

Уважаемые педагоги!!!

Становление личности школьника происходит, прежде всего, на уроке. Поэтому учитель старается повысить интерес к учению на каждом этапе урока через индивидуальную, самостоятельную, групповую работу, дифференцированный подход, игру, создание ситуации успеха на уроке. Задания и материал подбирать так, чтобы он был доступен по изложению, красочно оформлен, имел элементы занимательности, состязательности, содержал сведения и факты, не выходящие за рамки учебных программ.

1. Предоставление частичной свободы выбора .
2. Интерес и радость должны быть основными переживаниями школьнику в процессе обучения
3. При обучении необходимо учитывать запросы, интересы и устремления детей.
4. Самой мощный стимул в обучении «Получилось!!!» Отсутствие этого стимула, означает отсутствие смысла учебы. Нужно научить разбираться ребенка в том, что ему непонятно, начиная с малого. Одну большую задачу разбить на подзадачи так, чтобы ребенок смог самостоятельно их сделать. Если, ребенок в каком то виде деятельности достигнет мастерства, то внутренняя мотивация будет расти.
5. Рост уверенности в себе, своих силах способствует усилению внутренней мотивации.
6. Отмечайте достижения ребенка. Оценка его достижений поможет продолжить обучение. Например, список успехов может способствовать тому, чтобы он стал самостоятельным.
7. Не наказывать за неудачу, неудача сама по себе является наказанием. Страх и напряжённость затрудняет процесс обучения. Неудачи снижают мотивацию.
8. Для школьников важна сама личность учителя (очень часто даже скучный материал, объясняемый любимым учителем, хорошо усваивается).
9. Правильно преподносить содержание учебного материала, чтобы это было интересно.
10. Изменять методы и приемы обучения.
11. По возможности стараться на уроке чаще обратиться к каждому ученику, осуществляя постоянную «обратную связь» – корректировать непонятное или неправильно понятое.
12. Ставить оценку ученику не за отдельный ответ, а за несколько (на разных этапах урока) – вводить забытое понятие поурочного балла.
13. Постоянно и целенаправленно заниматься развитием качеств, лежащих в основе развития познавательных способностей: быстрота реакции, все виды памяти, внимание, воображение.

Основная задача каждого учителя – не только научить, а и развить мышление ребенка средствами своего предмета.

14. Стараться, когда это возможно, интегрировать знания, связывая темы своего курса как с родственными, так и другими учебными дисциплинами, обогащая знания, расширяя кругозор учащихся.

15. Всеми возможными способами пробуждать в учениках интерес к учебе – быть самым интересным, сделать интересными методы преподавания информации и сделать интересной свою дисциплину.

16. Игра является мощным стимулом интереса к окружающей жизни. Казалось бы, игра — дело лишь маленьких детей. Но практика показывает, что это не так. Наибольшую эффективность игровая мотивация показывает в среднем школьном возрасте. Младшие более управляемы, старшие — взрослее и целеустремленнее. Средний же возраст как раз и надо цеплять чем-то азартным и вдохновенным. Различные возрасты диктуют совершенно различные игры. Связано это с теми новообразованиями, которые формируются в психике человека по мере взросления. Игры младшего возраста более линейны, младшего среднего — командные, старшего среднего — подразумевают яркую реализацию в личных поступках, в старших классах становится важным отыгрыш и реконструкция незнакомых образов, интересные и необычные модели действительности. Каждый возраст находит в игре свое, и в целом игровая деятельность оказывает огромный эффект в деле формирования личности человека, его знаний и мышления.

17. Создание ситуации успеха, через выполнение заданий посильных для всех учащихся, изучение нового материала с опорой на старые знания.

18. Положительный эмоциональный настрой, через создание на уроке доброжелательной атмосферы доверия и сотрудничества, яркую и эмоциональную речь учителя.

19. Рефлексия, через оценку собственной деятельности и деятельности других, оценку результата деятельности, вопросы, требующие многовариантных ответов (например, «почему было трудно?», «что открыли, узнали на уроке?») и т.д.).

20. Занимательность, необычное начало урока, через использование музыкальных фрагментов, игровые и соревновательные формы, юмористические минутки.

21. Включение учащихся в коллективную деятельность, через организацию работы в группах, игровые и соревновательные формы, взаимопроверку, коллективный поиск решения проблемы, приём «метод проб и ошибок», оказание учащимися помощи другу другу.

22. Необычная форма преподавания материала.

23. Сотрудничество на уроке, через совместное решение проблемы и разрешение противоречий, эвристическую беседу, учебную дискуссию, выделение существенных признаков предметов, классификацию, обобщение, моделирование.

24. Стимулирование деятельности, через оценку, благодарность, словесное поощрение, выставку лучших работ, оказание учителем незначительной помощи, усложнение заданий.
25. Выяснить, что является причиной низкой мотивации учеников: неумение учиться или ошибки воспитательного характера. После этого поработать с проблемными сторонами.
26. В деле повышения интереса ребенка к учебному процессу очень важен контакт с ребенком и доверительная атмосфера.
27. Создание атмосферы энтузиазма, оптимизма и веры детей в свои способности и возможности.
28. Применяйте новые информационные технологии.
29. Игра является самым сильным мотивирующим фактором, который удовлетворяет потребность школьников в новизне изучаемого материала и разнообразии выполняемых упражнений. Игра, а именно, ролевая игра дает широкие возможности для активизации учебного процесса.
30. Уважайте личность каждого ребенка.

Памятка учителю.

Что необходимо учитывать?

- не только учебные достижения ученика, но и его здоровье, семейные трудности, условия быта и другие объективные факторы, влияющие на формирование личности ребенка.
- трудности адаптации школьника в переходные периоды.
- индивидуальные личностные особенности ученика.

Что необходимо грамотно осуществлять?

