

## **Рекомендации учителям и родителям по работе с детьми, у которых:**

### **- низкая устойчивость внимания:**

1. Создайте ребенку спокойную обстановку для работы, не допускайте перегрузок и утомления. Сделайте так, чтобы в учении для него было больше увлечения, чем принуждения. Для таких детей особенно важно всегда начинать приготовление уроков в одно и то же время. Тогда им легче мобилизоваться, настроиться на работу. Установка вырабатывается и на постоянное рабочее место. Достаточно усесть за привычный стол, и приходит рабочее настроение. Причем желательно, чтобы это место было только местом для занятий, а не для игр и дополнительного чтения.
2. Все необходимое для работы всегда должно быть у ребенка под рукой. Начиная от ручки, бумаги и до таблиц, схем, словарей и т.п.
3. В перерывах между сложными видами работы используйте приемы расслабления или двигательную разрядку.
4. Развивайте у вашего школьника навыки самоконтроля, самопроверки выполненной работы. Можно специально составить текст из 13-14 предложений. В каждое предложение включите одну-две типичные для вашего школьника ошибки. Например: пропуски букв, слов; повторение слогов в слове; замена букв или слов и т.п. Ребенку надо проверить текст, найти и исправить в нем ошибки. Причем проверять можно разными способами:
  - самостоятельно, читая про себя;
  - читая вслух и отчеркивая слоги вертикальными черточками;
  - сравнивать текст с правильным образцом.

Научите ребенка при проверке пользоваться непрозрачной линейкой. С ее помощью слово открывается постепенно, по слогам, без забегания вперед. Ведь ошибки часто не замечаются, если ученик забегает вперед и «узнает» слово.

5. Выберите специальное время для упражнений, развивающих способность к сосредоточению, концентрации, повышающих устойчивость внимания, умение переключаться. Таких упражнений достаточно много, но они должны быть интересными и не восприниматься как продолжение скучных уроков.
6. Сознательно заботясь о развитии внимания ребенка, родитель сам должен быть внимательным к ребенку, проявлять искренний интерес к его занятиям, его жизни. Ведь развитию внимания способствует вовлечение ребенка в любую целенаправленную деятельность.
7. Понаблюдайте, как выполняет ребенок домашние задания. Скорее всего, так: быстренько все написал - и с плеч долой, а на проверку оказывается, что из-за двух-трех «глупых» ошибок преподаватель вынужден ставить оценку ниже, чем заслуживает ученик. Первое, чему нужно научить ребенка, - проверять свою работу. Педагоги уверяют, что на проверку написанного должно тратиться такое же количество времени, как и на выполнение самой работы. Да, это скучно и утомительно, но результат того стоит.

### **- слабая переключаемость:**

1. Необходимо оберегать детей от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений (телевизор, компьютер), избегать мест с повышенным скоплением людей (магазинов, рынков и пр.).
2. Приучайте малыша к пассивным играм. Мы читаем, а еще рисуем, лепим.
3. Следуйте за ребенком («Тебе интересно это, давай посмотрим...»), но после удовлетворения интереса постарайтесь возвратиться с малышом к предыдущему занятию и довести его до конца.
4. Повышение учебной мотивации: применение системы поощрений; использование нетрадиционных форм работы (например, возможность выбора домашнего задания), обучение учащимися более младших школьников, повышение самооценки учащихся (Задание «Я - звезда»).
5. Организация учебного процесса с учетом психофизиологических особенностей учащихся:
  - смена видов деятельности в зависимости от степени утомляемости ребенка;

- реализация двигательной потребности ребенка (выполнение поручений учителя, требующих двигательной активности: раздать тетради, стереть с доски и т.д.),
  - снижение требований к аккуратности на первых этапах обучения;
6. Выполнение упражнений на релаксацию и снятие мышечных зажимов.
  7. Инструкции учителя должны быть четкими и немногословными;
  8. Применение мультисенсорных техник обучения;
  9. Проверка знаний – в начале урока;
  10. Избегание категоричных запретов.
  11. Если есть возможность, постарайтесь выделить для ребенка комнату или ее часть для занятий, игр, уединения, то есть его собственную «территорию». В оформлении желательно избегать ярких цветов, сложных композиций. На столе и в ближайшем окружении ребенка не должно быть отвлекающих предметов.

**- Небольшой объем памяти:**

1. Если даете ребенку какое-то новое задание, то хорошо бы показать, как его выполнять, или подкрепить рассказ рисунком. Зрительные стимулы здесь очень важны. Не следует также перегружать внимание малыша, то есть на определенный отрезок времени поручайте только одно дело, чтобы он мог его завершить
2. Категорически поддерживайте ребенка во всех его попытках взять любую новую «высоту». На вопрос: «А как ты думаешь, у меня получится...?» - всегда отвечайте: «Я полагаю, вполне может получиться. С моей точки зрения, для этого разумно сделать то-то и то-то»;
3. Любую неудачу встречайте с оттенком юмора. Причем тщательно следите за тем, чтобы юмор не переходил в сарказм - этого маленькие дети не понимают и не прощают. Высмеивать ребенка недопустимо.

**- Плохое распределение:**

1. За любой вид деятельности, должно обязательно следовать поощрение: маленький подарок, доброе слово...
2. Отвлечь ребенка от капризов.
3. Поддерживать дома четкий распорядок дня.
4. Предложить выбор (другую возможную в данный момент деятельность).
5. Задать неожиданный вопрос.
6. Отреагировать неожиданным для ребенка образом (пошутить, повторить действия ребенка).
7. Не запрещать действие ребенка в категоричной форме.
8. Не приказывать, а просить (но не заискивать).
9. Выслушать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он не услышит вас).
10. Автоматически, одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном).
11. Не читать нотаций (ребенок все равно их не слышит).
12. Возможность общения со сверстниками.
13. Общественные мероприятия. Нет ничего лучше для таких детей, чем коллективный сбор металлолома или макулатуры.
14. Попросите учительницу давать вашему ребенку как можно больше поручений, связанных с физической активностью и передвижением в пространстве. Ведь у учительницы всегда мало времени, а в школьной жизни всегда нужно куда-то сбежать, что-то принести, кого-то позвать, кого-то о чем-то предупредить или о чем-то напомнить.

