**Методические рекомендации психолога**

*Игровые упражнения по профилактике и*

*коррекции психосоматического утомления детей*

 **Игровые упражнения с карандашом:**

**Цель:** развитие интереса к выполнению упражнений, формирование двигательной структуры.

**Психологическое назначение**: развитие любознательности, внимания, ловкости, умения общаться и выполнять совместные действия в группе.

 Упражнение ***«Воображение»***

Участники держат карандаши на ладони, на одном пальце, на двух, и т.д., меняя левую и правую руки. Сидя за столом, они учатся удерживать карандаши на голове, на лбу, на переносице, подбородком, на ухе, между разными пальцами и писать в воздухе цифры, буквы и слова по предложению инструктора.

 Упражнение ***«Равновесие»***

Участники должны положить один или несколько карандашей на голову или ухо, изгибы локтей и т. д., ходить с ними, стараясь выполнять упражнения так, чтобы карандаши не упали. При этом ребята должны: поворачиваться вокруг своей оси; ходить вокруг стола (стула); удерживать в равновесии два карандаша одновременно (на разных пальцах обеих рук) и т. д.

 Упражнение ***«Герои»***

Участники должны зажать карандаши под коленом и при этом: вращать туловище вправо и влево; садиться на корточки и вставать; делать наклоны вперед, при этом дотрагиваться руками пола. Затем задание усложняется и ребята должны выполнить все то же самое, но при этом зажимать карандаш между плечом и шеей.

 Упражнение ***«Бамбуковая палочка»***

Ребята становятся в две шеренги и быстро передают карандаши с начала шеренги и в ее конец. При этом они выполняют задание в различных вариантах: поставив ноги на ширину плеч; стоя на правой (левой) ноге; стоя на цыпочках с высоко поднятыми руками; присев с высоко поднятыми руками (с прямой спиной), наклонив корпус вперед (карандаш передавать на уровне бедер); передавать правой рукой карандаш через правое плечо в левую руку (попеременно); под высоко поднятым левым (правым) коленом.

 **Игровые упражнения с платком**

**Цель:** формирование осознанного участия в упражнениях для развития собственной двигательной активности.

**Психологическое назначение:** способность к релаксации, умение расслабляться и успокаиваться, преодолевать трудности, настраиваться на серьезные и трудные виды деятельности.

 Упражнение ***«Ощущения»***

Задание выполняется в парах. Один из участников сидит на стуле, закрыв глаза, а другой стоит за стулом. Они выполняют задания попеременно и кладут платок на руки (ладони, голову, плечи, колени), сидящий должен назвать эти части тела.

 Упражнение ***«Отгадай и назови»***

Участвуют сидящие рядом пары. Один закрывает глаза, другой в это время раскладывает на столе по кругу различные , мелкие предметы, накрывает их платком, берет руку своего соседа и кладет на платок. Второй игрок должен догадаться, какие предметы лежат под платком и дать им характеристику. Затем они меняются ролями.

 Упражнение ***«Навеяно музыкой»***

Если ребята пережили минуты эмоционального возбуждения, выполняли трудные и ответственные учебные действия, предложите им расстелить свои платки на парте (накрыть платком голову) и положить на них голову. Руки вытянуты вперед и сжаты в кулаки. Звучит музыка, способствующая расслаблению, под которую ребята придумывают свои истории о пережитом на уроке или о том, что им навеяла музыка.

 **Игровые упражнения с воздушным шаром**

**Цель:** стимулирование двигательной активности, желание участвовать в упражнении, преодоление внутренней неловкости и тревожности за свои движения.

**Психологическое назначение:** развитие умения общаться, активно включаться в общие игры, формирование культуры совместных действий.

 Упражнение ***«Любопытство»***

Задание выполняется в парах. Для этого воздушный шарик держат между собой на уровне лица и выполняют следующие упражнения: рассматривают друг друга сквозь шарик, используют шарик в качестве телефона: один говорит в шар, а другой слушает; один участник трет шар (бьет, барабанит, щиплет…), а другой слушает издаваемые звуки; затем шар зажимают лбами (стоя, сидя); удерживают шар в равновесии на кончиках пальцев и т. д.

 Упражнение ***«Наказание»***

Участники разбиваются по парам и становятся в круг напротив друг друга на расстоянии 2-3 метров. У них в руках один воздушный шарик. Упражнение необходимо проводить синхронно: одновременно осторожно ударить по шару рукой (пальцем, ногой, коленом, плечами); ударить по мячу двумя руками (попеременно левой и правой, постепенно изменяя расстояние между друг другом- то уменьшая, то увеличивая его.

