

Психологическое обеспечение профессиональной деятельности педагога

Межполушарная асимметрия и психическая деятельность

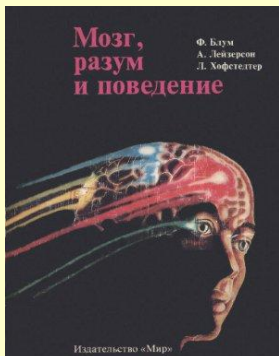
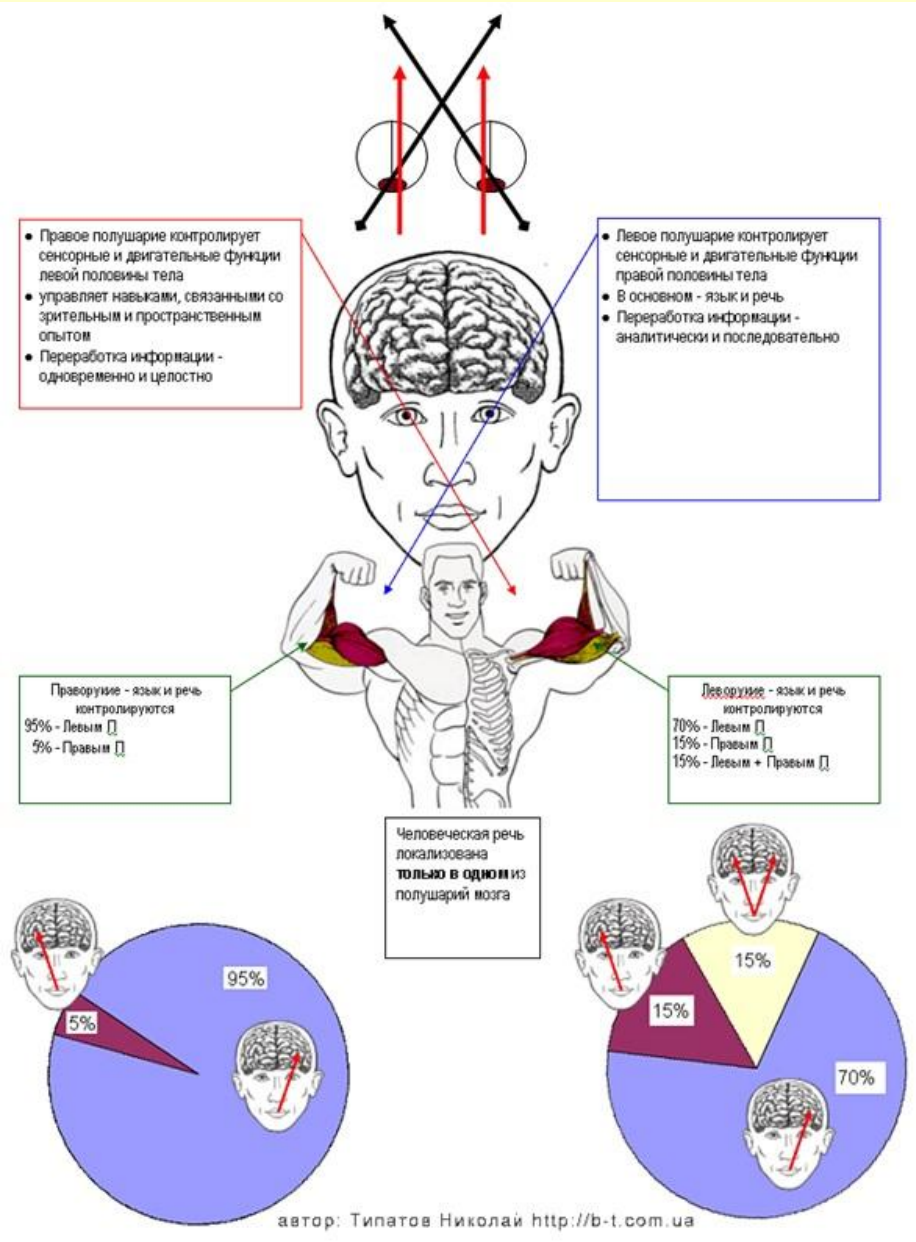
- **Функциональная асимметрия мозга** — это сложное свойство мозга, отражающее различие в распределении нервно-психических функций между его правым и левым полушариями. Формирование и развитие этого распределения происходит в раннем возрасте под влиянием комплекса биологических и социокультурных факторов.
- Основы функциональной специализации полушарий мозга являются врожденными, однако, по мере развития ребенка, происходит усложнение механизмов межполушарного взаимодействия.
- Созревание правого полушария осуществляется более быстрыми темпами, и поэтому в ранний период развития его вклад в обеспечение психологического функционирования превышает вклад левого полушария. Известно, что до 7-9 лет ребенок является существом правополушарным.



Люди могут быть правши-левши

- по движениям глаз (отражают работу мозга),
- по ведущему глазу (при стрельбе, например),
- а также по аудиальному каналу (к какому уху прикладывают телефонную трубку),
- по руке (держите ручку для письма, ножик, отвёртку, иглу при шитье),
- по ноге (толчковая нога, удар по мячу),
- повороту оси сердца на электрокардиограмме и т.д.

То есть, скорее всего, Вы - комбинация из этих индивидуальных коммуникативных каналов.



Блум Ф., Лейзерсон А.,
Хофстедтер Л.
Мозг, разум и поведение.

Функции

левого полушария

- хронологический порядок;
- чтение карт, схем;
- запоминание имен, символов, слов;
- речевая активность, чувствительность к смыслу;
- видение мира веселым, легким;
- детальное восприятие.

правого полушария

- текущее время;
- конкретное пространство;
- запоминание образов, конкретных событий, узнавание лиц людей;
- восприятие эмоционального состояния;
- видение мира мрачным;
- целостное образное восприятие.

Левое полушарие управляет правой половиной тела

- у правшей отвечает за логику, речь, чтение, письмо



Правое полушарие управляет левой половиной тела

- у правшей и левшей отвечает за интуицию, абстрактное, образное мышление, музыкальный ритм, интонацию, чувства
- но у левшей здесь еще и формируется «центр речи и письма»

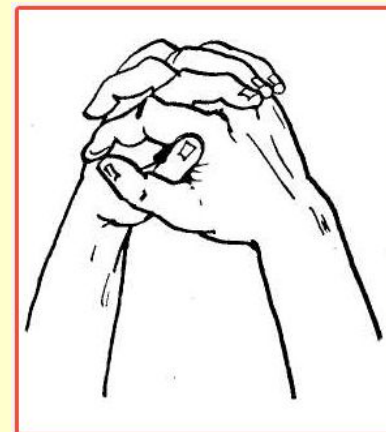
Нежесткие межполушарные связи

у левшей способствуют нестандартному мышлению

Тест на определение доминирующего полушария

1) Сплетите пальцы рук в замок.

Если верхним окажется большой палец левой руки, напишите на листе бумаги букву «Л», если большой палец правой руки - букву «П».

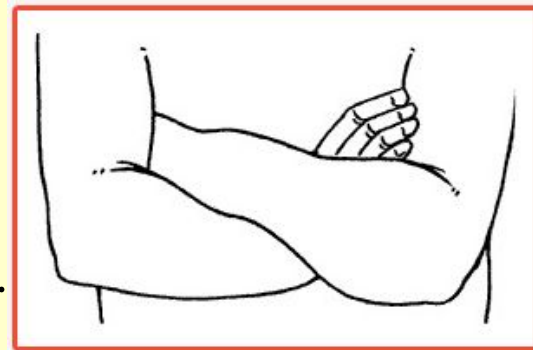


2) Прицельтесь в невидимую мишень.

Если для этого Вы пользуетесь левым глазом, закрывая правый, напишите букву «Л», если наоборот - «П».

3) Скрестите руки на груди, приняв позу Наполеона.

Если кисть левой руки окажется лежащей сверху, пометьте это буквой «Л», если правой - буквой «П».



4) Поаплодируйте.

Если Вы бьёте левой ладонью по правой, то это буква «Л», если правая ладонь активнее - буква «П».



<http://psychojournal.ru/tests/83-test-na-opredelenie-dominiruyushchego-polushariya.html>

Оцените получившийся результат по данной схеме:

«ПППП» (100 % правша) – ориентация на стереотипы, консерватизм, бесконфликтность, нет желания ссориться и спорить.

«ПППЛ» – одна из самых ярких черт характера – нерешительность.

«ППЛП» – это довольно ярко проявленный контактный тип характера. Кокетство, решительность, чувство юмора, артистизм. (Чаще у женщин...)

«ППЛЛ» – такое сочетание не часто встречается. Характер приближен к предыдущему, только более мягкий.

«ПЛПП» – аналитик, с одновременной мягкостью. Привыкает медленно, осторожен в отношениях, терпимость и некоторая холодность. (Чаще у женщин...)

«ПЛПЛ» – очень редкое сочетание. Беззащитность, подверженность различным влияниям. (Чаще у женщин...)

«ЛППП» – это сочетание встречается часто. Эмоциональность, не достаёт упорства и настойчивости в решении важных вопросов, подверженность чужим влияниям, хорошая приспособляемость, лёгкое вхождение в контакт, дружелюбие.

«ЛППЛ» – более значительная, чем в предыдущем случае, мягкость характера и наивность.

«ЛЛПП» – дружелюбие и простота, некоторая разбросанность интересов и склонность к самоанализу.

«ЛЛПЛ» – мягкость, простодушие, доверчивость.

«ЛЛЛП» – энергичность, эмоциональность, решительность.

«ЛЛЛЛ» (100 % левша) – «антиконсервативный тип характера». Способность по-новому взглянуть на старое. Сильные эмоции, выраженный индивидуализм до эгоизма, упрямство, иногда доходящее до замкнутости.