## *Общие советы:*

1. Ребенка нужно хвалить в каждом случае, когда ему удалось довести начатое дело до конца. На примере относительно простых дел нужно научить правильно распределять силы.
2. И не забывайте говорить ребенку, как сильно вы его любите.
3. Очень важен и физический контакт с ребенком. Обнять его в трудной ситуации, прижать к себе, успокоить - в динамике это дает выраженный положительный эффект, а вот постоянные окрики и ограничения, наоборот, расширяют пропасть между родителями и их детьми.
4. Необходимо следить и за общим психологическим микроклиматом в семье. Постарайтесь уберечь ребенка от возможных конфликтов между взрослыми: даже если назревает какая-то ссора, ребенок не должен видеть ее, а тем более быть участником. Родителям следует как можно больше времени проводить с малышом, играть с ним, ездить всем вместе за город, придумывать общие развлечения.
5. Организация всей жизни должна действовать на ребенка успокаивающе. Для этого вместе с ним составьте распорядок дня, следуя которому проявляйте одновременно гибкость и упорство. Из дня в день время приема пищи, сна, выполнения домашних заданий, игр должно соответствовать этому распорядку. Определите для ребенка круг обязанностей, а их исполнение держите под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жестко. Чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.
6. Если ребенок в течение недели ведет себя примерно, в конце недели он должен получить дополнительное вознаграждение. Это может быть какая-то поездка вместе с вами за город, экскурсия в зоопарк, в театр и др. При совсем уже неудовлетворительном поведении следует, конечно, наказать - несильно, но чтобы запомнил, а главное сразу же. Это может быть просто словесное неодобрение, временная изоляция от других детей, лишение «привилегий».
7. Использование специальных упражнений, тренирующих основные свойства внимания: объем, распределение, концентрацию, устойчивость и переключение.

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

1. Принимайте ребенка таким, какой он есть, давая ему возможность измениться.
2. Ваш ребенок должен чувствовать стабильность, спокойствие, доброжелательность.
3. Насыщайте ребенка позитивными эмоциями: чаще смотрите «добрыми глазами», осуществляйте тактильный контакт, оказывайте пристальное внимание ему и его проблемам, слушайте ребенка «активно».
4. Относитесь к страхам и тревогам ребенка с пониманием: не смейтесь, не пытайтесь насильно преодолеть страх.
5. Запаситесь терпением. Если ничего не помогает, нужно обращаться с ребенком так, как если бы он был на несколько лет младше (уровень защиты для ребенка тогда был больше).
6. Удалите из окружения ребенка тревожных и истеричных людей.
7. Не рассказывайте ребенку страшные истории не только на ночь, но и днем.
8. Не читайте газетную хронику происшествий. Не смотрите страшные кинофильмы.

9. Заранее проиграйте с ребенком ситуацию, вызывающую тревогу и страх. Разберите ее во всех подробностях, с трудными моментами.

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

1. Учите ребенка ставить цель запоминать надолго.
2. При подготовке уроков следует чередовать способы работы: конспектирование, запоминание со слуха, использование рисунков.
3. Для того чтобы лучше запомнить текст, нужно прочитать его вслух.
4. Ребенок запомнит тогда, когда он поймет и перескажет прочитанное.
5. Для осмысления запоминаемого текста можно использовать следующую схему: о чем или о ком говорится в тексте; что об этом говорится.
6. Готовить уроки следует сразу же в день объяснения нового материала, так как забывание активнее всего происходит в первые 24 часа.
7. Лучше учить по одному часу семь дней, чем 7 часов подряд в один день.
8. Учить материал нужно в определенное время, чтобы выработать режим. Вечером, перед сном нужно повторить выученное.
9. Не учите стихи по столбикам. Короткие заучивайте целиком, длинные разбивайте на порции

### **Если ребенок застенчив и не проявляет самостоятельности:**

1. Выражайте безусловное расположение ребенку.
2. Общайтесь с ребенком доброжелательным тоном.
3. Чаще поощряйте застенчивого и не самостоятельного ребенка. Поощряйте не только проявление способностей и знаний, но также эмоций и чувств.
4. Всегда сами предлагайте помощь ребенку, так как он сам не всегда способен ее попросить.
5. Заранее разъясните ребенку новую ситуацию, и что от него требуется, так как застенчивые дети тревожны в непредсказуемых положениях.

6. Позволяйте ребенку делать ошибки. Учите его идти на разумный риск и переносить поражения. Учите тому, что неудача - это либо неправильно выбранная цель, либо неправильно выбранное средство.
7. Помогите застенчивым и не самостоятельным найти и оценить в себе все то, что есть в них хорошее, приучая принимать похвалу без излишнего смущения.
8. Не предъявляйте ребенку требований, не адекватных его возможностям.
9. Помните, что застенчивому ребенку необходима стабильность во всем, ибо любые изменения для них крайне болезненны

## Если ребенка дразнят

Ребенка дразнят в школе. Бывают случаи, когда эта ситуация выходит из-под контроля и становится необратимой. Ребенок воспринимает школу не иначе как место, где он подвергается издевательствам. Это может сказаться на его самооценке, успеваемости и, в конечном счете, на его душевном состоянии.

Что же предпринять в таком случае родителям? Как быть, если вашего ребенка дразнят одноклассники, если из-за насмешек он не хочет ходить в школу?

Психологи советуют родителям не вмешиваться, по крайней мере, открыто в конфликт детей. Ваше вмешательство не заставит других детей по-иному относиться к ребенку.

Каким же образом помочь своему ребенку, попавшему в столь нелегкую ситуацию?

Некоторые родители советуют детям разобраться с обидчиками наиболее действенными методами. В большинстве случаев такие советы сводятся к одному: выяснить отношения напрямую, открыто спросив, что не устраивает насмешников. Зачастую эти выяснения немедленно переходят в драку, в которой не всегда побеждает тот, кто прав.

