## 2.6. Применение психолого – педагогических приемов для снятия эмоционального напряжения на уроке, при проведении опросов и экзаменов, других способов оценивания учащихся.

Использование игровых технологий, оригинальных заданий, уроков-повторения, обобщения позволяют снять эмоциональное напряжение и стресс. Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности. Учителя начальной школы проводят на уроках физминутки, релаксационные паузы, что позволяет не допускать умственного и физического переутомления учащихся, активизировать внимание детей в нужный момент, снять психическое напряжение у обучающихся путем переключения на другой вид деятельности.

На уроках психокоррекции при помощи арт-терапевтических методов (в частности, танцевально-двигательной терапии) обучающиеся могут снять накопившееся напряжение, отреагировать негативные эмоции, понизить ситуативную тревожность, освоить техники саморегуляции.

***Сенсорная комната* — это особым образом организованная окружающая среда, наполненная различного рода стимуляторами. Они воздействуют на органы зрения, слуха, осязания.**

Сенсорная комната со всей ее атрибутикой и технологиями, рассчитана как на здоровых детей так и на детей с проблемами в развитии и здоровье.

В нашей сенсорной комнате проходят занятия для обучающихся с ОВЗ.

В сенсорной комнате проходят как индивидуальные, так и подгрупповые коррекционно — развивающие занятия. Занятия длятся 20 – 40 минут.

**Противопоказаниями** для проведения сеансов в сенсорной комнате являются:

— глубокая умственная отсталость

— инфекционные заболевания.

**Частичными противопоказаниями** являются наличие у ребенка частых эпилептических припадков, в данном случае используются только релаксационные приёмы.

Основной ***целью занятий в сенсорной комнате является*** сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья учащихся с помощью мультисенсорной среды.

**Для реализации этой цели мы ставим следующие задачи:**

- профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок;
- создание положительного эмоционального состояния;
- формирование восприятия цвета, звука, ритма, согласование движений собственного тела;
- формирование адекватной самооценки, преодоление тревожности, застенчивости и агрессии;
- развитие памяти, речи, фантазии, оригинальности мышления.

**Средствами реализации задач являются следующие формы:**

- игры на взаимодействие, упражнения и игры на развитие произвольности внимания,
- ролевое проигрывание сказочных персонажей,
- метафорические этюды-релаксации,
- упражнения на развитие мелкой моторики, подвижные игры,
- использование медитативных сказок **(медитативные сказки сопровождаются специально подобранной музыкой, которая усиливает переживания, делая их более яркими, выразительными, незабываемыми).**

**Все оборудование комнаты в той или иной мере является автодидактическим материалом, позволяющим формировать познавательные функции, обогащать представления детей, об окружающем предметном и природном мире.**

Сенсорная комната условно делится на **зоны**.

**Релаксационная зона сенсорной комнаты.**

**Сухой бассейн —** Бассейн может использоваться как для релаксации, так и для активных игр. Лежа в бассейне, человек может принять ту индивидуальную позу, которая соответствует состоянию мышечного тонуса его туловища и конечностей, и расслабиться. При этом постоянный контакт поверхности тела с шариками, наполняющими бассейн, дает возможность лучше почувствовать свое тело и создает мягкий массажный эффект, обеспечивая глубокую мышечную релаксацию. Тело, находясь в бассейне, имеет постоянную безопасную опору, что особенно важно для людей с двигательными нарушениями. В бассейне можно двигаться, менять положение — это развивает и укрепляет опорно-двигательный аппарат. Передвижение в подвижных шариках создает прекрасные условия для развития координации движений. Перемещения и игры в сухом бассейне эмоционально окрашены, при этом ребенок (подросток) сначала тратит энергию, а затем, откинувшись на спину, может расслабиться, успокоиться.

**Игровое панно «Звездное небо»** в панель вмонтированы тончайшие светооптические волокна. Панно располагается на стене в сенсорной комнате и при включении создает эффект ночного неба. При взаимодействии с панно у человека возникает ощущение, будто бы он дотрагивается руками до звезд. Для работы с детьми панно располагают на уровне их роста. Панно «Звездное небо» используется в общеразвивающих занятиях по формированию представлений об окружающем макропространстве (космос, звезды), для занятий астрономией, в ходе тематических занятий по сказочным сюжетам, для релаксационных занятий.

**«Таинственный шатер» —** объемная конструкция, внутри которой можно спрятаться от внешнего мира.

**Пуфик-кресло «Груша» с гранулами** — удобное сидение, выполненное в форме «груши» и наполненное пенополистирольными гранулами. Пуфик служит идеальной опорой для сидящего, принимая форму в соответствии с изгибами тела. Можно лечь на живот, подмяв пуфик под себя, обнять его и расслабить мышцы спины. Поверхность пуфика способствует тактильной стимуляции соприкасающихся с ним частей тела. Легкие полистирольные гранулы, наполняющие его, оказывают мягкое приятное воздействие, способствуя лучшему расслаблению за счет легкого точечного массажа. Кроме того, воздушное пространство между гранулами обеспечивает хорошую вентиляцию и сухое тепло, приятное для тела.

**Интерактивная панель «Солнышко» —** панель предназначена для стимулирования познавательной активности детей.

**Зеркальный уголок с пузырьковой колонной «Трио».** В прозрачных колоннах, выполненных из прочного пластика и заполненных дистиллированной водой, поднимается бесконечное число воздушных пузырьков. Если в колонну запустить пластмассовых рыбок или шарики, то они начинают резвиться, подталкиваемые пузырьками воздуха. Они то всплывают вверх, кружась в цветных переливающихся струях, то падают вниз. Это завораживающее зрелище не оставит равнодушными ни детей, ни взрослых. Если прижаться к трубке, можно ощутить вибрацию. Пузырьковая колонна оснащается мягкой платформой, которая используется в качестве удобного сиденья. Безопасное угловое зеркало создает неповторимый оптический эффект расширения пространства.