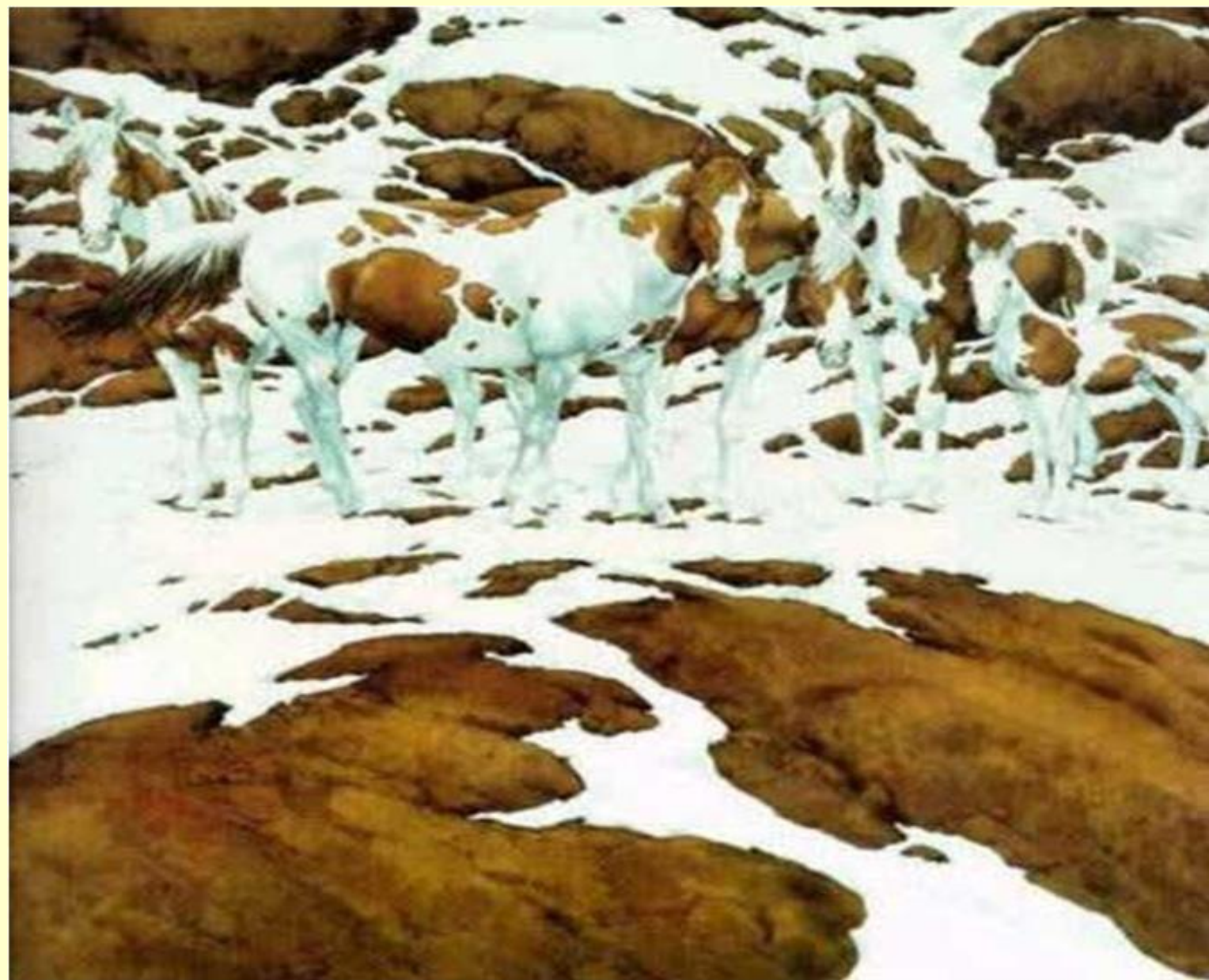
«ЛЛЛП» – очень сильный тип характера. Но неспособность менять свою точку зрения. А также упорство в достижении поставленных целей и энергичность.

«ЛЛЛЛ» – подобие предыдущего типа, только не так неустойчив и склонен к самоанализу. Испытывает некоторые трудности в приобретении друзей.

«ПЛЛП» – характер легкий, умение избегать конфликты, лёгкость же в заведении знакомств и общении, частая смена увлечений.

«ПЛЛЛ» – независимость и непостоянство, желание всё делать самому.

Если у Вас получилось больше букв «П», то доминирует левое полушарие, и наоборот.





<http://www.psi-test.ru/shutka/krutitsia.html>

<http://ozevs.ru/vrashhayushhayasya-devushka.html>

ЛЕВОПОЛУШАРНЫЙ ТИП

- **Доминирование левого полушария** определяет **склонность** к абстрагированию и обобщению, словесно-логический характер познавательных процессов. Левое полушарие специализировано на оперировании словами, условными знаками и символами; отвечает за письмо, счет, способность к анализу, абстрактное, концептуальное мышление. Левополушарные формально-логические компоненты мышления так организуют любой знаковый материал, что создается строго упорядоченный и однозначно понимаемый контекст, необходимый для успешного общения между людьми.
- Основная **функция** левого полушария — сознательная произвольная регуляция и дискретное преобразование информации. Левое полушарие ответственно за понятийное, конвергентное мышление, прогнозирование будущих событий, выдвижение гипотез. Это «формальный» логик, распознающий ложные высказывания от истинных, орган рефлексии, сознания и регуляции произвольных действий и когнитивного обучения. Кроме того, оно выполняет последовательные функции.
- **Аудиальное (слуховое) восприятие** информации является ведущим у левополушарных людей.
- Среди них много инженеров, математиков, философов, лингвистов, представителей теоретических дисциплин. Нередко они рациональны и рассудочны, много и охотно пишут, легко запоминают длинные тексты. Речь их грамматически правильна. Для них характерны заостренное чувство долга, ответственности, принципиальности, внутренний характер переработки эмоций. Часто такие люди занимают административные должности.
- Люди **мыслительного типа** в поведении придерживаются **стратегии избегания неудач**. Отличается преобладанием второй сигнальной системы над первой.

ПРАВОПОЛУШАРНЫЙ ТИП

- **Функция** правополушарных компонентов мышления — одномоментное схватывание большого числа противоречивых с точки зрения формальной логики связей и формирование за счет этого целостного и многозначного контекста. **Преимущество** такой стратегии мышления проявляется в тех случаях, когда информация сложна, внутренне противоречива и не может быть сведена к однозначному контексту, т.е. в творческом процессе. Организация многозначного контекста необходима для проникновения **в суть внутренних связей между предметами и явлениями**. Без этого было бы невозможно любое творчество. Ведущими модальностями правополушарных людей являются **визуальная и кинестетическая**.
- Речь правополушарных людей эмоциональна, экспрессивна, богата интонациями, жестикуляцией. В ней нет особой выстроенности, возможны запинки, сбивчивость, лишние слова и звуки. Им легче диктовать текст, чем писать (левополушарным, наоборот, легче писать, чем диктовать). Как правило, правополушарные люди — целостные натуры, они открыты и непосредственны в выражении чувств, наивны, доверчивы, внушаемы, способны тонко чувствовать и переживать, легко огорчаться и плакать, приходить в состояние гнева и ярости, общительны и контактны. Часто они действуют по настроению.
- Среди правополушарных много литераторов, журналистов, деятелей искусства, организаторов.

- Люди **художественного типа** часто повышено тревожны, страдают многочисленными комплексами, в том числе и комплексом неполноценности.
- Их психотип характеризуется незначительным преобладанием первой сигнальной системы над второй. Для представителей этого типа свойственно предметное, образное восприятие окружающего мира, оперирование в процессе мышления чувственными образами.
- Только **успех** способен подтвердить правильность их решений, действий. Именно поэтому в поведении они выстраивают «стратегию успеха».



- **Профессор Н.Н. Трауготт (Россия):** «Надо предостеречь школу от левополушарного обучения. Это воспитывает людей, не способных к реальным действиям в реальной ситуации».
- **Профессор Т.П. Хризман (Россия):** «Исчезают правополушарники — генераторы идей. Вопрос стоит серьезно: надо спасти нацию».
- **Боб Самплс (США):** «Мы обнаружили, что если реализуются функции правого полушария, то неизбежно произойдет развитие качеств, связанных с левым полушарием».
- **И. Соньер (Франция):** «Обучая левое полушарие, вы обучаете только левое полушарие. Обучая правое полушарие, вы обучаете весь мозг!»
- Согласно теории **Говарда Гарднера**, существуют семь типов интеллекта, которые необходимо использовать при обучении детей: логико-математический, вербальный (языковой), музыкальный, визуально-пространственный, телесно-кинестетический, межличностный и внутриличностный.

Психические процессы и состояния	Особенности их реализации	
	левым полушарием	правым полушарием
Восприятие	Там и тогда Фигура	Здесь и сейчас Фон
Внимание	На центр Концентрированное	На периферию Распределенное
Память	Смысловая Классификация Произвольная	Эпизодическая Контекст Непроизвольная
Эмоции	Рефлексия	Глобальная оценка значимости события
Мышление	Рассудочное Понятия Формальная логика	Интуитивное Образы Динамическая логика
Сознание	Осознавание Социальная значимость	Подсознание Личная значимость

Формулировка проблемных задачи для левого полушария

В каком растворе – горячем или холодном быстрее просаливаются огурцы?

Какой водой, теплой или холодной лучше запивать лекарство, чтобы ускорить его действие? Почему?

На каком физическом явлении основано применение в медицине мазей, гелей и других наружных лекарственных средств.

Как использовать силу трения в повседневной жизни?

Формулировка проблемных задач для правого полушария

Как быстрее засолить огурцы?

Как быстрее маму избавить от головной боли?

Как физические явления помогают быстрее выздороветь?

Как стать самым быстрым на ледяной горке: правила выбора средств спуска.

Организация учебной деятельности с учетом психофизиологических особенностей учащихся на трех основных этапах: создания мотивации к обучению, организации учебной деятельности и результативном

<i>Мотивационный этап</i>	<i>Правополушарные учащиеся.</i>	<i>Левополушарные учащиеся</i>
Пространственная организация	Рабочая полусфера — левая	Рабочая полусфера — правая
Цветовая организация	Светлая доска — темный мел	Темная доска — светлый мел
Условия, необходимые для успешной учебной деятельности	Гештальт (образы) Контекст . Связь информации с реальностью, практикой Творческие задания Эксперименты Музыкальный фон Речевой и музыкальный ритм	Технология Детали Абстрактный линейный стиль изложения информации Неоднократное повторение учебного материала Тишина на уроке Неоднократное повторение материала
Формирование мотивации	Завоевание авторитета Престижность положения в коллективе Установление новых контактов Социальная значимость деятельности	Стремление к самостоятельности Глубина знаний Высокая потребность в умственной деятельности Потребность в образовании

Классная доска		
1-й ряд Левополушарные аудиалы	2-й ряд Равнополушарные визуалы, аудиалы, кинестетики	3-й ряд Правополушарные визуалы, кинестетики

<i>Операционный этап</i>	<i>Правополушарные учащиеся</i>	<i>Левополушарные учащиеся</i>
<i>Восприятие материала</i>	Целостное Интонационная сторона речи Визуалы(зрительное)	Дискретное (по частям) Смысловая сторона речи Аудиалы (слуховое)
<i>Переработка информации</i>	Быстрая Мгновенная	Медленная Последовательная
<i>Интеллект</i>	Невербальный Интуитивный	Вербальный Логический
<i>Деятельность</i>	Приверженность к практике	Приверженность к теории
<i>Эмоции</i>	Экстравертированность Отрицательные (страх, печаль, гнев, ярость)	Интровертированность Положительные (радость, чувство наслаждения, счастья)
<i>Память</i>	Непроизвольная Наглядно-образная Визуальная и мышечная	Произвольная Знаковая Слуховая
<i>Мышление</i>	Наглядно-образное Оперирование образами Спонтанное Эмоциональное Интуитивное Трехмерное (в пространстве)	Абстрактно-логическое Оперирование цифрами, знаками Формальное Рациональное Программируемое Двумерное (на плоскости)
<i>Творчество</i>	Образы Эмоции Чувства Ритм	Ноты Технология Структура Инструменты

