*Выступление психолога на педагогическом совете*

**Создание условий для сохранения психологического здоровья детей и подростков в образовательном пространстве**

Прежде, чем начать свое выступлениея предлагаю Вам обыграть несколько педагогических ситуаций. Все мы знаем, что существуют три стиля педагогического общения: демократический, авторитарный, либеральный. Обыграть ситуации нужно с позиции демократичного учителя и авторитарного.

*Разбор педагогических ситуаций (приложение 1)*

**Вопрос:**

-У какого учителя на уроках будет благоприятная обстановка на уроке, дети будут комфортно чувствовать себя на уроке?

- К чему может привести неправильное поведение учителя во время урока? (страх перед уроком, перед проверкой знаний, невроз, тревожность, ……. В результате это может привести к нарушению психологического здоровья ребенка.

**Слайд 1**

Сегодня я буду говорить о психологическом здоровье как об одном из главных условий образовательного процесса.

***Слайд 2***

*Говоря словами немецкого поэта и публициста Генриха Гейне «Единственная красота, которую я знаю - это здоровье».*

**Слайд 3**

Ключом к формированию здорового образа жизни является внутренняя потребность быть здоровым.

В детстве здоровье не осознается: оно как воздух, как солнце, как данность не нуждающаяся в размышлении о ней.

Взрослый человек может прийти к мысли, что здоровье – это средство необходимое для достижения профессиональных целей и решения личностных задач.

Для пожилого человека здоровье является целью, которой подчинена вся его жизнь.

**Слайд 4,5,6**

Здоровье любого человека зависит от равнозначности развития трех факторов: физическое здоровье, душевное здоровье, социальное здоровье. Именно душевное здоровье рассматривается как психическое.

**Слайд 7**

**Что значит быть психологически здоровым человеком?**

Существуют два основных признака, по которым можно судить о психологическом здоровье:

1. Позитивное настроение, в котором находится человек. Основу составляют такие состояния как:

* Полное спокойствие
* Уверенность в своих силах
* Вдохновение

**2**. Высокий уровень психических возможностей, благодаря чему человек способен выходить из различных ситуаций связанных с переживанием тревоги, страха.

**Слайд 8**

Психологически здоровый школьник, это школьник у которого присутствует сбалансированность внутренних (познавательных, эмоциональных, физиологических) и внешних (требования социального окружения) особенностей развития его личности.

**Слайд 9**

Психологическое здоровье школьника является одним из главных условий образовательного процесса. Здоровье ребенка - одно из важнейших условий успешности обучения и развития в школьном возрасте. По мнению медиков, возраст от 1 года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60 лет. Именно в этот период закладываются основы будущего взрослого человека, его привычки, формируется шкала ценностей, жизненных приоритетов. У современных школьников высокими темпами растут различного вида заболевания.

Школьный фактор имеет важнейшее значение, на его долю приходится 25% всевозможных причин ухудшения здоровья ребёнка. Статистика подтверждает: каждый пятый подросток к 14 годам имеет нарушение зрения, каждый восьмой-осанки, каждый третий - органов дыхания, не остается без внимания и психологическое здоровье школьников.

* Не каждому ребенку комфортно от пребывания в школе, от общения с каким-либо учителем и учащимися. Часто нарушаются его права и автономия. Он их порой и не знает, а иногда путает с обязанностями и не может противостоять давлению несправедливых взрослых и сверстников.
* Часто школьник живет по двойным стандартам морали и норм поведения, полагая, что ведет себя, «как его учили». Очень часто ученики не умеют адаптироваться в классе, но считают, что иначе и быть не может. Невозможно предугадать, как они будут вести себя в различных условиях.

**Слайд 10**

**Причины нарушения психического здоровья**

К отклонениям в состоянии психического здоровья детей и подростков приводит сочетание неблагоприятных внешних факторов (семейные, школьные, взаимоотношения со сверстниками) с индивидуальной предрасположенностью

1.Соматическое заболевания (дефекты психического развития).

2. Неблагоприятные факторы, стрессы, воздействующие на психику.

**Слайд 11**

**Что ведет к снижению психологического здоровья учащихся**

Это могут быть семейные проблемы и школьные проблемы, к школьным проблема относятся:

- Стиль общения педагога с учащимися

- Несправедливо заниженная оценка.

- Отсутствие уважения со стороны педагога, унижение достоинства ребенка.