**Световой стол для рисования песком** – используется для песочной терапии.

**Световая труба «Веселый фонтан»** представляет собой пучок светооптических волокон, заключенных в трубу из прозрачного пластика. Светооптические волокна как бы струятся из трубы, постоянно меняя свой цвет по всей длине и создавая эффект каскадирующего светового фонтана, который привлекает внимание, позволяет развивать координацию «глаз — рука», зрительный праксис и гнозис. «Фонтан» используется на занятиях по релаксации. Труба «Фонтана» вмонтирована в мягкую платформу, позволяющую сидеть на ней, играя с пучком волшебных струй, перебирая их в руках, то есть познавать их свойства и качества зрительно и тактильно.

**Зеркальный шар с приводом вращения и профессиональный источником света** — вращающийся зеркальный шар с ограненной поверхностью. Узкий луч света, направленный на зеркальный шар, отражается от него. При этом возникает эффект бесконечного множества бликов, напоминающих падающий снег или мелькание «солнечных зайчиков». В сочетании со спокойной музыкой эти блики создают ощущение сказки, героями которой становятся те, кто находится в комнате. Прибор активно используется в процесс проведения релаксационных занятий, а также занятий с фантазийным и сказочным сюжетом, стимулируя зрительное восприятие, развивая воображение, концентрируя внимание на движущихся бликах.

**Проектор светоэффектов «Солнечный»—** компактный прибор, с помощью которого проецируются различные изображения — животные, растения, явления природы. В зависимости от целей занятия выбирается соответствующий диск, и перед глазами участников занятия проплывают космические пейзажи, летают разноцветные бабочки, сменяют друг друга времена года и т. д. Простые изменяющиеся цвета и незамысловатые рисунки не требуют значительного интеллектуального напряжения. Это позволяет ребенку расслабиться. Проектор «Солнечный» используется для развития воображения, концентрации внимания, создания образов-представлений о реальной и ирреальной действительности и т. п. Он может применяться в ходе релаксационных занятий, а также занятий на основе фантазийных и сказочных сюжетов.

**Пуфик «Мяч».**

**Модуль веселая дорожка —** предназначена для развития тактильной чувствительности, тренировки навыков равновесия при ходьбе.

**Музыкальный центр с набором CD-дисков для релаксации** ? важный элемент сенсорной комнаты, используемый для проведения занятий по сказкотерапии.

Все оборудование комнаты в той или иной мере является автодидактическим материалом, позволяющим формировать познавательные функции, обогащать представления детей, об окружающем предметном и природном мире.

**Результаты которые мы получили от занятий в сенсорной комнате:**

1. Приобретение навыков произвольной саморегуляции.
2. Снизилась агрессивность и тревожность.
3. У обучающихся появилось умение понимать и принимать эмоциональное состояние свое и окружающих.
4. Обучающиеся умеют взаимодействовать в группе.
5. Обучающиеся могут достигать состояния расслабления.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 663
Московского района Санкт-Петербурга

| | | |
|---|---|---|
| Рассмотрена на заседании Педагогического совета школы | «Согласовано» Заместитель директора по УВР _____Зайцевой Т.В. | «Утверждаю» Директор _____ Т.А. Огородникова Пр. № _____ |
| Протокол № _____ от «___»_____2020 г. | «___»_____ 2020 г. | от «___»_____ 2020 г. |

**Программа работы в Сенсорной комнате**

Составитель педагог-психолог:
Кравцова Н.М.  Ленина О.С.

Санкт-Петербург
2020

**Пояснительная записка**

Впервые понятие «сенсорная комната» было введено М. Мантессори. В её педагогической системе, основанной на сенсорном воспитании, среда в которой организуется работа с детьми, рассматривается как специально оборудованное помещение. Сама идея искусственной стимуляции сенсорного восприятия средствами специально созданной среды родилась в Голландии в конце 70-х годов прошлого века. Позднее в Великобритании сенсорные комнаты значительно расширили репертуар своего применения и стали использоваться, в том числе в работе с обычными детьми. На сегодняшний деньв России число сенсорных комнат не велико, но их популярность постоянно и неуклонно растет, и новые сенсорные комнаты появляются в детских садах и психологических центрах.

Современная сенсорная комната – это особым образом организованная и оформленная окружающая среда: мягкие модули, пуфики-кресла, маты, развивающее оборудование, разнообразные игры, успокаивающая музыка.

Это специально-оборудованное помещение, которое условно называют интерактивной средой сенсорной комнаты.

*Интерактивность* (от англ. - взаимодействие) – понятие, описывающее характер взаимодействия между объектами. Оно отображает многообразие взаимодействий, возникающих в разных сферах бытия.

*Сенсорная комната* – мощный инструмент для сенсорного и познавательного развития детей, а также для нормализации психического состояния взрослых людей, здоровых и с ограниченными возможностями здоровья.

Сенсорная комната позволяет выполнять следующие виды психологического и психотерапевтического воздействия:

- гармонизация психоэмоционального состояния;
- корригирование нарушений в эмоционально-волевой сфере;
- развитие познавательной деятельности детей и подростков, их интереск исследовательской деятельности;
- стимулирование всех сенсорных процессов;
- развитие общей и мелкой моторики, корригирование двигательныхнарушений;
- помощь детям, подросткам и взрослым, оказавшимся в стрессовойситуации, легче преодолеть ее и др.

Адекватно дозированные занятия в сенсорной комнате с детьми и подростками с разным уровнем интеллектуального и сенсомоторного развития активизируют их деятельность, позволяют осуществлять коррекцию базовыхчувств:зрения, слуха, обоняния, осязания – и создают условия для саморегуляциипроцессов возбуждения и торможения.

