

Корисна інформація

Як налаштуватися на роботу після відпустки

Початок нового навчального року - вкрай важкий період не тільки для психіки, але й для організму в цілому. Все змінюється, й потрібно встигнути пристосуватися до нового ритму життя.

Чим ми можемо допомогти самі собі?

Хтось обов'язково скаже: вигадуйте ви всі! Просто на роботу після відпустки ходити лінь, от і починаються скарги й занепад настрою. Лікарі з подібними судженнями готові посперечатися. Вони зазначають, що такі симптоми, як головний біль, підвищена стомлюваність, тахікардія, порушення сну, в перші тижні після відпустки можуть свідчити про так званий післявідпускний синдром. І неважливо, ви відпочивали за кордоном або у себе на дачі. До виходу з відпустки потрібно підходити з розумом. В іншому випадку стрес неминучий.

Не варто хапатися за все відразу, інакше вже до вечора ви забудете, що взагалі відпочивали. Проведіть хоча б пару днів в енергозберігаючому режимі: розберіть паперові завали, перевірте електронну пошту. Якщо працюєте на комп'ютері, обов'язково щогодини відходите від нього - зробити гімнастику для спини і зарядку для очей.

Вихідні по можливості проведіть на природі - закріпіть відчуття відпочинку! Пам'ятайте, що всі недуги - від стресу, тому зберігайте свій позитивний настрій.

У відпустці ми найчастіше лягаємо спати пізно й пізно встаємо. Після такого графіка складно повернутися до колишнього розкладу. Тому краще всього заздалегідь налагодити режим сну. Так ви зможете уникнути недосипання, наслідком якого стане стрес. Організм буде вам дуже вдячний, адже повноцінний сон - запорука здоров'я.

Як навчати дитину гратися

Улюблена діяльність дитини - гра. В шкільному віці важливішим за гру стає навчання. Але й тоді, поступившись місцем навчанню, гра продовжує довгий час займати визначне місце в житті дітей. І це не випадково, гра - не просто забава, вона є універсальною школою життя в людському суспільстві. Завдяки грі діти набувають досвіду використовувати речі за призначенням, виконувати різні обов'язки. В певній грі найбільш привабливим для дитини є виконання певної ролі, а різні дії з предметами добираються залежно від її знань та практичних навичок про цю роль.

Звичайно, діти у грі відтворюють те, що найбільше спостерігають. При цьому хлопчики й дівчатка швидко диференціюють чоловічі та жіночі справи і беруть на себе відповідні ролі. Правда більшість ролей залишаються привабливими і для тих, і для інших.

Що ширше обізнана дитина з навколишнім життям, то різноманітніші її ігри. Протягом дитинства вона встигає приміряти на себе, відіграти безліч ролей. Це і лікар, який прийшов до маленького пацієнта, і вихователь дитячого садка, і вчитель, і сувора та лагідна матір, і слухняна чи вередлива дочка, і естрадний співак, і продавець, і відвідувач пошти та багато інших.

Зрозуміло, що виконання усіх ролей є якнайсерйознішою роботою для дітей, завдяки якій вони здобувають досвід, як бути дорослими людьми.

Як і в які ігри дитини грається - важливий показник рівня її розвитку. Проте не всяка дитина, яка справляє враження зосередженої, змістовно грається. Дбаючи про розвиток дитини, потрібно спеціальну увагу приділяти її умінню гратися, а саме: розширювати тему гри та вчити дотримуватися умов, правил. Хоч дорослий і бере на себе організацію гри, проте головне його завдання - збуджувати ініціативу дитини.

Ще одне важливе завдання дорослих у навчанні дитини гратися - навчання дотримуватися певних правил. Дитяча гра - не пуста забава, а школа життя та джерело розвитку дитини.

Вправи на релаксацію

Вправа «Веселка»

Зручно сядьте, заплющіть очі протягом 1-2 хвилини уявляйте легку, чарівну веселку, прекрасну гору барв і себе —у спокійному, приємному, розслабленому стані. Ви відпочиваєте. Вас поступово заповнює почуття спокою, розслаблення...

Роздивіться уважно всі кольори веселки. Які кольори ви бачите? Зафіксуйте кожний колір. Відчуйте, як зміна кольорів (червоний, жовтогарячий, жовтий, зелений, голубий синій, фіолетовий) тілу дає можливість радіти вашим душі та тілу. Відчувши повний спокій і задоволення, зафіксуйте цей стан. Розплющте очі, подивіться враженнями з іншими.

