

Педагогические изюминки

Психологический настрой проводится для создания благоприятной рабочей обстановки в классе, чтобы дети поняли, что им рады, их ждали.

Дерево достижений

Педагог. Обратите внимание на наше одинокое дерево. У каждого из вас есть листочки разного цвета. Я попрошу вас взять один из них (любого цвета) и помочь нашему дереву покрыться разноцветной листвой.

Тех, кто выбрал зеленый лист, ожидает успех на сегодняшнем занятии.

Те, кто выбрал

Красный, — желают общаться.

Желтый — проявят активность.

Синий — будут настойчивы.

Помните, что красота дерева зависит от вас, ваших стремлений и ожиданий.

Золотая рыбка

На столе стоит аквариум, в нем находятся картонные рыбки золотистого цвета.

Из ватмана вырезаны контуры большой рыбы (прорисованы только глаза и рот).

Педагог. Нам всем хочется поймать «золотую рыбку», которая выполнила бы все наши желания. Я попрошу каждого подойти к аквариуму и поймать свою «золотую рыбку». Загадайте желание на сегодняшний урок. Теперь попытаемся сделать из маленьких рыбок одну огромную «золотую рыбу» (*учащиеся приклеивают маленьких рыбок, которые выполняют роль чешуи*).

И пусть все желания, которые вы загадали, сбудутся. А с помощью этой «золотой рыбки» нам на уроке будут сопутствовать удача и успех!

Волшебная поляна

Вырезать красивые цветы разного цвета.

Педагог. На улице осень, отцвели цветы, осыпались листья. Все эти цветы раньше росли на большой солнечной поляне. Представьте, что наша лаборатория и есть волшебная поляна. Прикрепите цветок там, где вам понравится. Посмотрите — в комнате стало теплее и веселее, потому что зацвели ваши цветы. Пусть так будет всегда!

Подари улыбку

На цветной бумаги нарисованы красивые улыбающиеся мордашки.

Педагог. Улыбка ничего не стоит, но много дает. Она обогащает тех, кто ее получает, не обедняя при этом тех, кто ею одаривает. Она длится мгновение, а в памяти остается порой навсегда. Она создает счастье в доме, порождает атмосферу доброжелательности в деловых взаимоотношениях и служит паролем для друзей. Подарите друг другу улыбку. Улыбайтесь, и вы будете нравиться людям. (*Вместе с улыбкой дети обмениваются картинками.*)

Упражнение «Массаж по кругу»

Цель: поднять эмоциональный настрой группы.

Все участники становятся в круг так, чтобы получился замкнутый паровозик, кладут руки на плечи впереди стоящего и, начиная движения по кругу, мнут друг другу плечи, имитируя движения массажа.

Точечный массаж по методу профессора А.А.Уманской

Простая 5-минутная техника укрепит иммунитет, нормализует сон, стабилизирует психику, повысит работоспособность

Зона 1



Гномик в пальчиках живет
Он здоровье нам несет.
Раз, два, три, четыре, пять
Будем с гномиком играть:
Руки у груди согнем,
Кружочки рисовать начнем.
*Девять раз рисуем влево,
Девять раз рисуем вправо.*

Зона 2



Гномик наш поднялся выше,
К шейке подобрался ближе.
Снова хочет рисовать,
Пальчиками поворачивать.
*Девять раз вращаем влево,
Девять раз вращаем вправо.*

Зона 3



Гном еще поднялся выше —
К нашей голове поближе.
Легко мы будем нажимать,
Кружочки нежно рисовать.
*Девять раз рисуем влево,
Девять раз рисуем вправо.*

Зона 4



Гном за ушами спрятался,
Смеется он над нами.
Видно очень хочет он
Поиграть с друзьями.
Его попробуем достать,
Сверху вниз понажимать.
Эй, друг, не зевай!
Ты до девяти считай.

Зона 5



Неужели гномик наш
Убежал домой?
Нет! Всего лишь спрятался
За твоей спиной.
Сзади бугорок найдем —
И вокруг него пройдем.
*Девять раз обходим влево,
Девять раз обходим вправо.*

Зона 6



Гнома мы ловить начнем —
Крылья носа разотрем.
*Девять раз вращаем влево,
Девять раз вращаем вправо.*

Зона 8



Тут наш гном совсем умолк
И пустился наутек.
К ушкам подберемся ближе —
Может, здесь его услышим?
*Девять раз покрутим влево,
Девять раз покрутим вправо.*

Зона 7



Гном еще поднялся,
К бровкам подобрался.
Гнома я в бровях ловил,
А он по кругу все ходил.
*Девять раз идем мы влево,
Девять раз идем мы вправо.*

Зона 9



Прятаться наш гном устал,
И домой от нас сбежал.
Ключ от дома мы возьмем
И здоровье в нем запрем.
*Девять раз покрутим влево,
Девять раз покрутим вправо.*



**Не теряйтесь в океане педагогических сложностей-
и у вас всё получится!**



для педагогов работающими с «особенными» детьми



2018г.