Английский психолог Дорис Бретт, считает, что не стоит позволять ребенку утверждаться в мысли, что любую проблему можно решить кулаками. Напротив, нелишне будет показать, что можно выйти с честью из создавшегося положения иными путями, и дать понять ребенку, что ему это вполне по силам.

Для этого ребенку понадобится помощь родителей, которые должны убедить его в том, что неприятности не у того, кого дразнят, а у того, кто это делает. Ребенку следует дать понять, что полностью счастливый и довольный собой, своей внешностью, своим характером и уверенный в себе человек не станет обращать внимания на недостатки других, даже если эти недостатки реальные.

Существует вполне действенный способ справиться с обидчиками: не показывать, как эти "дразнилки" тебя обижают, не давать понять, что ты принимаешь их близко к сердцу.

Доктор Бретт предлагает повести разговор примерно по такой схеме:

*"Ты жалуешься, что Ира тебя все время дразнит, а другие девочки подхватывают ее слова? Я понимаю, что это ужасно неприятно. До такой степени, что хочешь заплакать. Но ведь слезами проблему не решишь. Скажи, ты плакала в школе? До слез дело не доходило, но ты*

*расстраивалась, и девочки это видели? И что, после этого они сразу переставали тебя дразнить? Начинали относиться к тебе лучше? Нет, все было совсем наоборот.*

*Так давай подумаем, как же нам быть? Я, конечно, могу поговорить с ними. Но мне кажется, что как только я уйду, и ты останешься одна, все начнется снова. Как ты считаешь?*

*Может быть, поступим по-другому: ты, как это ни трудно, сделаешь вид, что тебя очень смешат их слова. Да, это нелегко. Но подумай, чего добивается Ира с подружками? Сделать так, чтобы ты расстроилась. И до сих пор так и случалось.*

*А ты попробуй поступить иначе. Улыбнись. Подумай, девочки тратят столько сил и времени, чтобы ты загрузила. Ведь это действительно смешно и глупо.*

*А как ты полагаешь, почему Ире так хочется обратить внимание других ребят на твои недостатки? Наверное, она не очень уверена в себе, иначе бы она так не поступала. Если ты засмеешься, то тем самым покажешь, что все ее слова - просто глупости, а она ведет себя не слишком умно. И другие это вскоре поймут. А еще они поймут: если тебя смешат эти слова, значит, все "дразнилки" не про тебя, и смеяться над тобой станет совсем неинтересно".*

Как отмечает доктор Бретт, практика показывает: убедить ребенка в том, что подобное поведение - действительно реальный выход из положения, бывает нелегко. И здесь, как всегда, поможет наглядный пример. Расскажите ребенку, как в подобной ситуации в свое время оказались вы или кто-то из ваших знакомых или родственников.

Необходимо попытаться убедить ребенка в том, что действовать ему надо самому. "Ведь мама с папой не всегда будут рядом с тобой. Значит, нужно учиться защищать себя самостоятельно".

Что же касается вопроса перевода в другую школу ребенка, которого дразнят одноклассники, то на него невозможно дать однозначный ответ. Все зависит от конкретной ситуации.

Подавляющее большинство психологов советует постараться разобрать возникший конфликт на месте, независимо от того, переводите вы ребенка в другую школу или оставляете в прежней. Иначе уже в новом коллективе вполне может возникнуть рецидив такой же конфликтной ситуации.

Перед тем как малыш пойдет в новый класс, рекомендуется поговорить с ним, проанализировать причины возникшего конфликта и вместе обсудить, как нужно поступать, чтобы не допустить повторения неприятностей на новом месте.

Нередко случается, что сложившаяся репутация "плаксы", "тихони", "задаваки" не позволяет ребенку наладить отношения с одноклассниками, даже если он, по совету родителей, меняет свое поведение.

Изменить поведение без подготовки крайне тяжело даже взрослому, старые привычки нередко берут верх, и это в порядке вещей. Объясните ребенку, что это вполне естественно, ведь он не робот. Пусть ребенок остается самим собой, но постарается быть более самокритичным, следит за своим поведением и не повторяет прежних ошибок.

## «Время для контрольной»

*Как правильно выбрать время для наиболее значимых уроков: контрольной или самостоятельной работы, каких-либо открытых уроков и т.п.?*

Психологи провели специальное исследование: изучались особенности внимания у одних и тех же школьников в процессе их обучения в 1-м, 2-м и 3-м классах.

Для большинства первоклассников характерна такая динамика внимания в течение дня:

- работа начинается с исходно высокого уровня;
- спад внимания уже после 1-го урока.

Устойчивого внимания им хватает лишь на 45 минут 1-го урока.

При обучении во втором классе динамика внимания у этих же детей в течение дня выглядит по-другому:

- пик активности приходится на 2-й - 3-й уроки.

Такая же картина наблюдается в третьем классе.

Объяснить это можно следующим образом.

Первоклассники, с большой готовностью идущие в школу, уже заранее настраиваются на работу, предвосхищают новое, интересное, неожиданное. Эта установка на всеобъемлющее восприятие приводит к быстрому истощению и усталости.

У второклассников непосредственный интерес к школе несколько остыл, зато стали появляться некоторые навыки учебного труда, среди них и навык управления своим вниманием, синхронизации его с задачами учебной работы.

## «Семь раз отмерь...»

*Как влиять на формирование у импульсивных, невнимательных учащихся навыка планирования своей деятельности?*

Психологи провели такой эксперимент. С двумя специально отобранными группами школьников, отличающихся повышенной импульсивностью — готовностью бросаться в исполнение дела без предварительного обдумывания, проводились в течение четырех недель 30-минутные тренировки.

В 1-й группе единственным условием выполнения задания была 10-15-секундная отсрочка.

Задание - Временная отсрочка (10-15 секунд) - Выполнение задания

Инструкция сводилась к следующему: постарайтесь не делать ошибок, подумайте над своими ответами, используйте для этого время.