Вправа «Море»

Заплющте очі, зручно сядьте, покладіть руки на коліна долонями до гори. Уявіть собі берег моря, зробіть глибокий вдих, повільний видих. Шумить морська хвиля, заспокоює і заколисує. Ви сидите на березі моря, ноги торкаються морські води. Повільно зробіть вдих і видих. Відчуйте прохолоду морської води. Із кожним видихом вода повільно входить у вас, через ступні ніг піднімається в гору по тілу аж до талії, як приплив. А з кожним видихом повертається з гори в низ, як відплив. І знов приплив-вдих, відплив-видих... Вашому тілу

приємно, спокійно. Вода очищує і очищує кожну частинку вашого тіла і ззовні, і з середини. Ви відчуваєте себе берегом моря, ви розчиняєтесь в піску, і вас омиває вода... Вдих-приплив, видих-відплив. Ви злилися з природою. Ви — частина природи. Вам обрє іприємно відчувати себе природою. Рухаючись у зворотному напрямку, на слові «один» розплюште очі (п'ять – чотири – три – два – один).

Вправи «Приємні спогади»

Займіть зручну позу, заплюште очі. На вдиху свідомо концентруйте увагу на м'язах вашого тіл, не видиху послаблюйте увагу. Відчуйте розслаблення вашого тіла. Спробуйте відновити в пам'яті найбільш приємні і заспокійливі епізоди минулого з усіма деталями, пов'язані з природою. Пригадайте найдрібніші деталі цієї місцевості. Які звуки ви чули? Які аромати вдихали? Де ступали? Що відчували? Чим більше деталей ви пригадаєте і уявите, тим більше ви розслабитесь. Зафіксуйте приємний образ. Прокиньтесь.

Поради щодо встановлення довіри між проблемним підлітком і класним керівником

1. Уважно вислухайте дитину, прагніть до того, щоб підліток зрозумів, що він вам не байдужий і ви готові зрозуміти і прийняти його. Не перебивайте і показуйте свого страху. Відносьтесь до нього серйозно, з повагою.
2. Запропонуйте свою підтримку і допомогу. Постарайтесь переконати, що даний стан (проблема) тимчасові і швидко пройдуть. Проявіть співчуття і покажіть, що ви поділяєте і розумієте його почуття.
3. Зацікавтесь, що саме турбує підлітка.
4. Впевнено спілкуйтесь з підлітком. Саме це допоможе йому повірити у власні сили. Головне правило в роботі з дітьми – не нашкодь!
5. Використовуйте слова, речення, які будуть сприяти встановленню контактів: розумію, звичайно, відчуваю, хочу допомогти.
6. В розмові з підлітком дайте зрозуміти йому, що він необхідний і іншим і унікальний як особистість. Кожна людина незалежно від віку, хоче мати позитивну оцінку своєї діяльності.
7. Недооцінка гірша ніж переоцінка, надихайте підлітка на високу

самооцінку. Вмійте слухати, довіряйте і викликати довіру в нього.

Рекомендації педагогам щодо спілкування з дітьми схильними до правопорушень

1. Проявляйте витримку під час спілкування з проблемними підлітками.
2. Терпляче і наполегливо пояснюйте неправильність їхніх поглядів і поведінки.
3. Намагайтесь переконувати і відкривати “важким” підліткам гідні та цікаві життєві перспективи.
4. Постійним повчанням не закріплюйте у підлітків, схильних до правопорушень, негативну оцінку своїх учинків.
5. Не перешкоджайте їхній участі у звичайних молодіжних об’єднаннях.
6. Уникайте надто наполегливо і безцеремонно втягувати таких підлітків в суспільні справи колективу учнів.
7. Сприяйте організації педагогами та батьками спільних масових заходів, що з’єднують підлітків з різною поведінкою, світосприйняттям, успішністю.
8. Втягуйте “важких” підлітків в суспільно корисні трудові справи, використовуючи притаманну їм завзятість в досягненні поставленої мети, прагнення до першості, частково усвідомлене почуття їхньої соціальної неповноцінності.
9. По можливості, з метою перевиховання підлітків, які вже зробили помилку в житті, змініть обставини та звичні їм форми поведінки, виказуйте їм довіру, схвалюйте їхні досягнення.
10. Виховуйте у таких підлітків вміння не тільки підкорятися, а й командувати, не принижуючи та не уражуючи інтереси однолітків.