ШЕСТЬ ПРАВИЛ «ЗОНЫ ВЫИГРЫША».

1. Правило зеркала. Окружающие меня люди – мои зеркала. Они отражают неосознаваемые аспекты моей собственной личности. Если кто-то мне грубит, значит, я сам готов нагрубить. Так что обижаться не на кого.
2. Правило выбора. Понимаю и осознаю, что все происходящее в моей жизни есть результат моего собственного выбора. Так что не к кому предъявлять претензии. Автор – я сам.
3. Правило ответственности. Несу ответственность за свой выбор и отказываюсь от любых самооправданий. Самооправдания бесполезны.
4. Правило погрешности. Осознаю погрешность своих мнений и суждений. Привязанность к чувству собственной правоты рано или поздно приводит к личной катастрофе. Кто свято верит в свой образ мира, тот не видит самого мира.
5. Правило соответствия. Имею ровно то и ровно столько, чему я соответствую, ни на йоту больше, ни на йоту меньше, касается ли это отношений с близкими, коллегами, друзьями, должности или денег. Так что все мои претензии бессмысленны. Меняюсь я, меняются и обстоятельства.
6. Правило присутствия. Я здесь и сейчас. Прошлого нет, потому что его уже нет. Будущего нет, потому что его еще нет. Привязанность к прошлому приводит к депрессии, озабоченность будущим порождает тревогу. Пока я жив – я бессмертен. Есть повод порадоваться.

 ШЕСТЬ ПРАВИЛ «ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ».

1. Критикую и осуждаю других, то есть пеняю на зеркало.
2. Предъявляю претензии к миру, вместо того чтобы осознать происходящее со мной.
3. Отказываюсь от собственной ответственности за происходящее со мной и стремлюсь переложить ее на других людей или на обстоятельства. Иждивенчески ожидаю, что кто-то придет ко мне и подарит мне удачу и счастье.
4. Категорично убежден в собственной правоте и верю в безоговорочную истинность своих мнений, установок.
5. Предъявляю претензии к тому, чему не соответствую, то есть хочу обладать тем, что мне не принадлежит.
6. Привязан к опыту прошлого и постоянно оглядываюсь назад.

 **Рекомендации педагога-психолога для воспитателей.**

* Обеспечение воспитанникам соблюдение режима труда и отдыха. Постараться не подгонять всех под «одну гребенку», а постараться найти индивидуальный подход к каждому воспитаннику.
* Создать на группе благоприятный психологический климат для всех детей, спокойную, доброжелательную обстановку. В разговоре не повышать тон своей речи, не употреблять  жаргонных выражений.
* Соблюдать режим труда и отдыха. Начинать приготовление домашних заданий с более сложных предметов, которые занимают у каждого воспитанника разное, в соответствии с его способностями, время.
* Учитывать особенности темперамента каждого воспитанника.
* Воспитывать самостоятельность, организованность каждого воспитанника.
* Не лишайте из-за плохого поведения, оценок ребенка от занятий на кружках или любимым делом, так как ребенок, таким образом, избавляется от напряжения, стресса.
* Устойчивый психологичный климат характеризуется преобладающими эмоциями, испытываемыми воспитанниками такими как доброжелательность, защищенность, мобильность, креативность, оптимизм, инициативность, работоспособность, свобода «я». При неблагоприятном – незащищенность, леность, агрессивность, пессимизм, зажатость, пассивность.

**Сохранить и улучшить благоприятный климат в группе помогут если:**

- вы будете всегда в отличном настроении, бодрые и веселые;

- умеете слушать и понимать друг друга;

- относитесь друг к другу с уважением и доброжелательностью;

- помогаете новичкам освоиться в вашем коллективе;

- стремитесь к эмоциональному единению «Один за всех и все за одного»;

- будьте справедливы ко всем воспитанникам группы;

- проявляйте чувство сопереживания и поддержки к тем, кто в этом нуждается;

- больше времени проводите вместе, стремитесь к коллективному труду.

 И помните, что успех общения в группе во многом зависит от тех отношений, которые складываются у вас в группе, от уровня сплоченности вашего коллектива!!!

 Педагог-психолог Герасимова Т.А.

**Рекомендации педагога-психолога для воспитанников.**

1.     **Высыпайтесь.** Создайте вашим воспитанникам  условия для полноценного сна – другими словами высыпайтесь сами и требуйте этого от детей. Вы должны спать не менее 8 часов в сутки. Избавьтесь от привычки сидеть до полуночи за книгой, телевизором или компьютером. Для организма будет лучше и полезнее встать пораньше!.