2-й группе наряду с той же инструкцией предлагались конкретные правила и приемы анализа материала, которые могли быть использованы во время паузы, предшествующей выполнению упражнения.

Задание - Правила и приемы анализа материала - Временная отсрочка (10-15 секунд) - Выполнение задания

Результаты выполнения задания у импульсивных детей 2-й группы в несколько раз превосходили результаты 1-й группы.

При использовании этого приема главной является задача внушить ученикам необходимость сосредоточить свое внимание на обдумывании стратегии действия. Временная отсрочка выступает как внешнее средство, позволяющее организовать этот процесс.



## Движение на уроке

### *Как повысить эффективность урока?*

Обучение становится более успешным, если ученики имеют достаточно возможностей двигаться — на занятиях спортом, в театральных постановках, на танцах и во время всевозможных игр.

Важно интегрировать отдельные игры в текущий учебный процесс. Для этого, прежде всего, необходимо продумать, какими словами предварять игру и каким образом оканчивать ее, чтобы ученики чувствовали непрерывность процесса. Игра не должна ощущаться как инородное тело, иначе ученики потеряют ориентировку и забеспокоятся. Попробуйте связать каждую игру с деятельностью, имевшей место перед этим, например — с темой, которую вы только что прошли.

## **В помощь родителям учащихся начальных классов**

Результаты обучения зависят не только от того, способен или не способен человек решить поставленную перед ним задачу, но и от того, насколько он уверен, что сможет решить эту задачу. Если же неудачи следуют одна за другой, то, естественно, наступает момент, когда ребенок сам себе говорит: "Нет, это у меня никогда не получится". Раз "никогда", то стараться незачем! Сказанные родителями слова: "Ну, какой же ты бестолковый!" - только подливают масло в огонь. И не только слова, но и просто отношение, которое вы демонстрируете (даже ненамеренно) укоряющим взглядом, интонацией, жестом, говорят порой больше громких слов.

### **Что же могут сделать родители, если школьные трудности все же появились?**

- не рассматривайте возникшие школьные трудности как личную трагедию, не отчаивайтесь и, главное, старайтесь не показывать своего огорчения и недовольства. Помните: ваша главная задача - помочь ребёнку. Поэтому принимайте и любите его таким, какой он есть, тогда и ему будет легче.

- настройтесь и приготовьтесь к тому, что вам предстоит длительная совместная работа с ребенком (одному ему не справиться со своими проблемами).

- ваша главная помощь: поддерживать его уверенность в своих силах, постараться снять с него чувство напряжения и вины за неудачи. Если вы заняты своими делами и урываете минутку, чтобы спросить, как дела, или отругать, - это не помощь, а основа для возникновения новых проблем.

- забудьте сакраментальную фразу: "Что ты сегодня получил?".

Не требуйте от ребенка немедленного рассказа о своих школьных делах, особенно если он расстроен или огорчен. Оставьте его в покое, он расскажет вам все, если будет уверен в вашей поддержке.

- не обсуждайте проблемы ребенка с учителем в его присутствии.

Лучше сделать это без него. Никогда не корите, не ругайте ребенка, если рядом его одноклассники или друзья. Не стоит подчеркивать успехи других детей, восхищаться ими.

- интересоваться выполнением домашних заданий следует только тогда, когда вы постоянно помогаете ему.

При совместной работе будьте терпеливы. Ведь работа по преодолению школьных трудностей очень утомительна и требует умения сдерживаться, не повышать голоса, спокойно повторять и объяснять одно и то же несколько раз - без упреков и раздражения. Типичные родительские жалобы: "Нет никаких сил... все нервы вымотал...". Понимаете, в чем дело? Не может сдержаться взрослый, а виноват - ребёнок. Себя все родители жалеют, вот ребенка - очень редко... Почему-то родители считают: если есть трудности в письме, нужно больше писать; если плохо читает - больше читать; если плохо считает - больше решать примеров. Но ведь эти утомительные, не дающие удовлетворения занятия, убивают радость самой работы!

Не перегружайте ребенка тем, что у него не получается. Очень важно, чтобы во время занятий вам ничто не мешало, чтобы ребенок чувствовал - вы с ним и для него. Не смотрите "даже одним глазком" телевизор, не отвлекайтесь, не прерывайте занятия, чтобы позвонить по телефону или сбежать на кухню.

Имейте в виду, что ребенок, имеющий школьные проблемы, только в редких случаях будет полностью знать, что ему задано на дом. И здесь нет злого умысла: дело в том, что домашнее задание почти всегда дается в конце урока, когда в классе уже шумно, а ваш "отстающий" ученик устал и почти не слышит учителя. Поэтому дома он совершенно искренне может сказать: "Ничего не задали". В этом случае спросите о домашнем задании одноклассников. При приготовлении домашних заданий общая продолжительность непрерывной работы не должна превышать 20-30 минут. Паузы после такой работы обязательны! Не стремитесь любой ценой и "не жалея времени" сделать сразу все домашние задания.

- не считайте зазорным попросить учителя: спрашивать ребенка только тогда, когда он сам вызывается, не показывать все его ошибки, не подчеркивать неудачи. Постарайтесь найти контакт с учителем, ведь ребенку нужна помощь и поддержка с обеих сторон.

- работайте только на "положительном подкреплении".

При неудачах подбодрите, поддержите, а любой, даже самый маленький успех подчеркните. Самое важное при оказании помощи ребенку - это вознаграждение за его труд, причем не только на словах. Если этого не делать, ребенок, начиная работать, может подумать: "Нет смысла стараться, никто не заметит моих успехов". Вознаграждение обязательно: это может быть совместная прогулка, поход в зоопарк, в театр...

- очень важное! - детям со школьными проблемами необходим размеренный и четкий режим дня.