Игровые упражнения на снятие напряжения, агрессивности

Играя, соблюдайте следующие **правила**:

1. Всякий раз обязательно **хвалите ребёнка**: "Хорошо!", "Молодец!", "Умница!", "Как у тебя здорово получается!", "Смотри, как нам интересно!"

2. Атмосфера в процессе игры должна быть обязательно **положительной**. Наслаждайтесь игрой сами! Она снимет напряжение, раздражение, усталость.

3. Даже самые неожиданные и странные ответы ребёнка – **хорошие!** В игре нет "правильного" или "неправильного". Хорошо то, что оригинально и нестандартно.

“Обзывалки”..

“Когда накаляется обстановка, можно заранее договориться называть друг друга разными необходимыми словами (Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: “А ты ..., морковка!” Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительной пикировке обязательно следует сказать что-нибудь приятное, например: “А ты ..., солнышко!”

“Мешочек для криков”

Когда закипает гнев, можно подойти к “Мешочку для криков” и как можно громче покричать в него. Таким образом, он “избавляется” от своего крика..

Бумажные мячики. Перед началом игры каждый ребенок должен скомкать большой лист бумаги (газеты) так, чтобы получился плотный мячик. Скажите следующее: «Разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть одна команда выстроится в линию напротив другой так, чтобы расстояние между ними составляло примерно 4 метра. По моей команде начинайте бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: „Приготовились! Внимание! Начали!” Игроки каждой команды должны стремиться как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника

ИГРА "ПОВТОРИ ЗА МНОЙ"

Цель: снять у детей усталость, агрессию. **Оборудование:** карандаши. Вы выстукиваете карандашом по столу ритм какой-то песни. Затем просите ребёнка повторить этот ритм. Если ритм повторён

правильно, вы с ребёнком его простучите вместе. Затем ребёнок задаёт свой ритм, и вы его повторяет.

ИГРА "РУБКА ДРОВ"

Цель: дать возможность детям почувствовать свою агрессивную энергию и выбросить её через движение
Предложите взять ребёнку в руки воображаемый топор. Покажите, как топором рубят дрова. Попросите ребёнка показать, какой толщины кусок бревна ему бы хотелось разрубить. Скажите, что нужно поставить бревно на пень, поднять топор высоко над головой и опустить его на бревно, громко вскрикнув "Ха!". Затем поставьте чурку перед ребёнком и предложите рубить её 2–3 минуты. В конце он должен сказать, сколько чурок перерубил.

ИГРА "ПОСЛОВИЦЫ"

Цель: снять у детей усталость, раздражение, развивать воображение, речь, мышление.

Вы предлагаете ребёнку либо показать, изобразить простую пословицу, либо объяснить, как он понимает её смысл. Например, пословицу "Тише едешь – дальше будешь" дети интерпретируют так: надо ехать тихо, тогда быстрее приедешь домой. **Пословицы:** "Семь раз отмерь, один – отрежь" "Дело мастера боится", "На все руки мастер"

ИГРА "РАЗРЫВАНИЕ БУМАГИ"

Цель: снизить напряжение, уровень тревоги у детей (дошкольники, младшие школьники), выбросить негативные эмоции.

Оборудование: старые газеты. Предложите ребёнку рвать бумагу на кусочки разного размера и бросать их в центр комнаты. Вы можете тоже рвать бумагу вместе с ним. Когда куча в центре комнаты станет большой, пусть ребёнок поиграет с ней, подбрасывая кусочки вверх, разбрасывая их или прыгая на них.

УПРАЖНЕНИЕ "ТРИ СЛОВА"

Цель: снять усталость у детей, переключить внимание, развивать мышление.

Предложите составить как можно больше предложений, включающих следующие слова, то есть в каждом предложении обязательно должны быть все три данных слова:

озеро, медведь, карандаш;
улица, книга, фартук;
мяч, небо, цветок;
очки, сумка, велосипед.

Будьте добрее и ваша жизнь станет счастливее!



Игровые упражнения на снятие агрессивности



Как вести себя с агрессивным ребёнком

Правило 1. Игнорируйте незначительную агрессию.

Когда агрессия детей не опасна и объяснима, взрослому целесообразно реагировать на поведение ребёнка следующим образом: просто "не замечайте" реакцию ребёнка (подростка); выражайте понимание чувств ребенка: "Я понимаю, что тебе обидно"; переключайте внимание ребёнка на что-то, например, предложите выполнить какое-либо задание (поиграть); позитивно обозначьте его поведение: "Ты злишься потому, что устал". **КОММЕНТАРИИ.** Поскольку установлено, что агрессия накапливается у всех людей, то взрослый, видя и понимая ситуацию, может просто внимательно выслушать ребёнка (подростка) и постараться переключить его на что-то другое. **Внимание взрослого – необходимость для ребёнка и подростка.**

Правило 2. Акцентируйте внимание на поступках (поведении), а не на личности ребёнка.

