

Рекомендации классному руководителю по результатам социометрии:

- Вовлечь изолированного ученика в интересную деятельность.
- Помочь достигнуть успеха в той деятельности, от которой, прежде всего, зависит положение ребенка (преодоление неуспеваемости и т.д.)
- Постараться преодолеть аффективность (вспыльчивость, драчливость, обидчивость), которая часто является причиной и, конечно, следствием психологической изоляции.
- У некоторых детей рекомендуется выработать уверенность в себе, отсутствие которой делает их слишком застенчивыми.
- Хорошие результаты можно получить косвенными мерами: иногда полезно, чтобы робкого, одинокого ребенка поддержали авторитетные сверстники.
- Избегайте неумеренного захваливания или противопоставления учащихся друг другу.
- Часто самое важное – наладить контакт ученика с педагогом. Дети должны увидеть, что педагог внимателен к ребенку и хорошо к нему относится.
- Очень важно создать в классе атмосферу дружелюбия и искреннего стремления помочь товарищу.

ПАМЯТКА ДЛЯ КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ДЛЯ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ГРУППЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РИСКА

Выслушивайте — «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему (ей) возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.

Обсуждайте – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом, большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность.

Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутовое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, могут изображать излишнюю тревожность, гнев. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

Задавайте вопросы – обобщайте. Недосказанное, затаенное вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить и думать о своих замыслах.

Подчеркивайте временный характер проблем, признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны. Узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации.

Взрослому, пытающемуся помочь подростку, в поведении которого прослеживаются суицидальные намерения, следует помнить о ранимости и отчаянии, царящем в его душе, всерьез принимать его проблемы.

ПРЕОДОЛЕНИЕ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ. КАК ПОМОЧЬ УЧЕНИКАМ ПОЧУВСТВОВАТЬ СВОЮ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНУЮ СОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ?

Избежать школьной тревожности можно лишь одним способом – формируя высокое самоуважение учеников, которое содержит три составляющих. Когда они чувствуют,

1. что могут решать задачи,
2. знают, что могут строить удовлетворяющие обоим отношения с педагогом,
3. вносить свой особый вклад в классный коллектив

им больше нет необходимости тратить свою энергию на нарушение поведения.

Мы можем направленно повышать уровень “Я могу” с помощью следующих поддерживающих техник:

1. **Делайте ошибки нормальным и нужным явлением.**

Рассказывайте об ошибках. Дети часто видят избирательно. Они могут замечать свои собственные ошибки, но не видеть ошибок других. Отсюда у них появляется уверенность, что все вокруг лучше, способнее, чем они. Учитель может изменить эту установку, если покажет, что каждый делает ошибки. Задавайте детям вопрос: «Что ты можешь сделать, чтобы больше не повторить ошибку?» Отвечая на него, ученики начинают понимать, что важнее научиться не избегать ошибок, а «не наступать дважды на одни и те же грабли».

Показывайте ценность ошибки как попытки. Например: «Ошибка уже сделана. Ну и что? Теперь посмотри, чему можно на ней научиться», «Эта ошибка – не такая уж большая беда. Наконец, если бы ты не делал ошибок, я потеряла бы свою работу!»

2. **Формируйте веру в успех.**

Подчеркивайте любые улучшения. Обычно учитель ждет, когда сложная задача будет решена учеником безошибочно, тогда он похвалит его. Однако с такой установкой ждать придется долго. А что если вместо этого замечать каждый маленький шаг вперед?..

Раскрывайте сильные стороны своих учеников. Каждый ученик имеет какие-то силы, неважно насколько скрытые. Едва заметив что-то ценное в ученике, прямо скажите ему об этом или напишите в его тетради. Все ученики хотят и готовы слышать о своих сильных сторонах часто и подробно.

Демонстрируйте веру в своих учеников. Если вы можете искренне продемонстрировать веру в способности своих учеников, вы предадите им больше силы, чем любые отметки.

Признайте трудность ваших заданий. Многие ученики, особенно избегающие неудач, воспринимают любую новую задачу, как трудную. Признайте, что они правы: «Я знаю, это трудное задание. Имей это в виду. Но я уверен, что ты справишься с ним». Когда же ученик действует успешно, выполняя задание, названное вами «трудными», его самоуважение здорово вырастает.