2.     **Полюбите списки и планы.** Составляйте списки того, что необходимо сделать, купить, прочитать и т.д., или проще говоря – [ведите свой дневник успеха](http://dnevnyk-uspeha.com/psihologiya/dnevnik-uspeha-zachem-nuzhno-vesti-dnevnik.html)! Это сделает вашу жизнь более организованной и продуктивной. Каждый наш день неповторим и проживать его бесполезно – преступление!

3.     **Творите добро.** Помочь донести сумку с продуктами одинокой соседке-старушке, помочь молодой мамочке понять коляску по ступенькам, успокоить незнакомого малыша, который плачет, покормить бездомную собаку – список добрых дел, которые не отнимут у вас много времени, денег и усилий, бесконечно…

4.     **Отпускайте негатив из своей жизни.** Каждая жизнь — это картина. Родители дают холст, судьба — рамку, общество — краски, ну, а рисовать приходится нам самим! Помните о зебре: полоса белая, полоса черная. Но если вы не переступите через свои неприятности или даже – трагедии, то так и останетесь навсегда на черной полосе.

5.     **Никогда и никому не завидуйте.** [**Зависть**](http://dnevnyk-uspeha.com/psihologiya/kak-izbavitsya-ot-zavisti.html)– одно из наиболее разрушающих чувств. Реализовывайте свою мечту, а не желайте разгрома чужой.

6.     **Правильно питайтесь.** Вы должны обеспечивать свой организм всем необходимым, чтобы он работал без сбоев. Полюбите овощи, зелень, фрукты, крупы, рыбу, нежирные сорта мяса, хлеб с отрубями и прочие полезные продукты.

7.     **Полюбите себя.**Комплексам не место в жизни взрослого человека, они загоняют вас в рамки и не дают раскрыться. К тому же, как можно полюбить кого-то, кто не любит и не ценит себя?

8.     **Занимайтесь спортом.** Фитнес, йога, танцы, аэробика, футбол, баскетбол, да что угодно, но физические нагрузки должны присутствовать в вашей жизни.

9.     **Живите интересно.**Найдите свое хобби, интересные занятия, которые приводят к вашему развитию, самосовершенствованию. Не упускайте возможности поучаствовать в конкурсах, концертах, тематических мероприятиях, спортивных эстафетах и т.д.  Но, конечно, делать развлечения главными в своей жизни нельзя!

10.     **Научитесь радоваться приятным мелочам,**тогда вам всегда будет, что противопоставить неприятностям.

11.     **Никогда не останавливайтесь на достигнутом.** Покорив одну вершину, подыскивайте новую для восхождения. Тогда ваша жизнь всегда будет наполнена смыслом.

12.     **Никогда не пасуйте перед проблемами.** Отойдете в сторону перед одной преградой, за ней тут же вырастет множество новых. А вот сильных личностей неприятности сами боятся.

13.     **Подружитесь с книгами.** Специализированная литература, классическая, современная – кладезь жизненных примеров и ценных советов.

14.     **Поддерживайте порядок в своих вещах.**Не накапливайте лишних вещей, иначе они вытеснят вас из вашего же пространства.

**Любите жизнь и наслаждайтесь каждой ее минуткой!**

**Заповеди перевоспитания**

**1. «Чтобы перевоспитать подростка надо проявить к нему искренний интерес»** (найти его «изюминку», то хорошее, на что можно оереться в сотрудничестве с ним);

**2. «В подростка надо верить»** ( огорчайтесь, негодуйте, возмущайтесь, впадайте в отчаяние, но никогда не теряйте веры в ребенка. Подросток, это почувствует и оплатит Вам своей преданностью);

**3. «Умейте общаться с трудным подростком»**

В процессе изучения подростка необходимо:

* Быть убежденным, что нет двух одинаковых детей и нет предела в познании ребенка;
* Постоянно овладевать новыми методами изучения подростка;
* Судить о подростке не по поступкам, а по мотивам этих поступков;
* Знать, что подростку посильно, а что нет;
* Уметь читать тончайшие движения мыслей и чувств подростка;

**«Поведение - это зеркало, в котором каждый показывает свой облик» (Гете)**

**4. «Уважайте человеческое достоинство в подростке»** (совет, убеждение, просьба, обоснованное требование – вот та педагогическая инструментовка, которую нужно брать на вооружение, вступая в диалог с подростком)

\* «за требовательность Вас полюбят дети, если в ней будет доверие, и возненавидят, если в ней будет подозрительность» (В. Сухомлинский)

\* «оскорбление - это доводы тех, кто не прав» (Ж.-Ж. Руссо)

\*»даже вежливость оскорбительна, если она слишком подчеркивается».

