|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Практические рекомендации психолога для учителей**Поступление в школу является, безусловно, значимым и радостным  событием в жизни каждого ребенка. Перед ним открываются двери в новый, пока  неизвестный мир, который несёт в себе радости и горести, взлёты и падения, открытия и разочарования. Первое испытание, которое ждёт первоклассника – это адаптация к новым условиям жизни. В детском саду он всегда находился под наблюдением и контролем взрослых, в кругу сверстников, проводя время за любимыми играми. Вместе со статусом школьника ребенок получает намного больше свободы и самостоятельности, он живет по новому распорядку дня, сталкивается в школе с детьми и подростками, которые гораздо старше его иногда ребенок не знает, как ему поступить в той или иной ситуации, как отреагировать на какое-то событие, произошедшие с ним. В этот период жизни ему как никогда нужна помощь и поддержка взрослых. Самыми близкими взрослыми для первоклассника являются любящие родители и опытные педагоги, которые в нужный момент всегда придут на помощь, поддержат, подскажут, научат всему необходимому.       В ходе подготовки ребенка к школе важна преемственность в работе начальной школы и дошкольного образовательного учреждения.Специалисты выделяют три направления подготовки детей дошкольного возраста к школе, обеспечивающих преемственности.- всестороннее воспитание и развитие;- формирование психологической готовности к обучению в I класс;- формирование учебной мотивации.         Именно всестороннее воспитание и развитие детей (физическое, сенсорное, умственное, нравственное, трудовое, эстетическое) обеспечивает во многом готовность детей к обучению в школе.         Вторым направлением подготовки детей к школе является формирование психологической готовности к обучению. Осуществляя личностную подготовку к школе, необходимо развивать у детей  мотивационную сферу, в том числе формировать учебную мотивацию. В психологическую подготовку к школе включается и формирование начал учебной деятельности (формирование умения принимать и решать учебную задачу, овладевать способами решения учебной задачи, формирование действий контроля и оценки).         Третье направление подготовки к школе – это предметная подготовка. К старшему дошкольному возрасту, дети овладевают разнообразными предметными знаниями, которые затем продолжают усваиваться в школе на уроках математики, русского языка, литературного чтения, в процессе изучения предметов эстетического цикла.         Говоря о преемственности между школьной и дошкольной ступенями образования, следует остановиться на формах реализации этой работы.На наш взгляд, в дошкольном учреждении целесообразно проводить с детьми беседы о школе, организовывать сюжетно-ролевые игры, в процессе которых дети смогут представить себя ученикам или оказаться на месте учителя, знакомить детей с художественными произведениями со школьной тематикой, приглашать в гости учителей, которые в свою очередь могут организовывать для дошкольников экскурсию по школе, в которой им предстоит учиться.         Тесный союз взрослых: родителей, воспитателей ДОУ и педагогов должен организовать подготовку ребенка к «новой ступени» жизни так, чтобы переход в школу был менее болезненным, а сама подготовка к ней сопровождалась радостным ожиданием этого значительного события в жизни ребенка. |
|  **Практические рекомендации психолога для учителей**1 Не забывайте, что перед вами не бесполый ребенок, а мальчик или девочка с определенными особенностями мышления, восприятия, эмоций.2. Никогда не сравнивайте между собой детей, хвалите их за успехи и достижения.3. Обучая мальчиков, опирайтесь на их высокую поисковую активность, сообразительность.4. Обучая девочек, не только разбирайте с ними принцип выполнения задания, но и учите их действовать самостоятельно, а не по заранее разработанным схемам.5. Ругая мальчика, помните о его эмоциональной чувствительности и тревожности. Изложите ему кратко и точно свое недовольство. Мальчик не способен долго удерживать эмоциональное напряжение, очень скоро он перестает вас слушать и слышать.6. Ругая девочку, помните о ее эмоциональной бурной реакции, которая мешает ей понять, за что ее ругают. Спокойно разберите ее ошибки.7. Девочки могут капризничать из-за усталости (истощение правого "эмоционального" полушария). Мальчики в этом случае истощаются информационно (снижение активности левого "рационально-логического" полушария). Ругать их за это бесполезно и безнравственно.8. Ориентируйте программы и методики обучения на конкретного ребенка с