенка тревожных и истеричных людей.
- Не рассказывайте ребенку страшные истории не только на ночь, но и днем. Не читайте газетную хронику происшествий. Не смотрите страшные кинофильмы.
- Занимайте ребенка какой-либо деятельностью в течение дня. Если ему нечем заняться, он может вновь возвращаться к своим переживаниям.
- Заранее проиграйте с ребенком ситуацию, вызывающую тревогу. Разберите ее во всех подробностях, с трудными моментами, тщательно продумайте и прорепетируйте его собственное поведение.
- Объясните ребенку, что собой представляет пугающий объект, как он устроен, "откуда берется".
- Запаситесь терпением, так как мгновенных результатов добиться трудно.
- Если страхи у ребенка не проходят и имеют навязчивый характер, прибегните к помощи специалиста.

## **Если ребенок медлителен...**

- Любите и принимайте своего ребенка таким, какой он есть.
- Не торопите его, поощряйте, подбадривайте словом, взглядом, прикосновением.
- Наберитесь терпения. Работа с медлительными детьми очень утомительна и требует умения сдерживаться, не повышать голос.
- Никогда не позволяйте ребенку работать "на время". Временной цейтнот категорически противопоказан медлительному ребенку.
- Всемерно способствуйте развитию уверенности в своих силах. Работайте с ним на "положительном подкреплении": при неудачах – подбодрите, самый ничтожный успех – подчеркните. Всегда создавайте ситуацию успеха.
- Всегда помните о том, что такому ребенку нужно время "на раскачку".
- Используйте приемы опережающего воздействия. Заранее напоминайте, создавайте условия, облегчающие ребенку выполнение задания в более быстром темпе.
- Привлекайте к совместной деятельности. Ребенок, заражаясь общим настроением, стремится согласовать свои действия с действиями других.
- Стремитесь к строгому соблюдению режима дня.
- Выработывайте у ребенка чувство времени.
- Привлекайте ребенка к занятиям физической культурой, ритмикой.
- Чаще переключайте внимание ребенка в процессе деятельности.

## **Если ребенок застенчив...**

- Выражайте безусловное расположение ребенку.
- Общайтесь с застенчивым ребенком доброжелательным тоном. Только такое общение не спровоцирует повышение уровня тревожности.
- Чаще поощряйте застенчивых. Поощряйте не только проявление способностей и знаний, но также эмоций и чувств.
- Всегда сами предлагайте помощь ребенку, так как он сам не способен ее попросить.
- Заранее разъясните ребенку новую ситуацию и что от него требуется, так как застенчивые дети тревожны в непредсказуемых положениях.
- Позволяйте ребенку делать ошибки. Учите их идти на разумный риск и переносить поражения. Учите тому, что неудача – это либо неправильно выбранная цель, либо неправильно выбранные средства.
- Помогите застенчивым найти и оценить в себе то, что есть в них хорошего, приучая принимать похвалу без излишнего смущения.
- Не предъявляйте ребенку требований, неадекватных его возможностям.
- Помните, что застенчивому ребенку необходима стабильность во всем, ибо любые изменения для них крайне болезненны.
- Чаще прикасайтесь к ребенку, гладьте его, обнимайте. Прикосновение успокаивает, лечит и стабилизирует ребенка.
- Поощряйте совместную игру застенчивого ребенка с другими детьми.
- Учите ребенка умению общаться с другими людьми. Чаще посылайте его в магазины или с какими-либо поручениями к вашим друзьям, соседям.
- Общайтесь с застенчивым ребенком на уровне его роста, "глаз в глаз", т.е. в буквальном смысле склоняйтесь к нему, чтобы ваши глаза встретились в процессе разговора.
- Всегда сами предлагайте помощь ребенку, так как он сам не способен ее попросить.
- Создайте атмосферу доверия в своем доме: пусть дети имеют возможность говорить о своих проблемах открыто и безбоязненно.
- Будьте открыты и искренни. Не давайте обещаний, которые не можете выполнить.

## **Если ребенок рассеян...**

- Принимайте ребенка таким, какой он есть.
- Не ругайте за то, что он рассеян.
- Не ставьте рабочий стол ребенка рядом с окном. Уберите с него посторонние предметы. Устраните шумы, способные отвлечь его от интеллектуальной деятельности.
- Научите ребенка планировать свою деятельность. При выполнении учебных заданий научите пользоваться алгоритмами (программой действий) и на первых порах помогите их составить.
- Поддерживайте четкий распорядок дня.
- Используйте зрительные опоры для укрепления устных инструкций, заданий.
- Давайте ребенку только одно задание и достаточное количество времени для его выполнения. Во время работы не отвлекайте его.