**5. «Будьте другом для подростка»**

Педагог должен знать, что дети выбирают старших друзей среди тех, кто:

* Привлекает своими манерами и поступками;
* Позволяет подростку на какое-то время почувствовать себя взрослым человеком;
* Помогает подростку не быть отверженным, одиноким;
* Помогает подростку думать и вырабатывать собственные критические суждения;
* Проявляет истинный интерес к его жизни;
* Умеет подростка выслушать, когда он делиться своими переживаниями;
* Помогает подростку выйти из сложных ситуаций.

**6. «Перевоспитание начинается тогда, когда подросток включается в тот или иной вид деятельности».**

\* «Дороги, которые никуда не ведут, заводят дальше всего»;

\* «В игре детей есть часто смысл глубокий» (Шиллер).

**7. «Перевоспитать ребенка – значит помочь реализовать его социальные потребности»** (то есть потребность в человеческих связях: в семье, коллективе, или в составе уличной группы или т.п., в друзьях…).

**8. «Словом в воспитании наскучишь, а примером научишь»**

\* «плох тот воспитатель детей, кто не помнит своего детства»;

«секрет успешного воспитания лежит в уважении к ребенку»

**9. «Согласованность и сотрудничество в перевоспитании подростка – основа успеха»** (Индивидуально – шефская работа необходима в любом микрорайоне).

**«Детство – важнейший период человеческой жизни, не подготовка к будущей жизни, а настоящая, яркая, самобытная и неповторимая жизнь»**

 **(В.А. Сухомлинский).**

**ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ С РЕБЕНКОМ**

1. Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.

2. Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы не позволительными они были.

3. Не требовать от ребенка невозможного или трудновыполнимого. Лучше посмотрите, что можно изменить в окружающей обстановке.

4. Недовольство действиями ребенка не должно быть постоянным, иначе оно перестает восприниматься.

5. Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка.

6. Позволяйте ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий или бездействием. Тогда у него будет шанс повзрослеть.

7. Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь – обязательно окажите её.

8. Если ребенок вызывает у вас отрицательные переживания, сообщите ему об этом;

9. Чтобы избегать излишних проблем, конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.

10. Постепенно, но неуклонно снимайте с себя ответственность за личные дела ребенка, пусть он почувствует себя ответственным за их выполнение.

11. О своих чувствах говорите ребенку от первого лица. Сообщите о себе, о своих мыслях и чувствах, а не о нем и его поведении.

**КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ**

**ЦЕЛЬ: РЕГУЛИРОВАТЬ СВОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ,**

 **УДЕРЖИВАТЬ СЕБЯ В ДИАПОЗОНЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ, СНИМАТЬ ОТРИЦАТЕЛЬНУЮ ЭНЕРГИЮ.**

**САМОВНУШЕНИЕ.**

Сесть в кресло, положив руки на подлокотники. Правую руку, согнутую в локте, приподнять вверх, развернув ладонь. Кисть руки расслаблена.

На счет 1 – мизинец начинает медленно отходить в сторону;

На счет 2 – мизинец свободный, легкий;

На счет 3 – кисть руки легкая, свободная.

4 – напряжение исчезает.

5 – кисть легкая.

 **ТРЕНИРОВКА ЭМОЦИЙ**

1. Представить, как нюхаете прекрасный запах цветка; вдох, выдох.

2. «Зевок» - представить, что вы только что проснулись: глаза закрыты, чуть-чуть приподняты брови, нос сморщен. Поднять руки вверх, глубоко зевнуть на вдох, выдох через нос.

Вызовите зевоту.

3. «Слезы счастья» - сморщить нос, дыхание легкое, приятное. Поднимите брови и представьте человека, плачущего от счастья, чтобы внутри у вас появились слезы.

4. «Улыбка».

5. «Аппетит» - представьте какое-нибудь вкусное блюдо.

6. «Сила» - ощутите свою внутреннюю силу, бодрость, здоровье.