С точки зрения медико-психологического воздействия на состояние человека полифункциональная интерактивная среда сенсорной комнаты позволяет создать положительную эмоциональную обстановку, активизирует детей (подростков, взрослых), помогая им преодолеть тревожные невротическиепереживания, страхи, достичь состояния эмоционального комфорта. Например, для детей с речевым негативизмом обстановка сенсорной комнаты –

благоприятная среда для снятия невротических переживаний, которые в ряде случаев влияют на развитие речевого общения. Для детей с астеническими проявлениями, то есть с пониженной психической активностью, занятия в интерактивной среде сенсорной комнаты могут стать пусковым механизмом длявключения его в активную самостоятельную деятельность.

Специально подобранное оборудование сенсорной комнаты, позволяет создать ни с чем несравнимую по гармонии картину мира, того уголка, которое даёт удивительные ощущения. Сенсорная комната – это волшебная сказка, в которой всё манит, переливается, ненавязчиво заставляет забыть страхи, успокаивает.

Работа в полифункциональной интерактивной среде сенсорной комнаты организуется в следующих направлениях:

- использование стимулирующих упражнений, активизирующих и развивающих у детей раннего, дошкольного и младшего школьного возраста сенсорные функции: зрительное

и слуховое восприятие, осязание и пространственное восприятие;

- непосредственное общение, которое имеет огромное значение для общего психологического развития человека, его самооценки и становления его как личности;
- релаксационные тренинги для детей, подростков и взрослых, которые уменьшают тревожное состояние, снижают агрессию, обучают саморегуляции.

Программа развивающих и коррекционных занятий с детьми, подростками или взрослыми, в условиях сенсорной комнаты, предполагает непосредственное привлечение их к активному участию в сенсорно- перцептивной, моделирующей и речевой деятельности. Это способствует развитию инициативы, творческой активности, воображения, формирует чувство самоценности и самодостаточности.

**Цель:** сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья обучающихся с помощью интерактивной среды.

**Задачи:**

1) профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок;
2) создание положительного эмоционального состояния;
3) формирование восприятия цвета, звука, ритма, согласование движенийсобственного тела;
4) облегчение состояния тревожности, переключение энергии тревогив конструктивное русло;
5) формирование адекватной самооценки, преодоление застенчивостии агрессии.

Программа работы в сенсорной комнате включает в себя 4 этапа:

***I. Подготовительный:***

- изучение литературы и документации;
- написание конспектов занятий, изготовление наглядного материала.

***II. Диагностический:***

- первичная диагностика детей;
- работа с классными руководителями, родителями: беседа;
- комплектование групп.

***III. Основной:***

- проведение цикла занятий.

***IV. Заключительный:***

- диагностика детей, с помощью которой можно проследить динамикуразвития;
- анализ эффективности программы.

При социальной адаптации целесообразно использовать следующие методы:

1. Словесный метод помогает формировать правильное произношение звуков, четкую дикцию, выразительную речь;
2. Наглядно-слуховой метод создает эмоциональную, творческуюатмосферу через создание проблемно-поисковых ситуаций, создание ситуаций успеха, которые придают уверенность в преодолении трудностей;
3. Практический метод помогает путем многократного повторения закрепить вырабатываемые навыки (речевые, игровые);

Метод творческого самовыражения помогает детям проявлять своивозможности и получать ответную реакцию, которая стимулирует ихк дальнейшему развитию;

4. Метод анализа творческой деятельности помогает увидеть наглядную картину развития навыков и способностей ребенка, отметить слабые моменты и определить перспективы и направления дальнейшей в зависимостиот возможностей детей.

Перечисленные методы применяются на занятиях в различных сочетаниях, которые применяются в различных видах деятельности.

**Методика работы в сенсорной комнате**

1. Цвето-, светотерапия (релаксация с помощью цвета и света);
2. Звуко-, музыкотерапия (релаксация с помощью звуков и музыки);
3. Ароматерапия (воздействие запахов на нервную систему и психическое состояние человека).

**Показаниями** к посещению занятий в сенсорной комнате могут являться:

Различные психоневрологические проблемы:

- неврозы и неврозоподобные состояния;
- задержки психомоторного и речевого развития;
- резидуально - органические поражения ЦНС с явлениями заикания,тиков;
- аутизм;
- адаптационные расстройства;
- необходимость проведения семейнойпсихокоррекции.Все формы детского церебрального паралича.

Двигательные нарушения другой этиологии.Нарушения зрения, слуха, речи.

**Противопоказаниями** к занятиям в сенсорной комнате являются:

- инфекционные заболевания;
- судорожная готовность и эпилепсия (в этом случае только релаксация лежа в кресле, тихая спокойная музыка). Нельзя использовать мигающие световые приборы и ритмическую музыку;
- при работе с гиперактивными детьми необходимо снизить нагрузку на сенсорику, исключить элементы активной стимуляции;
- в процессе работы с тревожными детьми необходимо исключить резкие переходы от одного стимула к другому;
- бронхиальная астма (запрещено использование ароматерапии).

**Форма работы:** индивидуальная и групповая.

**Участники:** обучающиеся.

**Планируемый результат.** Предполагается, что по завершению прохождения занятий в сенсорной комнате достигаются поставленные задачи. Занятия в темной сенсорной комнате помогают поднять простые ощущения на уровень осознанного восприятия, стимулируя тем самым процессы саморегуляции центральной нервной системы. Таким образом,психоэмоциональная сфера человека начинает ограждать себя от негативного воздействия стрессовых ситуаций. В интерактивной среде сенсорной осуществляется немедикаментозное воздействие, помогающее преодолеть нервное и психическое напряжение, восстановить работоспособность. Мышечное расслабление, отдых, отсутствие проблемных ситуаций здесь и теперь, положительные эмоции становятся основой и хорошим сопровождающим фоном для преодоления тревоги и стресса. Кроме того, положительный эмоциональный фон обеспечивает усиление мозгового кровообращения и накопление запасов умственной энергии.

