

**Рекомендации педагогам по сохранению**

**психологического здоровья учащихся.**

**Педагог – психолог: Макарова М.С.**

- ❖ ☐ Моделируйте образовательную среду урока, учитывая индивидуальные особенности и потребности учащихся.
- ❖ ☐ Создайте на уроках благоприятный психологический климат, атмосферу терпимости и доброжелательности.
- ❖ ☐ Учите учащегося видеть свою меру ответственности в происходящих с ним событиях, его действиях, поступках.
- ❖ ☐ Помогайте учащемуся овладевать деятельностью пошагово, каждый раз выделяя критерии успешности в движении к намеченной цели.
- ❖ ☐ Соизмеряйте требования к учащемуся с его реальными возможностями.
- ❖ ☐ Учитывайте состояние здоровья учащегося. Особенности поведения учащегося зависят даже от незначительных отклонений в работе центральной нервной системы.
- ❖ ☐ Учитывайте возрастные психолого-педагогические особенности.
- ❖ ☐ Отделяйте поведение, поступки учащегося от его намерений. Помните, что намерения обычно бывают хорошими, а вот способы их реализации не всегда приемлемыми. Осуждая поступок, не осуждайте учащегося.
- ❖ ☐ Старайтесь замечать даже небольшое движение учащегося в реализации намеченной цели.
- ❖ ☐ При проведении контрольных работ будьте доброжелательны, не запугивайте учащихся сложностью предстоящей работы или возможными негативными последствиями неудачи.
- ❖ ☐ Постарайтесь обращаться к учащемуся, используя позитивные слова.
- ❖ ☐ Помните, что Ваше настроение передается группе, контролируйте свои эмоции.
- ❖ ☐ Используйте на уроке разнообразные задания и виды деятельности, чтобы каждый учащийся смог проявить себя.
- ❖ ☐ Придерживайтесь демократического стиля педагогического взаимодействия с ребенком. Сотрудничество оптимальный стиль взаимодействия.
- ❖ ☐ Обязательно оказывайте ребенку психолого-педагогическую поддержку. Истинная поддержка основывается на акцентировании способностей ребенка, его положительных сторон. Помогайте учащемуся обрести уверенность в своих возможностях справиться с поставленной задачей.
- ❖ ☐ Дайте возможность учащемуся пережить хотя бы незначительный успех на занятии, используйте позитивное подкрепление.
- ❖ ☐ Соблюдайте золотое правило педагогики: хвали при всех, ругай поодиночке
- ❖ ☐ Учитывайте индивидуально-психологические особенности учащегося при похвалах и порицаниях: экстравертам требуется больше словесных поощрений, интроверты судят о вашем отношении по действиям и поступкам. Одному учащемуся достаточно маленького замечания, а другой не реагирует даже на серьезные порицания.
- ❖ ☐ В любой ситуации выручает мягкий юмор. Он позволяет разрешить ситуацию, сохраняя психологическое благополучие всех ее участников.
- ❖ ☐ Старайтесь думать об учащихся позитивно, так как учащиеся «чувствуют» отношение педагога на расстоянии. Будьте доброжелательны.

- ❖ □ Формулируйте свои мысли в виде Я - высказываний. Например: «Мне хотелось бы, чтобы ты еще поработал над своим сочинением». Избегайте ненужных вопросов: «Ты собираешься дорабатывать свое сочинение?» Такие вопросы несут в себе негативное отношение и вызывают раздражение ребенка.
- ❖ □ Особое внимание уделяйте детям-интровертам на уроках. Такие дети мало говорят на уроке, редко поднимают руку. Важно, чтобы учитель умел видеть по ребенку, что тот мысленно работает вместе с ним и готов ответить. Интровертный учащийся ждет, когда педагог сам обратится к нему, и может не поднять руку даже тогда, когда очень хорошо знает учебный материал. Если ребенок-интроверт, редко поднимающий руку, поднял ее, учителю стоит отдать ему преимущество перед детьми-экстравертами, т.к. вряд ли он поднимет руку во второй и, тем более в третий раз. Учащегося же экстраверта не смущает тот факт, что учитель «не замечает» его руку и он настойчиво будет поднимать ее еще и еще.
- ❖ □ Старайтесь уделить внимание интровертному ребенку и во внеклассной работе, так как он ответственный человек. Он тщательно выполнит порученную ему работу, однако никогда не попросит ее сам. Таким образом, интроверт часто остается не у дел, так как, по мнению учителя он сам не хочет ничего делать.
- ❖ □ Соблюдайте требования СанПиНа, не перегружайте учащихся домашними заданиями. Помните, что когда на человека сваливается такое количество дел, которое он явно сделать не в состоянии, срабатывает психологическая защита и человек не делает ничего, даже того, что мог бы сделать.
- ❖ □ Соблюдайте чувство меры, предлагая распространенные ныне «творческие» задания, сочинения, рефераты, рисунки к рассказам, составление кроссвордов и т.п. Отрицательные стороны неразумного использования творческих заданий их выполнение требует гораздо большего времени, чем выполнение обычных, стандартных заданий, не все учащиеся умеют и любят рисовать или сочинять, и слишком частое обращение к таким заданиям их раздражает.
- ❖ □ Равномерно распределяйте поручения и обязанности. Учащийся никогда не станет ответственным, если ему не за что отвечать.
- ❖ □ Следите за тем, чтобы общественные роли и поручения менялись. Важно, чтобы учащийся нашел свою нишу, выбрал свой стиль, а это возможно, если он попробует себя в разных ролях.
- ❖ □ Устраивайте в середине урока минутки отдыха: это может быть физкультминутка или удачная шутка, помогающая снять утомление.
- ❖ □ Следите, чтобы в кабинете постоянно был доступ свежего воздуха, так как в душном помещении резко снижается работоспособность учащихся.
- ❖ □ Стремитесь, чтобы чаще во время занятия присутствовал диалог, вместо монолога, так как обсуждение в группах дает 50% усвоения, обучение практикой действий 70%, а выступление в роли обучающего 90%.
- ❖ □ Во время занятия необходимо задействовать все каналы получения информации, избегайте перегрузки одного(слухового, зрительного или др.)
- ❖ □ Анализируйте формы и методы воздействия на личность учащихся, старайтесь пользоваться наиболее эффективными, часто учитель автоматически выбирает один метод(повышение голоса), который не приводит к желаемым результатам, а только ухудшает самочувствие и педагога и учащегося.