-Равнодушие к тем семейным обстоятельствам, в которых живет и развивается ребенок

- Нетактичное поведение педагога с учеником

Учителя зачитывают 2 педагогические ситуации (вывести)

***Пример***

из воспоминаний 35-летней Анны о школе

*Урок чтения. Проходит плановый замер – сколько слов в минуту читает ребенок. Ученики по одному подходят к учительскому столу и читают текст. Все остальные в это время выполняют какое-то задание, и периодически то там, то здесь у ребят возникает обсуждение. Учительница несколько раз властно и громко требует тишины. Все затихают, но ненадолго. Еще маленькая Аня повернулась к своей соседке сзади, что-то спросила. Завязался небольшой диалог. Через некоторое время соседка что-то спросила у Ани. Она снова повернулась. И тут их шушуканье резко прервал удар линейкой по голове.*

Как вспоминает теперь Анна, «Я замерла больше от ужаса, меня и родители-то никогда пальцем не тронули, а тут деревянной линейкой по голове, да еще и при всем классе. Еле сдержалась, чтобы не зареветь. Причем больше было обидно и непонятно, чем больно».

*- Кому я сказала: «Тихо»!*

*- Так что за разговоры? Иди читай, раз так сложно тихо посидеть, а мы все слушаем Аню внимательно!*

*Аня разволновалась, слезы в ее глазах стояли, но она начала читать. Много сбивалась, запиналась, думала о другом. В классе застыла тишина. Иногда раздавались смешки по поводу ее запинания. Когда казавшаяся минута «позора» закончилась, учительница сказала: «Читаешь хуже всех, позорище, а еще имеешь наглость болтать на уроке! Тебе не стыдно! Иди, сядь на свое место, и чтобы тебя больше не слышала.!*

***Пример***

*Урок алгебры. Примерно за 10 минут до конца урока, учитель вызывает к доске Васю. Он должен решить пример, используя формулы, изученные на уроке.   
Звенит звонок. Учитель просит всех выйти из класса, а Васю остаться и решить пример. Но ученики не уходят, а обступают Васю, который стоит у доски. Звучат реплики: «Да ты че совсем тупой», «Это же элементарно» и.т.д. В результате это начинает раздражать Васю, и он просит учителя, что бы она попросила остальных выйти из класса. Учитель подходит к толпе и смотрит на доску: «Ай-ай-ай Вася. Ты даже пример не можешь правильно из учебника переписать».   
Ученики начинают смеяться, а Вася хватает портфель и выбегает из класса.*

**Следует помнить!** Если вдруг вы все же несдержались и накричали на ребенка (или тем более ударили его), обязательно извинитесь и объясните почему так произошло. Если чувствуете необходимость, обсудите с ним еще раз правила, которые должны соблюдаться на уроке.

Нетактичное поведение педагога с учеником порой провоцирует отрицательное отношение к нему со стороны сверстников. Учитель, как и обычный человек, не застрахован от ошибок. Главное - быть искренним, и, суметь найти в себе силы признать их в присутствии учеников. Нельзя стремиться вызвать у школьника чувство вины – оно может стать непосильной ношей, убив желание стать лучше. Пусть будет сожаление и стремление изменить самого себя и ситуацию в лучшую сторону.

Еще одна причина снижения психологического здоровья

- Перегрузка учащихся на уроке, которая вызывает повышение утомляемости и невротизации (из выступления доктора педагогических наук Третьякова П. И. на Межрегиональной научно-практической конференции в УГСХА: однообразие уроков ведет к повышению тревожности в системе учитель-ученик, если в содержании урока присутствует только беседа, лекция или рассказ в результате ребенок усваивает 30-35% материала.)

Следствие перегрузок - не только ухудшение физического здоровья и состояния нервной системы. Это еще и потеря интереса к учебе, к прежним увлечениям и снижение самооценки ("не справляюсь - значит, неспособный").

И еще из выступления доктора Третьякова: он привел в пример показатели утомляемости детей с разными каникулами 5-6 недель учеба – 1 неделя каникулы или традиционная – каникулы 4 раза в год. Так вот утомляемость при традиционных каникулах страдает в середине года.