**ПАМЯТКА.**

 **«Учимся жить без конфликтов»**

**1. Не говорите сразу с взвинченным, возбужденным ребенком.**

**2. Если вам предстоит сказать что-то неприятное, постарайтесь создать доброжелательную обстановку, отметьте хорошие дела ребенка.**

**3. Не скрывайте доброго отношения, чаще высказывайте одобрения, не скупитесь на похвалу.**

**4. Умейте себя заставить молчать, когда вас задевают в мелкой ссоре, будь выше мелочных разборок.**

 **ПОМНИТЕ:**

**«Кто ударил первым – ударил дважды»**

 **Р. Гальегос**

**Рекомендации педагогам по взаимодействию с агрессивными подростками**

1. *Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.*

В тех случаях, когда агрессия подростков не опасна и объяснима, можно использовать следующие позитивные стратегии:

– полное игнорирование реакций подростка – весьма мощный способ прекращения нежелательного поведения;

– выражение понимания чувств подростка («Конечно, тебе обидно...»);

– переключение внимания, предложение какого-либо задания («Помоги мне, пожалуйста, достать посуду с верхней полки, ты ведь выше меня»);

– позитивное обозначение поведения («Ты злишься потому, что ты устал»).

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

После того как подросток успокоится, целесообразно обсудить с ним его поведение. Следует описать, как он вел себя во время проявления агрессии, какие слова говорил, какие действия совершал, не давая при этом никакой оценки. Критические высказывания, особенно эмоциональные, вызывают раздражение и протест, и уводят от решения проблемы.

Анализируя поведение подростка, важно ограничиться обсуждением конкретных фактов, только того, что произошло «здесь и сейчас», не припоминая прошлых поступков. Иначе у подростка возникнет чувство обиды, и он будет не в состоянии критично оценить свое поведение. Вместо распространенного, но неэффективного «чтения морали», лучше показать ему негативные последствия его поведения, убедительно продемонстрировав, что агрессия больше всего вредит ему самому. Очень важно также указать на возможные конструктивные способы поведения в конфликтной ситуации.

Один из важных путей снижения агрессии – установление с подростком 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!»).

1. *Контроль над собственными негативными эмоциями.*

Специалистам и родителям необходимо очень тщательно контролировать свои негативные эмоции в ситуации взаимодействия с агрессивными подростками. Когда ребенок демонстрирует агрессивное поведение, это вызывает сильные отрицательные эмоции – раздражение, гнев, возмущение, страх или беспомощность. Взрослым нужно признать нормальность и естественность этих негативных переживаний, понять характер, силу и длительность возобладавших над ними чувств.

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

1. *Снижение напряжения ситуации.*

Основная задача взрослого, сталкивающегося с подростковой агрессией - уменьшить напряжение ситуации. Для этого необходимо:

– не повышать голос, не менять тон на угрожающий;

– не демонстрировать власть («Будет так, как я скажу»);

– не кричать;

– не принимать агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор «сквозь зубы»;

– не использовать сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;

– не использовать негативную оценку личности ребенка, его близких или друзей;

– не использовать физическую силу;

– не втягивать в конфликт посторонних людей;

– не настаивать на своей правоте;

– не читать нотации, проповеди;

– не делать обобщения типа: «Вы все одинаковые», «Ты, как всегда...», «Ты никогда не...»;

– не сравнивать ребенка с другими детьми - не в его пользу.

1. *Обсуждение проступка.*

Анализировать поведение в момент проявления агрессии не нужно, этим стоит заниматься только после того, как ситуация разрешится и все успокоятся. В то же время, обсуждение инцидента необходимо провести как можно скорее. Лучше это сделать наедине, без свидетелей, и только затем обсуждать в группе или семье (и то не всегда). Во время разговора важно сохранять спокойствие и объективность. Нужно подробно обсудить негативные последствия агрессивного поведения, его разрушительность не только для окружающих, но, прежде всего, для самого агрессора.

1. *Сохранение положительной репутации подростка.*

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 выполнить ваше требование по-своему;

– предложить подростку компромисс, договор с взаимными уступками.

Настаивая на полном подчинении (то есть на том, чтобы подросток не только немедленно сделал то, что вы хотите, но и тем способом, каким вы хотите), можно спровоцировать новый взрыв агрессии.

1. *Демонстрация модели неагрессивного поведения.*

Поведение взрослого, позволяющее показать образец конструктивного поведения и направленное на снижение напряжения в конфликтной ситуации, включает следующие приемы:

– нерефлексивное слушание (нерефлексивное слушание - это слушание без анализа (рефлексии), дающее возможность собеседнику высказаться. Оно состоит в умении внимательно молчать. Здесь важны оба слова. Молчать - так как собеседнику хочется, чтобы его услышали, и меньше всего интересуют наши замечания; внимательно - иначе человек обидится и общение прервется или превратится в конфликт. Все, что нужно делать - поддерживать течение речи собеседника, стараясь, чтобы он полностью выговорился.);

– пауза, дающая возможность ребенку успокоиться;

– внушение спокойствия невербальными средствами;

– прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;

– использование юмора;

– признание чувств подростка.