3. **Концентрируйте внимание учеников на прошлых успехах.**

Единственный безопасный путь, который мотивирует детей к достижениям, снижает их тревожность – это подчеркивание всего того, что они делают верно. Успех рождает успех, поэтому учитель должен подчеркивать прошлые достижения. Чтобы содействовать продолжению успеха.

4. **Признание достижений.**

Аплодисменты. Аплодисменты не означают, что вы должны хлопать в ладоши. Просто смысл их: «Здорово! Ты сделал это!»

Выставки. Достижения учеников – сочинения, рисунки, доклады – можно вывешивать на доску, на стенд.

ПАМЯТКА ДЛЯ КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ

Оптимизация межличностных отношений в школе

Поскольку причинами суицидов среди подростков являются также и нарушения межличностных отношений в школе, необходимо принять меры по формированию классных коллективов, нормализации стиля общения педагогов с учащимися, оптимизации учебной деятельности учащихся, вовлечению учащихся в социально-значимые виды деятельности, организации школьного самоуправления, формированию установок у учащихся на самореализацию в социально-одобряемых сферах жизнедеятельности (культуре, спорте, искусстве, науке и др.).

Взаимоотношения с учащимися должны строиться на основе уважения, убеждения, спокойном, доброжелательном тоне общения.

Для предотвращения суицидов у детей учителя должны:

- вселять детям уверенность в своих силах и возможностях;
- внушать им оптимизм и надежду;
- проявлять сочувствие и понимание;
- осуществлять контроль поведения ребенка, анализировать его отношения со сверстниками.

Рекомендации педагогам о формировании адекватной самооценки у детей:

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

Если **самооценка ребенка занижена**, скорее всего, он тревожен, не уверен в собственных силах. Такой ребенок все время думает, что его обманут, обидят, недооценят, всегда ожидает худшего, выстраивает вокруг себя оборонительную стену недоверия. Он стремится к уединению, обидчив, нерешителен. Такие дети плохо адаптируются к новым условиям. При выполнении любого дела настроены на неудачу, находя непреодолимые препятствия. Дети с заниженной самооценкой зачастую отказываются от новых видов деятельности из-за страха не справиться, переоценивают достижения других детей и не придают значения собственным успехам. Заниженная, негативная самооценка у ребенка крайне неблагоприятна для полноценного развития личности. У таких детей есть опасность формирования установки "Я плохой", "Я ничего не могу", "Я неудачник".

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

Если хвалить, то правильно!

Большое значение в формировании самооценки ребенка имеет заинтересованное отношение взрослого, одобрение, похвала, поддержка и поощрение — они стимулируют деятельность ребенка, формируют нравственные привычки поведения.

Физиолог Д.В. Колесов отмечает: *"Похвала для закрепления хорошей привычки имеет большую действенность, чем порицание для предотвращения плохой привычки. Похвала, вызывая положительное эмоциональное состояние, способствует подъему сил, энергии, усиливает стремление человека к общению, сотрудничеству с другими людьми..."*.

Если ребенок не получает своевременного одобрения в процессе деятельности, у него появляется чувство неуверенности.

Приемы для повышения самооценки ребенка:

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

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

Приемы для нормализации завышенной самооценки ребенка:

1. Учите ребенка прислушиваться к мнению окружающих людей.

2. Спокойно относиться к критике, без агрессии.

3. Учите уважать чувства и желания других детей, так как они так же важны, как и собственные чувства и желания.

Не наказываем:

- Если ребенок плохо себя чувствует или болеет.

- Когда ребенок не справляется со страхом, с невнимательностью, с подвижностью, с раздражительностью, с любым недостатком, прилагая искренние старания. И во всех случаях, когда что-либо не получается.

- Когда внутренние мотивы поступка нам непонятны.
- Когда сами мы не в себе, когда устали, огорчены или раздражены по каким-то своим причинам...

Для развития адекватной самооценки у ребенка:

- Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрять, когда он этого заслуживает.

- Помните, что для формирования адекватной самооценки как похвала, так и наказание

тоже должны быть адекватными.

