

Профилактика стресса в жизни учителя

Стресс – это адаптационная реакция организма, которая возникает при действии неблагоприятных или угрожающих факторов.

Ученые рассматривают стресс как особое функциональное состояние, которым организм реагирует на экстремальные воздействия, несущие в себе угрозу существованию человека, его физическому благополучию или психологическому статусу. Это защитный механизм, его функция – мобилизация сил организма на преодоление возникшей неблагоприятной ситуации. Если ситуация не разрешается, длительный стресс приводит к истощению резервов организма, последствием этого могут стать различные заболевания. Такой вредный стресс называется дистрессом. Рост сердечно-сосудистых заболеваний, язвенной болезни и ряда других патологий связывают с возросшими эмоциональными перегрузками, которым подвергается современный человек.

Воздействия, вызывающие стресс - стрессоры. В зависимости от природы стрессоров различают физиологический и психологический стресс.

Физиологический стресс возникает под действием боли, высоких или низких температур, чрезмерной физической нагрузки, то есть тех стрессоров, которые непосредственно воздействуют на ткани тела.

Психологический стресс вызывается стимулами, которые сигнализируют о биологической или социальной значимости событий. Это сигналы угрозы, опасности, переживания, обиды, необходимость решения сложной задачи. Психологический стресс подразделяют на информационный и эмоциональный.

Информационный стресс возникает в ситуации информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой ответственности за последствия подобных решений. Анализируя тексты, решая те или иные задачи, человек перерабатывает информацию. Завершается этот процесс принятием решения. Объем перерабатываемой информации, ее сложность, необходимость часто принимать решения, все это составляет информационную нагрузку. Если она превосходит возможности человека при его высокой заинтересованности в результатах выполнения данной работы, то говорят об информационной перегрузке.

Эмоциональный стресс, как частный случай психологического, вызывается сигнальными раздражителями. Он появляется в ситуациях угрозы, обиды, в конфликтных ситуациях. Для человека универсальным психологическим стрессором, вызывающим эмоциональный стресс, является слово. Слова способны оказывать длительное и сильное травмирующее действие.

Начало создания концепции стресса связано с именем канадского ученого Ганса Селье. Еще студентом медицинского факультета Пражского университета, работая в клинике инфекционных болезней, он

заметил, что первые проявления различных инфекционных заболеваний одинаковы: слабость, повышенная температура, снижение аппетита. Характерная картина заболевания проявляется только спустя несколько дней. Тогда же он начал разрабатывать свою концепцию общего адаптационного синдрома (ОАС). В 1936 году Селье выделяет три стадии стресса: стадию тревоги (мобилизация защитных сил, тревога возрастает), стадию резистентности (стабилизация состояния на высоком уровне сопротивляемости, тревога снижается) и стадию истощения (резервы энергии израсходованы, тревога вновь возрастает, болезни и гибель).

1. Стадия тревоги (периоды даны для условий, приближающихся к предельно допустимым):

а) активация (повышенная работоспособность, стенические эмоции) - до нескольких часов

б) формирования нового уровня функционирования (ухудшение состояние, снижение работоспособности, при высокой мотивации - сохранение работоспособности за счет сверхмобилизации резервов, что чревато обострениями хронических заболеваний) – до 10 суток.

в) неустойчивая адаптация – до 60 суток.

В состоянии стресса человек гораздо чаще попадает в конфликтные ситуации. Поэтому необходимо уметь распознавать признаки стресса у себя и у других людей.

Признаки стресса:

1. нарушение координации движений, учащение дыхания и пульса, покраснение или бледность кожи, блеск глаз, расширенные зрачки;
2. заторможенность или чрезмерное усиление двигательной активности, суетливость;
3. нарушения речи: слишком громкий или слишком тихий голос, появление запинок, длинных пауз либо ускорение речи, появление лишних слов, спутанность речи.
4. неспособность сконцентрировать внимание, «отключение» от текущей деятельности, ухудшение памяти, снижение сообразительности.

В состоянии стресса человек не способен вести переговоры и принимать ответственные решения. Перенесите серьезный разговор на более благоприятное время, если ваш партнер по общению хочет выговориться, дайте ему такую возможность. Предоставьте ему психологическую поддержку: Вы не обязаны соглашаться, но покажите, что понимаете чувства собеседника. Если Вы разговариваете с учеником или родителем ученика, который находится в состоянии стресса, будьте готовы слушать 10-15 минут его жалобы или претензии. После того, как эмоциональное напряжение снизится, разговор можно продолжить в более конструктивном ключе, опираясь на общие цели.