Каждый человек испытывает продолжительные нервные перегрузки: стресс, обиду, не справляется с учебными заданиями, происходит истощение возможностей и могут возникать различного рода нервно-психические расстройства - невроз, его признаки:

* Повышенная раздражительность
* Быстрая утомляемость
* Расстройство сна
* Сонливость
* Неустойчивое настроение
* Ухудшение аппетита

Поэтому целесообразно проводить двигательные **игры-разминки** или **психологическую гимнастику** с учащимися в начале, середине или конце уроке. В начале учебного дня или перед уроком они помогут детям собраться, настроиться на работу в классе, а в середине урока – восстановить внимание и работоспособность, активизировать память, снять напряжение и расслабиться. Двигательные игры-разминки начинаются с упражнения, включающего в себя последовательные упражнения:

- движения с дыханием

- упражнения на снятие телесного напряжения

- ритмичное упражнение

Продолжительность игры-разминки составляет 3-7 минут.

**Двигательные игры-разминки** (Приложение 2)

После того как ребята попрыгают, сбросив напряжение от долгого сидения за партой ими будет гораздо легче управлять. Скажете, что на это времени не хватает? А что, по вашему, лучше: в течении 10-15 минут тратить свои нервы и терять самоуважение или 3 минуты попрыгать, поднять настроение себе и детям и продолжить урок? Я думаю, вы выберете последнее.

Для снижения переутомления, повышения работоспособности при умственном труде врачи рекомендуют съедать в день горсть изюма или грецких орехов.

**Слайд 12**

Существует сильная зависимость между нарушениями **психологического здоровья и успеваемостью в школе.** Нарушениям психического здоровья соответствует выраженное повышение тревожности, которое может привести к существенному снижению внимания, а оно и является следствием нарушения психологического здоровья.

У детей с *защитной агрессивностью* внутреннее напряжение может обусловить повышенную двигательную активность, склонность к нарушениям дисциплины. Такие дети вызывают недовольство учителя, отторгаются им. Поэтому причиной снижения успеваемости является, прежде всего, отсутствие эмоционального контакта с педагогом. Учащиеся с наличием выраженных страхов будут, как правило, пребывать в ситуации постоянного напряжения, что приведет к повышенной утомляемости и снижению работоспособности.

У школьников с *деструктивной агрессивностью* и социальными страхами можно наблюдать трудности при ответах у доски. Но более всего им мешает страх допустить ошибку, который может приводить к резкому их увеличению, снижению темпа деятельности, появлению лени защитного характера, снижению работоспособности.

Учащиеся с наличием *демонстративной агрессивности* вырабатывают стереотип поведения, направленный на получение негативного внимания. Они мешают вести уроки, вызывают недовольство учителя, что неминуемо ведет к снижению учебной мотивации.

Учителям нужно быть очень осторожными в оценке успехов учащихся, не злоупотреблять плохими отметками и ставить их только в тех случаях, когда школьники действительно заслуживают.

**Слайд 13**

Одним из самых травматичных факторов, оказывающих влияние на ухудшение здоровья школьников, является школьный стресс, который постоянно испытывают до 80% учащихся, и сопровождается он ощущением дискомфорта. Важной чертой эмоционального стресса является повышенная тревожность.

**Слайд 14**

В конце прошлого учебного года была проведена диагностика **школьной тревожности** учащихся школы на выявление разных видов тревожности: межличностная, самооценочная, школьная.

**1** кл (конструктивный рисунок человека) (показать рисунок)

2 ребенка - ранимы из 11 опрошенных

4 детей – нет внимания

2-8 кл. (по шкале ситуационной тревожности Кондаша)

9-10 кл (тест школьной тревожности Филлипса)

**Слайд 15**

Следует отметить, что с повышенным уровнем школьной тревожности выявлено 41 человек (55,3%), которые чувствуют себя не комфортно в школе, что, в свою очередь, может привести к ухудшению их психического здоровья.

**Слайд 16**

С высоким уровнем 18 человек (24,3%) учащихся, что говорит о риске возникновения у них нервно-психических заболеваний или о уже имеющемся заболевании.

Если рассматривать все виды тревожности: школьную, самооценочную, межличностную, то 36 детей из 135 опрошенных имеют повышенную тревожность по всем видам, что составляет 25% от общего количества.

**Слайд 17**

Что является причинами повышенной тревожности: (в порядке убывания )

* После контрольной, теста учитель называет отметки;
* Писать контрольную, выполнять тест по какому-либо предмету;
* Ждет родителей с родительского собрания;
* Не можешь справиться с домашним заданием;
* Не понимать объяснение учителя;
* На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос

Именно тревожность, как отмечают многие исследователи, лежит в основе целого ряда психологических трудностей детства. С одной стороны, дети с выраженной тревожностью считаются наиболее “удобными”: готовят уроки, выполняют все требования педагогов, не нарушают правила поведения; с другой стороны, зачастую это и наиболее “трудные” дети, которые оцениваются как невнимательные, невоспитанные, неуправляемые.