- Отслеживание хода развития процессов обучения, воспитания.
- Процесс социализации ребенка в коллективе.

Что поможет ребенку учиться успешнее?

- Психолого-педагогическая поддержка каждого ребенка.
- Ориентация на успех.
- Выбор личностно-ориентированных образовательных технологий.
- Наблюдение, руководство, коррекция динамики развития интеллекта, творческих способностей.
- Приобретение учениками прочных знаний с возможностью использования их в новых ситуациях.
- Формирование общих учебных умений и навыков.
- Сохранение имеющегося запаса здоровья школьников в процессе получения среднего образования.

Рекомендации учителям-предметникам

1. Необходимо согласовать требования всех учителей-предметников.
2. Учитывайте трудности адаптационного периода, возрастные особенности пятиклассников в выборе терминологии, подборе методических приемов.
3. Создайте атмосферу доброжелательности, искренности, строить свои взаимоотношения с учащимися с учетом их индивидуальности, готовности к учебному общению.
4. Уделяйте особое внимание организации учебного процесса: готовность к уроку (наличие необходимых учебно-письменных принадлежностей, порядок на парте); правильность оформления тетради, различных видов работ; требования к ведению дневника.
5. Сделайте нормой единые дисциплинарные требования: начинать урок со звонком; готовиться к уроку на перемене; прививать культуру диалога, не перебивать ни учителя, ни ученика; поднятая рука - это сигнал вопроса или ответа; отвечаем, выйдя из-за парты, для развернутого ответа выходим к доске.
6. Урок заканчиваем со звонком, не задерживаем детей.
7. Домашнее задание не оставляем на самый конец урока - его надо прокомментировать, дать инструкции по оформлению. Помните правило: домашняя работа должна приносить чувство удовлетворения ученику, стимулировать успех.
8. Не перегружайте учеников излишними по объему домашними заданиями, дозируйте их с учетом уровня подготовки ученика, гигиенических требований возраста.
9. Следите за темпом урока — высокий темп мешает многим детям усваивать материал.
10. Учитель-предметник должен помнить, что урок в 5-м классе должен быть с частой сменой видов деятельности, включать физминутку.
11. На уроках не должна превышать норма письма, на всех уроках главная общеучебная задача - формирование речевых, коммуникативных умений.
12. Новые виды учебной деятельности должны сопровождаться четкими инструкциями.
13. Особое внимание на всех уроках уделять развитию поэтапно навыков работы с текстом.
14. Ученики должны знать свои права и обязанности, правила поведения в кабинетах, правила по технике безопасности, правила дежурных.
15. Ежедневно в конце учебного дня проверяйте наличие задания на следующий день.
16. Задача учителя - знать затруднения в усвоении учебного материала своевременно прийти на помощь.
17. На заседаниях методических объединений, классных и общешкольных совещаниях выработайте единые требования к учащимся (соблюдайте единый орфографический режим, критерии оценок).
18. Развивайте общие учебные умения и навыки, учите ребят правильно учиться.
19. Налаживайте эмоциональный контакт с родителями учащихся.
20. Никогда не используйте оценку как средство наказания ученика. Оценка достижений должна быть ориентацией на успех, способствовать развитию мотивации к учению, а не ее снижению.
21. Замечайте положительную динамику в развитии каждого отдельного ученика (нельзя сравнивать «Машу с Петей», можно — «Петю вчерашнего и сегодняшнего»).
22. Развивать рефлексивные умения учащихся — умения смотреть на себя «со стороны», «чужими глазами»; совершенствовать навыки самоконтроля и самооценки, постепенного приближения к объективной, адекватной самооценке. Использовать метод совместных (учитель-ученик; ученик — другие ученики) оценок собственных достижений школьника, возможностей и перспектив его развития.

23. Развивайте навыки самоконтроля, умение оценивать свою работу и работу класса. Не бойтесь признать свои ошибки. Постоянно анализируйте все плюсы и минусы в своей работе.
24. Разнообразьте методику работы в группах, в парах, индивидуально.
25. Не создавайте психотравмирующих ситуаций при выставлении оценок за контрольные работы, за четверть и т. д.,ставляйте оценки не формально, а с учетом личностных особенностей и достижений каждого ученика.
26. Наряду с оценкой чаще используйте положительные оценочные суждения («молодец, хороший ответ, справился» и т. д.).
27. Используйте систему поощрений, а именно: фотографии лучших учеников, грамоты, благодарности родителям (письменные, устные), положительные записи в дневнике.
28. Поддерживайте обязательно связь с классным руководителем, узнавайте о проблемах ребенка, его здоровье, семейных отношениях.
29. Не допускайте педагогического манипулирования.
30. В течение первого месяца (сентябрь) обучения используйте «бездвоечное» обучение.
31. Грамотно используйте дневник учащегося для связи с родителями.
32. Учитывайте в планировании учебной работы динамику умственной работоспособности пятиклассника в течение дня, недели.
33. Учитывайте индивидуальные психологические особенности ребенка: темперамент и связанные с ним «вработываемость», темп, переключение, особенности внимания, двигательная активность и т. д.
34. Помните, идя в класс к пятиклассникам, Вы идёте на урок к детям.
35. Объясняя новый материал, не торопитесь, повторите лишний раз.
36. Опирайтесь в работе с детьми на реальные их знания, умения и навыки, а не прописанные в учебниках.
37. Создавайте ситуации успеха на уроках, чтобы дети не боялись у Вас отвечать и поверили в себя и свои силы.
38. Корите ребёнка за реально совершённый в данный момент проступок, не вспоминая былое и не давая негативного прогноза на будущее.
39. Будьте с детьми вежливыми.
40. Вызывайте к доске по именам и только в хорошем расположении духа.
41. Не используйте вызов к доске или письменную проверку знаний как средство поддержания дисциплины.
42. Успокойте ребёнка перед проверкой знаний, обнадежьте его на хороший результат.
43. Вызывая к доске сначала проговорите задание, а потом вызывайте ребёнка, чтобы у него в голове появился план ответа. Дайте время сосредоточиться на ответе и успокоиться.
44. Вызвав ребёнка к доске дайте, ему высказаться, не сбивайте его замечаниями, не имеющими отношения к объясняемому материалу.
45. Вызвав ребёнка к доске и дав ему, задание для выполнения — отойдите, не «стойте над душой», не смущайте ребёнка своей непосредственной близостью к нему.
46. Пресекайте попытки других детей посмеяться над неудачным ответом одноклассника.
47. Когда ребёнок отвечает у доски, избегайте телесного контакта с ребёнком (погладить по голове или руке) - это сбивает их с мысли и не даёт сосредоточиться.
48. Если ребёнок допустил ошибку, вызовите ему на помощь кого-либо из одноклассников— вдвоём у доски веселее и учитель не так серьёзен.
49. Сообщать заранее критерии оценки качества знаний по вашему предмету, (в начале урока, а не после ответа у доски).