**План работы в Сенсорной комнате на 2020-2021 учебный год**

| №п/п | Вид работы | | Сроки | Отметка о выполнении |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Организационная работа. Выявление обучающихся с ОВЗ, «группы риска» | Картотека обучающихся с ОВЗ, «группы риска» | Весь период | |
| 2 | Комплектование групп Разработка конспектов занятий | Методическое обеспечениезанятий | Весь период | |
| 3 | Проведение индивидуальныхзанятий с обучающимися с ОВЗ, обучающихся «группы риска» | Развития познавательных процессов, корригирование нарушений в эмоционально-волевой сфере | Весь период | |
| 4 | Проведение цикла профилактических занятий с обучающимися 1-х классов | Знакомство с сенсорной комнатой. Снятие эмоционального напряженияв период адаптации к обучению в школе | Весь период | |
| 5 | Проведение цикла профилактических занятий с обучающимися 5-х классов | Снятие эмоционального напряжения в период адаптации к обучению в средней школе | Весь период | |
| 6 | Проведение занятий в сенсорной комнате с обучающимися 2-3, 6 классов | Сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья учащихся с помощью мультисенсорной среды | Весь период | |
| 7 | Проведение занятий в сенсорной комнате с обучающимися4,7,8 классов | Сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья учащихся с помощью мультисенсорной среды | Весь период | |
| 8 | Проведение цикла профилактических занятий с обучающимися 9 классов | Снятие эмоционального напряжения в период подготовке к ГИА | Весь период | |

**Список используемой литературы**


**1.** Акатов, Л. И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. Психологические основы. / Л. И. Акатова. – М.: ВЛАДОС, 2003 г.

**2.** Абраменкова, В. В. «Социальная психология детства: развитие отношений ребенка в детской субкультуре. / В. В. Абраменкова. – М., 2000 г.

**3.** Александровский, Ю. А. «Состояния психической дезадаптации и их компенсация» / Пограничные нервно-психические расстройства. / Ю. А. Александровский. – М.: Наука, 2007 г.

**4.** Богданов, О.В. Методические рекомендации по проведению комплекса лечебно-восстановительных и реабилитационных мероприятий в Сенсорной комнате SNOEZELEN фирмы REHAB AND MEDICAL / О.В. Богданов // Сенсорные комнаты СНУЗЛИН: сб. ст. и метод.рекомендаций. – М. – 2001. – С. 39–47.

**5.** Сенсорная комната в дошкольном учреждении: Практические рекомендации. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007.

**6.** Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие / под ред. В.Л. Женерова, Л.Б. Баряевой, Ю. С. Гаилямивой. – Спб.: ХОКА, 2007.

**7.** Шипицына Л. М., Мамайчук И.И. «Психология детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата». Учебное пособие для студентов высших учебных заведений; М.: ВЛАДОС, 2003 г.

**РЕКОМЕНДАЦИИ**
**классным руководителям и учителям-предметникам 5-х классов**

*Что необходимо учитывать педагогам, чтобы процесс обучения, воспитания и развития шел более равномерно, последовательно и эффективно?*

Учитывать не только учебные достижения обучающегося, но и его здоровье, семейные трудности, другие объективные факторы, влияющие на формирование личности ребенка.

Учитывайте трудности адаптационного периода, возрастные особенности пятиклассников в выборе терминологии, подборе методических приемов.

Учитывать трудности адаптации кадета к новым условиям обучения.

Учитывать его индивидуальные личностные особенности.

*Что необходимо грамотно осуществлять?*

Отслеживание хода развития процессов обучения, воспитания.

Процесс социализации ребенка в коллективе.

*Что поможет ребенку учиться успешнее?*

Психолого-педагогическая поддержка каждого ребенка.

Ориентация на успех.

Выбор личностно-ориентированных образовательных технологий.

Наблюдение, руководство, коррекция динамики развития интеллекта, творческих способностей.

Приобретение учениками прочных знаний с возможностью использования их в новых ситуациях.

Формирование общих учебных умений и навыков.

Сохранение имеющегося запаса здоровья школьников в процессе получения среднего образования.

**Рекомендации учителям-предметникам.**

1. Учитывайте трудности адаптационного периода, возрастные особенности пятиклассников в выборе терминологии, подборе методических приемов.

2. Не перегружайте учеников излишними по объему домашними заданиями, дозируйте их с учетом уровня подготовки ученика, гигиенических требований возраста.

3. Следите за темпом урока — высокий темп мешает многим детям усваивать материал.

4. Налаживайте эмоциональный контакт с обучающимися в классе.

5. На заседаниях методических объединений, классных и общешкольных совещаниях выработайте единые требования к учащимся (соблюдайте единый орфографический режим, критерии оценок).

6. Развивайте общие учебные умения и навыки, учите ребят правильно учиться.

7. Налаживайте эмоциональный контакт с родителями учащихся.

8. Никогда не используйте оценку как средство наказания ученика. Оценка достижений должна быть ориентацией на успех, способствовать развитию мотивации к учению, а не ее снижению.

9. Замечайте положительную динамику в развитии каждого отдельного ученика (нельзя сравнивать «Сашу с Петей», можно — «Петю вчерашнего и сегодняшнего»).

10. Развивайте навыки самоконтроля, умение оценивать свою работу и работу класса. Не бойтесь признать свои ошибки. Постоянно анализируйте все плюсы и минусы в своей работе.

11. Разнообразьте методику работы в группах, в парах, индивидуально.

12. Не создавайте психотравмирующих ситуаций при выставлении оценок за контрольные работы, за четверть и т. д., выставляйте оценки не формально, а с учетом личностных особенностей и достижений каждого ученика.

13. Наряду с оценкой чаще используйте положительные оценочные суждения («молодец, хороший ответ, справился» и т. д.).

14. . Поддерживайте контакт с классными руководителями, узнавайте о проблемах ребенка, его здоровье, семейных отношениях.

15 Не допускайте педагогического манипулирования

16. В течение первого месяца обучения (сентябрь) используйте «бездвоечное» обучение

17. Учитывайте в планировании учебной работы динамику умственной работоспособности пятиклассника в течение дня, недели.

