Уважаемые педагоги!!!

Становление личности школьника происходит, прежде всего, на уроке. Поэтому учитель старается повысить интерес к учению на каждом этапе урока через индивидуальную, самостоятельную, групповую работу, дифференцированный подход, игру, создание ситуации успеха на уроке. Задания и материал подбирать так, чтобы он был доступен по изложению, красочно оформлен, имел элементы занимательности, состязательности, содержал сведения и факты, не выходящие за рамки учебных программ.

1. Предоставление частичной свободы выбора.

2. Интерес и радость должны быть основными переживаниями школьнику в процессе обучения

3. При обучении необходимо учитывать запросы, интересы и устремления детей.

4. Самой мощный стимул в обучении «Получилось!!!» Отсутствие этого стимула, означает отсутствие смысла учебы. Нужно научить разбираться ребенка в том, что ему непонятно, начиная с малого. Одну большую задачу разбить на подзадачи так, чтобы ребенок смог самостоятельно их сделать. Если, ребенок в каком то виде деятельности достигнет мастерства, то внутренняя мотивация будет расти.

5. Рост уверенности в себе, своих силах способствует усилению внутренней мотивации.

6. Отмечайте достижения ребенка. Оценка его достижений поможет продолжить обучение. Например, список успехов может способствовать тому, чтобы он стал самостоятельным.

7. Не наказывать за неудачу, неудача сама по себе является наказанием. Страх и напряжённость затрудняет процесс обучения. Неудачи снижают мотивацию.

8. Для школьников важна сама личность учителя (очень часто даже скучный материал, объясняемый любимым учителем, хорошо усваивается).

9. Правильно преподносить содержание учебного материала, чтобы это было интересно.

10. Изменять методы и приемы обучения.

11. По возможности стараться на уроке чаще обратиться к каждому ученику, осуществляя постоянную «обратную связь» – корректировать непонятное или неправильно понятое.

12. Ставить оценку ученику не за отдельный ответ, а за несколько (на разных этапах урока) – вводить забытое понятие поурочного балла.

13. Постоянно и целенаправленно заниматься развитием качеств, лежащих в основе развития познавательных способностей: быстрота реакции, все виды памяти, внимание, воображение.

Основная задача каждого учителя – не только научить, а и развить мышление ребенка средствами своего предмета.

14. Стараться, когда это возможно, интегрировать знания, связывая темы своего курса как с родственными, так и другими учебными дисциплинами, обогащая знания, расширяя кругозор учащихся.

15. Всеми возможными способами пробуждать в учениках интерес к учебе – быть самим интересным, сделать интересными методы преподнесения информации и сделать интересной свою дисциплину.

16. Игра является мощным стимулом интереса к окружающей жизни. Казалось бы, игра — дело лишь маленьких детей. Но практика показывает, что это не так. Наибольшую эффективность игровая мотивация показывает в среднем школьном возрасте. Младшие более управляемы, старшие — взрослее и целеустремлённее. Средний же возраст как раз и надо цеплять чем-то азартным и вдохновенным. Различные возрасты диктуют совершенно различные игры. Связано это с теми новообразованиями, которые формируются в психике человека по мере взросления. Игры младшего возраста более линейны, младшего среднего — командные, старшего среднего — подразумевают яркую реализацию в личных поступках, в старших классах становится важным отыгрыш и реконструкция незнакомых образов, интересные и необычные модели действительности. Каждый возраст находит в игре свое, и в целом игровая деятельность оказывает огромный эффект в деле формирования личности человека, его знаний и мышления.

17. Создание ситуации успеха, через выполнение заданий посильных для всех учащихся, изучение нового материала с опорой на старые знания.

18. Положительный эмоциональный настрой, через создание на уроке доброжелательной атмосферы доверия и сотрудничества, яркую и эмоциональную речь учителя.

19. Рефлексия, через оценку собственной деятельности и деятельности других, оценку результата деятельности, вопросы, требующие многовариантных ответов (например, «почему было трудно?», «что открыли, узнали на уроке?» и т.д.).