50. Не забывайте: «Ученик и учитель - союзники. Обучение должно быть бесконфликтным».

Рекомендации

Что необходимо учитывать педагогам, чтобы процесс обучения, воспитания и развития шел более равномерно, последовательно и эффективно?

- Учитывать не только учебные достижения ученика, но и его здоровье, семейные трудности, условия быта и другие объективные факторы, влияющие на формирование личности ребенка.
- Учитывать трудности адаптации школьника в переходные периоды.
- Учитывать индивидуальные личностные особенности ученика.

Что необходимо грамотно осуществлять?

- Отслеживание хода развития процессов обучения, воспитания.
- Процесс социализации ребенка в коллективе.

Что поможет ребенку учиться успешнее?

- Психолого-педагогическая поддержка каждого ребенка.
- Ориентация на успех.
- Выбор личностно-ориентированных образовательных технологий.
- Наблюдение, руководство, коррекция динамики развития интеллекта, творческих способностей.
- Приобретение учениками прочных знаний с возможностью использования их в новых ситуациях.
- Формирование общих учебных умений и навыков.
- Сохранение имеющегося запаса здоровья школьников в процессе получения среднего образования.

Рекомендации классным руководителям 5-х классов.

Классный руководитель — очень значимая фигура в образовательном процессе. Жаль, если его функции - лишь добавка к неполной педагогической нагрузке. От классного руководителя всецело зависит микроклимат в классном коллективе, во многом — результаты учебной деятельности. Если классный руководитель сам имеет коммуникативные трудности, ему будет сложно налаживать контакты и с детьми, и с педагогами, и с родителями. Если он не является учителем по специальности, ему будет нелегко отслеживать учебный процесс, влиять на него с учетом интересов учащихся и пожеланий их родителей.

Если классный руководитель - лишь равнодушный исполнитель своих прямых функциональных обязанностей, не «болеет» за каждого ученика душой, то кто тогда подумает о перегрузках, позаботится о сохранении здоровья ученика, побеспокоится о развитии способностей и привлечении всех потенциальных возможностей каждого

ребенка, сделает все от него зависящее, чтобы развитие классного коллектива и каждого ученика в нем шло не по наклонной, не по прямой, а по возрастающей?

1. На первом родительском собрании необходимо представить новых учителей, способствовать установлению контакта родителей с ними.
2. Поддерживайте контакт с родителями учащихся (встречи, письма, телефонные звонки и т. д.).
3. Постоянно поддерживайте контакт со школьным психологом и социальным педагогом.
4. Помогите новым ученикам запомнить имена и фамилии одноклассников и Ф.И.О. учителей-предметников (можно использовать визитки, таблички с именем, которые ставятся на парту на каждом уроке).
6. Познакомьтесь с условиями проживания ребенка, взаимоотношениями в семье, здоровьем ребенка (по медицинской карте ребенка).
7. Осуществите грамотное рассаживание детей в классе с учетом их индивидуальных особенностей, психологической совместимости, здоровья, пожеланий родителей.

Рекомендации учителям-предметникам.

1. Учитывайте трудности адаптационного периода, возрастные особенности пятиклассников в выборе терминологии, подборе методических приемов.
2. Не перегружайте учеников излишними по объему домашними заданиями, дозируйте их с учетом уровня подготовки ученика, гигиенических требований возраста.
3. Следите за темпом урока — высокий темп мешает многим детям усваивать материал.
4. Налаживайте эмоциональный контакт с обучающимися в классе.
5. На заседаниях методических объединений, классных и общешкольных совещаниях выработайте единые требования к учащимся (соблюдайте единый орфографический режим, критерии оценок).
6. Развивайте общие учебные умения и навыки, учите ребят правильно учиться.
7. Налаживайте эмоциональный контакт с родителями учащихся.
8. Никогда не используйте оценку как средство наказания ученика. Оценка достижений должна быть ориентацией на успех, способствовать развитию мотивации к учению, а не ее снижению.
9. Замечайте положительную динамику в развитии каждого отдельного ученика (нельзя сравнивать «Машу с Петей», можно — «Петю вчерашнего и сегодняшнего»).
10. Развивайте навыки самоконтроля, умение оценивать свою работу и работу класса. Не бойтесь признать свои ошибки. Постоянно анализируйте все плюсы и минусы в своей

работе.

11. Разнообразьте методику работы в группах, в парах, индивидуально.

12. Не создавайте психотравмирующих ситуаций при выставлении оценок за контрольные работы, за четверть и т. д., выставляйте оценки не формально, а с учетом личностных особенностей и достижений каждого ученика.

13. Наряду с оценкой чаще используйте положительные оценочные суждения («молодец, хороший ответ, справился» и т. д.).