У некоторых школьников, особенно детей младшего школьного возраста тревожность является результатом фрустрации потребности в надежности, защищенности со стороны ближайшего окружения, то есть близкими взрослыми, таким близким взрослым может оказаться и учитель.

Младший школьный возраст традиционно считается “эмоционально насыщенным”. Это связано, во-первых, с поступлением в школу расширяется круг потенциально тревожных событий, в этом возрасте нарастает организованность в эмоциональном поведении ребенка.

**Слайд 18**

Педагогам важно обратить внимание на учащихся с повышенной тревожностью и **создавать условия в рамках урока для снижения школьной тревожности:**

- способствовать и поощрять самовыражение учащихся (смелое выражение своих мыслей, предложений, чувств, переживаний)

- не создавать напряженную обстановку на уроке во время проверки знаний

- быть более добросердечными и лояльными по отношению к неправильным ответам учеников

- предъявлять адекватные требования к ученикам, не завышать их, способствуя тем самым снижению уровня страха не соответствовать ожиданиям окружающих у учащихся.

- стараться быть ближе к ученикам, быть не только учителями-носителями знаний, но и старшими товарищами, к которым можно обратиться за советом и помощью в трудной жизненной ситуации

**Слайд 19**

Поэтому в образовательном пространстве школы необходимо создание ***здоровьесберегающей среды*** - среды, в которой будет сохраняться и укрепляться психологическое здоровье школьников через соблюдение следующих условий и мероприятий:

* создание оптимальных внешнесредовых условий в школе (стиль общения педагогов с учащимися, доступность излагаемого и предъявляемого материала, создание атмосферы заинтересованности и живого поиска знаний, атмосферы психологического расслабления и комфортности);
* учет личностных и индивидуальных психических свойств учащихся (тип темперамента, тип утомления, тип нервной системы, ведущий тип восприятия информации и пр.);
* допуск вариации уроков по видам деятельности: чередование игр и наблюдений, решение практических задач, психоэмоциональные паузы, свободный творческий труд;
* рациональное использование педагогом слов, наглядности и действий на уроке;
* поддержка взаимосвязи между учебными предметами.
* воспитание иммунитета к асоциальному поведению, рациональное использование поощрений и наказаний;
* оптимальный двигательный режим;
* правильное и витаминизированное питание,
* соблюдение санитарно-гигиенических норм,
* формирование культуры здорового образа жизни.

**Слайд 20**

*«Я не боюсь еще и еще раз повторять: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».*

В.А. Сухомлинский

Ребёнок, окружённый критикой — учится обвинять;  
Ребёнок, окружённый насмешками — учится быть недоверчивым;  
Ребёнок, окружённый враждебностью — учится бороться;  
Ребёнок, окружённый злостью — учится причинять боль;  
Ребёнок, окружённый непониманием — учится не слышать других;  
Ребёнок, окружённый обманом — учится врать;  
Ребёнок, окружённый позором — учится чувствовать вину;  
  
...И ТОЛЬКО ВАШЕ СОЗНАНИЕ МОЖЕТ ПОРВАТЬ ЭТОТ КРУГ.  
  
Ребёнок, окружённый поддержкой — учится защищать;  
Ребёнок, окружённый ожиданием — учится быть терпеливым;  
Ребёнок, окружённый пониманием — учится быть понимать;  
Ребёнок, окружённый честностью — учится быть справедливым;  
Ребёнок, окружённый безопасностью — учится доверию;  
Ребёнок, окружённый одобрением — учится уважать себя;  
Ребёнок, окружённый любовью — учится любить и дарить любовь;  
Ребёнок, окружённый свободой выбора — учится быть ответственным за свои решения.

Ребенок успешен в учении, когда его поддерживают и вдохновляют учитель и родители.  
...И ТАКОЕ ВОСПИТАНИЕ СЛОЖНО СЛОМИТЬ.

**Слайд 21**

Казалось бы, учитель учит детей, воспитывает детей, выступает на классных собраниях, педагогических советах, но это только малость, в одной профессии учителя мы совмещаем более 35 функций это: врач, утешитель, друг, опекун, организатор, наставник, исследователь, рассказчик, тренер, надсмотрщик, инструктор, критик, оценщик, проповедник, клоун, судья, дрессировщик и другие роли.