- Поощряйте в ребенке инициативу.
- Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (тем, каким он был вчера или будет завтра).
- Ругайте за конкретные поступки, а не в целом.
- Помните, что отрицательная оценка — враг интереса и творчества.
- Анализируйте вместе с ребенком его неудачи, делая правильные выводы. Вы можете

рассказать ему что-то на своем примере, так ребенок будет чувствовать атмосферу доверия, поймет, что вы ближе к нему.

- Старайтесь принимать ребенка таким, какой он есть.

Рекомендации классным руководителям 5-х классов

Классный руководитель — очень значимая фигура в образовательном процессе. Жаль, если его функции лишь добавка к неполной педагогической нагрузке. От классного руководителя всецело зависит микроклимат в классном коллективе, во многом — результаты учебной деятельности.

Если классный руководитель сам имеет коммуникативные трудности, ему будет сложно налаживать контакты и с детьми, и с педагогами, и с родителями. Если он не является учителем по специальности, ему будет нелегко отслеживать учебный процесс, влиять на него с учетом интересов учащихся и пожеланий их родителей.

Если классный руководитель лишь равнодушный исполнитель своих прямых функциональных обязанностей, не «болеет» за каждого ученика душой, то кто тогда подумает о перегрузках, позаботится о сохранении здоровья ученика, побеспокоится о развитии способностей и привлечении всех потенциальных возможностей каждого ребенка, сделает все от него зависящее, чтобы развитие классного коллектива и каждого ученика в нем шло не по наклонной, не по прямой, а по возрастающей?

1. На первом родительском собрании необходимо представить новых учителей, способствовать установлению контакта родителей с ними.
2. Поддерживайте контакт с родителями учащихся (встречи, письма, телефонные звонки и т. д.).
3. Постоянно поддерживайте контакт с психологом и социальным педагогом.
4. Помогите новым ученикам запомнить имена и фамилии одноклассников и Ф. И. О. учителей-предметников (можно использовать визитки, таблички с именем, которые ставятся на парту на каждом уроке).
6. Познакомьтесь с условиями проживания ребенка, взаимоотношениями в семье, здоровьем ребенка (по медицинской карте ребенка).
7. Осуществите грамотное рассаживание детей в классе с учетом их индивидуальных особенностей, психологической совместимости, здоровья, пожеланий родителей.

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 классом.
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 «Машу 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

Особенности работы с тревожными детьми:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Рекомендации педагогам по работе над учебной мотивацией учеников:

На каждом уроке учитель влияет на мотивацию ученика.

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

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

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

Каким образом это можно осуществить?

1. При развитии мотива достижения ориентируйте учеников на самооценку деятельности. Проводите индивидуальные беседы для обсуждения достижений и неудач, интересуйтесь отношением ученика к процессу и результату своей деятельности.

2. Учащиеся приходят в школу с разным уровнем развития мотива достижения. Для сильных учащихся готовьте дополнительные задания. Ученикам, которые стремятся к избеганию неудач, лучше давать задания, которые оградят их от публичного осуждения и критики.

3. В начале изучения темы сообщайте о том, чему дети должны научиться и какие формы работы и проверки знаний могут быть использованы. Предложите детям самим выбрать варианты работы.

4. Предложите всем ученикам выбрать приемлемый для них уровень сложности заданий, а одаренным или отстающим – разработать с вами индивидуальные планы обучения. Помогайте им ставить перед собой реальные цели.

5. Помогайте ученикам увидеть связь между их усилиями и результатами труда. После выполнения задания попросите рассказать, что было особенно трудно и как они с этим справились. Обсуждайте причины не только успехов, но и неудач.

6. Старайтесь создать ситуацию успеха на уроке (атмосфера доверия, обращение по имени, доброжелательный визуальный контакт, постоянное проявление интереса к ученику, сопереживание ему). Помогите ученику снять чувство страха, окажите скрытую помощь, дайте совет, как лучше выполнить планируемое. Не бойтесь авансировать ученика, называя его достоинства: авансирование в присутствии коллектива мобилизует активность ребенка и он прикладывает максимум усилий, чтобы оправдать данную ему характеристику.

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

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

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