определенным типом функциональной асимметрии полушарий, дайте ему возможность раскрыть свои способности, создайте ему ситуацию успеха.9. Обучая ребенка грамотному письму, не разрушайте основы "врожденной" грамотности. Ищите причины неграмотности ребенка, анализируйте его ошибки.10. Не забывайте, что ваша оценка, данная ребенку, всегда субъективна и зависит от вашего типа асимметрии полушарий. Возможно, вы относитесь к разным типам мозговой организации и по - разному мыслите.11. Вы должны не столько научить ребенка, сколько развить у него желание учиться.12. Помните, что любой ребенок может чего-то не знать, не уметь, в чем-то ошибаться.13. Лень ребенка — сигнал неблагополучия ваш педагогической деятельности.14. Для гармоничного развития ребенка необходимо научить его по-разному осмысливать учебный материал (логически, образно, интуитивно).15. Для успешного обучения мы должны свои требования превратить в желания ребенка.16. Сделайте своей главной заповедью — «Не навреди!»  |
|   **СОЗДАНИЕ СИТУАЦИИ УСПЕХА НА УРОКАХ****https://sveka4.edusite.ru/images/p123_situspexa.jpg**  Главный смысл деятельности учителя состоит в том, чтобы создать каждому воспитаннику ситуацию успеха. Здесь важно разделить понятия «успех» и «ситуация успеха». Ситуация – это сочетание условий, которые обеспечивают успех, а сам успех – результат подобной ситуации. Ситуация это то, что способен организовать педагог: переживание же радости, успеха нечто более субъективное, скрытое в значительной мере взгляду со стороны. Задача учителя в том и состоит, чтобы дать каждому из своих воспитанников возможность пережить радость достижения, осознать свои возможности, поверить в себя.Переживание учеником ситуации успеха:·           повышает мотивацию учения и развивает познавательные интересы, позволяет ученику почувствовать удовлетворение от учебной деятельности;·           стимулирует к высокой результативности труда;·           корректирует личностные особенности (тревожность, неуверенность, самооценка);·           развивает инициативность, креативность и активность;·           поддерживает в классе благоприятный психологический климат.**Технологические операции создания ситуации успеха**Без ощущения успеха у ребенка пропадает интерес к школе и учебным занятиям, но достижение успеха в учебной деятельности затруднено рядом обстоятельств, среди которых можно назвать недостаток знаний и умений, психологические и физиологические особенности развития, слабуюсаморегуляцию и другие. Поэтому создание для школьника ситуации успеха педагогически оправдано. В данном случае под ситуацией успеха следует понимать субъективное переживание удовлетворения от процесса и результата самостоятельно выполненной деятельности. Технологически эта помощь обеспечивается рядом операций, которые осуществляются в психологически комфортной атмосфере радости и одобрения, создаваемой вербальными (речевыми) и невербальными (мимико-пластическими) средствами. Подбадривающие слова и мягкие интонации, мелодичность речи и корректность обращений, так же как открытая поза и доброжелательная мимика, создают в сочетании благоприятный психологический фон, помогающий ребенку справиться с поставленной перед ними задачей.**Технологические операции создания ситуаций успеха:**Определим технологические операции создания ситуаций успеха: снятие страха, авансирование успешного результата, скрытое инструктирование ребенка в способах и формах совершения деятельности, внесение мотива, персональная исключительность, мобилизация активности или педагогическое внушение, высокая оценка детали.1.      Снятие страха – помогает преодолеть неуверенность в собственных силах, робость, боязнь самого дела и оценки окружающих.“*Мы все пробуем и ищем, только так может что-то получиться”.**“Люди учатся на своих ошибках и находят другие способы решения”. “Контрольная работа довольно легкая, этот материал мы с вами проходили”.*2.      Авансирование успешного результата – помогает учителю выразить свою твердую убежденность в том, что его ученик обязательно справиться с поставленной задачей. Это, в свою очередь, внушает ребенку уверенность в свои силы и возможности.*“У вас обязательно получиться”.**“Я даже не сомневаюсь в успешном результате”.*3.      Скрытое инструктирование ребенка в способах и формах совершения деятельности – помогает ребенку избежать поражения, достигается путем намека, пожелания.*“Возможно, лучше всего начать с…..”.**“Выполняя работу, не забудьте о…..”.*4.      Внесение мотива – показывает ребенку ради чего, ради кого совершается эта деятельность, кому будет хорошо после выполнения. *“Без твоей помощи твоим товарищам не справиться…”*5.      