14. Используйте систему поощрений, а именно: фотографии лучших учеников, грамоты, благодарности родителям (письменные, устные), положительные записи в дневнике.

15. Поддерживайте контакт с классным руководителем, узнавайте о проблемах ребенка, его здоровье, семейных отношениях.

16. Не допускайте педагогического манипулирования.

17. В течение первого месяца обучения (сентябрь) используйте «бездвоечное» обучение.

18. Грамотно используйте дневник учащегося для связи с родителями.

19. Учитывайте в планировании учебной работы динамику умственной работоспособности пятиклассника в течение дня, недели.

20. Учитывайте индивидуальные психологические особенности ребенка: темперамент и связанные с ним «вработываемость», темп, переключение, особенности внимания, двигательная активность и т.д.

Рекомендации педагогам по работе с гиперактивными детьми

1. Игнорировать вызывающие поступки ребенка.

2. Поощрять его хорошее поведение.

3. Во время уроков целесообразно ограничить до минимума отвлекающие факторы.

4. Выбор места за партой для гиперактивного ученика – в центре класса напротив доски.

5. Предоставить возможность быстрого обращения за помощью к учителю в случаях затруднений.

6. Занятия для него должны строиться по четко распланированному стереотипному распорядку.

- или
7. Гиперактивному ученику рекомендуется пользоваться специальным дневником календарем.
8. Задания, предлагаемые на уроках, учителю следует писать на доске.
9. На определенный отрезок времени дается лишь одно задание.
10. Если ученику предстоит выполнить большое задание, то оно предлагается ему в виде последовательных частей, и учитель периодически контролирует ход работы над каждой из частей, внося необходимые коррективы.
11. Во время учебного дня предусматриваются возможности для двигательной «разрядки»:
занятия физическим трудом, спортивные упражнения.

Рекомендации к планированию домашних заданий

1. В полной мере использовать весь материал учебника, не пренебрегая заданиями к каждому виду работы
2. Систематически учить правильно выполнять задания к каждому упражнению
3. Планировать подобные домашним упражнениям, задачам задания для самостоятельной работы в классе
4. Разнообразить домашние задания привлечением различных источников (словарей, книг по чтению, статей, Интернет-ресурсов)
5. Включать в домашнюю работу задания с элементами творчества
6. В задания по математике, русскому языку включать составление ребусов, шарад, викторин, занимательных квадратов
7. Для слабых учащихся составлять индивидуальные задания на карточках

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ И УПРАВЛЕНИЮ СТРЕССОМ

Эффективное выполнение должностных обязанностей в психически напряженных ситуациях деятельности предъявляет серьезные требования к эмоционально-волевым качествам юриста: решительности, настойчивости, самообладанию, эмоциональной уравновешенности, выдержке, собранности, осмотрительности, хладнокровию, уверенности в своих силах, отзывчивости, справедливости и т.д. Формирование этих качеств непосредственно связывается с переживаемыми человеком стрессами и опытом поведения в стрессовых ситуациях.

Частое нахождение в стрессовом состоянии и неумение юриста снимать психическое напряжение при помощи методов саморегуляции (аутогенной тренировки, аутогипноза, мышечной релаксации, телесной и дыхательной терапии, медитации и др.) может приводить к повышению степени тревожности, эмоциональной нестабильности и даже нервным срывам. В целях регуляции своего поведения и противостояния стрессу юристы должны иметь четкое представление об основных факторах, влияющих на его образование. Среди таких факторов часто называют:

- сильную загруженность (перегруженность) работой;
- большое расстояние между работой и домом (транспортный стресс);
- недостаточный уровень зарплаты и экономического стимулирования;
- радикальные изменения должностных обязанностей или условий труда (повышение в должности, перевод в другой отдел и т.д.);
- процесс вхождения в новую должность;
- необходимость часто идти на компромисс во имя обеспечения карьеры;
- повышенную ответственность за принятие решений, в том числе по уголовным и гражданским делам;
- ощущение юристом несоответствия между тем, что должен, что хотел бы и что реально делает;
- дефицит времени при расследовании уголовных дел;
- угрозу личностному и профессиональному авторитету;
- недостаток обратной информации от вышестоящих руководителей об оценке результатов труда;
- неудовлетворительные деловые отношения с руководителем, коллегами и подчиненными;
- восприятие негативных факторов события преступления (наличие трупов, ранений у живых лиц, острый стресс у родственников, потерявших близких людей и т.д.);
- возможную опасность для жизни и здоровья при задержании подозреваемых в совершении преступлений лиц;
- угрозы расправы со стороны представителей криминального мира;
- неопределенность должностных задач и обязанностей;
- недостаток полномочий в принятии решений по вопросам, входящим в должностную компетенцию;
- неопределенность должностного роста, отсутствие или ограниченность возможности выдвижения на вышестоящую должность;
- изменение организационной структуры предприятия или реорганизацию;
- неблагоприятный социально-психологический климат в профессиональном коллективе;
- межличностные конфликты и моббинг.

Кроме факторов профессиональной деятельности на образование хронического стресса и эмоциональной нестабильности в поведении юриста могут влиять ситуации семейного, бытового характера и проведения вне рабочего времени (супружеские проблемы; развод; финансовые проблемы; злоупотребление алкоголем; переезд на новое место жительства; смерть супруги(а); смерть родственника или друга; болезнь; потеря работы супругой(ом); проблема "отцов и детей" и т.д.).

Основное правило преодоления стресса заключается в умении юриста преодолевать неприятности, не относиться к ним пассивно, одновременно не впадая в озлобленность, обвинение других и не накапливая примеры несправедливости судьбы. Реакция на стресс должна быть осмысленной и взвешенной. Нельзя поддаваться первому эмоциональному импульсу, следует быть выдержанным и хладнокровным, смотреть на окружающий мир реалистично и также реалистично действовать.