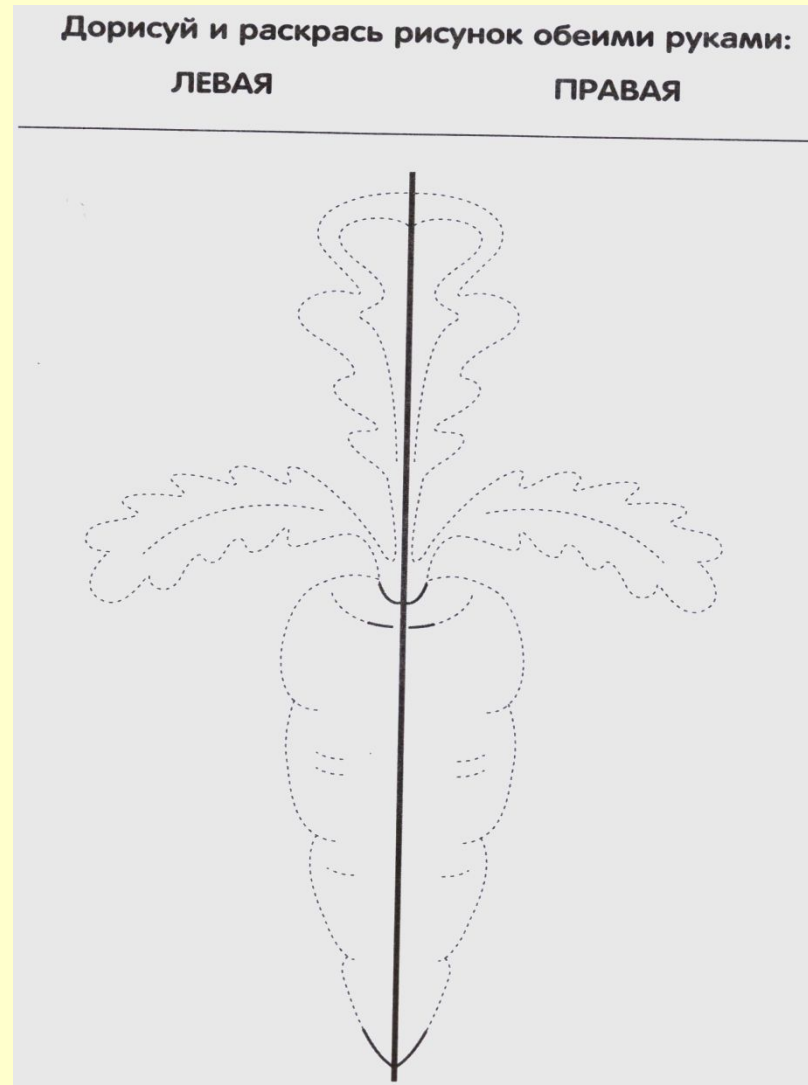
Особенности обучения правополушарных и левополушарных детей

<i>Виды деятельности и обучения</i>	<i>Правополушарные дети</i>	<i>Левополушарные дети</i>
Математика	Синтез. Задания на время. Работа в группе. Формулировка теорем. Оперирование пространственными связями. Задания в картинках. Геометрия (пространственное мышление). Схемы, таблицы, карточки	Анализ. Вневременные задания. Работа в одиночку. Доказательство теорем. Оперирование знаками на плоскости. Задания в символах. Алгебра (логическое последовательное мышление на плоскости). Многократное повторение
Иностранный язык	Интуитивный способ изучения. Освоение вокабуляра методом «островков». Образные представления и конкретные ситуации. Ролевые игры. Работа с наглядными пособиями, фильмами, карточками. Проверки на уроке. Групповые задания. Деятельность, требующая быстрой реакции. Задания на правописание. Интервью. Инсценировка. Синтез текстов и слов из предложенных частей	Рационально-логический способ. Освоение вокабуляра посредством изучения слов. Усвоение правил и грамматических конструкций. Обучение других. Лингафонная система, восприятие на слух. Проверки после уроков. Индивидуальная работа. Деятельность, требующая отсроченной реакции. Задания на поиск ошибок. Многократное повторение. Сопоставление текстов. Дробление текстов и слов на части

Естественные науки	Мозговые штурмы. Просмотры фильмов. Предсказание результатов.	Аналитическая работа. Лингафонная система. Анализ результатов. Логические задания.
Словесность	Сочинения Составление слов и предложений из частей. Чтение-пересказ Задания на правописание	Анализ рассказа Разбор слов и предложений по составу Обучение других Задания на поиск ошибок Применение правил

<i>Результативный этап</i>	<i>Правополушарные учащиеся</i>	<i>Левополушарные учащиеся</i>
<i>Самоконтроль</i>	Не контролируют правильность речи, смысловые пропуски	Высокий самоконтроль речи Высокий самоконтроль изложения материала
<i>Характерные ошибки</i>	Ударные гласные Ошибки в словарных словах Пропуски букв, описки Имена собственные пишут со строчной буквы	Безударные гласные в корне Пропуск мягкого знака Написание лишних букв Замена одних согласных другими Падежные окончания
<i>Методы проверки</i>	Устный опрос Задания с ограниченным сроком выполнения Вопросы «открытого» типа (собственный развернутый ответ)	Решение задач Письменные опросы с неограниченным сроком выполнения Вопросы «закрытого» типа (выбрать готовый вариант ответа)

Как развивать и синхронизировать работу полушарий мозга



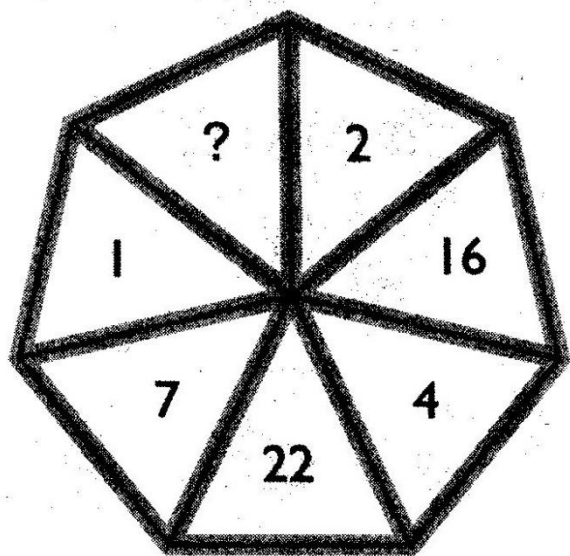
Упражнение «*Алфавит*» также синхронизирует оба полушария мозга. Выполнять его необходимо следующим образом. Ребенок произносит громко верхнюю букву в паре и поднимает правую руку, если снизу буква «П», и левую руку, если снизу буква «Л». Если же это буква «О», то одновременно обе руки.

К П	А О	В Л	З Л	Д П
Е О	Ы П	У Л	Т П	И О
Р О	Ч П	Ф Л	Ш П	М Л
Р П	И О	Б П	Г Л	Л Л
С П	Е О	И О	Т П	Ю Л

Д О Л	П П Л	К Л О	В О П	М П Л
И Л П	А О О	Ы П Л	К П П	Ч Л О
Н П П	Д О Л	Ц Л О	В П Л	Т О П
Н Л О	Е П Л	Й П О	Б Л П	П О Л
Н Л О	П П П	К О О	В П Л	Н О П

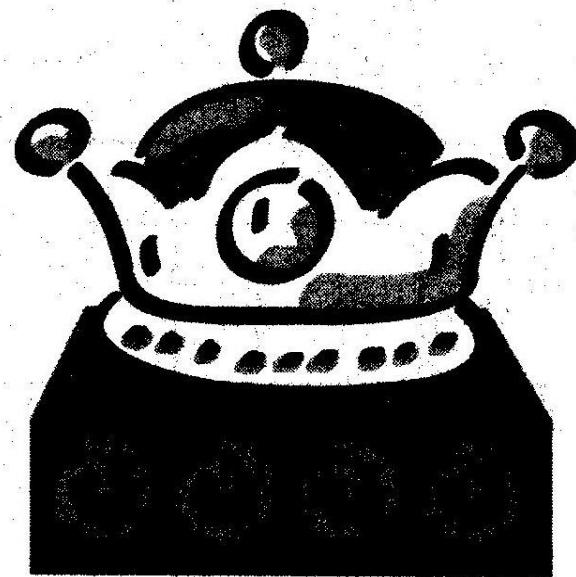
НЕОЖИДАННАЯ ЗАДЕРЖКА

В 2099 году компьютерный модуль летающего автомобиля доктора Илая Уилсона внезапно забарахлил и отказался включить зажигание, пока хозяин не решит математическую загадку. В результате доктор опаздывает к пациенту. Поможете ли вы ему справиться с этой проблемой? Ваша задача — определить, какое число должно стоять на месте знака вопроса.



КОРОЛЬ БЕЗ КОРОНЫ

Звезда рэпа по прозвищу Король-Рифмач собирается купить золотую корону для своего нового шоу. «Какое сегодня число?» — рассеянно спрашивает он, когда готовится подписать чек для ювелирного магазина. Его драгоценная дочь Принцесса любит дразнить Рифмача и отвечает: «Ну... я родилась в 2000 году. До вчерашнего дня мне было девять лет, а в следующем году мне будет двенадцать лет». Какое сегодня число?



Кинезиологические упражнения



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

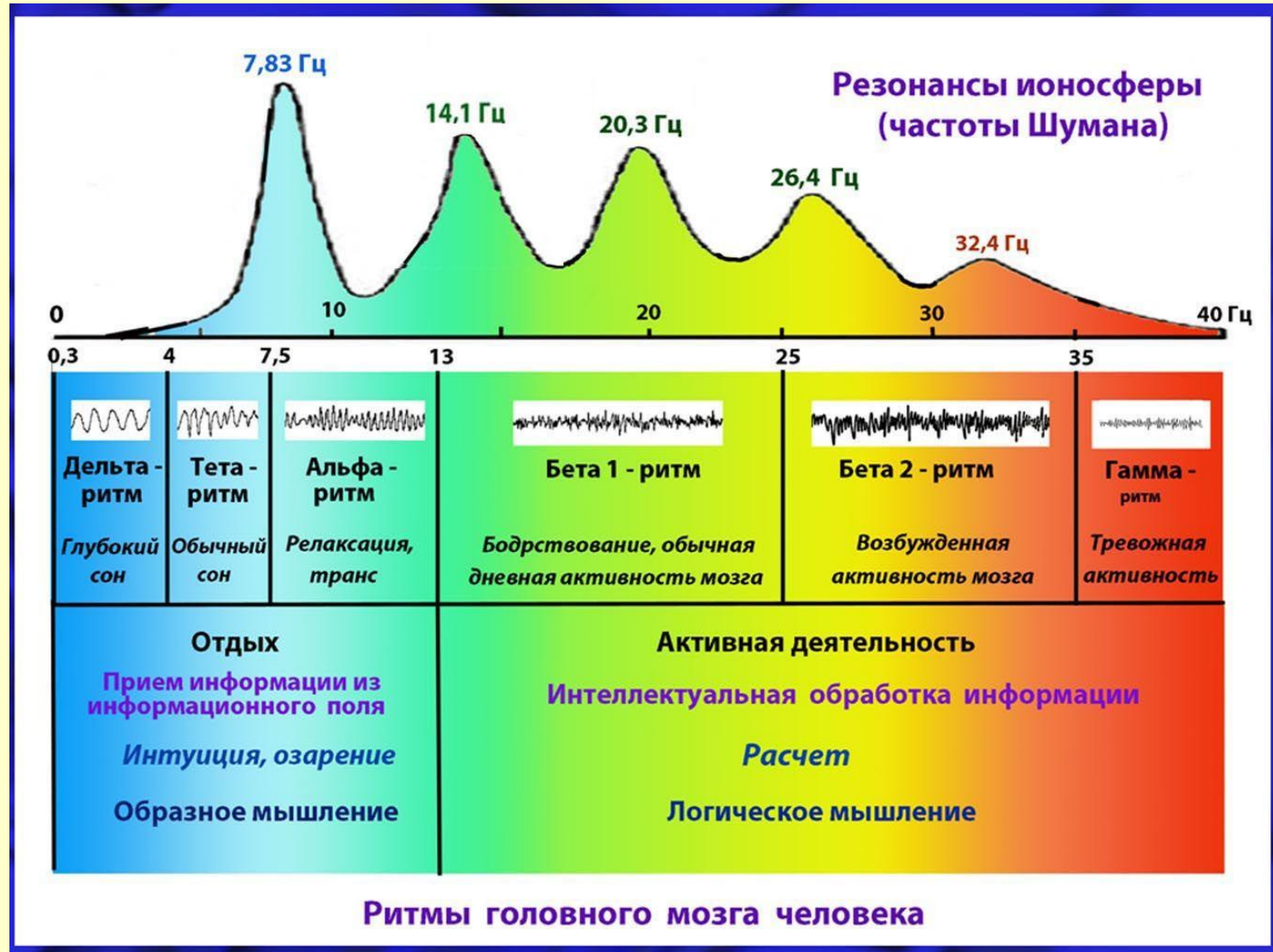
Шапка для размышлений (улучшить внимание, правописание, ясное восприятие и речь). Дети мягко заворачивают уши от верхней точки до мочки 3 раза. Это помогает им услышать резонирующий звук своего голоса, когда они говорят или поют.