Персональная исключительность – обозначает важность усилий ребенка в предстоящей или совершаемой деятельности.*“Только ты и мог бы….”.**“Только тебе я и могу доверить…”.**“Ни к кому, кроме тебя, я не могу обратиться с этой просьбой…”*6.      Мобилизация активности или педагогическое внушение – побуждает к выполнению конкретных действий.*“Нам уже не терпится начать работу…”.**“Так хочется поскорее увидеть…”*7.      Высокая оценка детали – помогает эмоционально пережить успех не результата в целом, а какой-то его отдельной детали.*“Тебе особенно удалось то объяснение”.**“Больше всего мне в твоей работе понравилось…”.**“Наивысшей похвалы заслуживает эта часть твоей работы”.*Ситуация успеха особенно важна в работе с детьми,  поведение которых осложнено целым рядом внешних и внутренних причин,  поскольку позволяет снять у них агрессию, преодолеть  изолированность и пассивность, а самое главное позволяет себя чувствовать уверенным и значимым. **Дифференцированное обучение.**Необходимость дифференцированного подхода к обучающимся вытекает из того, что учащиеся различаются своими задатками, уровнем подготовки, восприятием окружающего, чертами характера. Задача учителя состоит в том, чтобы дать возможность учащимся проявить свою индивидуальность, творчество, избавить от чувства страха и вселить уверенность в свои силы. Дифференцированное обучение позволяет каждому ученику работать в своем темпе, дает возможность справиться с заданием, способствует повышению интереса к учебной деятельности, формирует положительные мотивы учения.Дифференциация (от латинского differentia – различие) означает расчленение, разделение, расслоение целого на части, формы, ступени. В основе дифференцированного обучения лежит создание разноуровневых групп учащихся с определенной целью. Для каждой группы педагогом подбирается то содержание обучения, которое соответствует уровню обученности и потребностям детей. Создание подобных групп может быть на этапе изучения нового материала, закрепления и применения усвоенных знаний, разноуровневым может быть контроль и проверка знаний.При изучении нового материала можно создавать в классе группы, условно разделив их на “сильных”, “средних” и “слабых” учащихся. Учитель объясняет новый материал для всего класса, затем предоставляет возможность группе сильных учеников проявить свои творческие способности в ходе выполнения самостоятельного задания на применение изученного материала.Характер творческих заданий может быть различным:·       на установление межпредметных связей;·       ориентирующие учеников на поиски разнообразных вариантов решения;·       на сравнение и сопоставление;·       исследовательского характера;·       на расширение кругозора.Вторая и третья группа продолжают работать под руководством учителя, после чего средние ученики также получают задание с элементами творчества. Учитель имеет возможность поработать с группой слабых учеников и осуществляет усиленное закрепление материала на основе возврата к изученному, используя большое количество примеров и упражнений. Также детям предлагаются образцы выполнения заданий, опорные схемы и алгоритмы действий. Каждый ученик в такой ситуации имеет возможность работать в меру своих способностей, не теряет интереса к предмету, переживает успех от осуществляемой деятельности.Недостатком такого метода может стать то, что учащиеся начинают комплексовать и чувствовать неуверенность в своих силах, т.к. не могут выполнить более сложные задания.**Метод проектов**Использование проектного метода в обучении школьников также способствует созданию ситуации успеха на уроке.Метод проектов – педагогическая технология, ориентированная не на интеграцию фактических знаний, а на их применение и приобретение новых, это самостоятельная творческая работа обучающихся под руководством учителя. Проекты могут выполняться детьми как индивидуально, так и группами. При работе над проектами учитываются возрастные особенности школьников. Чем старше ребята, тем сложнее темы для разработки проекта.Значение метода проектов в технологии создания ситуации успеха на уроке состоит в следующем. Развивается  активная позиция ученика в учебной деятельности, его самостоятельность, инициативность. Совершенствуется умение работать в коллективе, проявляются  коммуникативные способности. В следствие этого, повышается уверенность обучающихся в себе, в мотивации своей деятельности, а это даёт возможность учителю построить учебный процесс с опорой на интересы детей.