20. Занимательность, необычное начало урока, через использование музыкальных фрагментов, игровые и соревновательные формы, юмористические минутки.

21. Включение учащихся в коллективную деятельность, через организацию работы в группах, игровые и соревновательные формы, взаимопроверку, коллективный поиск решения проблемы, приём «метод проб и ошибок», оказание учащимися помощи друг другу.

22. Необычная форма преподнесения материала.

23. Сотрудничество на уроке, через совместное решение проблемы и разрешение противоречий, эвристическую беседу, учебную дискуссию, выделение существенных признаков предметов, классификацию, обобщение, моделирование.

24. Стимулирование деятельности, через оценку, благодарность, словесное поощрение, выставку лучших работ, оказание учителем незначительной помощи, усложнение заданий.

25. Выяснить, что является причиной низкой мотивации учеников: неумение учиться или ошибки воспитательного характера. После этого поработать с проблемными сторонами.

26. В деле повышения интереса ребенка к учебному процессу очень важен контакт с ребенком и доверительная атмосфера.

27. Создание атмосферы энтузиазма, оптимизма и веры детей в свои способности и возможности.

28. Применяйте новые информационные технологии.

29. Игра является самым сильным мотивирующим фактором, который удовлетворяет потребность школьников в новизне изучаемого материала и разнообразии выполняемых упражнений. Игра, а именно, ролевая игра дает широкие возможности для активизации учебного процесса.

30. Уважайте личность каждого ребенка.

**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 со школьным  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.

***ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ И УПРАВЛЕНИЮ СТРЕССОМ***

*******Эффективное выполнение должностных обязанностей в психически напряженных ситуациях деятельности предъявляет серьезные требования к эмоционально-волевым качествам юриста: решительности, настойчивости, самообладанию, эмоциональной уравновешенности, выдержке, собранности, осмотрительности, хладнокровию, уверенности в своих силах, отзывчивости, справедливости и т.д. Формирование этих качеств непосредственно связывается с переживаемыми человеком стрессами и опытом поведения в стрессовых ситуациях.*

*Частое нахождение в стрессовом состоянии и неумение юриста снимать психическое напряжение при помощи методов саморегуляции (аутогенной тренировки, аутогипноза, мышечной релаксации, телесной и дыхательной терапии, медитации и др.) может приводить к повышению степени тревожности, эмоциональной нестабильности и даже нервным срывам. В целях регуляции своего поведения и противостояния стрессу юристы должны иметь четкое представление об основных факторах, влияющих на его образование. Среди таких факторов часто называют:*

* *сильную загруженность (перегруженность) работой;*
* *большое расстояние между работой и домом (транспортный стресс);*
* *недостаточный уровень зарплаты и экономического стимулирования;*
* *радикальные изменения должностных обязанностей или условий труда (повышение в должности, перевод в другой отдел и т.д.);*
* *процесс вхождения в новую должность;*
* *необходимость часто идти на компромисс во имя обеспечения карьеры;*
* *повышенную ответственность за принятие решений, в том числе по уголовным и гражданским делам;*
* *ощущение юристом несоответствия между тем, что должен, что хотел бы и что реально делает;*
* *дефицит времени при расследовании уголовных дел;*
* *угрозу личностному и профессиональному авторитету;*
* *недостаток обратной информации от вышестоящих руководителей об оценке результатов труда;*
* *неудовлетворительные деловые отношения с руководителем, коллегами и подчиненными;*
* *восприятие негативных факторов события преступления (наличие трупов, ранений у живых лиц, острый стресс у родственников, потерявших близких людей и т.д.);*
* *возможную опасность для жизни и здоровья при задержании подозреваемых в совершении преступлений лиц;*
* *угрозы расправы со стороны представителей криминального мира;*
* *неопределенность должностных задач и обязанностей;*
* *недостаток полномочий в принятии решений по вопросам, входящим в должностную компетенцию;*
* *неопределенность должностного роста, отсутствие или ограниченность возможности выдвижения на вышестоящую должность;*
* *изменение организационной структуры предприятия или реорганизацию;*
* *неблагоприятный социально-психологический климат в профессиональном коллективе;*
* *межличностные конфликты и моббинг.*