Ленивые восьмерки (активизирует структуры, обеспечивающие запоминание, повышают устойчивость внимания). Дети рисуют в воздухе в горизонтальной (вертикальной) плоскости «8» по 3 раза каждой рукой, а затем повторяют это движение обеими руками.

Лягушки (снятие мышечного напряжения кистей рук, улучшение внимания). Положить руки на стол (колени). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

Кулак – ребро – ладонь (снятие мышечного напряжения кистей рук, улучшение внимания). чередование кисти в трех положениях: ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на столе. Ребенок может самостоятельно произносить инструкцию синхронизируясь с классом.

Ритмы головного мозга человека



Стратегии при столкновении с проблемами

СТРАТЕГИЯ НЕУДАЧНИКА	СТРАТЕГИЯ УДАЧНИКА
1. Опять что-то не так.... При рассогласовании полученного результата с ожиданиями «неудачник» испытывает сильный эмоциональный дискомфорт, мешающий трезвому анализу ситуации. При этом происходит неправомерное обобщение негативного опыта на другие ситуации.	1. Каков был результат? Отсоединение этого события от остальных, чтобы не обобщать негативный опыт. Попытка спокойного анализа фактов.
2. Кто виноват? Поиск «крайних». Это могут быть неблагоприятные обстоятельства или другие люди, реже — сам человек.	2. Чему я научился? Поиск позитивных моментов в ситуации («Если вам вместо яблока подсунули кислый лимон, сделайте из него лимонад»)
3. Почему так вышло? (фиксация на прошлом) Все мысли человека крутятся в прошлом вокруг неудачного события. Он заикливается на нем. Кроме того, он неправомерно обобщает свой неудачный опыт на подобные ситуации и делает общие выводы.	3. Как я хочу это использовать? (фиксация на будущем) У удачника есть мечта. Поэтому он размышляет, как данный опыт помогает приблизиться к своей мечте.
4. Ограничение будущего опыта: «Больше я никогда не попадусь на эту удочку...»	4. Новые возможности: «Как я могу действовать в будущем более эффективно?»

При воспитании ребенка важно помнить:

Ребенка сначала надо
понять, знать его природу,
знать особенности
реагирования
на положительные и
отрицательные
воздействия.



- Способы воспитания могут быть различными, в том числе и не совпадать с теми методами, которые использовали наши родители.
- Общение с ребенком – это не приказы, унижения и назидание. Это помощь в переживании трудностей.
- Без попыток пробовать общаться по-новому, невозможно изменить свой стиль общения, выработанный нами в детстве. (Но если у вас родители были образцом воспитателя, и в подростковом возрасте у вас не было разногласий, то менять не стоит, достаточно дополнить).
- Начинать воспитывать ребенка необходимо с себя.
- Воспитание рассматривается с точки зрения гуманистической психологии



Правила воспитания

Чтобы не допускать глубокого разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку и чувство самоценности. Это можно сделать следующим образом:

1. Безусловно принимать ребенка.
2. Активно слушать его переживания и потребности.
3. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.
4. Не вмешиваться в занятие, с которым он справляется.
5. Помогать, когда просит.
6. Поддерживать успехи.
7. Делиться своими чувствами (значит доверять).
8. Конструктивно разрешать конфликты.
9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: «Мне хорошо с тобой. Я рада тебя видеть. Хорошо, что ты пришел. Мне нравится, как ты... Я по тебе соскучилась. Давай (посидим, поделаем...) вместе. Ты, конечно, справишься. Как хорошо, что ты у нас есть. Ты мой хороший».
10. Обнимать не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.



Если у ребенка эмоциональная проблема, его надо активно выслушать.

Активно слушать — значит «возвращать» в беседе то, что вам сказал собеседник, при этом обозначив его чувство (парафраз события и парафраз чувств).

При активном слушании надо:

- 1) Повернуться лицом к ребенку и сесть так, чтобы ваши глаза находились на одном уровне.
- 2) Ответы должны звучать в утвердительной, а не вопросительной форме.
- 3) Держать паузу.
- 4) Полезно повторить, что, как вы поняли, а потом обозначить его чувство.



Активное слушание — это не способ заставить ребенка делать то, что вы хотите. Это возможность наладить с ним добрые отношения.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Дети не одобряют, если кто-то повторяет их точные слова.

Ребенок: «Я больше не люблю ДИМУ». **Родитель:** «Ты больше не любишь ДИМУ».

Ребенок (с досадой): «Это я только что сказала!».

За таким ребенком не надо повторять, как попугай, но можно дать такой ответ: «Похоже, он тебе досадил чем-то».

- Есть дети, которые предпочитают вообще не разговаривать, если они расстроены. Для них достаточно присутствия мамы или папы.
- Некоторые дети раздражаются, когда они выражают сильные эмоции, а ответ их родителей «правильный», но холодный.
- Также не очень хорошо, когда родители отвечают с большей экспрессией, чем чувствует ребенок.
- Детям не нравится, когда родители повторяют слова, которыми они сами себя называют («Тупой», «Урод»).



Как конструктивно разрешить конфликт?

1. **Прояснение конфликтной ситуации** (используя активное слушание и Я-сообщение). Начинать надо с выслушивания ребенка, а затем сказать о своем желании или проблеме.
2. **Сбор предложений**. Ребенку надо дать возможность первому предложить решение проблемы, можно составить список вариантов.
3. **Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого**.
Результат: каждый выслушан, вник в положение другого, получена возможность осознать свои истинные желания, урок конструктивного решения проблемы.
4. **Детализация принятого решения**.
5. **Выполнение решения, проверка**.

Например:

МАМА: Леночка, пожалуйста, сбегай за хлебом.

Гости сейчас придут, а у меня еще дел по горло!

ДОЧЬ: Ой, мам, мне же на секцию сейчас!

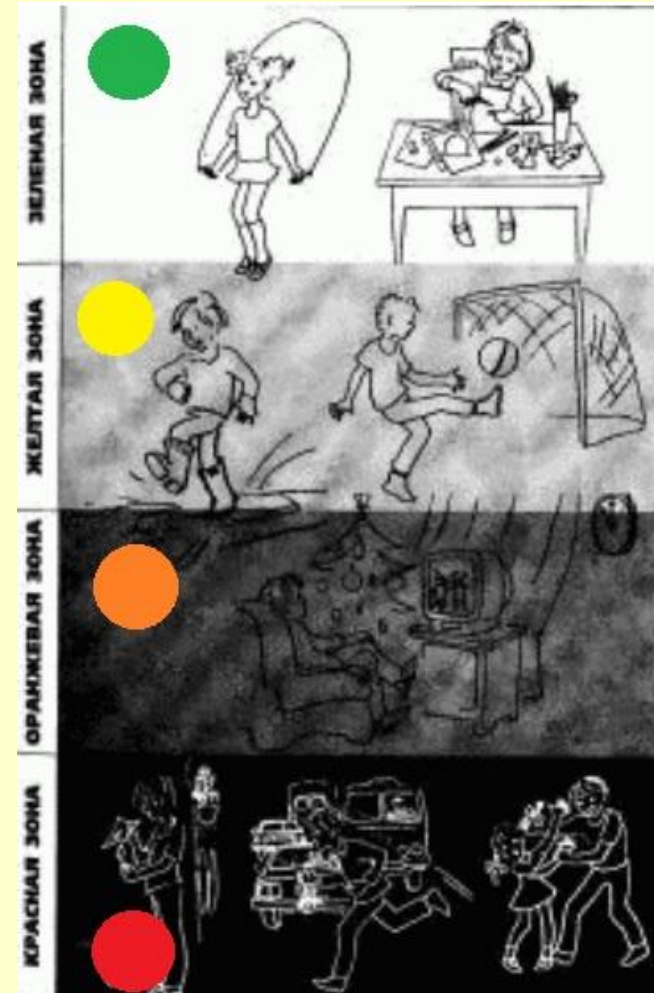
МАМА: У тебя секция, и ты не хочешь опаздывать (активное слушание).

ДОЧЬ: Да, понимаешь, у нас ведь начинается с разминки, и ее нельзя пропускать.

МАМА: Тебе нельзя опаздывать... (активное слушание). А у меня такое затруднительное положение... Гости вот-вот придут, а хлеба нет! («Я-сообщение».) Как же нам быть? (Переход ко второму шагу.)

Требования к правилам дисциплинирования детей

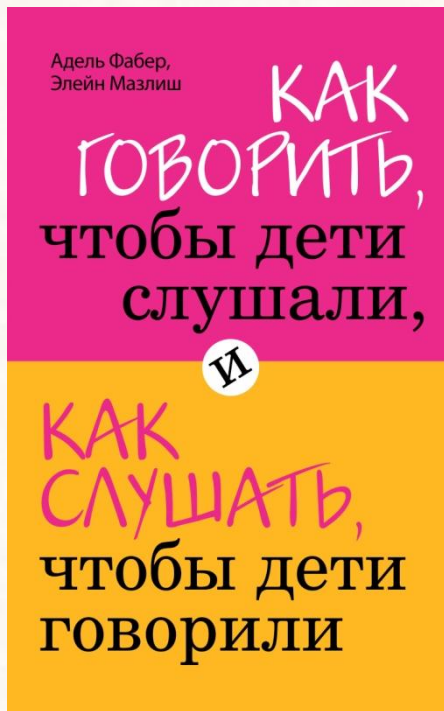
- Правила (запреты и т.д.) должны быть в жизни каждого ребенка.
- Правил не должно быть слишком много и они должны быть гибкими. Например, образ четырех цветовых зон, помогает найти золотую середину между авторитарным и попустительским стилем воспитания.
- Требования взрослых не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.
- Правила должны быть согласованы взрослыми между собой.
- Тон, в котором сообщается требование, должен быть не повелительным, а дружественно-разъяснительным.
- Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое. Поэтому зона радости – «золотой фонд» жизни с ребенком.



