

Рекомендации для классных руководителей, родителей и самих учащихся.

Рекомендации для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения самочувствия, активности, настроения:

Лист «Венгерская рапсодия» Монти «Чардаш» Родригес «Кумпарсита»

Легран «Шербургские зонтики»

Правила и рекомендации при прослушивании музыки:

1. Если вы слушаете музыку в наушниках, то следите, чтобы продолжительное её прослушивание не превышало более 2 часов. После этого периода обязательно сделайте перерыв минимум на 1 час.
 2. Психологи не рекомендуют сегодня слушать музыку в плохом качестве, так как это быстро начинает раздражать.
 3. При долгом пребывании в ночном клубе, где музыка очень громко играет, не рекомендуется сразу же садиться за руль, так как уже зарегистрированы случаи, когда уши водителя не успевали адаптироваться под окружающую среду и они не слышали сигналов других автомобильных средств – это приводило к аварии.
 4. Также при прослушивании музыки в наушниках, старайтесь покупать удобные для ваших ушей устройства.
- Это в принципе все рекомендации, которых следует придерживаться, что не навредить своему организму.

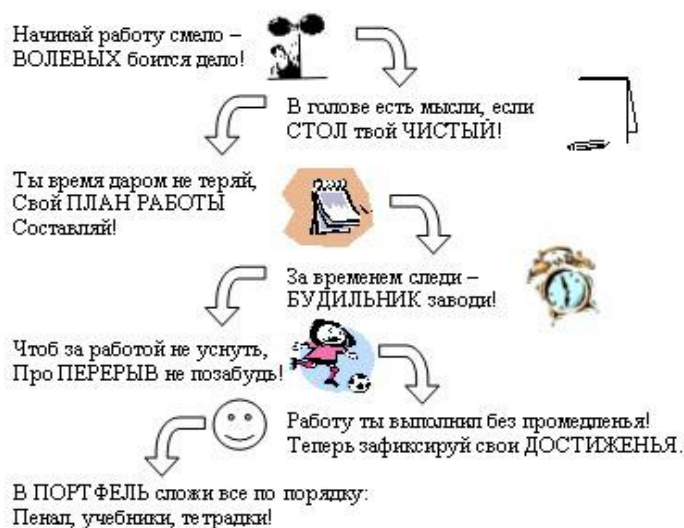
Рекомендации для тревожных детей

Детям с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для низкотревожных детей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Чтобы существенно снизить тревожность у подростков, необходимо педагогам и родителям, обеспечить реальный успех в какой либо деятельности. Нужно подростка меньше ругать, унижать, недооценивать его возможности, больше хвалить, причем не сравнивать его с другими, а только с ним самим, оценивая улучшение его собственных результатов (сегодня ты сделал домашнее задание лучше, чем вчера). Необходим щадящий режим в той области, в которой успехи подростка не велики. Не нужно на неудачах фокусировать внимание, а при улучшении обязательно хвалить. Больше доверять подростку. Искренне интересоваться его делами, верить в его успех. Больше обращать внимание на обстановку дома и в школе. Теплое эмоциональное отношение, доверительный контакт с взрослыми тоже могут способствовать снижению общей тревожности ребенка. Необходимо изучить систему личных отношений подростка в классе, для того, чтобы целенаправленно формировать эти отношения, чтобы создать для каждого подростка в классе благоприятный эмоциональный климат. Нельзя оставлять без внимания непопулярных подростков, так называемых белых ворон, следует выявить и развивать у них положительные качества, поднять заниженную самооценку, уровень притязаний, чтобы улучшить их положение в системе

межличностных отношений. Также необходимо педагогам и учителям пересмотреть свое личное отношение к этим подросткам.