1. *Предупреждение агрессивных действий подростка.*

– никогда не следует поощрять подростка за проявленную агрессивность;

– в необходимых случаях такого подростка успокаивает временная изоляция с кратким разъяснением причины;

– если конфликт возникает среди подростков, то стоит его временно оставить среди них: пусть почувствует, что такое проявить агрессивность без явной причины на нее;

– изредка стоит дать подростку почувствовать и испытать подобное действие со стороны близких, с последующим разъяснением.

1. *Обращение с подростком после агрессивного поведения:*

– подыскать адекватную форму наказания после четкого объяснения его проступка;

– искать выход по переориентации его энергии по социально правильному руслу;

– следует помнить: частые наказания неэффективны, а безнаказанность еще больше портит;

– придумать новые приемы переключения подростка на новые виды отношений (игра, самообслуживание и т.д.).

**Рекомендации педагогам детского дома в работе с воспитанниками**

Аутогенная зарядка для педагога на каждый день.

На уверенность в себе.

Я все умею. Занятия  у меня получится. Я справлюсь с ситуацией.

 На любовь к профессии и детям.

Работа педагога самая прекрасная. Я люблю своих воспитанников. У нас взаимопонимание. Я с радостью иду на работу.

 На оптимистическое мировосприятие.

Мир красив и прекрасен. В природе вечность и гармония. Я частица великого Космоса. Я счастлива и красива.

 На уменьшение напряжения в работе.

Я спокойна, стабильна. У меня много сил. Я справляюсь с собой. Моя энергия позволяет преодолеть препятствия. Я люблю свою работу.

 В случае дневной перегрузки и когда не удается уснуть.

Голова свободна от мыслей. Я чувствую душевное успокоение. Хочется отдохнуть. Сон охватывает без таблеток. Мне хорошо и глубоко спится.

 **Чтобы сохранить энергию, так необходимую воспитателю в его трудной, но благородной работе, важно помнить простые правила:**

1. Не зацикливайтесь на плохом, подводя итоги дня, - считайте только удачи.

2. Чаще улыбайтесь. Изумляйтесь всему, как изумляются дети.

3. Каждый день начинайте с "нового листа”. В "реку жизни”, нельзя войти дважды.

4. В педагогической деятельности стремитесь к сотрудничеству. Элемент критики не должен быть доминирующим. Постоянно транслируйте дружелюбность.

5. Помните восточную мудрость «Трудись, не перенапрягаясь. В работе не ленись, но и не доводи себя до истощения сил”.

6. Осознайте высшую самоценность жизни. В ней суть счастья. Мы счастливы от того, что живем. Можем любить и быть любимыми, растить и воспитывать детей.

**Рекомендации по коррекции отклоняющегося поведения**

Методы у гашения нежелательного поведения:

Наказание – наиболее распространенный метод. Он может иметь самые различные формы.

•               Тайм-аут – это процедура, которую рекомендуют использовать при работе с агрессивными или чрезмерно подвижными детьми. Ребенка удаляют из ситуации, в которой негативное поведение может получить подкрепление. Удаляют на 15-20 минут. Перед наказанием следует предупреждение.

•               Метод негативных последствий подразумевает лишение подкрепляющих стимулов тогда, когда он демонстрирует нежелательное поведение. Подкрепляющими стимулами могут быть: любимое занятие, свободное время, одобрение и внимание окружающих, успех.

Методы формирования позитивного поведения:

•               Подкрепление является наиболее распространенным методом формирования желательного поведения. Многие подкрепляющие стимулы, такие как похвала или проявление интереса, люди непроизвольно используют в ходе повседневной жизни. Метод подкрепления предполагает целенаправленное его применение с целью усиления адаптивных видов поведения и ослабления или устранения неадекватных его форм.

•               Формирование желательного поведения может осуществляться в форме активного социального обучения адаптивным поведенческим реакциям. Репетиция поведения – это один из самых распространенных методов активного социального обучения детей с интеллектуальной недостаточностью.

**Рекомендации по коррекции агрессивного поведения детей**

1. Быть внимательным к нуждам и потребностям ребенка.

2. Демонстрировать модель неагрессивного поведения.

3. Быть последовательным в наказаниях ребенка, наказывать за конкретные поступки.

4. Наказания не должны унижать ребенка.

5. Обучать приемлемым способам выражения гнева.

6. Давать ребенку возможность проявлять гнев непосредственно после фрустрирующего события.