*Кроме факторов профессиональной деятельности на образование хронического стресса и эмоциональной нестабильности в поведении юриста могут влиять ситуации семейного, бытового характера и проведения внерабочего времени (супружеские проблемы; развод; финансовые проблемы; злоупотребление алкоголем; переезд на новое место жительства; смерть супруги(а); смерть родственника или друга; болезнь; потеря работы супругой(ом); проблема "отцов и детей" и т.д.).*

*Основное правило преодоления стресса заключается в умении юриста преодолевать неприятности, не относиться к ним пассивно, одновременно не впадая в озлобленность, обвинение других и не накапливая примеры несправедливости судьбы. Реакция на стресс должна быть осмысленной и взвешенной. Нельзя поддаваться первому эмоциональному импульсу, следует быть выдержанным и хладнокровным, смотреть на окружающий мир реалистично и также реалистично действовать.*

*Американский психотерапевт Д. Пауэлл предлагает несколько советов, которые помогают пережить стресс с наименьшими потерями.*

*1. Вспомните как Вы себя ощущали, когда все было хорошо. Когда представляешь себя в комфортной ситуации, появляются ощущения, связанные с ней.*

*2. Расслабляйтесь физически. Если тело и мышцы расслаблены, то и психика не может быть в напряженном состоянии.*

*3. Постарайтесь быть реалистичнее, когда Вы описываете себе или близким ситуацию; в которой находитесь. Избегайте таких слов, как "никогда", "всегда", "ненависть".*

*4. Живите сегодняшним днем. Установите цели на сегодня и достигайте их.*

*5. Не разрешайте себе "утонуть" в жалости к себе, не отказывайтесь от помощи. Любовь, дружба и помощь - мощные средства в борьбе со стрессом.*

*6. Заставьте стресс работать на вас. Многие люди победили стресс, отказываясь стать проигравшими. Они встретили испытание с поднятой головой. Если вы сможете принять негативное событие (например, потерю работы) как необходимость совершить позитивное действие (например, найти лучшую работу), вы победите стресс его же оружием.*

*7. Старайтесь не думать о прошлых событиях как о поражении.*

*8. Относитесь к стрессу как к источнику энергии. Каждую проблему, которую ставит жизнь, воспринимайте как вызов.*

*9. Вы не можете отвечать за поведение других, но можете контролировать свою реакцию на их поступки. Ваша главная победа - это победа над своими эмоциями.*

*10. Не старайтесь угодить всем, это нереально, вы должны время от времени угождать себе.*

*11. Нарисуйте мысленно картину своего будущего и сравните ее с тем небольшим по времени кризисом, который вы переживаете в настоящее время.*

*В практике деятельности юристов используют различные методы борьбы со стрессом и снятия психической напряженности. Прежде всего следует назвать метод обязательного анализа возникшей ситуации, который предполагает выделение факторов, вызвавших стресс, и принятие решения о способах его преодоления.*

*Заслуживает внимания метод "отключения", рекомендующий временное устранение от сложных, стрессогенных проблем, перенос внимания на отдых, хобби, интересы, занятия физическими упражнениями и т.п. С целью "отключения" целесообразно следовать таким советам:*

*а) обедать за пределами учреждения, предприятия, организации;*

*б) во время обеда не вести разговоры, относящиеся к профессиональной деятельности;*

*в) постараться в обеденный перерыв полностью отключиться от служебных дел, не отвечать на телефонные звонки, провести небольшую физическую разминку и т.п.;*

*г) активно отдыхать в свободное время (использовать активные формы отдыха - занятия спортом, прогулки в парке, лесу и т.п.);*

*д) не пренебрегать на работе юмором, так как он снимает излишнее психическое напряжение;*

*е) участвовать в общественной жизни организации, в спортивных мероприятиях, в занятиях художественной самодеятельностью и т.п.*

*К эффективным методам борьбы со стрессом относятся различные способы*