Другие правила воспитания

- Если ребенок вызывает у вас своим поведение отрицательные переживания, сообщите ему об этом.
- Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА (**Я-сообщение**).
Сообщите **О СЕБЕ, СВОЕМ ПЕРЕЖИВАНИИ**, а не о нем, и его поведении. (**Например:** *я не люблю, когда дети ходят растрепанными, **мне** стыдно от взглядов соседей*).
- Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.
- Чтобы избегать лишних проблем и конфликтов, соизмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.
- Не присваивайте себе эмоциональные проблемы ребенка.

Адель Фабер, Элейн Мазлиш



1. Выслушайте внимательно ребенка.

2. Разделите его чувства (с помощью слов «да...», «хм...», «понятно»).

3. Назовите его чувства.

4. Покажите, что вам понятны желания ребенка, подарите ему желаемое в фантазии.



Памятка



**ЧУВСТВА ДЕТЕЙ НУЖНО ПРИЗНАВАТЬ
ДОМА И В ШКОЛЕ**

Ребенок: Я получил тройку всего лишь из-за нескольких дурацких ошибок!
Взрослый: Не волнуйся. В следующий раз у тебя все получится.

**Вместо того чтобы принижать
значение чувств ребенка, вы можете:**

1. Подтвердить чувства ребенка.

«Похоже, ты сильно расстроен. Очень обидно знать ответ и получить низкую оценку из-за простой описки».

2. Проявить солидарность с чувствами ребенка с помощью звуков или слов.

«О!», «М-м-м», «Да, да», «Понимаю».

3. Предложить ребенку в виде фантазии то, чего вы не можете дать в реальности.

«А здорово было бы иметь волшебный карандаш, который переставал бы писать, когда ты делаешь ошибку!»

4. Принять чувства ребенка даже в том случае, если вы вынуждены призвать его к прекращению неприемлемого поведения.

«Ты все еще расстроен из-за плохой оценки, но не следует пинать парту. Это неправильно. Лучше расскажи мне о том, что тебя тревожит, или можешь все это нарисовать».



Маме не под силу полностью избавить Эбби от боли, но, выразив свои мысли и чувства в словах, она помогает дочери справиться с реальностью и набраться смелости двигаться дальше по жизни.



Мать действует из лучших побуждений. Она хочет, чтобы сын хорошо учился. Но, критикуя его поведение, игнорируя его беспокойство и указывая ему, что надо делать, она мешает сыну самому решить, что следует предпринимать.

Реагируйте на чувства словами или междометиями (Неужели!.. ммм... понятно)



Даже минимальные сочувственные отклики со стороны матери помогают сыну почувствовать себя понятым и дают ему свободу сосредоточиться на том, что надо сделать. Вместо логических выкладок и объяснений...



Чтобы доставить
радость сыну и
избежать
противостояния,
мать игнорирует
правильное, с ее
точки зрения,
решение и идет по
пути наименьшего
сопротивления.

...посочувствуйте,
одновременно с
этим корректируя
неприемлемое
поведение



С сочувствием
относясь к
бедам сына,
мать помогает
ему согласиться
с устанавли-
ваемыми ею
жесткими
рамками.

О том, как добиться сотрудничества

«Меня раздражает, когда я прошу детей что-то сделать, а они не обращают на меня внимания».

КАК ДОБИТЬСЯ СОТРУДНИЧЕСТВА?



Дети не хотят идти навстречу родителям, когда родители их обвиняют, обзывают, угрожают или приказывают.

Опишите, что вы видите

Назовите все своими именами

Опишите свои чувства

Дайте информацию

Предложите выбор

Напишите записку

Сьюзи, банановая кожура на полу!

Сьюзи, кожура...

Мне не нравится, когда на полу валяется кожура.

На банановой кожуре легко поскользнуться.

Ты можешь выбросить кожуру в ведро на кухне или вынести ее на улицу.

«Фрукты вкусные и полезные.
То, что не съешь, выброси в МУСОРНОЕ ВЕДРО.
Мама».

Альтернатива наказанию

«Следует ли наказывать провинившегося ребенка? Как еще его можно научить?»

Проблема наказания

Многие родители считают, что единственный способ воспитания провинившегося ребенка – это наказание. Эти родители убеждены, что только так можно «преподать урок».

Но большинство детей реагирует на наказание совершенно иначе.

Некоторые дети думают...





Решение проблемы

Как родителям мотивировать детей к ответственному поведению? Есть ли альтернативы наказанию? Вот один вариант: сядьте рядом с ребенком и попробуйте решить проблему вместе. Вот как работает этот метод решения проблемы.

Шаг I. Выслушайте ребенка и подтвердите его чувства и потребности.

Другие думают...



Не критикуйте то, что говорит ребенок. Подтолкните его к тому, чтобы он сам проанализировал собственные чувства.

А третьи думают...





Суммируйте чувства и мысли ребенка.



Шаг II. Расскажите о своих чувствах или потребностях. (Лучше всего сделать этот этап покороче.)



Шаг III. Предложите ребенку поискать решение вместе с вами.



Шаг IV. Запишите все идеи. Не оценивайте, хороши они или плохи. (Если удастся, пусть ребенок предлагает идеи первым.)



Шаг V. Определите, какие идеи вам не нравятся, какие нужно реализовать. Выработайте план.

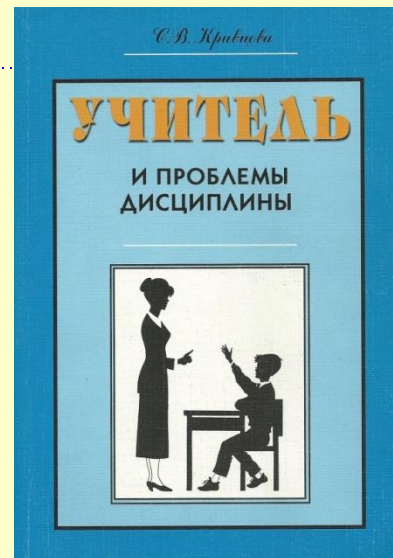
Потренируйтесь в решении проблем

С. В. Кривцова

Учитель

и проблемы дисциплины

Индивидуальная программа построения взаимоотношений с проблемным учеником



Шаг № 1. Объективное описание поведения ребенка.

Шаг № 2. Понимание мотива «плохого» поведения.

Шаг № 3. Выбор техники педагогического вмешательства для экстренного прекращения «выходки» на уроке.

Шаг № 4. Разработка стратегии и тактики поддержки ученика для повышения его самоуважения.

Шаг № 5. Включение родителей и коллег-педагогов в реализацию школьного плана действий.

Мотивы нарушения дисциплины на уроке

Привлечение внимания — некоторые ученики выбирают «плохое» поведение, чтобы получить особое внимание учителя. Они все время хотят быть в центре внимания, не давая учителю вести урок, а ребятам — понимать учителя.

Власть — некоторые ученики «плохо» ведут себя, потому что для них важно быть главными. Они пытаются установить свою власть над учителем, над всем классом. Своим поведением они фактически говорят: «Ты мне ничего не сделаешь» — и разрушают тем самым установленный в классе порядок.

Месть — для некоторых учеников главной целью их присутствия в классе становится месть за реальную или вымышленную обиду. Мстить они могут как учителю, так и кому-то из ребят или всему миру.

Избегание неудачи — некоторые ученики так боятся повторить свое поражение, неудачу, что предпочитают ничего не делать. Им кажется, что они не удовлетворяют требованиям учителей, родителей или своим собственным чрезмерно завышенным требованиям. Они мечтают, чтобы все оставили их в покое, и оказываются в изоляции, неприступные и «непробиваемые» никакими методическими ухищрениями педагога.

Четыре мотива плохого поведения на уроках

	Привлечение внимания	Власть	Мсть	Избегание неудачи
Социальные причины	Эмоциональная холодность родителей, внимание уделяется плохому, а не хорошему поведению	Мода на сильную личность, отсутствие примеров конструктивного подчинения в окружении ребенка	Рост насилия в обществе	Слишком высокие требования родителей и учителей
Сущность поведения	Получать особое внимание	«Ты мне ничего не сделаешь»	Вредить в ответ на обиду	«Не буду и пробовать, всё равно не получится»
Реакция учителя: эмоции	Раздражение, негодование	Гнев, негодование, может быть, страх	Обида, боль, опустошение в дополнение к негодованию и страху	Профессиональная беспомощность
Реакция учителя: импульс	Сделать замечание	Прекратить выходку с помощью физического действия	Немедленно ответить силой или уйти из ситуации	Оправдаться и объяснить неудачу с помощью специалиста
Реакция ученика	Временно прекращает	Прекращает выходку, когда сам решит	Прекращает выходку, когда сам решит	Попадает в зависимость от учителя; продолжает ничего не делать
Способы предотвращения	Учить привлекать к себе внимание приемлемыми способами; оказывать внимание за хорошее поведение	Уходить от конфронтации; отдавать часть своих организационных функций	Строить отношения с учеником по принципу заботы о нём	Поддержка ученика, чтобы его установка «Я не могу» сменилась на установку «Я могу»

Правило 1.

**Акцентируйте внимание на поведении ученика,
а не на его личности**

Я всегда фокусируюсь
на ученике

Я всегда фокусируюсь
на его поведении



Правило 2.

Не демонстрируйте свои негативные эмоции

Я демонстрирую
негативные эмоции

Я никогда не демонстрирую
негативные эмоции



Правило 3.

Не усиливайте напряжение ситуации

Я часто делаю или говорю что-то,
что ухудшает ситуацию

Я редко делаю или говорю
что-то, что ухудшает ситуацию



Правило 4.

Обсудите проступок позже

Я всегда обсуждаю
проступок немедленно

Я переношу обсуждение
проступка на потом



Правило 5.

Позволяйте ученику «сохранять лицо»

Я не даю ученику возможности
«сохранить лицо»

Я всегда позволяю
ученику «сохранять лицо»



Правило 6.

Демонстрируйте модели неагрессивного поведения

Я часто веду
себя агрессивно

Я никогда не веду
себя агрессивно



Мы ошибаемся, когда в ответ на выходку в напряженной ситуации:

- повышаем голос,
- произносим фразу типа: «Учитель здесь пока еще я»,
- оставляем последнее слово за собой,
- используем такие позы и жесты, которые «давят»: сжатые челюсти и сцепленные руки, разговор «сквозь зубы»,
- разговариваем с сарказмом,
- даем оценку характеру ученика,
- действуем с превосходством,
- используем физическую силу,
- втягиваем в конфликт других людей, непричастных к нему,
- настаиваем на своей правоте,
- читаем морали,
- ставим учеников в угол,
- оправдываемся, защищаемся или «даем взятку»,
- формулируем обобщения типа: «Вы все одинаковы»,
- изображаем негодование, придираемся, изводим кого-то придирками,
- передразниваем учеников,
- сравниваем одного ученика с другим,
- командуем, требуем, давим,
- поощряем ученика, фактически награждая его за «плохое» поведение.