**Коллективные формы обучения**Созданию ситуации успеха также способствует использование педагогом в образовательном процессе коллективных форм обучения. В данном случае действует принцип «Одна голова хорошо, а две лучше» или «Что одному не под силу, то легко коллективу». Часть обучающихся, к сожалению, нередко чувствуют неуверенность в собственных силах, работая самостоятельно. Выполняя работу в паре постоянного или сменного состава, в группе, дети получают возможность справиться с заданием успешно. Кроме того, введение в урок коллективных форм обучения позволяет педагогу оживить занятие, учитель предоставляет возможность реализации коммуникативных потребностей учеников. При организации учебного занятия целесообразно использовать следующие формы коллективной учебной работы обучающихся: работа в парах постоянного и сменного состава, работа в микрогруппах (тройках, четверках), работа в группах (по 5-7 человек), коллективная работа (класс делится на 2-3 группы или выполняется общая для всего класса работа).Особый интерес вызывает работа в парах сменного состава,когда дети одного варианта передвигаются по ряду: ученики с первой парты – на последнюю, остальные двигаются всегда на место вперед, а второго варианта – остаются на своем месте. Так, каждый раз состав пар меняется.**Осуществление диагностики эмоционального состояния обучающихся в ходе образовательного процесса**.Педагогу очень важно знать, какой эмоциональный фон преобладает в классном коллективе в течение учебного дня, и насколько успешно оценивают свои учебные достижения обучающиеся. Этому способствует рефлексия, к которой педагог подводит учащихся, подводя итоги урока, использование самооценки и взаимооценки детьми друг друга в течение урока.Существует огромное количество определения эмоционального состояния учащегося. Можно привести в пример  работу с «деревом настроений», которое используется как своеобразный диагностический инструмент для определения настроения, эмоционального фона учащихся в течение учебного дня.На большом листе бумаги изображается ствол дерева, для листьев делаются прорези. Можно использовать следующий цвет листьев – красный, желтый, зеленый, фиолетовый. По желанию педагога, можно расширить цветовой спектр и включить листья черного, серого цвета. Приходя на занятия, дети самостоятельно выбирают лист и вставляют его в прорезь дерева. Интерпретация цвета:- красный цвет означает агрессивность, спонтанную активность, критическое отношение к себе;- фиолетовый – угнетенное состояние, нежелание общаться, уход в себя, недовольство собой и своими достижениями;- желтый – солнечное настроение, потребность в активности, самоутверждении, удовлетворенность своими успехами;- зеленый – спокойное ровное настроение.В течение дня детям предлагается подойти к «дереву настроения», выбрать листок  и прикрепить его к дереву. Таким образом, прием «Дерево настроений» используется как своеобразный диагностический инструмент для определения настроения, эмоционального фона учащихся в течение учебного дня. Анализируя цветовую гамму, учитель может сделать вывод об эмоциональном состоянии отдельных учащихся и всего класса в целом.**Закреплению уверенности ученика** в собственных силах способствует любое подтверждение педагогом или коллективом одноклассников удачного итога деятельности ребенка, признание его успехов. С этой целью можно с первого класса каждым ребенком завести папку, название которое каждый ученик выбирает индивидуально «Мои успехи», «Мои достижения», «Мое творчество», «Портфолио». В папку вкладываются все работы ученика, выделенные ими как успешные и достойные признания окружающих. Индивидуальное портфолио состоит из нескольких разделов, которые ведут ученики, родители и учителя. Эти разделы включают в себя: «портфолио документов», «портфолио работ» и «портфолио отзывов». Подобное портфолио позволяет составить представление о личности ученика, проследить за ростом знаний и умений, порадоваться его успехам и неудачам. Работа с папками продолжается в течение всего обучения. Сколько сил и старания вкладывает каждый ученик в свой труд, ведь каждому хочется, чтобы его папка была самой наполненной. Портфолио помогает ученику оценить свои возможности и в дальнейшем реализовать их.Психологи утверждают, что чувство успеха схоже с чувством эйфории. Допустим, что ситуация успеха была создана, что ребёнок достиг определённого успеха. Как же закрепить достигнутый результат, что бы в следующий раз не начинать всё заново? Здесь опять можно обратиться за помощью к психологам, которые утверждают, что похвала – это самый мощный инструмент учителя, если этот инструмент применяется правильно. Естественно, если же с уст педагога будут сыпаться сплошные дифирамбы, то цена такой похвале — ноль.