Как бы то ни было, но нам приходится проявлять свою жизнестойкость, терпение и выдержку. В качестве профилактики стресса я предлагаю вам **антистрессовый массаж** (приложение3), **приемы саморегуляции** (приложение 4) и психогимнастика учителю на каждый день (приложение 5).

И еще использовать приемы саморегуляции организма

**Слайд 22** (**приемы регуляции организма)**

– смех, улыбка, юмор;

– размышления о хорошем, приятном;

– различные движения типа потягивания, расслабления мышц;

– наблюдение за пейзажем за окном;

– рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;

– мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной);

– «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;

– вдыхание свежего воздуха;

– чтение стихов;

– высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

***Релаксация (презентация с классической музыкой)***

***Приложение 1***

***Ситуация 1***

Учащийся говорит учителю: «Я снова забыл принести тетрадь (выполнить домашнее задание и т.п.)».

– Как на это отреагировал учитель?

***Ситуация 2***

Вы приступили к проведению урока, все учащиеся успокоились, настала тишина, и вдруг в классе кто-то громко засмеялся. Когда вы, не успев ничего сказать, вопросительно и удивленно посмотрели на учащегося, который засмеялся, он, смотря вам прямо в глаза, заявил: «Мне всегда смешно глядеть на вас, и хочется смеяться, когда вы начинаете вести занятия». Как вы отреагируете на это?  
  
**Ситуация 3**

Вы приступили к проведению урока, все учащиеся успокоились, настала тишина, и вдруг в классе кто-то громко засмеялся. Когда вы, не успев ничего сказать, вопросительно и удивленно посмотрели на учащегося, который засмеялся, он, смотря вам прямо в глаза, заявил: «Мне всегда смешно глядеть на вас, и хочется смеяться, когда вы начинаете вести занятия». Как вы отреагируете на это?

**Ситуация 4**

Учащийся разочарован своими учебными успехами, сомневается в своих способностях и в том, что ему когда-либо удастся как следует понять и усвоить материал, и говорит учителю: «Как вы думаете, удастся ли мне когда-нибудь учиться на отлично и не отставать от остальных ребят в классе?» – Что должен на это ему ответить учитель?

**Ситуация 5**

Учительница: “А теперь, чтобы вы лучше запомнили, какими бывают обстоятельства, составим таблицу”. Из класса раздалось недовольное нытье: “Ну зачем”, “Вот еще!”, “Давайте не будем”, “Мы и так запомним”.

Учительница (озадаченно помолчав): “Ну, хорошо, таблицу мы делать не будем, сделаем только памятку”. Опять недовольные выкрики из класса: “Зачем?” “Давайте, лучше таблицу!”

Реакция учителя

Приложение 2

**Двигательные игры-разминки**

***Движения с дыханием***

1. Дышать надо в медленном ритме, дыхание должно содержать четыре равные по времени фазы: «вдох» - задержка дыхания - «выдох» - задержка дыхания (каждая из них составляет 2-3 секунды)
2. **«Струночка»**

Встать, ноги вместе, руки подняты вверх. «Растягиваем» все тело на медленном вдохе, потягиваясь одновременно двумя руками и корпусом; затем – только правой стороной тела (рука, бок, нога), потом – только левой стороной тела. Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться. Спросите ребенка о том, вытянулась ли его спина, руки, ноги.

1. **«Тянемся к солнышку»**

Встать, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки и опущены вниз. На медленном вдохе -поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Зафиксировать эту позу, задержав дыхание. На выдохе опустить руки вниз, пытаясь «достать» пальчиками до пола.

**Самомассаж**

1. **«Обезьяна рассчесывается»**

Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно.Затем левая рука - от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у основания волос (большие пальцы – по средней линии!) в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно.

1. **«Рыбки»**

Рот немного приоткрыт. Взять правой рукой верхнюю губу, а левой – нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрыть рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

**3. «Мытье головы»**

А) Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: ото лба к макушке, ото лба до затылка, от ушей к шее

Б) Пальцы слегка согнуты, поверхность ногтей, и первые фаланги плотно соприкасаются с поверхностью головы сразу за ушами; массаж производится ребенком обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

**4. «Глазки отдыхают»**

Закрыть глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз, повторить то же движение под глазами. После помассировать брови от переносицы к вискам.