Меры экстренного педагогического воздействия при поведении, направленном на привлечение внимания

Стратегия 1. Минимизация внимания

1. Игнорируйте такое поведение.
2. Установите зрительный контакт.
3. Встаньте рядом.
4. Упоминайте имя ученика.
5. Пошлите «секретный сигнал»
(приложить палец к губам и сказать: «Тсс».)
6. Делайте письменные замечания.
7. Формулируйте «**Я-высказывания**». «**Я-высказывание**» состоит из трех частей:



Часть 1. Содержит объективное описание плохого поведения, которое имеет место здесь и сейчас: «Когда ты шепчешься с Леной во время объяснения...»

Часть 2. Называет чувства учителя в этот момент: «...я чувствую сильное раздражение...»

Часть 3. Описывает эффект от плохого поведения: «...потому что я теряю мысль...»

Стратегия 2. Разрешающее поведение

1. Стройте урок на основе вопиющего поведения(доведите действие до абсурда).
2. Используйте «разрешенную квоту».

Меры экстренного педагогического воздействия при поведении, направленном на привлечение внимания

Стратегия 3. Поступайте неожиданно!

1. Выключите свет.
2. Используйте музыкальные инструменты.
3. Начните говорить тихим голосом.
4. Измените манеру речи.
5. Говорите со стеной или «с портретом Пушкина».
6. Временно прекратите вести урок.

Стратегия 4. Отвлеките ученика

1. Задавайте прямые вопросы
2. Попросите об одолжении.
3. Измените деятельность.

Стратегия 5. Обращайте внимание класса на примеры хорошего поведения

Благодарите учеников за хорошие поступки, поведение .

Стратегия 6. Пересаживайте учеников

1. Просите ученика сесть на другое место.
2. «Стул размышлений».



Меры экстренного педагогического воздействия при властном и мстительном поведении

Стадия «глухих раскатов» — ищите изящный уход от конфликта,
Стадия «взрыва и извержения лавы» — используйте технику удаления,
Стадия разрешения конфликта — установите санкции, сделайте выводы.

Стратегия 1. Ищите изящный уход

1. Признайте силу ученика
2. Уберите зрителей.
3. Перенесите обсуждение вопроса на потом
4. Назначьте специальное время для обсуждения вопроса.
5. Озадачивайте учеников: Соглашайтесь с учеником, Меняйте тему.



Стратегия 2. Используйте технику удаления (временной изоляции) ученика

1. В пределах классной комнаты.
2. Удаление в другие классы (кабинеты).
3. Удаление в специальное помещение.
4. Изоляция в кабинете школьной администрации.

Стратегия 3. Устанавливайте санкции

Меры экстренного педагогического воздействия при властном и мстительном поведении

Стратегия 3. Устанавливайте санкции.

Три отличия санкций от наказаний

1. Последствия должны быть тесно связаны с нарушением поведения.
2. Санкции должны быть соразмерны проступку.
3. Санкции должны быть созидательными.

Созидательность означает прежде всего уважительное отношение к ученику, к его самоуважению. Созидательные санкции не закрывают ученику пути к хорошему поведению в будущем. Чтобы избежать типичных ошибок, нужно: говорить о «плохом» поведении, а не о плохом ученике, не сравнивать ребенка с другими, не обвинять, не стыдить и не позорить, избегать чтения морали и лекций о поведении.

- Лишение ученика права свободно распоряжаться своим временем,
- Лишение права пользования предметами,
- Лишение права доступа в различные помещения школы,
- Встреча с администрацией школы,
- Информирование родителей,
- Починка, ремонт предметов, вещей.
- Возмещение учеником убытков.



Меры экстренного педагогического воздействия при поведении, направленном на избегание неудачи

Стратегия 1. Изменение методов объяснений учебного материала: привлекательность, осязаемость, обучающие технологии.

Стратегия 2. Коррекция требований — обучение в один момент времени только чему-то одному.

Стратегия 3. Обучение детей умению позитивно рассказывать о себе и о том, что они делают.

Ищите два «плюса» на каждый «минус». Декларация «Я могу».

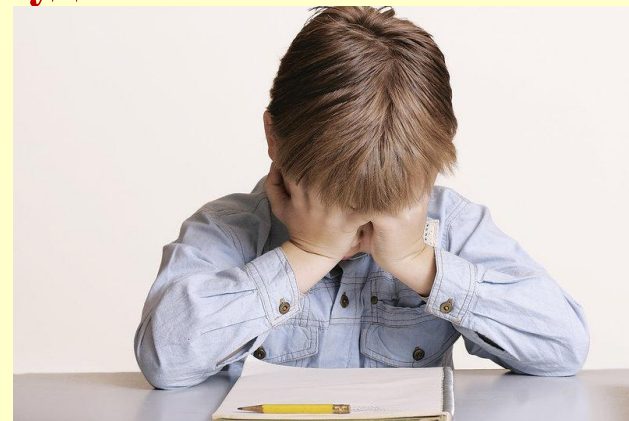
Стратегия 4. Формирование отношения к ошибкам как к нормальным и нужным явлением. Рассказы о типичных ошибках. Демонстрация уважительного отношения к ошибкам. Минимизирование последствий от сделанных ошибок.

Стратегия 5. Концентрация внимания учеников на прошлых успехах Плакаты с «заклинаниями-девизами». Высказывание двух «плюсов» на каждый «минус» ученика. Декларация «Я могу».

Формирование отношения к ошибкам как к нормальным и нужным явлениям

Стратегия 6. Формирование веры в успех

Подчеркивание любых улучшений. Выражение благодарности за любой вклад в общую деятельность. Умение видеть сильные стороны своих учеников и говорить им об этом. Демонстрация веры в своих учеников.



Положительные качества ребенка, о которых можно ему сообщить устно или письменно

**честность
смелость
бодрость
ум
любопытность
энергичность
энтузиазм
настойчивость
дипломатичность
общительность
пунктуальность
склонность к риску
чувствительность
сила
умение слушать другого
альтруизм**

**справедливость
дружелюбие
нежность
доброта
храбрость
верность
опрятность
организованность
оригинальность
спокойствие
упорство
правдолюбие
заботливость
отзывчивость
остроумие
работоспособность**

Татьяна Шишова

РЕБЕНОК НЕ СЛУШАЕТСЯ... ЧТО ДЕЛАТЬ?



Татьяна Шишова

ЧТОБЫ РЕБЕНОК НЕ БЫЛ ТРУДНЫМ

Воспитание детей от 4 до 14 лет



- Полезно ли раннее интеллектуальное развитие?
- Как психологически правильно подготовить ребенка к школе?
- Что делать, если ребенок вас режет? Плюсы многодетных семей
- Как бороться с завистью в ребенке?
- Как влияют современные игрушки на психику детей?

Татьяна Шишова

НЕ СТУЧИТЕ МОЛОТКОМ ПО ПИАНИНО

Беседы с детским психиатром Козловской Г. В.



- О социопатии у детей и подростков
- Причины детских психозов
- О развитии стрессоустойчивости у детей
- Влияние современных прививок на психику
- Психологические причины неуспеваемости
- Ребенок и профессиональный спорт
- Неврозы, аутизм, депрессия у детей. Что

Авторы:

Луговская А.,

Кравцова М. М.,

Шейнина О. В.

Корнева Л. В. Психологические
основы педагогической практик

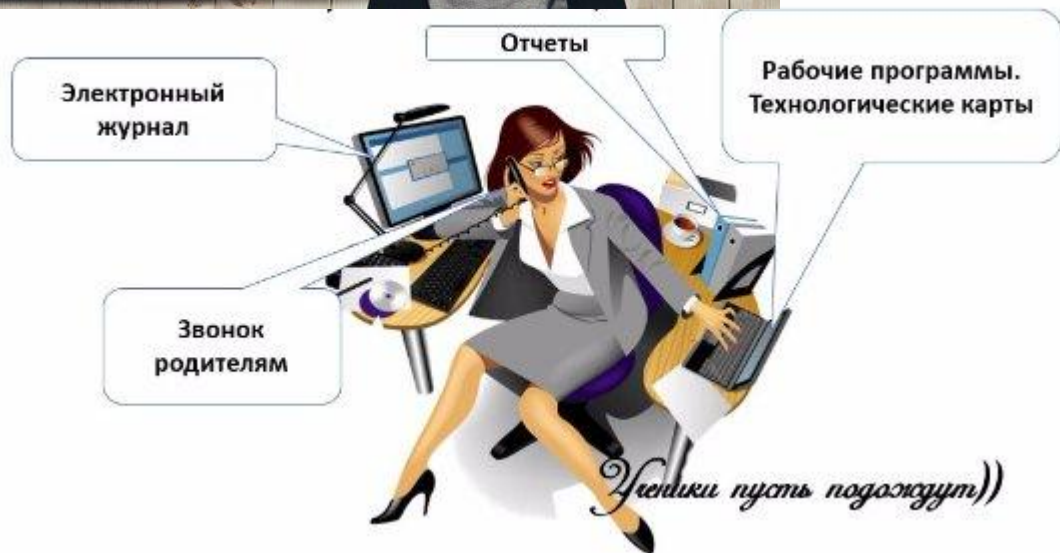
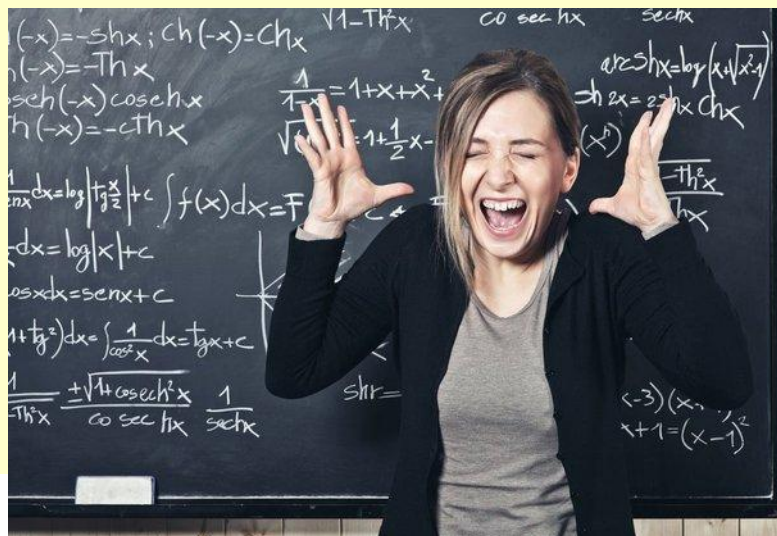


Ребенок без проблем!

Решедник
для
родителей



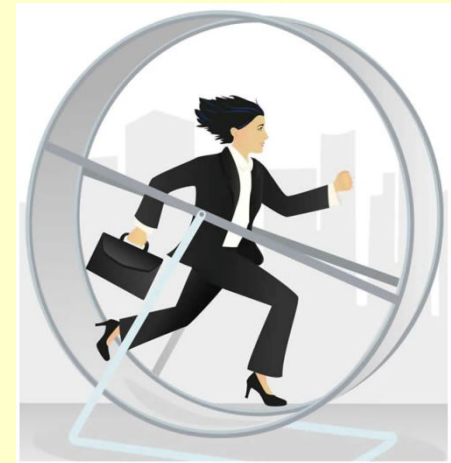
Какие факторы отрицательно сказываются на состоянии умственной деятельности?