Слишком большое количество работы или частые фрустрации на работе могут привести к развитию синдрома физического или эмоционального истощения - профессионального выгорания (стресс на работе).

Симптомы выгорания:

- потеря чувства юмора – неспособность смеяться в рабочих ситуациях
- недостаток времени для отдыха – пропуск перерывов на обед
- снижение эффективности деятельности
- социальное отвержение (отгороженность от коллег, знакомых, членов семьи)
- жалобы на здоровье (усталость, раздражительность, мышечные спазмы)
- снижение самооценки, депрессия
- рост потребления транквилизаторов и других медикаментов, влияющих на настроение.

1. «Медовый месяц» - человек доволен работой, с энтузиазмом берется за любое задание, но со временем снижается и энергия, и удовольствие от работы.
2. «Недостаток топлива» - появляется усталость, проблемы со сном, человек начинает употреблять медикаменты для регуляции своего состояния.
3. Хронические симптомы – чрезмерная работа приводит к физическому измождению, возрастает подверженность заболеваниям, нарастает чувство подавленности и злости.
4. Кризис – нарушаются взаимоотношения в семье и на работе, может возникнуть заболевание с потерей трудоспособности.
5. «Пробивание стены» - физические и психологические проблемы переходят в острую стадию и могут спровоцировать развитие болезни, угрожающей жизни. Под угрозой и карьера и вся жизнь человека.

Для того чтобы избежать подобного развития событий, организм использует различные способы психологической защиты, направленные на снижение внешних воздействий и на экономию сил. Для тех, кто работает с людьми, такой защитой зачастую становится эмоциональное выгорание.

Синдром эмоционального выгорания является одним из проявлений стресса в профессиональной деятельности педагогов. Это приобретенный стереотип профессионального поведения, направленный на экономное расходование энергетических ресурсов. Как и любой стресс, эта защитная реакция может иметь и негативные последствия, снижая эффективность деятельности и отрицательно сказываясь на его отношениях с учениками, коллегами и другими субъектами

профессионального общения.

Фазы синдрома эмоционального выгорания аналогичны стадиям стресса, но если при анализе стресса в большей степени рассматриваются его физиологические механизмы, то при описании синдрома эмоционального выгорания акцент делается на психологических изменениях.

Фаза напряжения. Нервное напряжение или тревога запускает механизмы эмоционального выгорания и характеризуется следующими последовательно нарастающими симптомами:

А) Симптом переживания психотравмирующих обстоятельств: усиливается осознание травмирующих факторов профессиональной деятельности, нарастает раздражение, отчаяние, негодование.

Б) Симптом неудовлетворенности собой: появляется недовольство собой, выбранной профессией, должностью, конкретными обязанностями. Психическая энергия человека направлена на себя. У совестливых и ответственных людей напряжение на этой стадии выше.

В) Симптом «загнанности в клетку» – чувство безысходности как следствие неудачных попыток что-то изменить. Такое состояние возникает, например, при столкновении с непорядочностью, бюрократией или рутинностью работы.

Г) Симптом тревоги и депрессии. Разочарование в себе, в выбранной профессии, должности или в конкретном месте работы.

Фаза резистентности. В травмирующих обстоятельствах человек сознательно или бессознательно стремится снизить их воздействие.

Формируются механизмы психологической защиты.

А) Симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования».

Для профессионала в области общения характерно экономное проявление эмоций (легкая улыбка, приветливый взгляд, мягкий, спокойный тон речи, сдержанные реакции на сильные раздражители, лаконичные формы выражения несогласия, отсутствие категоричности, грубости). Такой режим общения свидетельствует о высоком профессионализме. Он вполне оправдан, если не мешает понимать состояние партнера, принимать обоснованные решения, если не настаивает на партнере и не отталкивает его, при необходимости уступает место другим формам реагирования. Когда необходимо, профессионал может отнестись к человеку подчеркнуто вежливо, внимательно, с искренним сочувствием.

Совсем другое дело, когда профессионал неадекватно экономит на эмоциях за счет выборочного реагирования по принципу «хочу – не хочу». По своему желанию, настроению можно либо уделить внимание данному партнеру по общению, откликнуться на его состояние и потребности, либо нет. Такой стиль поведения очень распространен, причем человеку кажется, что он действует нормально, но окружающие фиксируют эмоциональную черствость, неучтивость, равнодушие, неуважение к их личности.