Надо не забывать: такие дети обычно беспокойны, несобранны, а значит, соблюдать режим им совсем не просто. Если ребенок с трудом встает, не дергайте его, не торопите, не подгоняйте лишний раз; лучше поставьте будильник на полчаса раньше. Пожалуй, самое трудное время - вечером, когда пора ложиться спать. Родители стремятся быстрее уложить маленького ученика в постель, а он, как может, тянет время. Нередко это кончается ссорой, слезами, упреками. А потом ребенок долго не может успокоиться и уснуть... Можно предоставить ему и некоторую свободу (разрешив ложиться не ровно в девять, а с девяти до полдесятого). Очень важен полный (без каких-либо учебных заданий) отдых в воскресенье и особенно, в каникулы.

- своевременность и правильность принятых мер значительно повышает шансы на успех. Поэтому, если у вас есть возможность, обязательно проконсультируйте ребенка у специалистов (врачей, логопедов, психоневрологов, педагогов). И выполняйте все рекомендации

## **Методические приемы на уроке и после уроков**

### **А) Методический прием «Лови ошибку!»**

При объяснении материала учитель намеренно допускает ошибки. Дети на первых порах применения этого приема предупреждаются об этом. Далее учитель подсказывает учащимся «опасные» места интонацией или жестом. При этом учитель должен научить детей мгновенно пресекать ошибки условным знаком (быстро поднять руку) и пояснить суть ошибки.

### **Б) Методические приемы**

Как привести класс в рабочее состояние после перемены или урока физкультуры? перевозбужденные ребята не в состоянии сразу сосредоточиться на учебной работе.

- *«Радуга внимания»*

Это задание на концентрацию внимания. Для его проведения понадобится следующее простое методическое оборудование: семь белых альбомных листков с цветным кругом в центре, его диаметр 7 см. Цвета кругов: красный, оранжевый, желтый, зеленый, синий, голубой, фиолетовый. Согласно астрологическим данным, каждый цвет соответствует определенному дню недели. На конкретном занятии вы работаете с таким листком, цвет которого соответствует дню недели занятия.

Лист укрепляется на доске. Включается приятная, спокойная классическая музыка. Учащиеся молча смотрят в центр листа в течение 30-40 секунд. Потом учитель предлагает им закрыть глаза и в течение 30 секунд удерживать перед собой образ листа с кругом.

**- «Охотники племени сиу»**

Учитель предлагает детям представить, что они индейцы племени сиу, их основным занятием является охота. Охотники же должны быть очень внимательными, уметь замечать и слышать все, что происходит вокруг.

**Учитель.** Представьте, что вы находитесь на охоте. Давайте на время замолчим, так, чтобы в классе стало совсем тихо. Постарайтесь услышать всевозможные шумы, угадать их происхождение.

Чтобы было интереснее, учитель может специально «организовать» некоторые шумы и звуки.

Эту игру можно проводить как соревнование: выигрывает тот, кто услышит больше шумов и правильно угадает их происхождение.

**- «Кто меня слышит...»**

Если в классе возник шум и ученики никак не угомонятся, учитель может тихо произнести следующую фразу: «Кто меня слышит, поднимите правую руку».

Некоторые ученики наверняка услышат его и поднимут правую руку.

Далее учитель опять тихо произносит: «Кто меня слышит, поднимите обе руки».

Некоторые ученики поднимают обе руки.

Учитель тихо произносит фразу, растягивая слова: «Кто меня слышит, хлопните в ладоши два раза».

Тут раздадутся хлопки, которые настораживают даже тех, кто до сих пор никак не реагировал на слова учителя.

Учитель тихо произносит: «Кто меня слышит, встаньте».

После этого обычно встают все учащиеся, и в классе наступает тишина. Педагог достигает своей цели — внимание учащихся обращено на него.

Этот прием, к сожалению, нельзя часто применять в одном и том же классе: здесь многое построено на эффекте неожиданности.

## **В) Методический прием «Комментированное письмо»**

Этот метод часто используют на уроках русского языка.

Учитель читает вслух слово. Затем вызывает нескольких учащихся, каждый из которых называет поочередно приставку, корень, суффикс, окончание, объясняя попутно их правописание. Если ваши ученики еще незнакомы с таким разбором слова, можно попросить их назвать, сколько слогов в слове, сколько гласных букв, сколько согласных, сколько звуков и др.

После этого учитель предлагает детям взять ручки и записать прокомментированное слово. Затем следует напоминание учащимся, чтобы они положили ручки, и начинается работа над следующим словом.

Этот методический прием хорошо известен педагогам. Но он становится способом, диагностирующим и развивающим внимание, только в том случае, если выполняются следующие условия:

- учитель читает каждое слово только один раз;
- учащиеся могут взять ручки только после прослушивания комментариев;
- учитель внимательно следит за тем, чтобы учащиеся не заглядывали в тетради друг к другу.

В целях соблюдения двух последних условий рекомендуется привлекать ассистентов. Если учащийся не может записать слово после комментариев, ему разрешается сделать прочерк. При этом детей предупреждают, что прочерк приравнивается к ошибке.

Перед началом работы, несмотря на то, что комментированное письмо — вид работы, известный учащимся с 1-го класса, целесообразно показать на нескольких примерах, как надо выполнять задание.

Комментированное письмо — достаточно сложная деятельность. Анализируя ее, психолог С.Н.Калинникова выделила 7 основных стадий этой деятельности, соблюдение которых обеспечивает безошибочность ее выполнения:

- 1) первичное восприятие произносимого слова;
- 2) самостоятельный анализ правописания орфоэпического образа слова;
- 3) прослушивание комментариев;
- 4) представление орфографии слова в соответствии с комментированием;
- 5) уточнение первичного анализа правописания с комментированием;
- 6) проверка написанного слова в соответствии с комментированием.

Анализ количественных данных (числа учащихся, безошибочно выполнивших работу, допустивших определенное количество ошибок) дает информацию о качестве сосредоточенности и устойчивости внимания учащихся.

Успешность выполнения этой работы и характер допущенных ошибок позволяют судить об организации коллективного внимания учащихся.