Американский психотерапевт Д. Пауэлл предлагает несколько советов, которые помогают пережить стресс с наименьшими потерями.

1. Вспомните как Вы себя ощущали, когда все было хорошо. Когда представляешь себя в комфортной ситуации, появляются ощущения, связанные с ней.
2. Расслабляйтесь физически. Если тело и мышцы расслаблены, то и психика не может быть в напряженном состоянии.
3. Постарайтесь быть реалистичнее, когда Вы описываете себе или близким ситуацию; в которой находитесь. Избегайте таких слов, как "никогда", "всегда", "ненависть".
4. Живите сегодняшним днем. Установите цели на сегодня и достигайте их.
5. Не разрешайте себе "утонуть" в жалости к себе, не отказывайтесь от помощи. Любовь, дружба и помощь - мощные средства в борьбе со стрессом.
6. Заставьте стресс работать на вас. Многие люди победили стресс, отказываясь стать проигравшими. Они встретили испытание с поднятой головой. Если вы сможете принять негативное событие (например, потерю работы) как необходимость совершить позитивное действие (например, найти лучшую работу), вы победите стресс его же оружием.
7. Старайтесь не думать о прошлых событиях как о поражении.
8. Относитесь к стрессу как к источнику энергии. Каждую проблему, которую ставит жизнь, воспринимайте как вызов.
9. Вы не можете отвечать за поведение других, но можете контролировать свою реакцию на их поступки. Ваша главная победа - это победа над своими эмоциями.
10. Не старайтесь угодить всем, это нереально, вы должны время от времени угождать себе.
11. Нарисуйте мысленно картину своего будущего и сравните ее с тем небольшим по времени кризисом, который вы переживаете в настоящее время.

В практике деятельности юристов используют различные методы борьбы со стрессом и снятия психической напряженности. Прежде всего следует назвать метод обязательного анализа возникшей ситуации, который предполагает выделение факторов, вызвавших стресс, и принятие решения о способах его преодоления.

Заслуживает внимания метод "отключения", рекомендуемый временное устранение от сложных, стрессогенных проблем, перенос внимания на отдых, хобби, интересы, занятия физическими упражнениями и т.п. С целью "отключения" целесообразно следовать таким советам:

- а) обедать за пределами учреждения, предприятия, организации;
- б) во время обеда не вести разговоры, относящиеся к профессиональной деятельности;
- в) постараться в обеденный перерыв полностью отключиться от служебных дел, не отвечать на телефонные звонки, провести небольшую физическую разминку и т.п.;
- г) активно отдыхать в свободное время (использовать активные формы отдыха - занятия спортом, прогулки в парке, лесу и т.п.);
- д) не пренебрегать на работе юмором, так как он снимает излишнее психическое напряжение;
- е) участвовать в общественной жизни организации, в спортивных мероприятиях, в занятиях художественной самодеятельностью и т.п.

К эффективным методам борьбы со стрессом относятся различные способы расслабления и самовнушения (см. ниже описание упражнений).

В управлении стрессом большое значение имеет расслабление или релаксация. Известно, что расслабление:

- уменьшает внутреннее беспокойство;
- улучшает внимание и позволяет сосредоточиться на ситуации; - успокаивает тело и душу;
- подавляет беспокойство и создает благоприятные условия для работы юриста.

УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение "Антистрессовая релаксация" (рекомендовано Всемирной Организацией Здравоохранения)

1. Сядьте поудобнее (в домашних условиях можно прилечь), одежда не должна стеснять Ваших движений.
2. Закрыв глаза дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и на 10 сек. задержите дыхание. Выдох производите не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: "Вдох и выдох, как прилив и отлив". Повторите процедуру 5-6 раз, отдохните 20 сек.
3. Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживайте 10 сек., расслабьте мышцы. Таким образом пройдитесь по всему телу, внимательно следите за тем, что с ним происходит. Повторите процедуру трижды.

4. Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее Вас снизу доверху: от пальцев ног через икры, бедра, туловище до головы. Повторяйте про себя: "Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит".

5. Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части Вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает Вас. Чувствуете, что расслаблены Ваши плечи, шея, лицевые мускулы, Вы напоминаете тряпичную куклу. Наслаждаетесь испытываемым ощущением 30 сек.

6. Считайте до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой Ваши мысли все более расслабляются. Теперь Ваша единственная забота о том, как насладиться состоянием расслабленности.

7. Наступает "пробуждение". Сосчитайте до 20. Говорите себе: "Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым. Неприятное напряжение в конечностях исчезнет".

Это упражнение рекомендуется выполнять 2-3 раза в неделю. Поначалу оно занимает 15 минут, но при достаточном овладении - гораздо меньше.

Упражнение "Психогигиеническая гимнастика"

Первая часть - лежа на спине с закрытыми глазами. Занимающийся психогигиенической гимнастикой мысленно произносит следующую формулу самовнушения: "Я совершенно спокоен". Затем возможно более ярко надо представить себе, что правая рука очень тяжелая, мысленно произнося про себя формулу: "Моя правая рука очень тяжелая. Она словно налилась свинцом. Тяжесть разливается по всему телу. Появляется приятное чувство тепла в правой руке. Я весь охвачен теплом как в теплой ванне. Легкая прохлада обвеивает лоб".

Вторая часть - надо представить себе: "Я весел и спокоен. Дыхание свободное, ровное, глубокое. Я словно заряжаюсь внутренней энергией. Свежесть и бодрость наполняют меня. Владею собой без усилий. Впереди плодотворный день. Воля собрана как пружина. Мышцы напряглись. Внимание... Встать!"

Третья часть - встать с постели и приступить к физической зарядке.