7. Обучать распознаванию собственного эмоционального состояния и состояния окружающих людей.

8. Развивать способность к эмпатии.

9. Расширять поведенческий репертуар ребенка.

10. Отрабатывать навык реагирования в конфликтных ситуациях.

11. Учить брать ответственность на себя

**Советы педагогам на тему: « Справляемся с гневом».**

Справляемся с гневом

При депрессии люди часто испытывают сильное чувство гнева. Люди, для которых характерно подавленное состояние, становятся раздражительными и по малейшему поводу выходят из себя. Итак, первым шагом к преодолению гнева является понимание того, какую оценку вы придаете тому или иному событию. Затем нужно исследовать причины, из-за которых вы чувствуете обиду. Часто гнев бывает следствием стыда и служит как бы средством защиты от унижения.

Обвинение других обычно является первой реакцией человека в состоянии гнева. Но при депрессии люди часто винят себя за вспыхнувшую в них ярость.

**Что вызывает гнев?**

Обычно гнев является реакцией на осознание какой-либо угрозы, нанесение нам ущерба или пренебрежение чем-то таким, что мы ценим в себе, например:

-                чувству самоуважения (физического или нравственного достоинства);

-                нашей собственности;

-                нашим планам и стремлениям;

-                нашему образу жизни.

**Как справиться с негативными мыслями и чувствами**

Отмечалось, что когда мы впадаем в депрессию и чувствуем себя уставшими негативные мысли еще больше усугубляют это состояние.

Чтобы избавиться от депрессии, нужно стимулировать свой рациональный подход к вещам. При преодолении депрессии нужно научиться думать иначе. Это очень полезно. Иногда страдающим депрессией необходима помощь других людей, которые могли бы погоревать вместе с ними перед лицом несчастья, поскольку они не в состоянии сделать этого в одиночку. Нужно просто попытаться взглянуть на все более рационально. Каковы же функции рационального мышления?

**Правила:**

1. Контролируйте свое настроение. Хорошее настроение – слишком ценная вещь, чтобы терять его. Контролируемое настроение становится такой силой, которая может привести вас к намеченной цели. Когда вы сердитесь, начинайте считать. Ничего не говорите, потом можете пожалеть. Уйдите от человека или ситуации, которые привели вас в плохое состояние. Не пытайтесь высказать в таком состоянии все, что думаете.

2. Избегайте ссор. Бесконечные ненависть, горечь появляются в результате возбужденных споров, которые часто начинаются в обычной дружеской беседе. Дискуссии и аргументы оттачивают ум и часто очень полезны. Однако совсем мало людей, которые могут спросить по-дружески, без возбуждения.

3. Не замыкайтесь в себе. Высказывайте другим свое беспокойство. Если вы чувствуете, что у вас есть недовольство против кого-либо, подойдите к этому человеку и спокойно объясните все. Вносите этот принцип во все ваши отношения – будь то ваши родители, друзья.

4. Старайтесь чаще улыбаться и смеяться. «Если ты смеешься, то весь мир смеются с тобой. Если ты плачешь, то плачешь один». Смех создает здоровье благодаря счастливому душевному состоянию. Смех обуславливает также нечувствительность к действию обидных слов.

5. Не будьте слишком чувствительны к словам. Если вам говорят резко – забудьте это. Не делайте из этого большой проблемы. Многие люди не отличаются душевным здоровьем, а вы не должны опускаться до их уровня.

6. Не поощряйте тех, кто страдает от горя, проявлением вашей симпатии. Если у вас горе, не слушайте тех, кто проявляет к вам симпатию. Вы, и только вы должны преодолеть ваше горе. Мысленная замена и ясное неэмоциональное мышление – ваше оружие. Горе и печаль – часть жизни. Мы должны контролировать наши эмоции, не позволяя им контролировать нас.

7. Прекратите беспокоиться понапрасну. Беспокойство, подобно горю может разрушить вас, но часто оно сильно преувеличивается людьми. Чем больше мы беспокоимся, тем больше напряжение наших нервных сил и тем меньше их будет для преодоления трудностей.

8. Создавайте себе хорошее настроение. Бодрость некоторых людей зависит от погоды: когда сияет солнце, у них хорошее настроение, когда плохая погода, они печальны. Необходимо научиться, саму создавать себе хорошее настроение. Для этого нужно любить ту погоду, какая она есть: дождь, снег, темнота, жара. Когда вы сами светитесь изнутри, погода не будет вас беспокоить.

