

тема номера

## **КАК СНЯТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ**



**Игры на умение вступить в контакт**

**В помощь учителю**

**Школа – это не страшно!**



Над газетой работала:

**Педагог-психолог  
МБОУ СОШ №1:  
Ульянова  
Ирина  
Геннадиевна**

# В ПОМОЩЬ УЧИТЕЛЮ



Любому учителю важно уметь регулировать своё психоэмоциональное состояние, памятуя о том, что по сегодняшним представлениям часто не сами знания, а эмоциональный фон, на каком они подаются перед учащимися, играя достаточно серьёзную роль. Во владении своим эмоциональным миром большую помощь могут оказать автогенная тренировка, медитация, тренинги.

Знаете ли вы, что	
если	то
<i>Вы каждое утро будете говорить себе, что вы хороший</i>	<i>Ваша самооценка со временем повысится</i>
<i>Дети тех учителей, которые имеют высокую самооценку</i>	<i>как правило, лучше учатся и успевают</i>
<i>Вы применяете авторитетный стиль обращения с ребёнком</i>	<i>Вы формулируете у него тенденцию к низкой самооценке</i>
<i>Вы умеете извлекать пользу из своих неудач, потерь и огорчений</i>	<i>Вас можно смело назвать умным человеком</i>
<i>Вы любите домашних животных и держите их у себя дома</i>	<i>Вы значительно снижаете риск нервного срыва</i>
<i>Агрессивному и раздражённому человеку дать возможность увидеть себя в зеркале</i>	<i>Его агрессивность может резко снизиться</i>
<i>Вы не обладаете высоким интеллектом, но весёлым нравом и добродушны</i>	<i>Вы незаменимы</i>
<i>Вы подвержены депрессии и меланхолии</i>	<i>Лучшим лекарством для вас станут лучи утреннего солнца, которые будут способствовать выработке в вашем организме гормона эндорфина, улучшающего настроение.</i>

<i>Вы будите смеяться хотя бы 10 минут в день</i>	<i>Ваш сон станет спокойным, а бодрствование рассудительным и энергичным</i>
<i>Вы спокойны и невозмутимы как англичанин и добиваетесь это за счёт подавления ваших негативных эмоций</i>	<i>Риск заболеть неврозом или какой-либо соматической болезнью у вас больше, чем у экспансивных личностей, не лезущих за словом в карман.</i>
<i>Вы любите петь и делаете это почти каждый день</i>	<i>Это может значительно продлить вашу жизнь. Исследования показывают, что пение не только развивает грудную мускулатуру, но и укрепляет сердечную мышцу.</i>



<i>Настрой на дорогу в школу</i>	<i>Здравствуй, дорога, ведущая меня к моим делам. Неспешно и с удовольствием я пройду каждый твой метр, наслаждаясь движением и возможностью дышать полной грудью. Я приветствую это небо, я приветствую это солнце, я приветствую эти деревья, я приветствую всю природу, которая окружает меня. Я приду на работу в школу свежим и добрым.</i>
<i>Настрой на приход в школу</i>	<i>Я подхожу к моей школе и чувствую, как я внутренне преображаюсь. Я отодвигаю от себя все свои личные проблемы и заботы, я мысленно настраиваюсь на хорошее расположение каждому ребёнку, которого сейчас встречу. Моё лицо излучает свет, тепло и благожелательность. Мне приятно увидеть моих коллег по школе, которых, как и меня, объединяет любовь к детям. Я буду стойким как оловянный солдатик.</i>
<i>Настрой на урок.</i>	<i>Сейчас я должен быстро настроиться на предстоящий урок. Мысленным взором я охватываю класс и всех детей, находящихся в нём. Я хорошо чувствую атмосферу класса и настроение моих детей. Я могу видеть их всех вместе и каждого по отдельности и знаю, что надо сказать каждому. Я чётко представляю себе план урока и что я должен на нём сегодня сделать. Проверка домашних заданий, опрос, объяснение нового материала, контрольные вопросы, задания на дом- всё это я свободно держу в своей голове. Я готов к непредвиденным ситуациям, и у меня есть на них некоторый резерв времени. Для</i>