После массажа век и области вокруг глаз 3-5 раз повернуть глазные яблоки влево, вправо, вправо, вверх и вниз, по кругу. На несколько секунд широко открыть глаза, затем сильно зажмурить. Это снимает напряжение и улучшает кровообращение в области глаз, улучшает зрение.

**Ритмичные упражнения**

1. **«Напряглись – расслабились»**

В положении стоя или сидя ребенку, предлагается напрячь все тело как можно сильнее, через несколько секунд напряжение сбросить, расслабиться. Проделать то же самое с каждой частью тела (поочередно педагог называет части тел, останавливаясь на каждом сегменте в отдельности – правая рука, шея, спина, живот, поясница, правая нога…)

1. **«Раскачивающееся дерево»**

Представьте, что ваши ноги – это корни дерева, туловище – стол, руки и голова – крона. Может выполняться как сиди, так и стоя. Важно, чтобы каждый ребенок представил себя «своим» деревом: ведь ель, береза или ива совсем по-разному реагируют на ветерок, начало бури и ураган.

1. **«Море»**

Два участника вместе рассказывают историю и сопровождают ее соответствующими движениями: «На море плещутся волны маленькие (сначала одной рукой, а затем другой рукой в воздухе рисовать волны) и большие волны (руки сцепить в замок и рисовать в воздухе большую волну). По волнам плывут дельфины (совершаются синхронные волнообразные движения всей рукой вперед). Они вместе, а потом по очереди ныряют в воду – один нырнул, другой нырнул (совершаются поочередные волнообразные движения рук). За ними плывут их дельфинята (руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти рук выполняют синхронные волнообразные движения вперед). Ныряют вместе и по очереди (одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук). Вот так двигаются их хвостики (каждый палец поочередно совершает волнообразные движения). Вместе с дельфинами плавают медузы (руки, сжатые в кулаки, резко сжимаются и разжимаются). Все они танцуют и смеются (вращение рук в лучезапястных суставах).

Приложение 3

**АНТИСТРЕССОВЫЙ МАССАЖ**

Основан на принципах воздействия на рефлексогенные зоны организма.

1.Приступая к массажу, обязательно нужно встряхнуть кисти рук.

2.Массаж головы. Для этого кончиками пальцев рук нужно делать скребущие движения от шеи, лба, висков по направлению снизу вверх к макушке. Руки нужно встряхнуть, как бы сбрасывая лишнюю энергию.

4.Теперь в том же направлении пройдитесь по тем же участкам головы легкими постукивающими движениями. И снова стряхните с рук излишнюю биоэнергию.

5.Поглаживания ладонями области затылка и шеи. Проделать это по направлению к позвоночнику, плечам – до ощущения приятного тепла. И снова встряхнуть кисти рук.

6.Теперь переходим к массажу лица и начинайте его со лба. Поставьте кончики пальцев обеих рук в центр лба и проделайте серию проглаживающих движений от центра по направлению к периферии (виска).

7.Вслед за этим проделайте несколько раз пощипывание бровей по направлению от переносицы к вискам и снова сбросьте лишнюю биоэнергию.

8.Теперь отыщите самые верхние точки на скулах под глазами и также несколько раз постучите по ним кончиками расслабленных пальцев по направлению к вискам.

9.Возьмитесь за ушные раковины и начинайте их сгибать вниз, вверх,вперед. И так 10 – 12 раз. Снова сбросьте лишнюю биоэнергию.

10.Затем тщательно разомните все участки ушных раковин, включая мочки, причем до такого состояния, чтобы все ухо горело. И снова традиционный сброс биоэнергии с рук.

11.Ладонями закройте уши, а пальцы положите с двух сторон на затылок. Слегка постучите пальцами несколько раз по затылку.

12.После этого несколько раз довольно энергично отшлепайте себя ладонями по лицу и щекам.

13.Завершается весь комплекс постукиванием косточками пальцев (рук, сжатых в кулак) по скуле от ушей до центра подбородка с обеих сторон.