***Как готовить домашние задания***
Памятка для учащихся
Общие правила

1. ***Активно работай на уроке: внимательно слушай, отвечай на вопросы.***
2. **Задавай вопросы, если чего-то не понял или с чем-то не согласен.**
3. ***Точно и как можно подробнее записывай, что задано по каждому предмету.***
4. **Научись пользоваться словарем, справочниками. Выясняй значение незнакомых слов, находи нужные факты и объяснения, правила, формулы в справочниках.**
5. ***Если у тебя есть компьютер, научись с его помощью находить нужную информацию, производить нужные расчеты с помощью электронных таблиц и т.п.***
6. **Если то, что объяснялось на уроке, показалось тебе трудным, повтори материал в тот же день, даже если следующий урок будет через несколько дней.**
7. ***Приступая к выполнению каждого задания, думай не только о том, что надо сделать (т.е. о содержании задания), но и о том, как (с помощью каких приемов, средств) это можно сделать.***
8. **В случае необходимости обращайся за помощью к взрослым или одноклассникам.**
9. ***Приступая к выполнению уроков, раскрой дневник, посмотри, все ли задания записаны.***
10. **Продумай последовательность выполнения заданий по отдельным предметам и примерное время, которое тебе нужно для выполнения каждого задания.**
11. ***Убери со стола все лишнее, все, что может отвлекать. Приготовь то, что нужно для выполнения первого задания (учебник, тетради, карты, карандаши, словари, справочники и т.п.). После того как подготовишься к первому уроку, все убери и приготовь то, что нужно для выполнения следующего и т.п.***
12. **Между уроками делай перерывы.**
13. ***Сначала постарайся понять материал, а затем его запомнить.***
14. **Прежде чем выполнять письменные задания, пойми и выучи правила, на которые оно направлено.**
15. ***При чтении текста параграфа учебника задавай себе вопросы: о чем или о ком говорится в этом тексте, что об этом говорится.***
16. **Ищи связь каждого нового понятия, явления, о котором ты узнаешь, с тем, что ты уже знаешь. Соотноси новое с уже известным. Следи за тем, чтобы это были не случайные, внешние связи, а главные связи, связи по смылу.**
17. ***Не оставляй подготовку к докладам, сочинениям, творческим работам на последний день, поскольку это требует большого количества времени, готовься к ним заранее, на протяжении нескольких дней, распределяя нагрузку равномерно.***
18. ****При подготовке устных уроков используй карты, схемы. Они помогут тебе лучше понять и запомнить материал. К ним необходимо обращаться и при ответах на уроке. Чем лучше ты умеешь пользоваться картами, схемами, таблицами, тем выше будет оценка.**

 **мы лучше всего запоминаем:**
**то, чем мы постоянно пользуемся;
то, к чему нам надо будет вернуться (прерванные действия)
то, что нам нужно;
то, что мы можем связать с другими нашими знаниями и умениями;
то, что связано с нашими переживаниями (и приятными, и неприятными).**

***«Как съесть слона?!»***

***По кусочкам ☺***

Если **материал**, который надо выучить очень **большой или трудный**, разбей его **на отдельные части** и прорабатывай каждую часть в отдельности.

Используй метод ключевых слов. Метод ключевых слов  **Ключевые слова - самые важные в каждом абзаце.**
• Ключевое слово должно способствовать воспроизведению соответствующего абзаца. Вспоминая **ключевые слова**, мы сразу вспоминаем весь абзац.
• Читая абзац, **выбери** для него **одно-два ключевых слова**
• После выбора ключевых слов **запиши их** в той последовательности, которая нужна для выполнения задания.
• К каждому ключевому слову **поставь вопрос**, который позволит понять, как оно связано с соответствующим разделом текста. Обдумай и постарайся понять эту взаимосвязь.
• **Соедини два соседних ключевых слова** с помощью вопросов.
• **После соединения** каждого ключевого слова со своим разделом текста и с последующим ключевым словом **образуется цепочку**.
• **Запиши эту цепочку** и постарайся ее выучить.
• **Перескажи текст, опираясь на эту цепочку.**

Попробуй использовать при подготовке устных заданий

 **метод “5 П”,** разработанный американскими психологами.

**Метод “5 П”**

 1 П – Просмотри текст (бегло)

* + 2 П – Придумай к нему вопросы
	+ 3 П – Прочти внимательно, помечая карандашом самые важные места
	+ 4 П – Перескажи текст

5 П – Просмотри текст повторно
По данным психологов такой метод позволяет сосредоточить внимание на самом важном в тексте и способствует лучшему его запоминанию.

**Составь план устного ответа.**

**Проверь себя.**

**У тебя все получится!**