С другой стороны, еще А. Камю заметил: «Для человека больше пользы, когда его изображают в выгодном свете, чем когда его без конца попрекают его недостатками. Всякий человек, естественно, старается походить на свой лучший образ».Начнем с того, что хвалить ученика нужно обязательно! Почему? Чтобы оценить старания школьника, поддержать его, повысить самооценку и усилить мотивацию к изучению предмета. Одобрение учителя способно творить чудеса! Вода, попавшая на увядающий цветок, действует так же, как и доброе учительское слово на ребенка, который нуждается в его поддержке и внимании. Задача учителя – постоянно находить хорошие поводы для словесного поощрения своих воспитанников.**Золотые правила учительской похвалы**Как похвалить ученика на уроке и не оказать ему тем самым «медвежью услугу»? Для этого педагогу важно соблюдать следующие правила.**1.    Хвалите за старательность!**Хвалить ученика нужно за те усилия и старания, которые он приложил при выполнении задания или поручения, а не за хорошие способности и интеллект, данные ему природой. Например, похвалить ученика на уроке русского языка за отличный диктант можно так: «Молодец! Ты много читаешь, старательно подготовился к работе, повторил все правила!» Не совсем верно в этом случае говорить: «Ты не допустил в диктанте ни одной ошибки! У тебя врожденная грамотность!»**2.    Хвалите действия, а не личность!**В похвале очень важно высказать одобрение действиям и достижениям ученика, а не оценить его личность. В противном случае у школьника может сформироваться необъективно завышенная самооценка и самомнение.**3.    Четко обозначайте, за что хвалите!**Важно, чтобы школьник понимал, за что конкретно его похвалили, что именно ему удалось сделать хорошо. Общая похвала имеет невысокую эффективность, вызывает сомнения в ее искренности. Например, при желании похвалить ученика на уроке рисования можно обратить внимание на детали рисунка: «Какую красивую вазу с фруктами тебя удалось изобразить!». При этом рекомендуется избегать общих фраз: «Ты умница! Настоящий художник!» Если это уместно, старайтесь подчеркнуть сложность задачи, успешно выполненной учеником.**4.    Хвалите в меру и по делу!**Учительская похвала должна быть искренней, заслуженной, умеренной и обоснованной, чтобы не вызывать зависть со стороны других учеников. Безмерная похвала теряет всякую ценность и смысл, приучает ребенка к дешевому успеху. Школьник, которого хвалят за каждую мелочь, подсознательно  ожидает одобрения практически каждого своего действия. А когда не получает его, искренне недоумевает. К тому же похвала без меры – прямой путь к зазнайству, причина возникновения лени и безразличия к другим предметам.  **5.    Хвалите не только «любимчиков»!**В каждом классе не обходится без неформальной иерархии, на основании которой считается, что одни ученики достойны похвалы в большей степени, нежели другие. Как же хвалить своих воспитанников, которые не пользуются популярностью у одноклассников? Настойчивая похвала в их адрес может только ухудшить к ним отношение класса. Важно таких учеников обоснованно поддерживать, обращать внимание на их  успехи в учебной и внеурочной деятельности. Для похвалы своих «любимчиков» педагогу желательно выбирать наиболее подходящий для этого момент.**6.    Останавливайтесь на хорошем!**Как легко с помощью словесного одобрения можно повысить самооценку ученика! Но всего одно лишнее предложение способно все разрушить. Например, если учитель захотел похвалить школьника на  уроке математики за интересное решение одной задачи, он не должен указывать на то, что остальная часть работы ему не удалась. Неудачный пример похвалы: «Молодец! Ты решил эту задачу необычным способом! А на остальные примеры даже смотреть не хочется!» В данном контексте последнее предложение не должно было прозвучать из уст педагога.Учительская похвала не должна содержать упреков, условий и уточнений, ее нужно закончить на хорошей ноте. Похвалив ученика, не стоит через некоторое время разубеждать его в значимости этого личного достижения. **7.    Не противопоставляйте одного ученика всему классу!**Нельзя хвалить одного ученика, если его не поддерживает группа.  Даже если он поступил правильно. К примеру, как похвалить ученика на уроке химии, если он один выполнил домашнее задание? Лучше всего сделать это наедине с ребенком. Ведь похвала перед всем классом (хоть и вполне заслуженная) в этом случае способна породить у одноклассников  не столько зависть, сколько агрессию. А ведь этот ученик ни в чем не виноват!    **8.    Хвалите без сравнений!**Важно, чтобы учительская похвала была безусловной, не содержала сравнений. Не сравнивайте успехи, результаты и личностные качества ученика с достижениями сверстников. Не говорите, что Федор молодец, потому что он справился с заданием лучше, чем его одноклассник Иван или Николай.Сравнивайте сегодняшние успехи ребенка с его собственными вчерашними неудачами. Не сравнивайте ребенка с детьми из класса, старшими детьми или детьми родственников и знакомых (из-за этого самооценка значительно снижается, и ребенок перестает верить в свои силы). Например, говорите, что сегодня он выполнил задание гораздо лучше, чем вчера. Такой подход будет ориентировать ребенка на собственное совершенствование. **9.    Подкрепляйте похвалу!**Похвала, подкрепленная одобряющими невербальными компонентами (улыбкой, мимикой, открытыми жестами) обладает большей силой и эффективностью.**10.    Запаситесь «Я-посланиями»!**Более действенной является та похвала, при выражении  которой учитель использует «Я-послание». Например, похвалить ученика на уроке литературы можно так: «Я очень рад, что тебе удалось выучить и выразительно рассказать это непростое стихотворение». Такая похвала способствует сближению педагога и его воспитанников.Похвала – очень действенный, важный и тонкий инструмент в правильном воспитании детей. Разумная учительская связана с разумными ожиданиями, и большинству учеников удастся их оправдать. Учителю важно помнить, что самая ценная и эффективная похвала для школьника – заслуженная и умеренная. Ищите повод похвалить своих воспитанников, и вы обязательно его найдете!Венцом может стать коллективная похвала, как результат признания успеха конкретного ученика его одноклассниками, сверстниками.Каждый ребенок желает утвердиться не только в глазах учителя, но и среди одноклассников. В этой связи неплохо будет, если за определенные достижения хвалить ребенка всем классом. Например, можно овациями встречать победителя школьного конкурса, предметной олимпиады или просто ученика, выполнившего интереснейший проект. |
|  **Адаптация первоклассника к школе.**Основные показатели благоприятной адаптации ребенка к школе:* формирование адекватного поведения;
* установление контакта с учащимися и учителем;
* овладение навыками учебной деятельности.

Школа – совершенно новые условия жизни и деятельности ребенка, это большие физические и эмоциональные нагрузки. Изменяется вся жизнь: все подчиняется школе, школьным делам и заботам. Начало обучения – очень напряженный период еще и потому, что школа с первых же дней ставит перед ребенком целый ряд задач, не связанных непосредственно с его предыдущим опытом, но требующих максимальной мобилизации физических и интеллектуальных сил. Трудно все: и сам режим учебных занятий, и обилие новых впечатлений, которыми нельзя тут же поделиться, и эмоции, которые приходится сдерживать. Трудно не отвлекаться и следить за мыслью учительницы, трудно сидеть в определенной позе и просто сидеть так долго.Одна из основных задач, которые ставит перед ребенком школа, - это необходимость усвоение им определенной суммы знаний, умений и навыков. И несмотря на то, что желание учиться практически одинаково у всех детей, реальная готовность к обучению очень различна. Поэтому у ребенка с недостаточным уровнем интеллектуального развития, плохой памятью, низким уровнем развития произвольного внимания, воли и других качеств, необходимых при обучении, будут очень большие трудности в процессе организации учебной деятельности.Характер протекания адаптации во многом зависит от здоровья ребенка. Здоровые дети, как правило, без особого труда переносят изменение привычного образа жизни. В течение всего учебного года они сохраняют хорошее самочувствие, высокую, устойчивую работоспособность, успешно усваивают программу.Таким образом, адаптация к школе – сложный и длительный процесс, очень напряженный и ответственный. Успешность адаптации зависит от многих факторов: уровня психологического, физического и функционального развития, состояния здоровья. И все это вместе определяет готовность к школе.  |
