**Рекомендации психолога учителям**

Быть настоящим хорошим учителем в наше время – подвиг.  А ведь педагоги общаются с детьми намного дольше, чем родители, да еще при этом учат их различным наукам. И не потому что им это выгодно, а потому, что по-другому не могут. Искренне хочется облегчить работу преподавателям несколькими психологическими советами. Один из них это забота о себе и снижение уровня стресса: стремление к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни; получение удовольствия; умение отвлекаться от переживаний связанных с работой. Для реализация данного подхода используется спокойная музыка и медленно меняющиеся световые эффекты.

Перед началом упражнения займите удобное положение. Желательно откинуться на спинку кресла или стула, ноги опустить на пол. Руки либо положите на колени, либо оставьте свободно свисать в воздухе. Глаза обязательно нужно закрыть и не открывать их до конца упражнения (данная рекомендация относится и к этому, и ко всем последующим пунктам). Это поможет вам лучше сконцентрироваться, почувствовать свое тело, максимально расслабьтесь и представьте, что в вашей правой руке вы держите целый лимон. Сожмите его изо всей силы! Сжимайте так, будто бы хотите выжать из него как можно больше сока. Почувствовав достаточное напряжение в руке и ладони, выброси лимон. Затем мысленно представьте другой, еще более свежий целый лимон. Повторите с ним то же самое, сжимая еще сильнее, чем первый раз, затем энергично выроните его. Процесс выдавливания лимонного сока до капельки повторите для левой руки. Только после окончания этого упражнения для релаксации можно открывать глаза.

"Порхание мотылька"

“Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую середину цветка. Вдохните еще раз его аромат… и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях”.

"Прекрасный цветок"

“Сядьте на корточки, опустите голову и руки. Представьте, что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы. Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны. Нежится цветок на солнышке. Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем. Приподнимите подбородок, представьте, что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо-влево. А теперь расскажите, что вы почувствовали, когда были цветком”.

"Полет"

“Лягте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями. Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он – птица. Представьте, что это вы медленно парите, плывете в воздухе и ваши крылья распростерты в пространстве.

Несколько полезных советов:

* Жалейте себя, свое здоровье. Не стоит надрывать голосовые связки, говорите тихо, но по возможности эмоционально. Кому надо – тот услышит.
* Помните, наибольшим авторитетом пользуется тот учитель, который в процессе учебы наиболее строг, зато во время проверок и экзаменов становится «отцом родным».
* Не давайте «выводить себя «из себя». Если у вас в классе завелся несносный ученик, который мешает проводить урок, не спешите применять к нему репрессивные меры. Лучший способ нейтрализации «шалуна» - его полное игнорирование.
* Не пренебрегайте помощью психолога. Не ждите, что он сам прибежит к вам. Прейдите и лично обратитесь с просьбой выработать тактику общения с несносным учеником.
* В тоже время полностью не полагайтесь на мнение психолога. Больше доверяйте своей интуиции: ведь вы с ребенком знакомы не первый день. А психолог знает его меньше вашего.
* Когда на улице тепло, выберитесь со своим классом в поход. Неформальная обстановка, костер, джинсы вместо строгого костюма сделают свое дело.
* Выбирайте себе в помощники родительский комитет из тех мам и пап, которые реально будут вам помогать, с которыми у вас хороший контакт.
* Помните о себе, не задерживайтесь за тетрадками до поздней ночи. Найдите время для спорта и танцев. Не забывайте о театрах и кино.

Уважаемые педагоги помните!!!Вы нужны здоровыми. Сильными, бодрыми, с хорошим настроением и оптимистическим настроем!

Рекомендации классным руководителям и учителям-предметникам 5-х классов

*Что необходимо учитывать руководителям, педагогам, воспитателям, чтобы процесс обучения, воспитания и развития шел более равномерно, последовательно и эффективно?*- Учитывать не только учебные достижения ученика, но и его здоровье, семейные трудности, условия быта и другие объективные факторы, влияющие на формирование личности ребенка.   
- Учитывать трудности адаптации школьника в переходные периоды.