Б) Симптом «эмоционально-нравственной дезориентации» как бы углубляет неадекватную реакцию в отношениях с партнерами по общению. Часто у профессионала возникает потребность в самооправдании своей черствости: «таким нельзя сочувствовать», «почему я должен за всех переживать». Это бесспорно свидетельствует о потере нравственных ориентиров в профессиональной деятельности. Ведь учитель не имеет права решать педагогические проблемы подопечных по своему усмотрению, так же, как врач не имеет морального права делить своих пациентов на хороших и плохих. К сожалению, явление эмоционально-нравственной ориентации широко распространено во всех сферах нашего общества, не только в образовании. Сталкиваясь с таким отношением, мы возмущаемся, но на своем месте зачастую ведем себя так же.

В) Симптом расширения сферы экономии эмоции. Экономия эмоций осуществляется не только на работе, но и в общении с друзьями, родными. Часто именно домашние становятся первой жертвой эмоционального выгорания – устав от общения на работе, вы не хотите общаться даже с близкими. На работе человек еще выполняет свои обязанности и держится соответственно нормативам, а дома замыкается или «рычит» на супруга и детей. Это явление пресыщенности контактами, симптом «отравления людьми».

Г) Симптом редукции профессиональных обязанностей. Термин редукция означает упрощение. В профессиональной деятельности педагогов и других специалистов общения редукция проявляется в стремлении облегчить или сократить обязанности, требующие эмоциональных затрат. При этом ученики обделяются элементарным вниманием, учитель сводит свою работу к формальному «урокодательству», отказываясь от функций воспитания.

Фаза истощения

А) Симптом эмоционального дефицита. К педагогу приходит ощущение, что он эмоционально не способен помогать своим ученикам, не в состоянии войти в их положение, сопереживать, отзываться на ситуации, которые должны усиливать интеллектуальную, эмоциональную и нравственную отдачу. Симптом постепенно усиливается. Отрицательные эмоции начинают все более заметно преобладать над положительными. Появляется резкость, грубость, раздражительность, обидчивость.

Б) Симптом «эмоциональной отстраненности» – личность полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности, выполняет свои обязанности как робот, глубоко травмируя своим безразличием учеников и других субъектов общения. Особенно опасна демонстративная форма эмоциональной отстраненности, когда учитель всем своим видом показывает пренебрежение к ученику («наплевать мне на тебя»).

В) Симптом личностной отстраненности или деперсонализации. Окончательно утрачивается интерес к субъектам своей

профессиональной деятельности, которые воспринимаются как неодушевленный предмет, объект с которым надо что-то делать и который тяготит профессионала уже своим присутствием, своими потребностями и проблемами. В наиболее тяжелых формах выгорания личность рьяно защищает свою антигуманную позицию: «ненавижу», «презираю», «взять бы автомат...». Это уже отчасти психопатология, таким людям противопоказана работа в любой сфере общения, тем более – работа с детьми.

Г) Симптом психосоматических или психовегетативных нарушений. Иногда даже мысль о субъектах профессиональной деятельности вызывает плохое настроение, бессонницу, страх, дурные ассоциации, боли в области сердца и обострение хронических заболеваний. Переход на уровень психосоматики свидетельствует, что эмоциональная защита – выгорание – уже не справляется со своей функцией, энергия эмоций перераспределяется на другие системы организма.

Как же победить стресс и преодолеть профессиональное выгорание?

Психологи советуют для этого, прежде всего, провести анализ своих подлинных желаний и мотивов, своего отношения к профессиональной деятельности и изменить свой образ жизни.

1. Ответьте на вопрос: «Зачем я работаю?» Составьте список всех причин: реальных и абстрактных, которые заставляют вас работать. Определите свою основную мотивацию, ценность и значение вашей работы.
2. Убедитесь в правильности утверждения «Я действительно хочу этим заниматься». Перечислите то, чем вам нравится заниматься в убывающей последовательности. А теперь вспомните, когда вы в последний раз этим занимались.
3. Регулярно встречайтесь и беседуйте на разные темы с друзьями и коллегами, в том числе и на тему ваших профессиональных проблем. Такая группа поддержки может дать серьезный эмоциональный заряд.
4. Начните заботиться о своем физическом здоровье. Это физические упражнения, правильное питание, борьба с вредными привычками.
5. Начните заботиться о своем психологическом здоровье. Посещайте различные тренинги и курсы повышения квалификации.
6. Каждый день делайте что-нибудь просто потому, что вам этого хочется. Пускайте мыльные пузыри или катайтесь на скейте, гримасничайте перед зеркалом. Расслабьтесь. Улыбнитесь и не воспринимайте себя слишком серьезно.