18. . Учитывайте индивидуальные психологические особенности ребенка: темперамент и связанные с ним «врабатываемость», темп, переключение, особенности внимания, двигательная активность и т.д.

**Педагог-психолог О.С. Ленина**

# П А М Я Т К А

**Данные рекомендации разработаны на основании пожеланий педагогам среднего звена от педагогов начальной школы и учеников пятых классов.**

• Помните: идя в класс к пятиклассникам, Вы идёте на урок к детям.

• Объясняя новый материал, не торопитесь, повторите лишний раз.

• Опирайтесь в работе с детьми на реальные их знания, умения и навыки, а не на прописанные в учебниках.

• Создавайте ситуации успеха на уроках, чтобы дети не боялись у Вас отвечать и поверили в себя и свои силы.

• Корите ребёнка за реально совершённый в данный момент проступок, не вспоминая былое и не давая негативного прогноза на будущее.

• Будьте с детьми вежливыми.

• Вызывайте к доске только в хорошем расположении духа и соблюдая традиции кадетского корпуса фразой «Кадет такой-то, пожалуйста, к доске».

• Не используйте вызов к доске или письменную проверку знаний как средство поддержания дисциплины.

• Успокойте ребёнка перед проверкой знаний, обнадежьте его на хороший результат.

• Вызывая к доске, сначала проговорите задание, а потом вызывайте ребёнка, чтобы у него в голове появился план ответа. Дайте время сосредоточиться на ответе и успокоиться.

• Вызвав ребёнка к доске, дайте ему высказаться, не сбивайте его замечаниями, не имеющими отношения к объясняемому материалу.

• Вызвав ребёнка к доске и дав ему, задание для выполнения, отойдите, не «стойте над душой», не смущаете ребёнка своей непосредственной близостью к нему.

• Пресекайте попытки других детей посмеяться над неудачным ответом одноклассника.

• Когда ребёнок отвечает у доски, избегайте телесного контакта с ребёнком (погладить по голове или руке) - это сбивает их с мысли и не даёт сосредоточиться.

• Если ребёнок допустил ошибку, вызовите ему на помощь кого-либо из одноклассников - вдвоём у доски веселее и учитель не так серьёзен.

• Сообщать заранее критерии оценки качества знаний по вашему предмету (в начале урока, а не после ответа у доски).

**Педагог-психолог О.С. Ленина**

# Рекомендации педагогам в работе с "трудными" подростками

***Особенности подросткового периода развития:***

- ребенок стремится приобрести личную свободу и независимость;
- примеряет на себя различные интересы и жизненные цели;
- вступает в первые романтические отношения;
- привыкает ощущать себя в роли взрослого человека.

***Общаясь с подростком, помните:***

- беседу с подростком нужно начинать с дружеского тона;
- в процессе общения с подростком проявляйте к нему искренний интерес;
- лучшим словом, располагающим подростка к общению, является его имя;
- диалог с подростком надо начинать с тех вопросов, мнения по которым совпадают;
- в процессе общения старайтесь вести диалог на равных;
- старайтесь инициативу общения держать в своих руках;
- умейте смотреть на вещи глазами подростка.

***Работая с «трудным» подростком, нужно:***

1. Ясно сформулировать взрослеющему человеку его права и обязанности, ограничить круг видов деятельности (которые ему разрешены и доступны) и ответственность за них. Настаивать на соблюдении принятых «правил игры», самим соблюдать их в тех случаях, когда другой стороне этого не удается. Быть терпеливым и помнить, чтобы избавиться от нежелательных привычек, нужны долгие месяцы.
2. В конфликтных ситуациях не стараться одержать победу любой ценой – мы тоже имеем право менять взгляды, мы не гарантированы от ошибок, кое в чем можем и уступить.
3. Действовать только тактическим маневром и никогда – прямой атакой. Выслушивать все, не реагируя тотчас же, и только потом, выбрав подходящий момент, без раздражения высказать свое мнение, вносящее поправки в услышанное. Вскрывать причины неправильных взглядов подростка, показывать, в чем ошибочность его рассуждений, и таким путем развивать и направлять его мыслительный процесс, обеспечивая необходимыми источниками.
4. Быть самокритичными, принципиальными, стараться настолько укрепить доверие молодого человека, чтобы он делился с нами своими возможными неприятностями.
5. Не ставить на подростке крест, ведь его обостренное самолюбие и социальная поза возникли именно вследствие предыдущих социальных сбоев, которые постоянно напоминают о себе и подпитывают нежелательное поведение.
6. Не пытаться загнать подростка в угол, поставить в затруднительное положение. Не прибегать к физическому наказанию
7. Требуя что-то от подростка, нельзя торговаться
8. **Стараться соблюдать принцип А.С. Макаренко: чем больше** мы уважаем человека, тем выше наши требования к нему.
9. Уметь смеяться. Раскрывать подросткам особенности их личности и приемлемые для них черты нашей личности.
10. В личных беседах усиливать целенаправленную жизненную ориентацию подростков и развивать их идеал Я.