### **Г) Игровой прием «Сказочное королевство»**

**Учитель.** Представьте себе, что сегодня во дворце у короля состоится бал. Все это происходит в наше время, поэтому во дворце будут современные развлечения: дискотека, игры в кегельбане. Но чтобы попасть на бал, надо пройти строгий контроль. Для начала прочитайте внимательно текст.

(Учащимся дается время для чтения.)

Теперь выберем двух стражников, строгих и неподкупных. Стражники охраняют сказочное королевство. Но сегодня здесь бал, и каждому хочется туда попасть. Есть только один способ пройти: ответить на каверзный вопрос стражника по учебному тексту.

(Происходит выбор стражников.)

Сейчас еще раз внимательно прочитайте текст, а стражники по нему составят вопросы. Начали!

(Детям дается время на повторное чтение текста.)

Ну вот, теперь вы вооружились знаниями, можно по очереди подходить к стражникам — вдруг пропустят? Интересно, какие вопросы они зададут? Итак, стражники, пожалуйста, задавайте вопросы по тексту.

Учителю нужно сориентировать детей на выполнение игровых заданий в быстром темпе, иначе игра затянется и может произойти нарушение дисциплины. Если в классе много учащихся, можно выбрать две пары стражников.

Дети, которым не удалось в первый раз пройти во дворец, могут подойти к стражникам повторно, чтобы те задали им новый вопрос.

**Учитель.** Можно ли еще что-нибудь спросить по тексту? Достаточно ли вьедливы были наши стражники? Если кто-нибудь может задать еще вопросы по тексту, мы можем устроить смену караула стражников.

Всех ли пропустили на бал? Если есть еще несчастные, не сумевшие ответить на вопросы, давайте еще раз быстро посмотрим текст. Если таких нет, то начинаем бал! Всем спасибо. Игра окончена.

*Комментарии для учителя*

Игру надо проводить динамично, чтобы она не наскучила детям. Стражниками нужно выбирать детей, имеющих проблемы с устойчивостью внимания, но интеллектуально достаточно сильных.

## **Д) Игровой прием «Древо мудрости»**

Для проведения понадобятся маленькие прищепки типа бельевых или какие-либо скрепки, с помощью которых можно прикрепить записки к одежде учителя, не повредив ее.

**Учитель.** Сегодня мы с вами своими руками создадим древо мудрости. Сначала внимательно прочитайте, пожалуйста, текст.

(Учащимся дается время на чтение текста.)

Теперь каждый из вас должен написать записку. В ней нужно задать трудный вопрос по этому тексту. Пожалуйста, возьмите ручку, лист бумаги, придумайте и запишите свой вопрос. Для этого нужно еще раз прочитать текст. Подпишите под вопросом свое имя, чтобы мы поняли, кто его автор.

(Учащиеся придумывают вопрос и записывают его на отдельный листочек.)

Пожалуйста, заверните записку, прикрепите ее скрепкой к «дереву».

Теперь каждый по очереди подойдет к дереву, сорвет записку, прочитает вопрос вслух и постарается дать как можно более полный ответ на вопрос. Остальные оценивают и вопрос, и ответ. Для того чтобы правильно оценить все ответы и выбрать победителя, нужно очень внимательно за всем этим наблюдать. Так что будьте внимательны и выбирайте победителя.

Дети подходят к «дереву», срывают записки, отвечают на вопросы.

В заключение игры учитель вместе с детьми в процессе обсуждения выбирает победителя.

# **Методические игры на уроке и после уроков**

## **1. Упражнение «Слепой автомобиль»**

*Упражнение позволяет потренировать участников в выполнении простых правил. Кроме того, это еще упражнение на доверие.*

«Водитель» должен завоевать доверие «автомобиля» и определить, что можно от него требовать в данный момент, а чего нельзя.

Учитель. Объединитесь в пары и встаньте друг за другом. Тот, кто впереди, — «автомобиль», тот, кто сзади, — «водитель».

Стоящий впереди должен закрыть глаза, а «водитель» должен управлять всеми движениями «слепого автомобиля», употребляя определенные сигналы:

- когда водитель нажимает пальцами на позвоночник партнера, тот должен ехать прямо;
- когда водитель усиливает давление — это означает «быстрее»;
- когда нажимает на левое плечо — «повернуть налево»;
- когда нажимает на правое плечо — «повернуть направо»;
- когда водитель кладет ладонь на затылок впереди стоящего, тот должен подать назад;
- когда водитель убирает руку и вообще не трогает «автомобиль», — это означает «стоп».

Учитель с помощью вопросов выясняет, насколько дети усвоили инструкцию. При необходимости еще раз ее повторяет.

Каждый водитель отвечает за безопасность своего «автомобиля». Ему следует внимательно следить за другими «транспортными средствами» и избегать столкновений.

Теперь мы можем отправляться в путь.

(Игра длится 2 минуты, повторяется при смене учащимися ролей.)

## **2. Упражнение «Наблюдатели»**

*Это задание — простой способ концентрации внимания участников игры.*

Получив инструкцию осмотреть все вокруг, участники, как правило, обращают внимание прежде всего на помещение. Поэтому на вопросы о помещении они отвечают довольно точно. Второе задание — описание партнера — является для них сюрпризом.

**Учитель.** Начните свободно двигаться по комнате... Вы должны как можно более внимательно осмотреть все вокруг и постараться запомнить все, что можно. У вас есть на это две минуты.

Остановитесь рядом с тем, кто оказался ближе всего к вам. Теперь вы будете в паре. Встаньте спиной друг к другу и выберите, кто из вас будет «первый», а кто — «второй». «Второй» должен закрыть глаза, а «первый» - задать ему несколько вопросов, касающихся помещения, например: «Какого цвета дверь?», «Сколько столов в комнате?». Всего «первый» может задать шесть вопросов. После каждого ответа «первый» говорит, правилен ли ответ (2 минуты).



Теперь «второй» может открыть глаза, а «первый» должен их закрыть. С закрытыми глазами он должен как можно точнее описать внешний вид своего товарища по паре: одежду, причёску, цвет волос и глаз, рост и пр. На это тоже отводится две минуты. «Второй» должен сосчитать, сколько признаков «первый» назвал правильно.