Управление эмоциями:

Определение главных жизненных ценностей. Человек, определивший свои приоритеты, в дальнейшем экономит душевные силы, соотнося значение трудных жизненных ситуаций со своими основными ценностями. Такое соотношение нормализует эмоциональное состояние. Волнение связано с мотивацией. Существует закон, согласно которому некоторый уровень волнения – залог успеха любой деятельности. Но

если волнение чрезмерно – оно снижает эффективность деятельности. Чтобы снизить волнение, можно несколько ослабить мотивацию. Для этого можно, например, перенести внимание с результата на процесс, на причины и педагогические приемы.

Чувство ответственности – положительное качество человека, однако суперответственность часто приводит к стрессу. Люди по-разному оценивают свои возможности по управлению собственной жизнью. Те, кто берет ответственность на себя – больше страдают от стресса. Учителя в среднем оценивают свою ответственность за происходящее на 62%. То есть если класс плохо успевает, на 62% это вина учителя.

Человеку полезнее соревноваться с самим собой, а не с окружающими. Исследования показывают, что 62% учителей соревнуются с окружающими, а 38% - с самими собой. Изменение приоритетов будет способствовать снижению стресса. Лучшая стратегия – на 70% соревноваться с собой, на 30% - с окружающими.

Уменьшение уровня притязаний снижает вероятность возникновения стресса.

Если вы не можете изменить ситуацию, измените свое отношение к ней.

Развивайте уверенность в себе, к стрессу может приводить рассогласование внешних и внутренних оценок. Для профилактики таких стрессов:

- постоянно занимайтесь самосовершенствованием, личным и профессиональным;
- уменьшайте свою зависимость от внешних оценок
- повышайте степень удовлетворенности своей жизнью.

РЕКОМЕНДАЦИИ САМОМУ АВТОРИТЕТНОМУ ДЛЯ ПЕРВОКЛАССНИКА ЧЕЛОВЕКУ — ПЕРВОМУ УЧИТЕЛЮ

1. Ключевым моментом на уроке является создание «ситуации успеха». Написал ли первоклассник красивую букву или, наконец, научился отличать тетрадь в клеточку от тетради в линейку, его необходимо похвалить, отметить, что у него это получилось. Нельзя сравнивать детей друг с другом, только с ним самим!

2. Все ребята хотят ответить, отличиться, но спрашивать у доски нужно по желанию! Очень страшно первый раз выходить к доске, а со своего привычного рабочего места отвечать спокойнее.

3. Как вы думаете, что больше всего волнует первоклассника, когда он заходит в школу? Найдет ли он дорогу в свой класс и не опоздал ли он? Для избегания ненужных тревог надо организовать встречу с обучающимися на первом этаже и осуществить совместное путешествие в волшебную комнату, полную новых открытий и радости. На школьной форме у каждого ребенка может быть бейджик, где указаны его имя, фамилия и класс. И пусть первоклассник пока еще не умеет читать —найдется немало «знаек», которые помогут малышу найти

дорогу, если он заблудился.

4. Необходимо тесно сотрудничать с родителями. Открытые уроки дают много информации и значительно облегчают жизнь родителям. Часто папы и мамы не представляют, как выполнить то или иное задание с детьми самостоятельно.

5. Конечно, нельзя обходить многие деликатные вопросы, возникающие во время учебного процесса. Волнения, эмоции, физиология заставляют детей часто бегать в туалет. Нужно сразу показать детям, где находится туалетная комната для мальчиков, а где для девочек. Обязательно отпускайте детей в туалет на уроке! Известны случаи, когда дети вынуждены терпеть до перемены и... итог печален!

6. И конечно, необходимы учет индивидуальных особенностей ребенка, доброжелательное общение на уроке, постоянная смена деятельности, организация отдыха на переменах. Все это обязательно даст свои положительные результаты.