Приложение 4

***Помоги себе сам:***

***осваиваем приемы саморегуляции и самоподдержки.***

***Бессердечье***

***к себе — это тоже увечье.***

***Не пора ли тебе отдохнуть?***

***Прояви, наконец, сам***

***к себе человечность, —***

***Сам собою побудь...***

***Евг. Евтушенко***

***Способ 1***

В ситуации раздражения или гнева человек обычно начинает дышать поверхностно, забывая делать нормальный выдох. Чтобы «взять себя в руки», сосредоточьте внимание на своем дыхании:

\* глубоко выдохните (при выдохе мышцы, в которых локализуется напряжение, расслабляются);

\* задержите дыхание так долго, как сможете;

\* сделайте несколько глубоких вдохов;

\* снова задержите дыхание.

***Способ 2***

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

***Способ 3***

Еще один эффективный способ основан на «чувстве ритма». Попробуйте с помощью монотонных ритмичных движений задать всему своему организму определенный ритм: можно использовать для этого движения большими пальцами рук в «полузамке»; перебирание бусинок на ваших бусах и т.д. Медленно пройдите по кабинету или коридору несколько раз, делая на два шага вдох и на пять шагов — выдох.

***Способ 4***

Этот способ помогает быстро избавиться от раздражения. В нем одновременно «задействованы» два канала самовоздействия: дыхание и визуализация.

\* Встаньте в удобную позу, прочувствуйте свое дыхание.

\* Сделайте носом медленный глубокий вдох. Представьте, что в процессе вдоха все напряжение и раздражение, скопившееся внутри вас, поднимается вверх к ротовой полости.

\* После этого резко выдохните и представьте, что с этим выдохом уходят раздражение, обида и горечь.

Сделайте это упражнение несколько раз, пока не почувствуете, что действительно выплеснули неприятные для себя эмоции.

Приложение 5

**Психогимнастика для учителя на каждый день**

**На уверенность в себе**

Я все умею. Урок у меня получится. Я справлюсь с ситуацией.

**На любовь к профессии и детям**

Работа педагога самая прекрасная. Я люблю своих учеников. У нас взаимопонимание. Я с радостью иду на работу.

**На уменьшение напряжения на работе**

Я спокойна, стабильна. У меня много сил. Я справляюсь с собой. Моя энергия позволяет преодолеть препятствия. Я люблю свою работу.

**В случае дневной нагрузки и когда не удается уснуть**

Голова свободна от мыслей. Я чувствую душевное успокоение. Хочется отдохнуть. Сон охватывает без таблеток. Мне хорошо и глубоко спится.

**Мимическая гимнастика**

1. Сморщить лоб, поднять брови (удивление). Расслабиться.

2. Сдвинуть брови, нахмуриться (сержусь). Расслабиться.

3. Расширить глаза, открыть рот, руки сжаты в кулаки (страх, ужас).

Расслабиться.

4. Расслабить веки, лоб, щеки (лень). Расслабиться.

5. Расширить ноздри, сморщить нос (брезгливость). Расслабиться.

6. Сжать губы, прищурить глаза, сморщить нос (презрение).

Расслабиться.

7. Улыбнуться, подмигнуть (мне весело, вот я какой!)

*Чтобы сохранить энергию, так необходимую учителю в его трудной, но благородной работе, важно помнить* ***простые правила:***

1. Не зацикливайтесь на плохом, подводя итоги дня, - считай только удачи.

2. Чаще улыбайтесь. Изумляйтесь всему, как изумляются дети.

3. Каждый день начинайте с “нового листа”. В “реку жизни”, нельзя

войти дважды.

4. В педагогической деятельности стремитесь к сотрудничеству. Элемент критики не должен быть доминирующим. Постоянно транслируйте дружелюбность.

5. Помните восточную мудрость: “Трудись, не перенапрягаясь. В работе не ленись, но и не доводи себя до истощения сил”

6. Осознайте высшую самоценность жизни. В ней суть счастья. Мы счастливы от того, что живем. Можем любить и быть любимыми, растить и воспитывать детей.

***Пример***

из воспоминаний 35-летней Анны о школе

*Урок чтения. Проходит плановый замер – сколько слов в минуту читает ребенок. Ученики по одному подходят к учительскому столу и читают текст. Все остальные в это время выполняют какое-то задание, и периодически то там, то здесь у ребят возникает обсуждение. Учительница несколько раз властно и громко требует тишины. Все затихают, но ненадолго. Еще маленькая Аня повернулась к своей соседке сзади, что-то спросила. Завязался небольшой диалог. Через некоторое время соседка что-то спросила у Ани. Она снова повернулась. И тут их шушуканье резко прервал удар линейкой по голове.*

Как вспоминает теперь Анна, «Я замерла больше от ужаса, меня и родители-то никогда пальцем не тронули, а тут деревянной линейкой по голове, да еще и при всем классе. Еле сдержалась, чтобы не зареветь. Причем больше было обидно и непонятно, чем больно».