***Дифференцировка способов реагирования на нарушение дисциплины.***

| Типы поведения учащихся, его характеристика | | Психологические причины поведения | Возможные пути педагогического воздействия |
|---|---|---|---|
| Поведение, направленное напривлечение внимания | Активное: отвлекает внимание учителя и класса | Неумение просить внимания при переживании дефицита внимания к себе. | Минимизация внимания (игнорирование демонстративного поведения).<br><br>Разрешающее поведение (к выходке может присоединиться весь класс в пределах «разрешённой квоты»).<br><br>Подчёркивание успехов, внимание за хорошее поведение.<br><br>Отвлечение ученика (смена вида деятельности). |
| | Пассивное: чрезмерно медленный темп работы, демонстративная медлительность | | |
| Властолюбивое поведение | Активное: вспышки негодования, конфронтация, нагнетание напряжённости | Эмансипация, мода на «сильную личность» в неадекватных проявлениях | Акцентирование на поступках, а не на личности учащихся.<br><br>Поддержание благоприятного эмоционального фона, избегание напряжённости ( не повышать голос, не высмеивать ученика, не сравнивать его с другими, не ставить ниже себя в правах).<br><br>Отсроченное обсуждение проступков.<br><br>Демонстрация модели неагрессивного поведения. |
| | Пассивное:<br><br>Тихое непослушание | | |
| Мстительное поведение | Активное: физические или психологические акты насилия (порча мебели, оскорбления) | Стереотип силового разрешения конфликтов | Акцентирование внимания на поступках, а не на личности учащихся.<br><br>Поддержание благоприятного эмоционального фона, избегание напряжённости (не повышать голос, не высмеивать ученика, не сравнивать его с другими, не ставить ниже себя в правах).<br><br>Отсроченное обсуждение поступков.<br><br>Демонстрация модели неагрессивного поведения. |
| | Пассивное: | | |
| Поведение, направленное на избегание неудач | Активное: вспышки негодования в ситуации реальной или потенциальной неудачи | Необоснованные ожидания взрослых, конкурирующий стиль взаимодействия | Представление дополнительной помощи в обучении (ученики-репетиторы, игровые методы обучения, дополнительные занятия).<br><br>Предоставление возможности позитивно рассказать о себе.<br><br>Подчёркивание достижений, напоминания о прошлых успехах. Материализация достижений (аплодисментами, условными знаками |
| | | | |

**Педагог-психолог О.С. Ленина**

ПАМЯТКА ПО КОРРЕКЦИИ ПОВЕДЕНИЯ.

1. Отказывайтесь от частого подчеркивания способностей одних и неуспехов других от прямого противопоставления ребят друг другу.

2. Не «пилить» и не «ругать» при всем классе, говорить чаще наедине, замечать даже маленькие успехи слабых, но не подчеркивать это как нечто неожиданное.

3. Называть всех по именам и добиваться этого в общении друг с другом.

4. Постоянно подчеркивать, что отношения в классе должны определяться не только успеваемостью, но и теми добрыми делами , которые совершил человек, для других, от класса к классу воспитывать понимание того, что способность к хорошему учению, лишь одно из многочисленных свойств личности.

5. Чаще разговаривайте с замкнутыми, неинтересными ребятами, ведь поведение ребят во многом подражательно и дети начинают проявлять интерес к этому (замкнутому).

6. Бережно относитесь к женской гордости и мужскому достоинству.

7. Все, что происходит с ребятами, принимать всерьез.

8. Внимательно относиться ко всем внешним проявлениям личности ребят.

9. Изучать свойства каждой личности, определять мотивы поведения.

10. Изучать родителей, сравнивать родителей и детей.

11. Изучать круг интересов, выяснить, чем может быть интересен каждый для других.

12. Учить ребят анализировать прожитое время.

**Педагог-психолог О.С. Ленина**

# Рекомендации по взаимодействию с категорией обучающихся с агрессивными проявлениями в поведении.

Одной из главных целей работы учителя, является мотивированность детей на обучение, создания у них стремления становиться лучше в разных жизненных областях.

Ребенок не рождается агрессивным. На развитие агрессивности влияют взаимоотношения в семье, стиль воспитания, педагоги. Классные руководители и учителя-предметники становятся «значимыми другими», авторитетными и близкими людьми, с которых «пишутся» модели поведения. То есть это люди, с которыми ученик будет часто взаимодействовать в повседневной жизни, на протяжении длительного времени.

**Общая схема помощи ребенку с агрессивными проявлениями в поведении.**

Попытаться скомпенсировать негативное влияние семьи, по возможности восполнить то, что не смогла по каким-либо причинам дать семья. Это возможно. Первое и самое главное условие успешной работы: ребенок должен ощущать себя в школе любимым, чувствовать интерес и внимание к себе Учителя. Для этого ***необходимо безоценочное принятие ребенка таким, какой он есть на данный момент.*** Ребенок может переносить чувство гнева с родителей на педагога, что затрудняет установке Доверительных отношений. Учитель не должен забывать, что сопротивление ребенка, его недоверие, его агрессивность относятся не лично к педагогу, а выражают лишь его конкретные трудности, и взрослый, в настоящий момент является всего лишь доступным партнером, на котором тот может разрядиться.

***Необходимо научить ребенка следовать определенным правилам поведения***, соглашаться с некоторыми ситуациями принуждения. При этом ситуаций принуждения не должно быть очень много, чтобы они были посильны ребенку, и после каждой из них должна следовать похвала воспитателя. К примеру, агрессивные дети не умеют сдерживать или отсрочивать удовлетворение своих желаний (любая задержка непереносима), необходимо специально побуждать к терпению (ребенок хочет первым ответить, выкрикивает, бурчит необходимо попросить его подождать, затем за это похвалить).

Какими должны быть реакции учителя в отношении агрессивного поведения? Резкое подавление агрессивности, излишняя строгость или попустительство приводят к закреплению такого стиля. А склонный к суровому наказанию учитель невольно сам подает ребенку пример агрессивного поведения. Кроме того, строгость может привести к подавлению агрессивных импульсов в его присутствии, но зато они бурно выплеснутся, когда взрослого не будет рядом. Отсутствие наказаний также чревато закреплением агрессивного поведения.

Если, все таки, необходимо прибегнуть к наказанию, обязательно разъясните ребенку его справедливость, чтобы в итоге у него возникло чувство вины, а не страха или враждебности. ***Наказание должно быть напрямую связано с поведением ребенка*** и применяться сразу после совершения проступка (имеется в виду временной разрыв между проступком и наказанием должен быть минимален). Это необходимо, чтобы подчеркнуть неприемлемость данного поведения.

***Недопустимы угрозы наказанием с дальнейшей их отменой***, поскольку это будет ассоциироваться у ребенка с непоследовательностью.