Вечерняя психогигиеническая гимнастика проводится перед сном. Лежа в постели, обращают особое внимание на ощущение тепла в конечностях и во всем теле.

По мнению авторов (А.Г. Панов, В.С. Лобзин, И.А. Копылова) психогигиеническая гимнастика обеспечивает эмоциональную уравновешенность и сосредоточенность.

Упражнение "Дыхание "ха" стоя"

Сделать полный вдох, одновременно поднимая руки вверх, прикасаясь ими к ушам, задержать дыхание на несколько секунд. Стремительно нагнувшись, дать рукам свободно повиснуть и выдохнуть воздух через рот, издавая звук "ха" не голосом, а

напором воздуха. Затем, делая медленный вдох, выпрямитесь, поднимая руки над головой. Вдыхая, желательным образом представьте, как с потоком воздуха "впитываются" положительные качества (сила, спокойствие, свежесть, здоровье), а во время выдоха - "отдается" все негативное (слабость, тревожность, страх, болезнь).

Рекомендуется повторить упражнение в одной серии 3-5 раз.

Эффект упражнения заключается в уменьшении степени тревожности, депрессивных явлений, повышении работоспособности. Целесообразно упражнение выполнять ежедневно

Первая помощь в острой стрессовой ситуации

1. Первое и главное правило гласит, что в острой стрессовой ситуации не следует принимать никаких решений, равно как и пытаться их принимать (исключение составляют стихийные бедствия или нападение злоумышленника, когда речь идет о спасении своей жизни).
2. Прислушайтесь к совету предков - сосчитайте до 10.
3. Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох делайте постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.
4. Если стрессовая ситуация застигла вас в помещении, то встаньте, если это нужно и, извинившись, выйдите из помещения. У вас всегда есть возможность пойти в туалет или какое-нибудь другое место, где вы сможете побыть один.
5. Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.
6. Медленно осмотритесь по сторонам, даже в том случае, если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо и выглядит вполне заурядно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид.
7. Затем посмотрите в окно на небо. Сосредоточьтесь на том, что видите. Когда вы в последний раз смотрели на небо? Разве мир не прекрасен?
8. Набрав в стакан или ладони воды, медленно, как бы сосредоточенно выпейте ее. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.
9. Выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи, так чтобы голова, руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием. Продолжайте это делать в течение одной-двух минут. Затем медленно выпрямитесь. Действуйте осторожно, чтобы не закружилась голова.

Для первой помощи этих рекомендаций вполне достаточно

Понятие о внимании

Внимание - это психический процесс, являющийся не самостоятельной формой отражения, а организацией тех или иных форм отражения (ощущений, восприятий, памяти, мышления, воображения, эмоций и чувств), в результате которой что-то отражается в сознании более отчетливо, а другое менее отчетливо. Внимание - это направленность и сосредоточенность сознания на определенном объекте. Объектом внимания может быть любой предмет или явление объективного мира либо целая группа их, свойства и качества этих предметов, а также действия, мысли, представления и переживания самой личности.

Первоначальная форма внимания - ориентировочный рефлекс, или, как его назвал И. П. Павлов, рефлекс "что такое?", который является реакцией на все новое, неожиданное, неизвестное.

Внимание само по себе не есть такой же психический процесс, каким являются, например, восприятие, запоминание, мышление или воображение. Мы можем воспринимать, запоминать, мыслить, но не можем быть "заняты вниманием". Внимание - это особая форма психической активности человека, необходимое условие всякой деятельности.

В зависимости от характера объекта, на который направлено внимание человека, различают внешнее и внутреннее внимание. Внешнее внимание - внимание, направленное на окружающие нас предметы и явления. Внутреннее внимание - внимание, направленное на собственные мысли, чувства и переживания. Это деление, конечно, до известной степени условно, так как в ряде случаев мы сосредоточенно мыслим в связи с восприятием какого-либо предмета или явления, стараясь понять его, глубоко проникнуть в его сущность.

Внимание имеет внешнее выражение, проявляющееся в ряде активных приспособительных движений для лучшего восприятия объекта. Человек принимает специфическую позу, всматривается, вслушивается, излишние движения задерживаются, дыхание замедляется; при сосредоточенном внутреннем внимании человек порой застывает в неподвижной позе, "затаив" дыхание, его взгляд словно отсутствует, устремляется вдаль, благодаря чему окружающее не отвлекает его.

Качества внимания

Внимание представляет собой многосторонний процесс, характеризующийся рядом качеств, основными из которых являются: интенсивность, объем, концентрация, направленность, устойчивость, активность, переключение и распределение. Интенсивность внимания - это качество, определяющее эффективность восприятия, мышления и памяти и ясность сознания в целом. Чем больше интерес к деятельности (чем больше сознание ее значения) и чем труднее деятельность (чем она менее знакома человеку), чем больше влияние отвлекающих раздражителей, тем более интенсивным (напряженным) будет внимание.

Объем внимания - это качество, определяемое числом одновременно отражаемых объектов, зависит оно от осмысленности воспринимаемых объектов и возможности их группировки в смысловые блоки. Так, например, число одновременно воспринимаемых букв, когда они предъявляются отдельно, - не более шести. Если из них могут быть образованы слоги или слова, то число воспринимаемых и одновременно отражаемых букв может определяться количеством их в четырех - шести словах.

Концентрация внимания - это качество внимания, определяющее высокую его интенсивность при объеме в один объект.

Под направленностью понимают прежде всего избирательный характер протекания познавательной деятельности, произвольный (преднамеренный) или непроизвольный (непреднамеренный) выбор ее объектов. При этом избирательность проявляется не только в выборе данной деятельности, отборе отдельных воздействий, но и в более или менее длительном их сохранении (удержании образов в сознании).