*- Кому я сказала: «Тихо»!*

*- Так что за разговоры? Иди, читай, раз так сложно тихо посидеть, а мы все слушаем Аню внимательно!*

*Аня разволновалась, слезы в ее глазах стояли, но она начала читать. Много сбивалась, запиналась, думала о другом. В классе застыла тишина. Иногда раздавались смешки по поводу ее запинания. Когда казавшаяся минута «позора» закончилась, учительница сказала: «Читаешь хуже всех, позорище, а еще имеешь наглость болтать на уроке! Тебе не стыдно! Иди, сядь на свое место, и чтобы тебя больше не слышала.!*

***Пример***

*Урок алгебры. Примерно за 10 минут до конца урока, учитель вызывает к доске Васю. Он должен решить пример, используя формулы, изученные на уроке.   
Звенит звонок. Учитель просит всех выйти из класса, а Васю остаться и решить пример. Но ученики не уходят, а обступают Васю, который стоит у доски. Звучат реплики: «Да ты че совсем тупой», «Это же элементарно» и.т.д. В результате это начинает раздражать Васю, и он просит учителя, что бы она попросила остальных выйти из класса. Учитель подходит к толпе и смотрит на доску: «Ай-ай-ай Вася. Ты даже пример не можешь правильно из учебника переписать».   
Ученики начинают смеяться, а Вася хватает портфель и выбегает из класса.*

**Притча**

Жил-был юноша с плохим характером. Отец дал ему полный мешок гвоздей и сказал, забивать один гвоздь в ворота сада каждый раз, когда тот потеряет терпение или поругается с кем ни будь.

В первый день он забил 37 гвоздей в ворота сада.

В последующие недели научился контролировать количество забитых гвоздей, уменьшая его изо дня в день.

И понял, что проще контролировать себя, чем забивать гвозди.

Наконец, наступил тот день, когда юноша не забил ни одного гвоздя в ворота сада.

Тогда он пришел к отцу и сказал ему эту новость.

Тогда отец сказал юноше, вынимать один гвоздь из ворот, каждый раз, когда он проявит терпение и выдержку.

Наконец наступил тот день, когда юноша смог сказать отцу, что вытащил все гвозди.

Отец подвел сына к садовым воротам:

« Сын, ты прекрасно себя вел, но посмотри, сколько дырок осталось на воротах »

Никогда они уже не будут такими как раньше.

Когда ты с кем-то ругаешься и говоришь ему не приятные вещи,

ты оставляешь ему раны как те что на воротах.

Можешь вонзить в человека нож и потом вытащить его,

но всегда останется рана.

И будет не важно сколько раз ты попросишь прощения. Рана останется.

Рана принесенная словами, причиняет ту же боль, что и физическая.

Люди, которые окружают тебя – это редкое богатство!

Они заставляют тебя улыбнуться и подбадривают.

Они готовы всегда выслушать тебя.

Они поддерживают и открывают тебе свое сердце…

При условии, что ты можешь это принять и оценить!

**Рекомендации:**

- Помните, что вы – Педагог! А педагог – это пример для ученика. Он ответственный лидер, который ведет за собой. Своеобразный маяк. Помогайте, обучайте, рассказывайте, объясняйте, выслушивайте, обсуждайте – развивайте.

- Если ваши моральные и физические силы истощены, вы устали и чувствуете, что готовы сорваться, вспомните, что перед вами человек, он такой же, как вы. И ребенок может быть утомлен, у него тоже могут быть проблемы в семье, в отношениях с друзьями, со здоровьем и др… Поставьте себя на несколько мгновений на его место и поймите: любая жестокость (а крик – это большой стресс, не говоря уже о рукоприкладстве) компрометирует учителя как профессионала, порождает страх и навсегда лишает авторитета!

- Если вдруг вы все же не сдержались и накричали на ребенка (или тем более ударили его), обязательно извинитесь и объясните, почему так произошло. Если чувствуете необходимость, обсудите с ним еще раз правила, которые должны соблюдаться на уроке.

- Постарайтесь выбрать несколько подходящих методов именно для ваших учеников, чтобы заинтересовать их своим учебным предметом, активизировать творческую составляющую их личности. Будьте творцами!