Рекомендації вчителям із забезпечення засобів впливу на підлітка щодо поліпшення його поведінки

1. Пошук і знаходження шляхів підвищення мотивації до навчання у слабких учнів:
 - винагорода дітей за досить незначний прогрес під час навчальної діяльності, а не за досконалість в ній;
 - активне заохочення в творчій діяльності, в спорті, в різних шкільних заходах тощо.
2. Виховання теплих почуттів до школи у слабких учнів:

– дозволяти дітям брати участь у найважливіших справах школи, наділивши їх певною часткою відповідальності.

3. Не присвоювати дітям ніяких ярликів, спиратися на заохочення, підтримку, а не на покарання:

– не бажано розділяти учнів (шляхом оголошень оцінок чи розподілу по групах), бо діти позбавляються необхідної мотивації;

- корисно знаходити сильні сторони слабких учнів і хвалити їх за те, що їм вдається.

4. В роботу школи включати більше елементів, що задовольняють соціальні інтереси підлітків:

- розширювати позашкільні форми діяльності підлітків;

– залучати їх до організації такої діяльності;

– прикладом, шляхом бесід виховувати у підлітків усвідомлення, прийняття шкільних цінностей та норм.

Рекомендації учасникам педагогічного процесу щодо підвищення самооцінки у “важких” підлітків

1. Намагайтеся створити добрі стосунки у спілкуванні з підлітком, бо їх відсутність – це причина виникнення тривожності у дитини.

2. Поважайте індивідуалізм підлітка, бо його зневага веде до появи самотності дитини.

3. Стверджуйте загальнолюдські цінності – це стане на допомогу під час появи у підлітка думок про самотність або втрати друга (друзів).

4. Частіше нагадуйте “важким” підліткам про їхні позитивні якості – це допоможе уникнути в їхній свідомості закріплення негативних оцінок щодо них самих та формування низької самооцінки.

5. Навчайте підлітка поважати свою гідність, розуміти свої вчинки, виховувати самоповагу, позитивне ставлення, розуміння, терплячість до оточуючих, їхніх оцінок щодо самого підлітка.

6. Сприяйте розвитку процесу самореалізації – активній праці самого підлітка щодо розвитку своєї особистості.

7. Створюйте умови щодо формування у підлітків інтересу до того, якими вони стануть у майбутньому – це могутній фактор саморозвитку “важкого” учня.

8. Допомагайте “важким” підліткам знайти свої життєві цілі – це зможе усунути багато проблем під час їхнього виховання.

Правила роботи з агресивними дітьми:

1. Бути уважним до потреб дитини.
2. Демонструвати модель неагресивної поведінки.
3. Бути послідовним у покаранні дитини, карати за конкретні вчинки.
4. Покарання не повинні принижувати дитину.
5. Навчати прийнятних способів вираження гніву.
6. Давати дитині можливість виявляти гнів безпосередньо після фрустрації.
7. Розвивати здатність до емпатії.
8. Розширювати поведінковий репертуар дитини.
9. Відпрацьовувати навички регулювання конфліктних ситуацій.
10. Учити брати відповідальність на себе.

Прийоми, які можна використовувати під час роботи з агресивними дітьми

1. Якщо агресія є усвідомленим, контрольованим актом з боку дитини, то для дорослого важливо не піддатися на таку маніпуляцію. При цьому доречно досить різко присікати агресивні дії або (якщо це не завдасть серйозної шкоди самій дитині та оточенню) ігнорувати їх.
2. Якщо агресія є виявом садомазохістських схильностей, психолог має працювати спільно з психотерапевтом і психіатром.
3. Якщо агресія є виявом гніву, можливе використання різноманітних стратегій впливу:
 - 1) навчати дітей контролювати свої емоції і способи регулювання негативних почуттів без шкоди для оточення (цю стратегію використовують, якщо агресія виявляється у прямій формі). Наприклад, треба вчити змінювати пряму агресію на непряму за допомогою предметів-замінників, позбуватися внутрішнього напруження через активні дії, заняття спортом, рухливі ігри, вияв символічної агресії;
 - 2) розвивати в дитини вміння знижувати рівень емоційного напруження через фізичну релаксацію.