|  **Повышенная тревожность**Первая и важнейшая рекомендация при повышенной тревожности состоит в том, что ребенку необходимо обеспечить ощущение своей успешности. Нельзя допускать, чтобы он был замкнут на своих неудачах. Ему нужно найти такую деятельность, в которой он способен самоутверждаться. Ощущение успеха - лучшее лекарство от повышенной тревожности. Кроме того, ребенок должен чувствовать себя защищенным, знать, что при необходимости взрослые (прежде всего, родители) обязательно придут ему на помощь. Если родители сами не уверены в себе, полны опасений и беспокойства, то надо, чтобы они, по крайней мере, не демонстрировали свою неуверенность ребенку, не делились с ним своими страхами.Для того, чтобы чувствовать себя спокойнее в различных ситуациях, представляющихся тревожному ребенку небезопасными, можно воспользоваться такой классической культурной техникой как *талисман*. Лучше всего, если консультант расскажет об использовании талисмана ребенку и родителям вместе. Полезно напомнить о том, что люди во все времена пользовались талисманами. Их брали с собой на охоту в древние времена, их носили солдаты, уходящие на войну, да и сегодня люди, особенно нуждающиеся в успехе (летчики, спортсмены, солдаты, каскадеры) ими не пренебрегают.Объясните, что талисман всегда дарит какой-нибудь очень близкий, любящий и любимый человек - и поэтому талисман напоминает об этом человеке, придает ощущение того, что этот человек рядом с тобой, что он помнит о тебе и поддерживает тебя. Если ребенок достаточно взрослый, то ему можно рассказать о принципе ассоциации (или условного рефлекса): талисман вызывает воспоминание о близком и/или особо значимом человеке по ассоциации. А это воспоминание успокаивает, снимает волнение. В свою очередь, спокойное состояние сильно повышает шансы на успех. Поэтому, независимо от своих магических свойств, талисман приносит удачу (а если у него есть еще и магические свойства - тем лучше).Талисман должен быть приятен и сам по себе. Для девочки подходящим талисманом будет красивый медальон или маленькая мягкая игрушка, удобно помещающаяся в кармане. Такая игрушка хороша и для маленького мальчика. Для мальчика постарше это может быть гладкий, красивый и приятный наощупь камешек. Если ребенок религиозен, то очень хорош освященный образок или крестик. В любом случае он должен быть подарен очень близким или особо значимым человеком - обычно это кто-либо из родителей.Первое время талисман надо брать с собой в тех случаях, когда успех практически гарантирован: тогда в добавок к ассоциациям с близким человеком он "обрастет" также успокаивающими ассоциациями с удачей, успехом. Если же несколько раз подряд он окажется связан с неудачей (например, с плохо написанной контрольной в школе), то от него надо отказаться, по крайней мере на некоторое время, пока не забудутся ассоциации с неудачами.Если в какой-либо очередной ответственной ситуации талисман окажется забыт дома, ничего страшного. Он вполне может выполнять свою защитную успокаивающую функцию и лежа дома - надо только почаще о нем вспоминать. Отнюдь не является трагедией и потеря талисмана. Она означает лишь, что его охранительная сила оказалась исчерпана - это тоже мотив, широко распространенный в культуре; быть может, ценой своего ухода талисман спасал вас от какой-то неведомой вам опасности (подобные игры с самим собой - обычная составляющая психологических техник саморегуляции).Все эти объяснения - важный элемент техники работы с талисманом. Они должны быть даны ребенку и родителям убедительно, в понятных им словах.Уровень тревоги тесно связан с состоянием центральной нервной системы. Для его снижения большое значение имеют различные водные процедуры. Это ванны со специальными добавками - морской солью или травами (сборы трав, оказывающие успокоительное действие на нервную систему, продаются в аптеках без рецепта). Очень хорошее действие оказывает теплый душ перед сном - но не горячий и не холодный (и тот, и другой возбуждают), а примерно температуры тела, приятный для кожи и ощущаемый как "нейтральный".Очень полезны занятия спортом, особенно - плаванием.При особо высоком уровне тревоги можно рекомендовать родителям обратиться к врачу (психиатру или невропатологу); медицина располагает широким арсеналом медикаментозных средств, снижающих тревогу. Это различные транквилизаторы. Назначать их может только врач, а ни в коем случае не психолог и не сами родители. Еще раз повторим, что этим путем следует идти только при *очень сильном* повышении тревоги. Злоупотреблять транквилизаторами нельзя. Во-первых, к ним со временем наступает привыкание, проявляющееся в повышении толерантности (снижении чувствительности) к ним; для достижения прежнего эффекта приходится повышать дозу, а при этом растут побочные действия, имеющиеся у всех без исключения транквилизаторов. Во-вторых, их использование препятствует выработке механизмов психологической защиты, которые формируются, если тревога преодолевается чисто психологическими средствами. |

 |

|  |
| --- |
|  |
|  |

 |
|  |