Устойчивость внимания определяется длительностью сохранения концентрированного внимания. Это - характеристика внимания во времени. Показатель устойчивости - высокая продуктивность деятельности (объем, точность работы) в течение некоторого промежутка времени. Длительность интенсивного сосредоточения зависит от ряда условий: характера и содержания деятельности, отношения к объекту внимания. Невозможно длительное сосредоточение на одном и том же объекте, если сам он не меняется или если его нельзя рассматривать с разных сторон. Степень устойчивости внимания увеличивается с возрастанием сложности объекта внимания.

Активность личности имеет большое значение для устойчивости внимания.

Деятельность личности может проявляться во внешне выраженных практических действиях с объектами внимания или во внутренней мыслительной деятельности, связанной с решением задач, требующих наиболее полного отражения объектов внимания.

Переключение внимания - это быстрое перемещение внимания, обусловленное сознательно и преднамеренно поставленной новой задачей. Оно может проявляться в переходе либо от одного объекта определенной деятельности к другому, либо от одной операции к другой. В этом случае переключение происходит внутри одной деятельности.

Эффективность переключения зависит от особенностей выполнения предыдущей и последующей деятельности (показатели переключения значительно снижаются при переходе от легкой деятельности к трудной, а при обратном варианте они возрастают). Успех переключения связан с отношением человека к предыдущей деятельности: чем интереснее предшествующая деятельность и менее интересна последующая, тем труднее происходит переключение. Имеются значительные индивидуальные различия в переключаемости. Некоторые люди быстро и легко переходят от выполнения одной деятельности к другой. Для иных этот переход требует длительного времени и затраты усилий, что связано с такой особенностью нервной системы, как подвижность нервных процессов.

В отличие от сознательного переключения внимания, отвлечение - это непроизвольное отклонение внимания от основной деятельности на посторонние объекты. Отвлечение отрицательно сказывается на выполнении работы. Отвлекающее действие посторонних раздражителей зависит от их особенностей и от характера выполняемой работы. Очень сильно отвлекают внимание раздражители внезапные, прерывистые, неожиданные, а также связанные с эмоциями. При длительном выполнении однообразной работы действие побочных раздражителей усиливается по мере нарастания утомления. Отвлекающее воздействие посторонних раздражителей больше сказывается в мыслительной деятельности, не связанной с внешними опорами. Оно сильнее при слуховом восприятии, чем при зрительном.

Способность противостоять отвлекающим воздействиям называется помехоустойчивостью. В развитии этой способности у людей наблюдаются

значительные индивидуальные различия, обусловленные как различиями нервной системы, а именно ее силой, так и специальной тренировкой, направленной на повышение помехоустойчивости.

Под распределением внимания понимают такое его качество, которое определяет способность человека одновременно выполнять несколько действий, рассредоточивая внимание между ними. Уровень распределения внимания зависит от ряда условий: от характера совмещаемых видов деятельности (они могут быть однородными и разнородными), от их сложности (и в связи с этим от степени требуемого психического напряжения), от степени знакомства и привычности их (от уровня овладения основными приемами деятельности). Чем сложнее совмещаемые виды деятельности, тем труднее распределить внимание. При совмещении умственной и моторной деятельности продуктивность умственной деятельности может снижаться в большей степени, чем моторной. Трудно совмещать два вида умственной деятельности. Распределение внимания возможно в том случае, если каждый из выполняемых видов деятельности знаком человеку, причем один - до некоторой степени привычен, автоматизирован (или может быть автоматизирован). Чем менее автоматизирован один из совмещаемых видов деятельности, тем слабее распределение внимания. Если один из видов деятельности полностью автоматизирован и для ее успешного выполнения требуется лишь периодический контроль сознания, отмечается сложная форма внимания - сочетание переключения и распределения.

Виды внимания.

По активности человека в организации внимания различают три вида внимания: произвольное, непроизвольное, послепроизвольное.

Непроизвольное внимание - это сосредоточение сознания на объекте в силу особенности этого объекта как раздражителя. Всякое достаточно сильное раздражение - громкие звуки, яркий свет, резкий запах - может невольно привлечь внимание. Особое значение для привлечения внимания имеет контраст между раздражителями. Новизна - одна из важных особенностей раздражителей, вызывающих непроизвольное внимание. Причем имеется в виду не только абсолютная новизна (раздражитель этот ранее никогда не воздействовал на человека), но и относительная (необычное сочетание знакомых раздражителей).

Непроизвольное внимание может быть вызвано также чувствами, связанными с воспринимаемыми объектами. К причинам, вызывающим непроизвольное внимание, относится также влияние прежнего опыта, в частности воздействие имеющихся у человека знаний и привычек.

Одной из важнейших причин непроизвольного внимания являются интересы человека.

Направленность непроизвольного внимания, как показали многочисленные экспериментальные исследования, зависит от структуры деятельности. Это значит, что внимание к объекту (действию) определяется местом, которое данный объект занимает в структуре деятельности. Так, внимание обычно привлекается целью деятельности и не привлекается способами ее осуществления (операциями). Однако если не выработаны прочные навыки (у водителя - переключения скоростей и т. п.), сами операции становятся целью и привлекают к себе внимание.

Произвольное внимание возникает тогда, когда человек ставит перед собой определенные задачи, осознанные цели, что и обуславливает выделение отдельных предметов (воздействий) как объектов внимания. Направленность и концентрация

внимания при этом зависят не от особенностей самих предметов (воздействий), а от поставленной, намеченной цели, задачи. В таких условиях нередко требуется определенное усилие воли, необходимое для того, чтобы сохранить объект сосредоточения, т. е. не отвлекаться, а также поддерживать определенную интенсивность процесса сосредоточения. Это особенно проявляется при наличии в окружающей обстановке посторонних и вместе с тем новых и сильных раздражителей, когда приходится сосредоточиваться как бы вопреки их воздействию. Таким образом, произвольное внимание есть проявление воли. Подчеркивая эту особенность произвольного внимания, его иногда называют волевым вниманием.