Только плодотворно сотрудничая друг с другом, только объединив свой профессионализм, богатый практический опыт, доброту и внимание, мудрость и справедливость, участники образовательного процесса превратятся в музыкантов, и зазвучит великая музыка великого оркестра для единственного слушателя — маленького человека, готового стать большим.

Рекомендации по обучению гиперактивных учащихся

Все больше и больше гиперактивных детей обучается в школах и гимназиях. Конечно, совсем не просто подобрать к ним «ключик», сделать обучение для них приятным и увлекательным. Гораздо легче присвоить клеймо «неуправляемый» и по возможности перевести в другой класс или в другую школу. Достаточно часто такие дети, несмотря на удивительные способности и креативность, уже к концу первого класса оказываются в числе неуспевающих. Многие учителя стараются помочь им, используя нетрадиционные способы подачи материала, проведения проверочных работ и т.д. Как показывает практика, помощь гиперактивным детям может оказаться эффективной, и некоторые из них могут со временем стать «гордостью» школы. А способствовать этому может систематическая организация взаимодействия с ними в соответствии с выделенными нами направлениями:

1. Повышение учебной мотивации: применение системы поощрений; использование нетрадиционных форм работы (например, возможность выбора домашнего задания), обучение учащимися более младших школьников, повышение самооценки учащихся (Задание «Я - звезда»).

2. Организация учебного процесса с учетом психофизиологических особенностей учащихся :

- смена видов деятельности в зависимости от степени утомляемости ребенка;
- реализация двигательной потребности ребенка (выполнение поручений учителя, требующих двигательной активности: раздать тетради, стереть с доски и т.д.),
- снижение требований к аккуратности на первых этапах обучения;
- выполнение упражнений на релаксацию и снятие мышечных зажимов («Драка», «Черепашка», массаж кистей рук, пальчиковые игры М.С. Рузиной из книги «Страна пальчиковых игр»);
- инструкции учителя должны быть четкими и немногословными;
- применение мультисенсорных техник обучения;
- проверка знаний – в начале урока ;
- избегание категоричных запретов.

3. Развитие дефицитарных функций:

- повышение уровня внимания (использование упражнений «Найди ошибку», «Проверь себя и соседа»);
- снижение импульсивности (например, вызов к доске того, кто поднял руку последним, задание «Тихий ответ»);
- снижение деструктивной двигательной активности (обучение навыкам самоконтроля: упражнение «Замри», «Волны» и др.).

4. Обучение учащегося конструктивным формам взаимодействия с педагогом и сверстниками на уроке:

- отработка навыков выражения гнева в приемлемой форме;
- обучение конструктивным способам разрешения конфликтов на уроке;
- обучение приемам структурирования учебного времени;
- отработка навыков самоконтроля;
- обучение техникам самоуправления.

Надеемся, приведенные ниже задания, разработанные психологом и педагогами, в процессе обучения детей и подростков, особенно русскому языку, окажут помощь гиперактивному ребенку в освоении учебного материала по многим школьным предметам. А выполнять задания дети могут как самостоятельно, так и с помощью родителей, учителя или психолога.

Желаем успеха!

Задание «Рецепт успеха»

ЦЕЛЬ: развитие способности анализировать ситуацию, осознавать и вербализировать мысли и действия, развитие волевой регуляции, умения принимать на себя ответственность.

СОДЕРЖАНИЕ: после выполнения какого-либо задания педагог просит каждого ученика записать, какие его действия оказались успешными в процессе работы. Например, как удалось правильно написать словарное слово (хотя бы одно), вспомнить формулировку правила, расставить знаки препинания и т.д. Некоторые учащиеся говорят, что они представили перед собой слово, картинку, действие, другие вспоминают, что при выполнении задания они проговаривали вслух слова, которые записывали или составили логическую цепочку при решении вопроса о том или ином написании, вспомнили свою радость, когда в предыдущий раз удалось без ошибки написать слово, предложение и т.д. Учащиеся, которым объяснили цель подобной работы, описывают свои действия и свое состояние в процессе работы.

РЕКОМЕНДАЦИИ: иногда детям трудно осознать и описать свой способ действий. В этом случае учитель может попросить их вслух рассказать классу, как они действовали после получения задания, какие приемы использовали. Для повышения мотивации учащихся взрослый подчеркивает важность этой работы, заостряя внимание на том, что ни один человек, кроме самого ребенка, не в состоянии понять пути, приводящие его к успешному выполнению задания. После того, как каждый ученик осознает и вербализует эффективные стратегии, взрослый учит применять найденные приемы в других условиях, более широких, чем выполнение одного конкретного действия. Так, если ученику в воспроизведении трудного слова помогло представление образа, необходимо объяснить ему, что этот же способ может быть использован при заучивании словарных слов, английского текста, исторических событий и др.