### **3. Игровой прием «Прочистка мозгов (головы)»**

*Этот прием настраивает класс на освоение нового учебного материала.*

Важно, чтобы в этой процедуре принимали участие все учащиеся. Эффект достигается не только за счет внушения, но и за счет единого ритма движений. Это подчеркивает единство всех в классе.

Подобные процедуры помогают: активизировать память; успокоить беспокойный класс; повысить самоуважение всех участников.

Особенно эффективны игровые приемы, которые придумывают сами ученики.

**Учитель.** Пожалуйста, встаньте и потянитесь. Нам надо подготовиться к процедуре, которая может подарить нам бодрость духа.

Встаньте прочно, ноги слегка расставьте, одну руку держите справа от головы примерно на расстоянии 20 см от нее, другую — точно так же слева. Представьте себе, что вы держите в руках нить цветной шерсти. Представьте теперь, что вы тянете эту нить туда и обратно — через одно ухо, сквозь всю голову, через другое ухо. Оглянитесь вокруг — вы видите, что все остальные делают то же самое. Постарайтесь подстроиться к общей работе так, чтобы все тянули нить в едином ритме.

Если теперь к нам кто-нибудь заглянет, мы объясним ему, что мы тут делаем: мы чистим мозги!

Мы хотим ясно соображать, хотим, чтобы наши таланты могли раскрываться совершенно свободно. И вот теперь, когда наши мозги прочищены до блеска, мы готовы к новым учебным делам!

### **4. Игровой прием «Да!»**

*Этим приемом хорошо заканчивать урок.*

Прием выполняет сразу несколько функций:

1. является сигналом к завершению учебного процесса;
2. помогает ученикам соединить полученные на уроке новые знания со старыми, уже имеющимися.

Все учащиеся становятся по двое друг напротив друга. Они держат руки ладонями вверх. Затем вы говорите примерно следующее: «Мысленно положи все знания, которые ты сегодня принес с собой, в левую руку, а все то, что ты сегодня узнал нового, — в правую. И когда я скажу: «Готово, давай!» — ты соединишь руки одним громким хлопком, сказав при этом: «Да!»»

Важно, чтобы все участники хлопнули в ладоши одновременно. Это создает у них ощущение принадлежности к группе и чувство душевного подъема от совместной деятельности.

Наступившая после громкого хлопка тишина очень заметна. Заполните паузу, сыграв подходящую к ситуации оживленную музыку.

Можно слегка изменить инструкцию, превратив эту процедуру в ритуал окончания дня. В этом случае ваши слова должны быть примерно следующими: «Возьми свою левую руку и мысленно положи на нее свой собственный вклад в нашу сегодняшнюю работу. Потом возьми свою правую руку и положи в нее все то, что ты сегодня получил от наших уроков. И когда я скажу: «Готово, давай!» — ты соединишь руки одним громким хлопком, сказав при этом: «Спасибо!»»

## **5. Игра «Пишущая машинка»**

*Игра развивает волевое (произвольное) внимание, закрепляет навыки чтения.*

Каждому ребенку присваивается буква алфавита. Ведущий произносит слово и пишет его на доске мелом. Затем дети, которым присвоены буквы, хлопают в ладоши (по одному хлопку) в той последовательности, в какой их буквы стоят в данном слове. Когда слово «напечатано», все дети хлопают в ладоши.

Слова для игры: дом, папа, мама, цирк, щелк, чаша, каша, рама, рука, ложка, вода, бык, герб, заря, сон, эра, я, стул.

Старайтесь подбирать слова так, чтобы каждый ребенок хотя бы раз поучаствовал в игре.

## **6. Игра «Четыре стихии»**

*Игра развивает внимание, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов.*

Дети сидят на стульях по кругу. По команде ведущего дети выполняют определенное движение руками.

«Земля» — дети опускают руки вниз.

«Вода» — дети вытягивают руки вперед.

«Воздух» — дети поднимают руки вверх.

«Огонь» — дети вращают руками в локтевых и лучезапястных суставах.

## **7. Игра «Запомни движение»**

*Игра развивает моторно-слуховую память.*

Учитель показывает детям движения, состоящие из 3-4-х действий. Дети должны повторить эти действия, сначала в том порядке, в котором показал учитель, а затем в обратном порядке.

Движение 1. Присесть — встать — поднять руки — опустить руки.

Движение 2. Поднять руки ладонями вверх («собираю дождик»), повернуть ладонями вниз — опустить руки вдоль туловища — поднять руки по бокам в разные стороны.

Движение 3. Отставить правую ногу вправо — приставить правую ногу — отставить левую ногу — приставить левую ногу.

Движение 4. Присесть — встать — повернуть голову вправо — повернуть голову прямо.

## **8. Игра «Слушай и исполняй»**

*Игра развивает внимание и память.*

Учитель называет несколько действий, но не показывает их. Разрешается повторить это задание 1-2 раза. Затем дети должны повторить движения в той последовательности, в какой они были названы учителем.

Задание 1. Повернуть голову направо, повернуть голову прямо, опустить голову вниз, повернуть голову прямо.

Задание 2. Поднять правую руку вверх, поднять левую руку вверх, опустить обе руки.

Задание 3. Повернуться налево (на 90 градусов), присесть, встать. Задание 4. Поднять правую ногу, стоять на одной левой ноге, поставить правую ногу.

## **9. Игра «Запретный номер»**

*Игра развивает самоконтроль, самодисциплину, а также укрепляет навыки счета.*

Выбирается определенная цифра, например, 4. Дети встают в круг и по часовой стрелке считают по очереди: 1,2, 3... Когда доходит очередь до четвертого ребенка, он не произносит цифру, а хлопает в ладоши 4 раза.

В качестве «запретных» выбираются числа: 4, 7, 14, 15, 18, 21.