Так же как и непроизвольное, произвольное внимание связано с чувствами, прежним опытом личности, ее интересами. Влияние этих моментов, однако, при произвольном внимании сказывается опосредствованно. Сама деятельность может непосредственно не вызывать интереса, но так как ее выполнение необходимо для решения важной задачи, она становится предметом внимания.

Третий вид внимания - послепроизвольное. Этот вид внимания возникает после того, как было вызвано произвольное внимание. При выполнении деятельности часто сначала требуется организация направленности внимания и усилие воли для его поддержания. Однако по мере преодоления трудностей, по мере углубления в деятельность работа захватывает, увлекает человека, вызывает интерес к предмету труда, к самому процессу труда. Так происходит переход от произвольного внимания к послепроизвольному. Последний вид внимания связан с сознательными задачами и целями, т. е. вызывается преднамеренно, поэтому его нельзя отождествлять с непроизвольным вниманием. С другой стороны, это внимание несходно и с произвольным, так как здесь уже не требуется волевых усилий или заметных волевых усилий для поддержания внимания. С этим видом внимания связывают наиболее интенсивную и плодотворную умственную деятельность.

Рассмотренные три вида внимания тесно переплетаются взаимными переходами и дополняют друг друга в практической деятельности человека. Поэтому в задачу формирования внимания входит не только формирование произвольного внимания и развитие внимания непроизвольного, но формирование таких черт личности, которые бы облегчали переход произвольного внимания в послепроизвольное.

Рекомендации по управлению вниманием.

Внимание как психический процесс, выражающийся в направленности сознания на определенные объекты, часто проявляясь, постепенно превращается в устойчивое свойство личности - внимательность.

Люди различаются степенью развития этого свойства, крайний случай часто называют невнимательностью.

В зависимости от форм невнимательности можно говорить о трех ее типах. Первый тип - рассеянность - возникает при отвлекаемости и очень малой интенсивности внимания, чрезмерно легко и непроизвольно переключающегося с объекта на объект, ни на одном не задерживаясь.

Другой тип невнимательности определяется высокой интенсивностью и трудной переключаемостью внимания.

Третий вид невнимательности - результат переутомления. Этот тип невнимательности обуславливается постоянным или временным снижением силы и подвижности нервных

процессов. Он характеризуется весьма слабой концентрацией внимания и еще более слабой его переключаемостью.

Формирование внимательности, которое начинается еще в детском возрасте, заключается в управлении вниманием в процессе трудовой деятельности. Поддержание устойчивого внимания зависит от ряда условий: осознание значимости выполняемой деятельности и чувство ответственности за выполняемую работу. Отчетливое понимание конкретной задачи выполняемой деятельности, привычные условия работы.

Большую роль в стимуляции внимания играют интересы. С развитием интереса создается устойчивое внимание. Возникновение косвенных интересов. Сама деятельность, которую выполняет человек, может и не вызывать у него непосредственного интереса, но у него может существовать устойчивый интерес к результату деятельности. На этой основе возникает косвенный интерес к деятельности как к средству достижения желаемой цели. Создание благоприятных условий для выполнения деятельности, то есть исключение отрицательно действующих раздражителей. Объемы распределения внимания следует формировать как определенный трудовой навык одновременного выполнения нескольких действий в условиях нарастающего темпа работы. Развитие устойчивости внимания нужно обеспечивать формированием волевых качеств человека. Для развития переключения внимания необходимо подбирать соответствующие упражнения с предварительным объяснением "маршрутов переключений".

Психологические упражнения по развитию внимания.

Развить внимание можно с помощью следующих психологических упражнений:

1. "Игры, индейцев" для развития объема внимания: - двум или нескольким соревнующимся в течение короткого времени показывают сразу много предметов, после чего каждый отдельно говорит судье, что он видел, стараясь перечислить и подробно описать возможно большее число предметов. Так, один фокусник добился того, что, быстро проходя мимо витрины, мог заметить и описать до 40 предметов.

2. "Печатная машинка" - это классическое театральное упражнение развивает навыки сосредоточения. Каждому человеку дается 1-2 буквы из алфавита, преподаватель называет слово и участники должны "выступать" его на своей пишущей машинке. Называют слово и делают хлопок, затем делает хлопок тот человек, с чьей буквы начинается слово, затем хлопок учителя - вторая буква, хлопок ученика и т. д.

3. "Кто быстрее?" Людям предлагается как можно быстрее и точнее вычеркнуть в колонке любого текста какую-либо часто встречающуюся букву, например "о" или "е". Успешность выполнения теста оценивается по времени его выполнения и количеству допущенных ошибок - пропущенных букв: чем меньше величина эти, показатели, тем выше успешность. При этом надо поощрять успехи и стимулировать интерес.

Для тренировки переключения и распределения внимания задачу следует изменить: предлагается зачеркивать одну букву вертикальной чертой, а другую - горизонтальной или по сигналу чередовать зачеркивание одной буквы с зачеркиванием другой. Со временем задание можно усложнить. Например, одну букву зачеркивать, другую подчеркивать, а третью обводить кружком.

Цель такой тренировки - выработка привычных, доведенных до автоматизма действий, подчиненных определенной, четко осознаваемой цели. Время заданий варьируется в зависимости от возраста (мл.школьники - до 15мин., подростки - до 30мин.).

"Корректурa". Ведущий пишет на листе бумаги несколько предложений с пропуском и перестановкой букв в некоторых словах.

Человеку разрешается прочесть этот текст только один раз, сразу исправляя ошибки цветным карандашом. Затем он передает лист второму ученику, который исправляет оставленные, ошибки карандашом другого цвета. Возможно проведение соревнований в парах.