В момент агрессии опишите поведение ребёнка при помощи следующих словесных вариантов:

"Ты ведёшь себя агрессивно" (констатация факта);

"Ты злишься?" (констатирующий вопрос);

"Ты хочешь меня обидеть?", "Ты демонстрируешь мне силу?"

(раскрытие мотивов агрессора);

"Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне",

"Я напрягаюсь, когда кто-то громко кричит" (раскрытие собственных чувств по отношению к нежелательному поведению);

"Ты нарушаешь правила поведения" (апелляция к правилам).

КОММЕНТАРИИ. Проговаривая одно из высказываний, взрослому нужно проявлять **спокойствие, доброжелательность и твёрдость.** Акцент делайте только на поступке, чтобы ребёнок (подросток) не услышал в тоне голоса, что вы против него. Ни в коем случае не вспоминайте аналогичное поведение в прошлом. После того как ребёнок успокоится, нужно обсудить с ним его поведение подробно и объяснить, почему его поступок неприемлем. Делайте акцент на том, что **агрессия больше вредит ему самому, чем окружающим.**

Правило 3. Контролируйте собственные негативные эмоции.

Демонстрируя свою агрессию, ребёнок проявляет негативные эмоции: раздражение, гнев, возмущение, страх, беспомощность. При

общении с агрессивно настроенным ребёнком аналогичные эмоции могут возникнуть и у взрослого. Но взрослый, должен уметь сдерживаться. Контролируйте себя, демонстрируя положительный пример в обращении со встречной агрессией, и сохраняйте партнёрские отношения, необходимые для дальнейшего сотрудничества.

Старайтесь:

не повышать голос, не кричать, не устрашать;

не демонстрировать свою власть: "Будет так, как я скажу";

не принимать агрессивные позы и жесты (сжатые челюсти, пальцы в кулаки);

не смеяться над ребёнком, не передразнивать его;

не оценивать личность ребёнка или его друзей;

не использовать физическую силу, не угрожать;

не читать нотации, проповеди;

не оправдываться, не пытаться защищать себя или подкупать

ребёнка. **КОММЕНТАРИИ.** Зачастую агрессивное поведение детей связано с **желанием вызвать гнев взрослого**, тем самым показав его слабость. Взрослый должен проявить усилия, чтобы снизить напряжение и агрессию.

Правило 4. Сохраняйте положительную репутацию ребёнка.

Ребёнку, как и некоторым взрослым, очень **трудно признать свою неправоту.** Публичное обсуждение может его больно ранить и, как правило, приведёт только к усилению агрессивного поведения в дальнейшем. Чтобы сохранить ребёнку положительную репутацию, используйте следующие варианты поведения с ним: "Ты, возможно, неважно себя чувствуешь", "Ты не хотел его обидеть" (публично минимизируйте вину ребёнка); позвольте выполнить ваше требование частично, по-своему; предложите ребёнку договор с взаимными уступками. **КОММЕНТАРИИ.** Настаивая на полном подчинении, можно спровоцировать новый взрыв агрессии. Если позволить **подчиниться "по-своему"**, инцидент будет исчерпан скорее.

Правило 5. Демонстрируйте неагрессивное поведение.

В результате конфликта обе стороны теряют контроль. Вы должны помнить, что чем меньше возраст ребёнка, тем более

доброжелательным должно быть ваше поведение в ответ на агрессию. Поведение взрослого должно быть **противоположно** плохому поведению ребёнка (подростка). Поэтому здесь возможно использование следующих приёмов:

выдерживайте паузу (выслушивайте молча);

тайм-аут (предоставьте ребёнку возможность успокоиться в одиночестве);

внушайте спокойствие жестами, мимикой;

шутите ("Ты сейчас выглядишь круче Шварценегера").

КОММЕНТАРИИ. Дети довольно быстро **перенимают неагрессивную модель поведения**. Но главное условие – искренность взрослого и соответствие тона его голоса, жестов, мимики, пантомимики высказанной им мысли.

Итак, на начальной стадии агрессивного поведения (при первых незначительных признаках) лучше всего использовать следующие методы борьбы с агрессией:

игнорирование;

переключение внимания, например на игру

"изящный уход".

Изящный уход – это дипломатический манёвр, позволяющий всем участникам спокойно выйти из конфликтной ситуации. Любая оригинальная или нестандартная реакция взрослого на агрессивное поведение ребёнка помогает уладить проблемную ситуацию лучше, чем угрозы и физические меры.



Как вести себя с агрессивным ребёнком...