- Учитывать индивидуальные личностные особенности ученика.

*Что необходимо грамотно осуществлять?*

- Отслеживание хода развития процессов обучения, воспитания.

- Процесс социализации ребенка в коллективе.

*Что поможет ребенку учиться успешнее?*

- Психолого-педагогическая поддержка каждого ребенка.

- Ориентация на успех.

- Выбор личностно-ориентированных образовательных технологий.

- Наблюдение, руководство, коррекция динамики развития интеллекта, творческих способностей.   
- Приобретение учениками прочных знаний с возможностью использования их в новых ситуациях.   
- Формирование общих учебных умений и навыков.

- Сохранение имеющегося запаса здоровья школьников в процессе получения среднего образования.   
  
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).   
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.

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 обучающимися в классе.

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.

12. Не создавайте психотравмирующих ситуаций при выставлении оценок за контрольные работы, за четверть и т. д., выставляйте оценки не формально, а с учетом личностных особенностей и достижений каждого ученика.

13. Наряду с оценкой чаще используйте положительные оценочные суждения («молодец, хороший ответ, справился» и т. д.).

14. Используйте систему поощрений, а именно: фотографии лучших учеников, грамоты, благодарности родителям (письменные, устные), положительные записи в дневнике.

15. Поддерживайте контакт с классным руководителем, узнавайте о проблемах ребенка, его здоровье, семейных отношениях.

16. Не допускайте педагогического манипулирования.

17. В течение первого месяца обучения (сентябрь) используйте «бездвоечное» обучение.   
18. Грамотно используйте дневник учащегося для связи с родителями.

19. Учитывайте в планировании учебной работы динамику умственной работоспособности пятиклассника в течение дня, недели.

20. Учитывайте индивидуальные психологические особенности ребенка: темперамент и связанные с ним «врабатываемость», темп, переключение, особенности внимания, двигательная активность и т.д.   
  
Данные рекомендации разработаны на основании пожеланий педагогам среднего звена от педагогов начальной школы и учеников пятых классов.

• Помните: идя в класс к пятиклассникам, Вы идёте на урок к детям.   
• Объясняя новый материал, не торопитесь, повторите лишний раз.

• Опирайтесь в работе с детьми на реальные их знания, умения и навыки, а не на прописанные в учебниках.   
• Создавайте ситуации успеха на уроках, чтобы дети не боялись у Вас отвечать и поверили в себя и свои силы.

• Корите ребёнка за реально совершённый в данный момент проступок, не вспоминая былое и не давая негативного прогноза на будущее.

• Будьте с детьми вежливыми.

• Вызывайте к доске по именам и только в хорошем расположении духа.

• Не используйте вызов к доске или письменную проверку знаний как средство поддержания дисциплины.   
• Успокойте ребёнка перед проверкой знаний, обнадежьте его на хороший результат.   
• Вызывая к доске, сначала проговорите задание, а потом вызывайте ребёнка, чтобы у него в голове появился план ответа. Дайте время сосредоточиться на ответе и успокоиться.

• Вызвав ребёнка к доске, дайте ему высказаться, не сбивайте его замечаниями, не имеющими отношения к объясняемому материалу.

• Вызвав ребёнка к доске и дав ему задание для выполнения, отойдите, не «стойте над душой», не смущаете ребёнка своей непосредственной близостью к нему.

• Пресекайте попытки других детей посмеяться над неудачным ответом одноклассника.

• Когда ребёнок отвечает у доски, избегайте телесного контакта с ребёнком (погладить по голове или руке) - это сбивает их с мысли и не даёт сосредоточиться.

• Если ребёнок допустил ошибку, вызовите ему на помощь кого-либо из  
одноклассников - вдвоём у доски веселее и учитель не так серьёзен.

• Сообщать заранее критерии оценки качества знаний по вашему предмету (в начале урока, а не после ответа у доски).

• Классные руководители, уделяйте своим детям хотя бы 5-10 минут в день, даже если в этот день Вы у них ничего не проводите; просто подойдите, навестите их и поприветствуйте.