	<i>передышки и расслабления от делового напряжения во время урока я буду внутренне собран и освящен улыбкой.</i>
<i>Настрой на разговор с родителями</i>	<i>Да, к сожалению, мне приходится воспитывать не только детей, но и их родителей. Для многих из них школа как камера хранения, куда они сдают своих детей на время своей работы. Я буду, терпелив, ровен и невозмутим, убеждая родителей своих учеников в том, как им надо обращаться с их же детьми. Я понимаю, что у большинства из них нелёгкая жизнь. Многие из них сами как дети. Но у меня всё получится!</i>
<i>Настрой на сон</i>	<i>Сегодня всем своим ученикам я передал частицу своих знаний и хорошего к ним отношения. Теперь моё тело расслабляется на приятные сны. Мне дышится легко и свободно. Я не чувствую за собой никакой вины и не кого из моих воспитанников я не держу обиды. Я всех простил. Я буду спать до утра, не просыпаясь. Я всех люблю. Мир и покой во мне. Мир и покой вокруг. Древние не зря говорили, что самым сильным человеком надо признать того, кто умеет управлять самим собой.</i>





## Игры на умение вступить в контакт

### 1. «Ласковое имя»

Учитель предлагает каждому ребенку назвать ласково соседа, сидящего справа, который непременно должен поблагодарить говорящего, сказав «Спасибо».



### 2. «Ласковые руки - добрый взгляд - приятная улыбка».

Предлагается положить свои руки сверху на руки соседа, сидящего слева, посмотреть ему в глаза и улыбнуться. И так по кругу.

### 3. «Подарок».

Учитель. Друг уезжает в далекое путешествие. Он уже сел в поезд. Вам хочется на прощание сделать ему подарок, но в вагон уже не пускают. Подарок надо преподнести перед окном с помощью мимики и жестов.

### 4. «Зеркала».

Один участник становится водящим. Все должны представить, что он пришёл в магазин, где много зеркал. Он становится в центр, а другие дети «Зеркала» встают полукругом вокруг него. Водящий будет показывать разные движения, а «зеркала» тотчас же должны повторять эти движения.

### 5. «Зоопарк».

Игроки делятся на две группы.

Первая группа – дети, изображающие животных в зоопарке; вторая группа – дети, гуляющие по зоопарку и отгадывающие, какое животное перед ними. После того как все животные будут отгаданы, дети меняются ролями.

### 6. «Иностранец».

Учитель. Вы попали в другую страну, не зная языка, вас не понимают. Спросите дорогу в зоопарк (бассейн, на площадь, где стоит памятник, в кинотеатр, на почту и т.п.).

Конфликты в контакте, или решения проблем и конфликтов.



### 7. «Барометр настроения».

Учитель показывает настоящий барометр и рассказывает о его действии.

Детям предлагается показать свое настроение (как барометр показывает погоду) только руками: плохое настроение – ладони касаются друг друга,

хорошее – руки разведены в стороны.



### 8. «Интервью».

Учитель. Ребята, у Олега сегодня день рождения. Давайте поздравим его. ( Все поздравляют.) Сегодня, Олег, мы хотим взять у тебя интервью, то есть мы по очереди зададим тебе вопросы, а ты на них постараешься ответить. Для всех это приятная возможность узнать о тебе не много больше. Первый вопрос хочу задать я: у тебя есть братья и сестры? (домашние животные и т.д.).



# Школа - это не страшно!

Робость и неуверенность перед школой возникает у большинства детей младшего школьного возраста, многие не хотят идти в школу.

И лучше, чем родители уладить эту проблему никто не сможет.

С момента просыпания у ребёнка должно быть хорошее самочувствие и приподнятое настроение, для этого родителям необходимо предусмотреть следующие моменты.

- Утром поднимите ребёнка пораньше, чтобы неторопливо, спокойно собраться в школу. Помните: спешка усиливает тревожность.
- Постарайтесь накормить ребёнка его любимым блюдом. Вкусная, съеденная с удовольствием пища поднимает настроение.
- Одежда, в которую вы нарядили ребёнка, должна нравиться не только вам, но и ему самому, при этом она должна быть максимально удобной, чтобы он не чувствовал себя в ней неловко. Когда человек себе нравится, он чувствует себя увереннее.
- Когда ребёнок приходит с хорошими отметками, хвалите его. А в конце четверти устройте с ним праздник. Играйте с ним дома в «Школу», пусть он побудит учителем, и вы сможете увидеть его отношение к школе.

Пусть школа для вашего ребёнка будет дверью в сказку!