Задание «Корректурная проба»

ЦЕЛЬ: развитие устойчивости внимания в зрительной модальности, переключения внимания, умения выполнять инструкцию взрослого, формирование произвольности процессов.

СОДЕРЖАНИЕ: каждый учащийся получает карточку с небольшим (в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей) текстом. В течение трех-четырех минут (время выполнения задания также регулируется возрастными и индивидуальными особенностями) дети выполняют инструкцию: например, они должны обнаружить и подчеркнуть все буквы «о», которые есть в тексте. На следующем уроке характер задания меняется: ученики должны обвести в кружок, например, все имеющиеся в тексте буквы «в». На следующем этапе можно усложнить задание: учащиеся должны одновременно отыскивать и отмечать разным способом сразу две (а впоследствии и

три) буквы. Например, зачеркивать букву «р» крестом над буквой «у». При необходимости можно усложнить задание: отмечать не просто букву, а, например, букву «а», но только в том случае, если она стоит справа от гласной и т.д., можно выделять не буквы, а корни с чередующимися гласными и др. После выполнения задания каждый ученик проверяет свою работу. Возможен вариант, когда соседи по парте обмениваются карточками и проверяют работу друг друга, это позволит неуверенным детям почувствовать свою значимость и получить в связи с этим положительные эмоции. Взаимопроверка, требующая ответственного отношения участников, поможет повышению концентрации внимания, контролю поведения, формированию сознательного отношения к делу.

РЕКОМЕНДАЦИИ: текст для выполнения корректурной пробы может быть взят из учебника литературы, это может быть и правило по русскому языку. При индивидуальной работе взрослый (учитель, родитель, психолог) проверяет правильность выполнения задания и говорит, сколько ошибок допущено, после чего ребенок повторно сверяет свою работу, имея четкую установку: «найти две (три, четыре) ошибки». Для детей-астеников, детей с ММД подобное упражнение может быть заменено более легким или исключено вовсе. Один из вариантов корректурной пробы предлагает Д.С. Горбатов: исправление обучающимися умышленно допущенных в тексте ошибок. Еще один вариант – учащиеся выступают в роли редактора или корректора и готовят учебный текст для более младших учеников: отмечают в тексте те орфограммы, которые могут оказаться сложными. Как показывает практика, отмечаются прежде всего те орфограммы, которые являются трудными для самих «редакторов», в результате чего учитель получает важную информацию для дальнейшего планирования материала.

Задание «Ассоциативный ковер»

ЦЕЛЬ: обогащение словарного запаса, развитие воображения, гибкости и беглости дивергентного мышления, создание положительного эмоционального отношения к уроку.

СОДЕРЖАНИЕ: ученик называет и записывает на чистом листе или на доске одно существительное (например, «яблоко»). Затем он придумывает два слова, которые, на его взгляд, имеют ассоциативную связь с данным словом (например, «зеленое» и «сад»). На следующем этапе он добавляет по два слова к каждому из придуманных им слов-ассоциаций (например, «зеленое» - «покрывало», «растение»; «сад» - «заброшенный», «фрукты») и т.д. Упражнение можно провести один-два раза в течение недели, можно сделать его определенным ритуалом начала урока, можно, придумав цепочку слов, вернуться к ее продолжению через день, два, неделю. Также упражнение может служить разминкой перед каким-либо видом работы (например, перед написанием сочинения) или отдельным этапом индивидуальной коррекционной работы.

РЕКОМЕНДАЦИИ: при работе с учащимися с низким уровнем готовности к систематическому изучению грамматики и орфографии выбор слов-ассоциаций не ограничивается учителем (это могут быть существительные, глаголы, прилагательные и др.). По мере изучения теоретического курса можно вводить дополнительные условия: все слова должны относиться только к категории существительных; все использованные ребенком глаголы должны быть только настоящего времени и т.д. Могут быть оговорены дополнительные ограничения: использовать ассоциации только по смежности, по сходству, по контрасту.

Задание «Сочинение – 4 минуты»

ЦЕЛЬ: развитие воображения, гибкости и беглости мышления, волевой регуляции, ориентации во времени, умения четко формулировать свои мысли, создание положительного эмоционального настроения к написанию сочинения.

СОДЕРЖАНИЕ: учитель просит учащихся назвать два существительных, а затем весь класс в течение четырех минут пишет мини-сочинение ровно из четырех предложений с использованием названных слов. По окончании времени написания сочинения учитель предлагает желающим прочитать свою работу. Когда сочинения прочитают 5-6 человек, можно переходить к другим упражнениям.

РЕКОМЕНДАЦИИ: данное упражнение помогает учителю учесть индивидуальные особенности каждого ребенка. Так, если оно повторяется из урока в урок и становится ритуалом, тревожные ученики на первых этапах могут не читать вслух свои сочинения, а только выполнять письменную работу. Гиперактивные дети, испытывающие потребность в двигательной и речевой активности, получают возможность в числе первых представить классу результаты своего труда. Как показывает практика, подобный вид работы способствует развитию речи, умения писать сочинения. После проведения подобной работы в течение длительного времени у учащихся повышается мотивация к выполнению этого вида работы, снижается тревожность.

Задание «Я - звезда»

ЦЕЛЬ: формирование позитивной Я-концепции, повышение самооценки, развитие мотивации достижения, снижение уровня тревожности.

СОДЕРЖАНИЕ: каждый ученик выбирает известного литературного героя (исторического деятеля, политика, артиста и др.) и в течение 2-3 минут произносит монолог от его имени, высказывая при этом точку зрения на различные события (в стране, в мире, в школе), чувства и эмоции. Остальные учащиеся пытаются отгадать, чей образ моделирует выступающий. Удачные фразы, движения могут быть отмечены аплодисментами присутствующих.

РЕКОМЕНДАЦИИ: это задание может выполняться группой учеников,

в этом случае прозвучит диалог известных литературных героев или будет разыграна ситуация с их участием. Выполнение задания способствует повышению самооценки учащихся, выступающих в роли статусных фигур, общепризнанных в обществе.

Задание «Тихий ответ»

ЦЕЛЬ: снижение уровня тревожности, формирование уверенного поведения учащихся.

СОДЕРЖАНИЕ: учитель формулирует вопрос, на который все учащиеся должны дать краткий письменный ответ в тетради, затем он проходит по классу, наклоняясь к некоторым ученикам. Они тихо, шепотом сообщают учителю ответ. Процесс опроса продолжается столько, сколько требуется учителю.

РЕКОМЕНДАЦИИ: выполнение задания позволяет учесть индивидуальные особенности некоторых учеников. Например, учитель может подойти, в первую очередь к импульсивному ребенку (чтобы он реализовал потребность в вербальном взаимодействии), затем – к рефлексивному и т.д. Кроме того, подобный опрос способствует решению проблемы разнотемповости мыслительной деятельности учащихся, формируя доверительные отношения учащихся с учителем.

Задание «Проверь себя и соседа»

ЦЕЛЬ: развитие навыков самоконтроля, выявление собственного способа нахождения орфограмм, повышение уверенности в себе.

СОДЕРЖАНИЕ: учитель предлагает ученикам небольшое письменное задание, после выполнения которого они сначала проверяют свои работы (исправляя ошибки), а потом соседи по парте меняются тетрадями и проверяют друг друга (желательно отмечать ошибки другим цветом). После взаимопроверки учитель предлагает каждому ученику проанализировать, сколько ошибок и на какое правило он допустил при выполнении задания и попытаться определить причины, сколько ошибок ему удалось обнаружить самостоятельно, какие ошибки он так и не нашел и почему, что надо было сделать еще, чтобы не пропустить допущенные ошибки, какие ошибки удалось обнаружить в тетради соседа, какие способы помогли в этом, что было проще: проверять свою работу или работу соседа и почему. Подобный анализ поможет учащимся выработать эффективную стратегию на будущее и сократит количество допускаемых ошибок за счет формирующегося чувства ответственности за собственное грамотное письмо.

Игра «Запрет»

Учитель показывает детям целый ряд пальцевых движений, одно из которых объявляется запретным. Задача учеников – повторить все движения ведущего, кроме названного.

Игра «Обмани глаза»

Дети повторяют только те движения, которые видят, не обращая внимания на слова ведущего, который иногда специально делает ошибку.

Игра «Обмани ушки!»

Дети повторяют только названные движения, не обращая внимания на ошибки в показе.