Как преодолеть конфликт с вашим подростком

Возможно, вам помогут некоторые принципы **позитивного воспитания**, которые могут изменить ваш взгляд на некоторые ситуации вашей семейной жизни.

Понимаем подростка. Подростковый возраст - это катализатор, он усиливает и обостряет проблемы ребенка, но не является первопричиной. Поэтому всегда старайтесь вникнуть в проблемы ребенка. Дети разного возраста зачастую не могут видеть своих проблем со стороны, поэтому они им кажутся неразрешимыми или очень сложными.

Просим, а не приказываем подростку. Просить ребенка о помощи это **позитивный метод воспитания**. Он имеет двойное преимущество. Первое, вы быстрее получите положительный ответ от подростка, если попросите его, тем самым покажите его нужность и важность его действий для вас. Второе, вы своим примером указываете на модель правильного поведения в обществе, которая поможет вашему ребенку быстрее получить желаемое в дальнейшем. Формируйте свою просьбу четко и конкретно.

Слушаем подростка и говорим с ним. Если подросток не выполняет вашей просьбы, не надо начинать читать нотации, тем более кричать. Очень часто подобное поведение усугубляет ситуацию и начинает конфликт. Пусть ребенок приведет свои аргументы, почему он отказывается выполнять вашу просьбу. Вы же со своей стороны должны его выслушать и обсудить с ним его решение. Возможно, ваш ребенок не понял, насколько для вас важна его помощь.

Поощряем, а не наказываем подростка. Если же подросток отказывается от выполнения просьбы после разговора с вами, попробуйте предложить ему то, что ему очень нравится, в случае если он выполнит вашу просьбу. Это называется поощрением. Если ребенок ведет себя, так как вы просите, вы его поощряете. Поощрение становится стимулом, для достижения лучших результатов.

Контролируем свое поведение и поведение подростка. В ситуациях, когда конфликт неминуемо назревает и подросток категорически отказывается с вами сотрудничать, как быть? Вам ни в коем случае

нельзя поддаваться эмоциям. Поэтому вы должны повторять свою просьбу совершенно бесстрастно. Начать нужно со слов: Я хочу, что бы ты сделал. Не обращайте внимания на отговорки и яростные протесты. Просто стойте на своем, спокойно и непоколебимо до тех пор, пока не получите желаемого результата.

Пошаговая система поведения в конфликте (для родителей)

1. Коротко, в одном предложении, ясно и спокойным тоном сформулируйте то, что Вы хотите сказать ребенку. Обсуждайте ситуацию не унижая достоинства ребенка.
Сегодня звонили из школы и мне сказали, что ты не был там уже неделю. Мне сообщили знакомые, что видели вчера тебя в дурной компании и ты был пьян.
2. Скажите ребенку, что Вы чувствуете по поводу этой ситуации, используя "Я - высказывание", говорите о том, что Вы чувствуете:
"Я обеспокоена, когда слышу это"
"Я огорчена этим"
"Я так волнуюсь за тебя"
3. Укажите на те возможные последствия, которые Вы видите.
"Я боюсь, что ты не сможешь закончить школу и не сумеешь обеспечивать себя в жизни. Возможно, твоя жизнь сложится так же, как у нашего соседа, который живет один, нигде не работает и вечно голодает".
"Я боюсь, что в этой компании ты попадешь в неприятную историю, так же, как Коля из соседнего подъезда, который вернулся из тюрьмы инвалидом и теперь не может даже создать семью".
"Я беспокоюсь за тебя каждый вечер, когда ты поздно приходишь"
4. Признайте Ваши затруднения в решении проблем Вашего ребенка, переложите ответственность за его поступки на самого ребенка:
"Я хочу, чтобы ты хорошо закончил школу, но я знаю, что не могу все время контролировать тебя - ты сам отвечаешь за это и за свою последующую жизнь". "Я хотела бы видеть тебя к 22.00, но я знаю, что не могу тебя заставить выполнить это. Ты сама принимаешь решения и только ты отвечаешь за них".
5. Предложите своему ребенку помощь, если он показывает Вам, что нуждается в ней и готов ее получить.
6. Обязательно скажите Вашему ребенку, что Вы верите в него и в то, что он примет верные решения, касающиеся его жизни.

Как избежать конфликтов с подростком?

1. Не навязывай ему свою точку зрения.
2. Поддерживай все его начинания.
3. Не обращай с подростком, как с маленьким.
4. Никогда не иронизируй и не оскорбляй подростка.
5. Всегда прислушивайся к его мнению.
6. Забудь о физических наказаниях как о мере воздействия на трудного подростка.



- Уступает тот, кто умнее.

- Хочешь жить в согласии - соглашайся!

- Мудрый человек всегда найдёт способ, чтобы не начать войну.



Способы решения конфликта