***По возможности нужно предлагать ребенку альтернативу поведения,*** за которое он наказывается, чтобы заложить фундамент будущих поощрений.

Подростки не привыкли задумываться над последствиями своих поступков, они не извлекают пользы из своего негативного опыта, и у них неоднократно возникают одни и те же затруднения. Поэтому ***полезно обсуждать с ними причины и последствия агрессивных действий***.

Также ***полезно вызывать у обучающихся сопереживание к другим людям***, ставить его в ситуации оказания помощи окружающим.

Ребенок должен поверить, что у него хватит собственных сил для достижения цели и без применения агрессивных методов.

Дети с агрессивным поведением часто отличаются высоким честолюбием и стремлением к общественному признанию, поэтому для формирования контроля над своими побуждениями их можно **ставить в условия соревнования**. А чтобы направить их активность в позитивное русло, давать ответственные поручения, по возможности позволяющие двигаться (например, следить за чистотой чего-либо). Кроме того, необходимо учитывать стремление детей к лидерству, но не забывать, что оно может иметь и отрицательные последствия. Лидерство в целом и для агрессивных детей в частности обладает большим развивающим потенциалом, если педагог-воспитатель сумеет помочь ребенку найти конкретную область для его реализации и осуществить свои устремления.

**Исключить категорически агрессивные проявления (вербальные) из своего взаимодействия с детьми.**

**Педагог-психолог О.С. Ленина**

**Рекомендации по стимулированию деятельности учащихся**
**(общие методы мотивации).**

**1. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ.**

- Адекватная похвала. Стимулирует личностный рост и самореализацию ребенка, порождает уверенность в своих силах. Необходимо поощрять ребенка за успехи. Говорить надо так, чтобы ребенок знал свои возможности и способности: «Ты справился с этим заданием, потому что у тебя сильная воля и желание довести дело до конца!»
- Метод поощрения и порицания. Однако здесь необходимо добавить и уточнить, что метод поощрения хорош для детей с заниженной самооценкой и низким уровнем притязаний, неуверенных в себе, тревожных и именно этот метод ведет к созданию ситуации успеха для отдельных учащихся. Порицание, может применяться к учащимся с завышенной самооценкой и высоким уровнем притязаний, а также для ребят с адекватной самооценкой, потому что именно у этих детей развита рефлексия. Они, как правило, осознают свой потенциал, на что они способны, свои недостатки и свои сильные стороны, на которые у них и опора.
- Наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, использование юмористических картинок, поговорок, афоризмов с комментариями, небольших стихотворений, музыкальных минуток и т. п.
- Удовлетворение потребности быть значимой личностью. Подходит для неуверенных в себе, но на многое претендующих детей. Для таких детей, возможно давать задания, которые они приготовят самостоятельно, а потом их спросить именно это задание. У них обычно низкий темп учебной деятельности, они, как правило, тугодумы.

**2. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ**

- Опора на жизненный опыт. Здесь важно понять, что ребенку надо не только объяснять связь учебного материала с реальностью, но и способ «погружения в задачу». Другими словами, необходимо представить себя как бы внутри ситуации задачи, попробовать ее почувствовать, услышать, увидеть все вокруг себя. Что здесь происходит? Ребенок абстрагируется от цифр и букв, от знаковой системы и переходит в привычную для него образно-эмоциональную систему, он как бы «проживает» задачу. В итоге решение приходит в голову, сначала некая логика события, его суть, а дальше остается подставить только цифры.
- Прогнозирование будущей деятельности. Педагог, прогнозируя результаты деятельности на уроке, тем самым мотивирует учащихся на определенную скорость выполнения задания, на глубину погружения в материал, либо на быстроту реакции, на генерирование творческих ответов. Здесь очень важно, озвучивать то, что вы прогнозируете, информируя ребят об обязательных результатах обучения, но не в конце урока, а в самом его начале, тем самым развивая очень важное психическое качество – рефлексию при выполнении тех или иных заданий, вся их деятельность рано или поздно становится целенаправленной, это поможет избежать очень многих ошибок.
- «Мозговая атака». В психологии этот метод еще называется «брейнсторминг» — методика стимуляции творческой активности и продуктивности. Суть ее заключается в том, что каждый член класса высказывает на предложенную тему любые мысли, не оценивая их как верные или неверные, бессмысленные или странные, стремясь при этом побуждать других к высказыванию своих детей. В рамках учебного процесса этот метод может применяться при устных обсуждениях тем. Причем высказываются ребята по очереди, не допускается критика ни со стороны учителя ни со стороны детей. Педагог

же должен запомнить наиболее верные, а потом устно начать проверять каждую версию и уже тогда критиковать и анализировать вместе с ребятами, таким образом, отпадут неперспективные идеи, а останутся самые эффективные.

- Побуждение ребенка к поиску «альтернативных решений». Использование метода объяснения, подачи педагогом одного и того же материала разными способами.
- Объяснения, подачи педагогом одного и того же материала разными способами (объяснение должно быть только качественным, а не количественным).
- Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они действительно превращаются из «потребителей знаний» в субъектов действия по их получению и созиданию. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества и т. д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценкии взаимооценки);

**3. ВОЛЕВЫЕ**

- Предъявление учебных требований
- Информирование об обязательных результатах обучения
- Познавательные затруднения
- Самооценка деятельности и коррекции
- Рефлексия поведения
- Прогнозирование будущей деятельности

**4. СОЦИАЛЬНЫЕ**

- Интерес к достижениям и делам учащегося. Формирует у него желание достигать успеха. Очень внимательно и с заинтересованностью относитесь к тому, что для учащегося значимо. Стимулируйте и поддерживайте его интересы регулярно.
- Опора на авторитет учителя. Педагог очень многое может просто внушить ребенку, причем его мнение наиболее весомо по сравнению с мнением родителей.
- Развитие желания быть полезным обществу
- Побуждение подражать сильной личности
- Создание ситуации взаимопомощи
- Поиск контактов и сотрудничества
- Заинтересованность в результатах коллективной работы
- Взаимопроверка
- Рецензирование

**Педагог-психолог О.С. Ленина**

**Рекомендации**
**по работе с воспитанниками КК, имеющими трудности в адаптации, проявляющимися в нарушении дисциплины, непринятии правил КК.**

1. В работе с подростком необходимо учитывать возрастные психофизиологические особенности развития: эмоциональную нестабильность, стремление к освобождению от взрослых, их опеки – с одной стороны и нужда в любви, заботе, принятии, понимании – с другой стороны.