- Учите ребенка ставить цель, планировать действия в соответствии с целью, выполнять действия, сличать результат с запланированным.
- Научите рассеянного ребенка вязать, шить, вышивать, фотографировать, выжигать и т.п., так как эти виды деятельности способствуют развитию усидчивости и сосредоточенности.
- Поручайте рассеянному ребенку ответственные задания, требующие поэтапного достижения цели. В случае необходимости осторожно направляйте его.
- Чаще просите проверить ошибки в чьей-либо тетради, выполнить кропотливую работу (перебрать пшено и т.д.).
- Поощряйте и хвалите за все виды деятельности, требующие концентрации внимания, усидчивости и сосредоточенности.

### **Если ребенок лжет...**

- Любите и принимайте ребенка таким, какой он есть, со всеми его недостатками и достоинствами.
- Уча ребенка честности, будьте сами честны. Ребенок должен понимать, что вы не можете смириться с ложью и всякая неправда вам чужда. Даже умолчание для вас – тоже ложь.
- Чем лучше будет ребенок чувствовать себя в вашем обществе, тем лучшее представление у него сложится о себе самом и тем реже у него будет возникать желание солгать.
- Чаще хвалите, ободряйте ребенка, поощряйте за хорошие поступки.
- Если вы уверены, что ребенок лжет, постарайтесь вызвать его на откровенность и выяснить причину лжи.
- Причинами лжи могут служить следующие проблемы: нужда в похвале или проявлении любви взрослого; попытка скрыть свою вину; попытка избежать наказания; желание выразить свою враждебность тому, кому лжет.
- Найдя возможную причину лжи, постарайтесь действовать и помочь ребенку так, чтобы разрешить его проблему.
- Не наказывайте ребенка, если он сам сознается во лжи, дав оценку собственному проступку.
- Сделайте все от вас зависящее, чтобы у ребенка не было заниженной самооценки.

### **Если ребенок плохо запоминает...**

- Учите ребенка ставить цель заполнить надолго.
- При подготовке уроков следует чередовать способы работы: чтение, конспектирование, запоминание со слуха, использование схем, диаграмм, графиков, рисунков и т.д.
- Для того, чтобы лучше запомнить текст, нужно прочитать его вслух.
- Ребенок лучше запомнит тогда, когда перескажет прочитанное. Во время заучивания ребенок должен понять то, что нужно запомнить.
- Для осмысления запоминаемого текста можно использовать следующую схему:

1. О чем или о ком говорится в тексте.
2. Что об этом говорится.

- При запоминании пользуйтесь смысловыми опорами, смысловым соотношением и смысловой группировкой – кто хорошо осмысливает, хорошо запоминает и долго помнит.
- Готовить уроки следует сразу же в день объяснения нового материала, так как забывание активнее всего происходит в первые 24 часа. После математики выполняйте задания по курсу "Человек и мир", после чтения – порисуйте; память любит разнообразие.
- При подготовке материала день в день следует разделять во времени понимание и запоминание.
- Лучше учить по одному часу семь дней, чем семь часов подряд в один день.
- Учить материал нужно в определенное время, чтобы выработать режим. Вечером, перед сном нужно повторить выученное.
- Не учите стихи по столбикам. Короткие заучивайте целиком, длинные разбивайте на порции.

### **Если ребенок гипердинамичен...**

- Любите и принимайте ребенка таким, какой он есть.
- Четко придерживайтесь режима дня.
- Строго разграничьте целенаправленную и бесцельную подвижность.
- Организуйте целенаправленную активность через игру. Игра обязательно должна быть со смыслом.
- Приобщайте ребенка к организованным подвижным играм, в которых он может расходовать избыточную энергию.
- Приобщайте ребенка к командным играм, где ребенок может подчиняться определенным требованиям, ставить перед собою цель и стремиться выполнить ее.
- Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания.
- Ограничьте просмотр остросюжетных телепередач.
- Ограничьте количество беспокойных и шумных приятелей.
- Не принимайте у себя большое количество гостей и не ходите с ребенком в шумные компании.
- Хвалите ребенка в каждом случае, если он этого заслуживает, подчеркивайте его успех. Это даст ребенку уверенность в своих силах.
- Говорите с ним сдержанно, спокойно, мягко.
- Учитесь сдерживать "бурлящие" эмоции и постарайтесь не выплескивать свои.
- Старайтесь гасить конфликты, в которых замешан ваш ребенок, в зародыше.
- Будьте последовательны в наказаниях и поощрениях ребенка. Если возникла необходимость отчитать, проработать – делайте это не грубо, а взволнованно и эмоционально.
- Наказывать гипердинамичного ребенка можно только неподвижностью.
- Следите за дисциплиной. Устраняйте влияние всепрощающих взрослых.