Секреты успешной домашней работы (повышение самооффективности)

Домашняя работа

К сожалению, школа, в которой не задают (или почти не задают) домашних заданий, – большая редкость. А раз домашнюю работу все-таки делать нужно, давай вместе подумаем, как организовать самостоятельный труд, чтобы он отнимал меньше времени и сил. В первую очередь, вернись к СЕКРЕТАМ ПЛАНИРОВАНИЯ и вспомни все, о чем мы уже говорили. Если режим дня ты соблюдаешь, значит волевые усилия уже стали твоими

помощниками. И в выполнении домашней работы без них тебе, конечно же, не обойтись (см. схему 1). Итак, как лучше организовать самостоятельный труд:

- Усилим воли усади себя за письменный стол
- Подготовь рабочее место: на столе не должно быть ничего (обрати внимание, что мы не добавляем слова "лишнего", то есть стол должен быть абсолютно чистым).
- Распредели время и следи за его расходом в соответствии с планом работы (о том, как это делать, мы скажем ниже).
- Чередуй выполнение "трудных", "легких", письменных и устных заданий.
- Сделай один короткий (не более 15 минут) перерыв: немного подвигайся (можно потанцевать) под музыку, выпей сока или минеральной воды и продолжай выполнение домашних заданий.
- Выполнив домашнюю работу, внимательно собери все необходимое к следующему учебному дню в портфель (сумку).
- Обязательно отдохни!

Техники быстрой саморегуляции.

1. Упражнение «Муха». Инструкция: «Глаза закрыть, представить, что на носу сидит муха и ее надо пытаться скинуть с носа, когда она слетает, не открывая глаз, смотрите как она летает».

2. Упражнение «Лимон». Инструкция: «Двумя руками на коленях пытаемся давить лимоны, время = 1 минута». (если упражнение выполнено верно, то во рту появляется слюна, связь психики и соматики).

3. Упражнение «Сосулька». Инструкция: "Руки вверх , вместе , ты сосулька, напрягись, затем постепенное расслабление-стекание, таяние воды."

4. Упражнение «Воздушный шар». Инструкция: Руки вверх, вместе, но свободные над головой, представь, что ты- воздушный шар, затем появилась «дырка» , совершаете дыхательные движения и действия как будто сдуваешься.

5. Упражнение «Потирание ладоней друг о друга».

6. Упражнение «Выжимание рук от воображаемой воды».
7. Упражнение «Массирование большим пальцем ладоней по очереди».
8. Упражнение «Вращение стопами» (повышение социальной устойчивости)
9. Упражнение «Долой неудачу». Инструкция: На плече сидит неприятная обезьянка, сбрасывайте ее рукой.
10. Упражнение для спины и плечевого пояса, снимающего стресс. Поднять плечи максимально вверх, поддержать, опустить.
11. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. Инструкция: «1) Сидя на стуле: 1- голову наклонить направо. 2- голова вертикально 3- голову наклонить налево 4- голова вертикально 5- голову наклонить вперед, плечи не поднимать, 6- голова вертикально. Повтор 3-4 раза, темп медленный. 2) Сидя на стуле: 1- поворот головы направо, 2- голова вертикально, 3- поворот головы налево, 4- голова вертикально. Повтор 4-5 раз, темп медленный.»
12. Упражнение. Рисование двумя руками одновременно различных рисунков, стараемся рисунки делать симметричными. (активизируется правое полушарие, улучшается мелкая моторика при письме)

«Как успокоить нервы перед экзаменом» Упражнения, снимающие стресс:

1. Упражнение для спины и плечевого пояса, снимающих стресс. Поднять плечи максимально вверх, поддержать, опустить.
2. Упражнение для ног: упереться пятками в пол, максимально поднять носки, напрячься, сбросить напряжение и также для пальцев ног.
3. Упражнения для лица: 1) максимально улыбнуться, задержать ее и расслабиться. 2) собрать губы в одну точку, задержать, расслабиться. 3) крепко зажмуриться, поддержать, расслабиться.
4. Тонизирующие упражнения: «Потягушки». «Стучим пятками о пол». «Свободное вращение головой в одну и в другую сторону». «Прыжки на месте»