2. Обязательно учитывать влияние специфики условий КК (ограниченность свободы поведения, иерархию во взаимоотношениях, правила КК). Специфические условия жизни в КК накладывают определенные особенности на формирование личности подростка. Малое количество обращений взрослых к подросткам, отсутствие в контактах личностных обращений, эмоциональная бедность, однообразие и сдержанность, в основном направлено на регламентацию поведения, формализм в отношениях, все это может привести к искажениям в общении таким как обман, лицемерие, двуличие, садистические наклонности в общении.

3. Понимать своеобразие психического развития ребенка, а не требовать от него нормальности; не завышать ожиданий и требований к нему, а видеть его реальные возможности. Проявлять терпимость, переносимость к воспитанникам, у которых есть неодобряемые качества, привычки, которые демонстрируют свои неприятные состояния и реакции. Возможно провокационное поведение, т.е. осознанное, проверяющее модели реагирования воспитателя. Подростки способны грубить, делать назло, не подчиняться требованиям взрослого, проявлять заносчивость, специально нарушать форму одежды, вести себя высокомерно. **Необходимо запастись терпением, поскольку негативизм, скепсис, резкость, оппозиционность — естественные проявления психофизиологических особенностей подростков**.

4. Следует также понимать, что неудобные и неприятные черты характера в дальнейшем могут преобразовываться в положительные качества личности. Так, упрямство, стремление сделать все по-своему при умелом воспитательном воздействии обычно преобразуются в целенаправленность, проявляются в ярком самостоятельном мышлении и независимости поведения. Если непоседливый, слишком активный подросток раздражает воспитующего тем, что лезет куда не положено, трогает то, что нельзя. В такой форме проявляются врожденные свойства темперамента, гипертимность. Задача воспитателя состоит в том, чтобы выявить и показать ребенку его особенности и научить контролировать их проявление в конкретных обстоятельствах.

5. Комментарии воспитателей, касающиеся поступков, поведения кадет не обладающие позитивной внушающей силой, напротив, побуждают воспитуемого сопротивляться требованиям старших. В общении с подростками совершенно недопустимы формулировки, принижающие *умственные достоинства* типа «у тебя что вообще ума нет…», «не задавай идиотских вопросов», «ты никогда ничего не достигнешь», «из тебя не будет толку» и т. п., ставящие под сомнение *физические достоинства* подростка («крутишься, будто у тебя шило в одном месте», «ты кисель, а не мужчина») и т. п., а также оскорбляющие *личность* воспитанника посредством невыгодных сравнений, метафор и переноса («ты лентяй, каких свет не видел», «не распускай нюни, нельзя быть такой тряпкой», «у тебя еще молоко на губах не обсохло…, а ты», «у тебя нет друзей, от тебя все отвернулись», «все, что ты умеешь, так это врать») и т. п.

6. Проявлять внимание не значит контролировать и по каждому поводу делать замечания. Внимательное отношение проявляется в попытках вдуматься в слова и поступки воспитуемого, подметить движения его души, найти объяснения сложившимся отношениям с окружающими. Даже отдельные реплики, оценки, поступки подростка несут информацию о *его* внутреннем мире, неудовлетворенных потребностях, об отношении к себе и окружающим. Воспитывающий обязан вдумчиво воспринять их и сделать выводы, на основе которых затем определить тактику своего общения с подростком. Воспитатель не должен поддаваться на провокационное поведение подростка, при этом необходимо демонстрировать позицию «Взрослого», и побуждать тем самым подростка перейти с «Детской» позиции к «Взрослой».

Педагог-психолог О.С. Ленина

# РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ В ВОСПИТАНИИ ПОДРОСТКОВ

- Не унижайте достоинства подростка.
- Не угрожайте ему.
- Не требуйте того, что не соответствует его возрасту.
- Не допускайте непоследовательности в требованиях.
- Не требуйте от подростка немедленного повиновения.
- Не морализируйте, не допускайте назойливых назиданий.
- Не потакайте подростку.
- Не опекайте его излишне.
- Не вымогайте у него обещаний.

# ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

Семья - это материальная и духовная ячейка для воспитания детей, для супружеского счастья и радости.

Основой, стержнем семьи является супружеская любовь, взаимная забота и уважение. Ребенок должен быть членом семьи, но не ее центром. Когда ребенок становится центром семьи и родители приносят себя ему в жертву, он вырастает эгоистом с завышенной самооценкой. За такую безрассудную любовь к себе он зачастую платит злом - пренебрежением к родителям, к семье, к людям.

- Главный закон семьи: все заботятся о каждом члене семьи, а каждый член семьи в меру своих возможностей заботится о всей семье. Ваш ребенок должен твердо усвоить этот закон.
- Воспитание ребенка в семье - это достойное, непрерывное приобретение им в процессе жизни в семье полезного, ценного жизненного опыта. Главное средство воспитания ребенка - это пример родителей, их поведение, их деятельность. Это заинтересованное участие ребенка в жизни семьи, в ее заботах и радостях, это труд и добросовестное выполнение им ваших поручений.

Для воспитания ребенка очень вредны противоречия в требованиях родителей. Согласуйте их между собой. Еще более вредны противоречия между вашими требованиями и требованиями школы, учителей. Если вы не согласны с нашими требованиями или они вам непонятны, придите к нам, и мы вместе обсудим возникшие проблемы