## **10. Игра «Зеркало»**

*Игра развивает внимание учащихся.*

Эту игру лучше проводить в свободное от уроков время. Хотя учитель может использовать ее и на уроке, если детям нужно сменить деятельность и немного отдохнуть от серьезных заданий. Тем более можно сделать так, что на одном уроке в один день выступит одна пара учащихся, а на другой день — вторая и т.д.

**Учитель.** Сейчас вам предлагается выполнить несколько несложных заданий, точнее — сымитировать их выполнение. Заданий всего четыре: пришить пуговицу, собраться в дорогу, испечь пирог, выступить в цирке.

Каждое из этих заданий нужно выполнять в паре. Напарники встанут друг против друга, и один из них возьмет на себя функции зеркала, то есть будет копировать все движения своего партнера. Затем партнеры меняются ролями.

Сначала давайте разобьемся на пары.

(Учащиеся с помощью учителя каким-либо способом разбиваются на пары.)

Все пары по очереди выполняют задания по своему выбору. Один из учеников — исполнитель, а другой — его зеркальное отражение. Остальные на это время становятся зрителями. Вы будете наблюдать за игрой пары и выставлять партнеру, играющему роль зеркала, оценку за артистизм.

Затем партнеры в паре поменяются ролями. Пары также будут меняться по очереди; таким образом, перед классом выступят все ученики.

Вы будете оценивать актеров, играющих роль зеркала, по пятибалльной шкале. Затем оценки всех учеников суммируются, и каждый сможет узнать об успешности своей работы в роли зеркала.

Итак, начинаем представление.

Участники выполняют задания.

В заключение игры учитель помогает подсчитать суммарную групповую оценку для каждого ученика, полученную им в роли зеркала.

## **Психологические мероприятия**

### **1. 9-10 классы «Технологии выбора профессии»**

Выбор профессии — такая же вечная тема, как любовь. И последствия профессионального выбора для каждого человека не менее значительны, чем выбор спутника жизни. Едва ли когда-нибудь будут созданы программы, позволяющие и в том, и в другом случае сделать безошибочный выбор. И это хорошо, потому что решение, принятое за человека, навязанное, подсказанное, пусть из самых лучших побуждений, а не выстраданное, будет вызывать отторжение, если только человек не полностью лишен воли и способен отвечать за свои поступки. Правильный выбор профессии позволит вам полностью реализовать свой потенциал, избежать разочарования, оградить себя и свою семью от нищеты и неуверенности в завтрашнем дне. Тренинг профессионального самоопределения «технологии выбора профессии» дает возможность осознать мотивы будущей профессиональной деятельности и научиться ее планировать.

*Цели:*

- самопознание, расширение представлений о своих возможностях и их реализации в мире профессий, создание ситуации многоальтернативного выбора;
- осмысление представлений о будущем;
- формирование умения выбирать;
- выбор целей и средств их достижения на примере студенческой жизни;
- углубленное самопознание и построение перспектив на основе полученных знаний;

В тренинге использованы элементы самодиагностики, ролевые игры, упражнения, направленные на формирование психологической готовности к обоснованному выбору профессии и развитие навыков планирования профессиональной карьеры.

### ***Хронометраж занятий***

Тренинг состоит из 16 встреч. В целом каждое занятие рассчитано на 45 минут, однако в некоторых случаях продолжительность занятия может быть увеличена до 1 часа.

## **2. Тренинговые занятия для учащихся 11-х классов «ФОРМУЛА УСПЕХА»**

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ как форма экзамена появился сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

*Цель: психологическая подготовка выпускников к единому государственному экзамену.*

Методы и техники, используемые в занятиях:

- Ролевые игры.
- Мини-лекции.
- Дискуссии.

- Релаксационные методы.
- Метафорические притчи и истории.
- Психофизиологические методики.
- Телесно-ориентированные техники.

#### Диагностические методики

Задачи:

1. Повышение сопротивляемости стрессу.
2. Отработка навыков поведения на экзамене.
3. Развитие уверенности в себе.
4. Развитие коммуникативной компетентности.
5. Развитие навыков самоконтроля.
6. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
7. Обучение приемам эффективного запоминания
8. Обучение методам работы с текстом.

#### **Хронометраж занятий**

В целом каждое занятие рассчитано на 45 минут, однако в некоторых случаях продолжительность занятия может быть увеличена до 1 часа.

#### **3. Этикет внешнего вида (презентация для 8-х классов)**

«Стиль и Я»

**Вспомнить всё!!!**

## Экзамены: вспомнить всё!

– Посоветуйте что-нибудь, чтобы улучшить память! – С этой проблемой обращаются к психологам и врачам тысячи учеников и их беспокоящихся родителей в конце весны – перед ГИА, ЕМЭ или вступительными экзаменами.

**А как работает память?** От чего зависит? Как её проверить? Что делать, чтобы она улучшилась?

**Во-первых**, память нужно каждый день тренировать. Ученики это, конечно, делают, но только перед началом поры экзаменов, когда тренировка уже бесполезна.

**Во-вторых**, память нужно «кормить». Мозг нуждается в глюкозе. Диеты придется на время забросить.

**В-третьих**, память нуждается в кислороде. Во время экзаменов, нужно хотя бы час в день уделять проулкам на свежем воздухе.

Если же эти меры не помогли, или уже нет времени ими воспользоваться, тогда можно прибегнуть к помощи врача и фармацевта.

Чтобы решить, что делать, начнём с простой проверки памяти:

1. Попросите помощника написать на бумаге десять не связанных между собой двузначных чисел и прочитайте их Вам с небольшими паузами.
2. Постарайтесь запомнить эти числа. Если Вам не нравится запоминать числа, замените их названиями животных или городов (имена людей для теста использовать не рекомендуется).
3. Поговорите пару минут о погоде.
4. Постарайтесь воспроизвести ряд чисел или названий в том порядке, в котором их зачитывал помощник.

### Толкование теста:

- *Если вы вспомнили 7 чисел, то у Вас вполне нормальная память*
- *Если пять – нужно тренироваться.*
- *Если меньше пяти – это повод для тревоги.*