К напряжению (когда мы тратим энергию)

относится следующее:

- Недостаток сна (меньше 6 часов)
- Избыток сна (больше 10 часов)
- Гнев и глухое раздражение
- Неприязнь
- Обида, тревога, страх
- Суетливость
- Работа с людьми
- Осуждение
- Зависть
- Переедание
- Курение
- Алкоголь
- Нахождение под прямыми лучами солнца (если больше 20 минут и с открытым телом)
- Торопливые перекусы
- Умственные нагрузки



К расслаблению (когда мы накапливаем энергию)

относится следующее:

- Сон (7-9 часов)
- Молитва и нахождение в храме
- Транс (медитация)
- Дыхательные упражнения
- Уединение
- Визуализация цвета
- Неспешная прогулка
- Плавание
- Питье воды
- Прослушивание классической музыки (и особенно в этом смысле ценна органная музыка)
- Ароматы (запахи леса, моря, поля, эфирных масел)
- Массаж
- Акупрессура
- Восхищение
- Прощение
- БЛАГОДАРНОСТЬ.



Что дает
энергию мозгу

СПОРТ



ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



Дыхательная гимнастика

ЯРКИЙ
СВЕТ



Витамины:
группы В, Р, Е,
омега-3



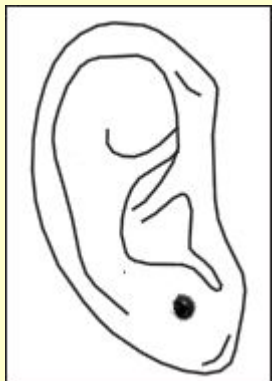
Акупрессура

КЛАССИЧЕСКАЯ
МУЗЫКА

АЛЬФА-
СОСТОЯНИЕ

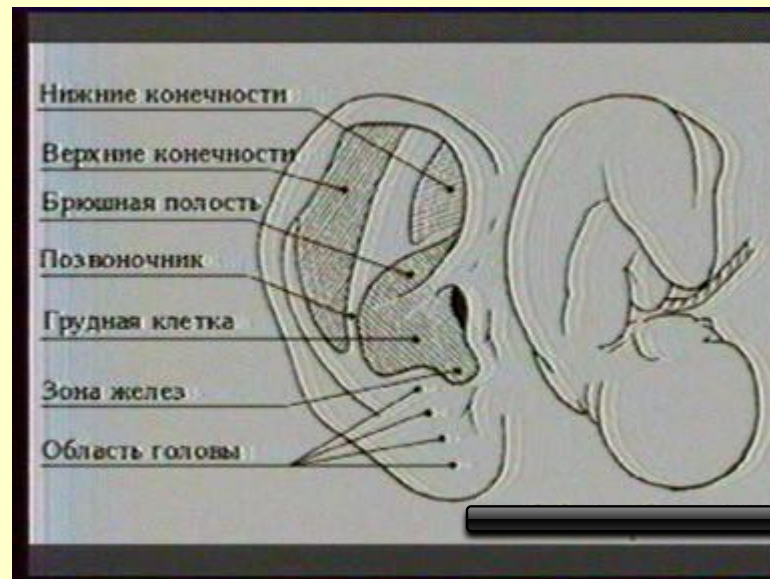
!!!





Точка коры головного мозга

Точка расположена у основания мочки уха. Захватите это место так, чтобы подушечки пальцев прилегали к коже всей поверхностью – так вы точно не ошибетесь в захвате точки.



Техника массажа

Удобно сядьте.

Указательными пальцами обеих рук, одновременно на правой и левой ушной раковинах, нажимайте на Точку коры головного мозга пульсирующими движениями до лёгкой приятной боли.

Большие пальцы в это время поддерживают ухо с внешней стороны.

Массаж точки составляет 10 нажатий (если вы удаляете боль, тогда 30-40 нажатий – и боль уходит).

Джин шин джитсу

Джин шин джитсу — это практика, тесно связанная с медитацией. Массируя пальцы на руках или болевые точки на теле и, при этом, дыша правильно, вы входите в особое состояние сознания, в котором легче всего воздействовать на свои **эмоции и ощущения**.

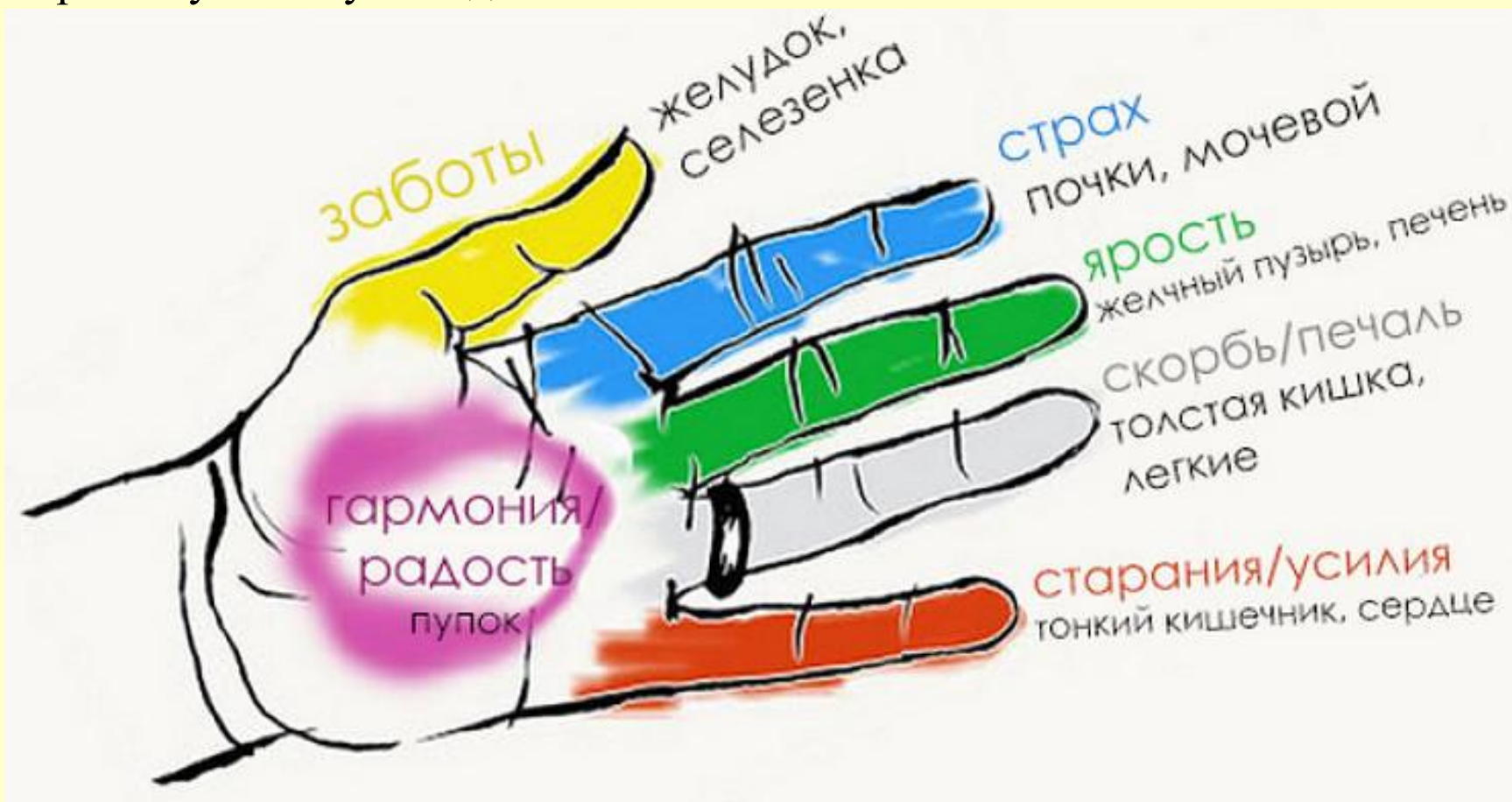
Самое просто **дыхательное упражнение** для расслабления — это счет. Сядьте на стул желательно с прямой спиной. Расслабьте руки, ноги, шею. Дышите глубоко. Начинайте считать вдохи и выдохи. Дойдя до 10 — начните сначала. Это упражнение легко вернет вас в состояние «здесь и сейчас», позволит ясно и трезво оценивать обстановку.



Джин шин джитсу помогает **сбалансировать** эмоции с помощью стимуляции точек на руках.

В основу этого учения положен следующий принцип: **каждый палец руки соединен с определенным органом и ему соответствует определенная эмоция.**

Если вам необходимо воздействовать на какой-либо орган, обхватите соответствующий палец другой рукой и подержите его 3–5 минут. В это время нужно глубоко дышать.



Пальцы рук — это главные «генераторы» страхов, тревоги, раздражительности и неуверенности в себе. Массируя или легонько сжимая их, вы не только избавляетесь от негативных эмоций, но и способствуете улучшению состояния определённых органов тела.

Большой палец напрямую связан с такими состояниями, как депрессивность и тревожность.

Так же он «контролирует» состояние селезёнки и желудка.



Если вы заметили, что в последнее время стали более подвержены неврозам или страдаете от частых головных болей, сожмите большой палец ладонью другой руки.

Сожмите палец достаточно сильно, но и не пережимайте его.

Задержитесь в таком положении 3-5 минут.

Это отлично влияет на мозговую деятельность.

Дышите животом глубоко и ровно.

Указательный палец: разочарование и мышечные боли

Этот палец «отвечает» за возникновение страха и смятения, а также «контролирует» работу почек.

Специалисты Массачусетского университета доказали, что массажирование указательных пальцев действительно положительно влияет на ход лечения почечных болезней. Также это помогает облегчению мышечной и болей в спине.



Средний палец: усталость и гнев

Если вы чувствуете себя уставшими и раздражёнными, сожмите крепко средний палец и также задержитесь в этом положении на 3-5 минут.

Это поможет не только избавиться от негативных эмоций, но и положительно скажется на работе печени.

Кроме того, это упражнение способствует понижению кровяного давления и снижению тревожности.



Безымянный палец: проблемы с пищеварительной системой и пессимизм

Желаете избавиться от негативных эмоций и неуверенности в себе? Сконцентрируйте свои силы и энергию на безымянном пальце.

Также массаж этого пальца положительно влияет на работу пищеварительной и дыхательной систем, что уменьшает боли в области груди и почек.

Помните, что при выполнении этих упражнений нужно соблюдать спокойствие и контролировать дыхание



Мизинец: стресс и нервозность

Этот пальчик «контролирует» самооценку.

Если вы чувствуете, что в последнее время она у вас необоснованно низкая, возможно, мизинцу не хватает энергии и концентрации крови.



Массируя этот палец, сконцентрируйтесь на том, что делаете, отбросьте все лишние мысли, думайте только о хорошем.

Это упражнение также отлично подойдет тем кто страдает от проблем с нервной системой или болей в грудной клетке.

Ладонь: напряжённость, тошнота

Надавите на центр ладони,
сделайте 3 полных вдоха и выдоха,
ослабьте давление и повторите этот
цикл снова.

Делайте это несколько раз, по
меньшей мере, до того, как
почувствуете, что чувство тошноты
проходит.



Согласно исследованиям Массачусетского университета, такое упражнение помогает избавиться не только от приступов тошноты, но и помогает при диарее и запорах.

Сжатые вместе ладони: стабилизация состояния ума и нормализация кровотока

Этот жест способствует
наиболее быстрому
вхождению в медитативное
состояние и «работает»
почти так же, как
предыдущий.

Кроме того, по некоторым
данным, надавливание
ладоней друг на друга
помогает усилить приток
крови к почкам и
кишечнику.



Вы можете провести общую гармонизацию своего тела, пройдясь поочередно по всем пальцам руки

1. Большой палец

Органы: желудок и селезенка.

Эмоции: тревога, депрессия, заботы и беспокойство.

Физические симптомы: боли в животе, проблемы с кожей, головная боль, нервозность.

2. Указательный палец

Органы: почки и мочевой пузырь.

Эмоции: разочарование, страх и спутанность сознания.

Физические симптомы: мышечные боли и боли в спине, зубная боль, проблемы с пищеварением.

3. Средний палец

Органы: печень и желчный пузырь.

Эмоции: нерешительность, гнев, раздражительность.

Физические симптомы: проблемы с кровообращением, менструальные боли, проблемы со зрением, усталость, мигрень, фронтальные головные боли.

4. Безымянный палец

Органы: легкие и толстая кишка.

Эмоции: негатив, печаль, страх быть отвергнутым, горе.

Физические симптомы: звон в ушах, респираторные проблемы, астма, глубокие кожные заболевания, проблемы с пищеварением.

5. Мизинец

Органы: сердце и тонкий кишечник.

Эмоции: тревога, нервозность, низкая самооценка.

Физические симптомы: заболевания сердца, боль в горле, вздутие живота, проблемы с костями.

В жизни есть только одно несомненное счастье — жить для другого.

Н.Г. Чернышевский

Нет большего счастья, чем чувствовать, что люди любят тебя и радуются твоему присутствию.

Шарлотта Бронте

Счастье — это свойство характера. У одних в характере его все время ждать, у других непрерывно искать, у третьих — повсюду находить.

Эльчин Сафарли

Счастье не в том, чтобы делать всегда, что хочешь, а в том, чтобы всегда хотеть того, что делаешь.

Человек обязан быть счастливым. Если он несчастлив, то он виноват. И обязан до тех пор хлопотать над собой, пока не устранит этого неудобства или недоразумения.

Л.Н. Толстой

8 способов стать по-настоящему счастливее

1. Следить за здоровьем

Ученые доказали, что счастливые люди меньше подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям. Они ведут здоровый образ жизни, обладают хорошим иммунитетом, редко болеют и дольше живут.



2. Думать о других

Счастливые люди всегда готовы прийти на помощь другим. Они открыты в общении и склонны к сопереживанию.



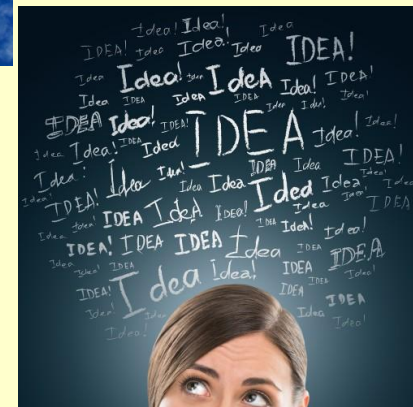
3. Жить не одним днем

Счастливые люди выстраивают долгосрочные позитивные отношения, не таят зла и обиды. Они обладают видением своего будущего, легко делятся своим опытом и искренне помогают другим.



4. Не убегать от трудностей

Счастливые люди смотрят в глаза своим трудностям и ищут пути их решения. Они ищут не оправдания, а возможности, и неудачи воспринимают как опыт. Они активны в работе и не боятся креативно мыслить.



5. Понимать, зачем живешь

Счастливые люди, в первую очередь, задаются вопросом “Зачем?” Они знают свою миссию и четко понимают свои цели.

6. Уделять время близким

Счастливые люди всегда находят время для общения со своей семьей и друзьями. Близкие люди являются неотъемлемой частью их счастливой жизни.

7. Всегда учиться

Счастливые люди всегда готовы пробовать что-то новое и не боятся совершать ошибки на пути своего развития. Они самосовершенствуются и стремятся к постоянному самообновлению.

8. Быть благодарным за то, что есть

Счастливые люди рады всему, что у них есть. Они находят позитивные моменты в каждом дне и умеют видеть прекрасное в мелочах. Они не сравнивают себя с другими и принимают жизнь такой, какая она есть.

Каждый сам выбирает свой путь к гармонии и удовлетворенности жизнью, но самое главное, оставаться честным с самим собой.

И помните - нужно быть, а не казаться.



БЛАГОДАРЮ
ЗА
ВНИМАНИЕ



Мотивационная техника

«Мои достижения и победы»

- ✓ Напишите 5-10 дел, которые вы умеете делать очень хорошо.
- ✓ Напишите имена 3-5 человек, которые точно могут охарактеризовать вас положительно с любой стороны, например, надежный друг, отличный коллега.
- ✓ Напишите 3 навыка в рамках своей профессии, которыми вы владеете в высокой степени (лучше, чем другие).
- ✓ Напишите 5 идей об образовании, к которым вы пришли в процессе педагогической деятельности.
- ✓ Напишите 5-25 самых крупных своих достижений в жизни.
- ✓ Напишите имена 3-5 человек, которым вы помогали в осуществлении их мечты, решении проблемы.

Упражнение “МОИ ДОСТИЖЕНИЯ”

Общие затраты времени на выполнение упражнения — от 15 до 30 минут.

Мои положительные качества	Чего я достиг?	Где я могу себя проявить?

Примите удобную позу сидя за столом, расслабьте мышцы тела, остановите бег мыслей.

Мысленно задайте себе вопрос: «Какими положительными качествами я обладаю?» и начинайте записывать в первую колонку появляющиеся ответы.

Когда закончите заполнять первый столбец, переходите ко второму. Точно так же в состоянии расслабленности и остановки бега мыслей задайте себе следующий вопрос: «Чего же я достиг к настоящему времени?».

Как только появятся первые ответы, начинайте их записывать, не отвлекаясь в воспоминания и обсуждения упущенных возможностей.

Когда достижения перестанут всплывать у вас в памяти, без перерыва переходите к заполнению третьего столбца.

Задайте себе мысленно вопрос: “Где бы я мог проявить себя лучшим образом?” и начинайте записывать появляющиеся ответы.

Упражнение “МОИ ДОСТИЖЕНИЯ”

Подобным образом любой человек может найти пять-десять видов деятельности, в которых его наверняка ждет успех. Если, конечно, он будет ими реально заниматься.

Когда закончите выполнение упражнения, нужно будет вернуться в обычное состояние сознания, вновь просмотреть и проанализировать записи.

Для вас будет большим откровением увидеть сразу все свои достоинства и достижения. Людям свойственно забывать и преуменьшать свои достижения и концентрировать внимание на недостатках, что снижает их энергетику и уверенность в своих силах.

Прочитайте обычные реакции взрослого на поведение ребенка, допишите чувства ребенка

1. Осуждение и обвинение

«Опять твои грязные отпечатки рук на двери! Почему ты постоянно делаешь это?.. Что с тобой происходит? Ты когда-нибудь можешь что-нибудь делать правильно?.. Сколько раз надо повторять, чтобы ты использовал дверную ручку? Проблема в том, что ты никогда не слушаешь».

Будучи ребенком, я бы почувствовал _____

2. Ругань

«Температура ниже нуля, а ты надел легкую куртку! Каким надо быть глупым? Это действительно глупо». «Давай я тебе починю велосипед. Ты же знаешь, как плохо ты разбираешься в технике».

«Посмотри, как ты ешь! Ты отвратителен». «Надо быть неряхой, чтобы такую грязь в комнате развести. Ты просто как животное».

Будучи ребенком, я бы почувствовал: _____

3. Угрозы

«Еще раз дотронешься до этой лампы, я тебя отшлепаю».

«Если ты через минуту не выплюнешь эту жвачку, я открою тебе рот и сама вытащу ее».

«Если я сосчитаю до трех и ты не оденешься, я ухожу без тебя!»

Будучи ребенком, я бы почувствовал:

4. Приказы

«Я хочу, чтобы ты убрался в комнате прямо сейчас». «Помоги мне дотащить пакеты. Скорее!» «Ты все еще не вынесла мусорное ведро? Сделай это сейчас!.. Чего ты ждешь? Давай!»

Будучи ребенком, я бы почувствовал: _____

5. Нотации и морализаторство

«Ты думаешь, это было хорошо — выхватить у меня книгу? Я вижу, ты не вполне понимаешь, насколько важно иметь хорошие манеры. Тебе нужно понять, что если мы хотим, чтобы люди относились к нам вежливо, тогда мы в свою очередь сами должны вежливо к ним относиться. Ты не хотел бы, чтобы кто-нибудь отнял что-то у тебя, не правда ли? Тогда ты не должен отнимать у кого-то другого. Мы поступаем с людьми так, как хотели бы, чтобы они поступали с нами».

Будучи ребенком, я бы почувствовал:

6. Предупреждения

«Смотри, обожжешься». «Осторожно, а то попадешь под машину!» «Не залезай сюда! Ты хочешь упасть?» «Надень свитер, или ты простудишься».

Будучи ребенком, я бы почувствовал:

7. Мученические высказывания

«Вы, оба, прекратите этот визг! До чего вы меня хотите довести? Хотите, чтобы я заболела? Чтобы меня инфаркт хватил?»

«Подождите, пока у вас самих не появятся дети. Тогда вы узнаете, что такое раздражение». «Видите эти седые волосы? Все из-за вас. Вы меня в могилу сведете».

Будучи ребенком, я бы почувствовал:

8. Сравнения

«Почему ты не можешь быть таким, как твой брат? Он всегда делает свою работу раньше времени». «Лиза так хорошо ведет себя за столом. Ты никогда не застанешь ее за тем, что она ест руками». «Почему ты не одеваешься так, как Саша? У него все время такие короткие опрятные волосы, рубашка заправлена в штаны. На него приятно смотреть».

Будучи ребенком, я бы почувствовал:

9. Сарказм

«Ты знал, что у тебя завтра тест, и оставил книгу в школе? Умно! Блестящая идея».

«Ты решила надеть плед в горошек? Сегодня ты получишь много комплиментов».

«Это домашняя работа, которую ты завтра понесешь в школу? Ну, может, твой учитель умеет читать по-китайски, я не умею».

Будучи ребенком, я бы почувствовал:

10. Пророчества

«Ты мне наврал о своих оценках, не так ли? Знаешь, что будет, когда ты вырастешь? Тебе никто не будет верить».

«Продолжай быть эгоистом. Увидишь, никто никогда не захочет играть с тобой. У тебя не будет друзей».

«Ты постоянно жалуешься. Ты ни разу даже не пыталась помочь себе сама. Я тебя вижу через десять лет — тебя будут мучить все те же проблемы, и ты будешь продолжать жаловаться».

Будучи ребенком, я бы почувствовал:
