*Рекомендации классным руководителям в работе с*

*«трудными» подростками*

1. Ясно сформулировать взрослеющему человеку его права и обязанности, ограничить круг видов деятельности (которые ему разрешены и доступны) и ответственность за них. Настаивать на соблюдении принятых «правил игры», самим соблюдать их в тех случаях, когда другой стороне этого не удается. Быть терпеливым и помнить, чтобы избавиться от нежелательных привычек, нужны долгие месяцы.

2. В конфликтных ситуациях не стараться одержать победу любой ценой – мы тоже имеем право менять взгляды, мы не гарантированы от ошибок, кое в чем можем и уступить.

3. Действовать только тактическим маневром и никогда – прямой атакой. Выслушивать все, не реагируя тотчас же, и только потом, выбрав подходящий момент, без раздражения высказать свое мнение, вносящее поправки в услышанное. Вскрывать причины неправильных взглядов подростка, показывать, в чем ошибочность его рассуждений, и таким путем развивать и направлять его мыслительный процесс, обеспечивая необходимыми источниками.

4. Быть самокритичными, принципиальными, стараться настолько укрепить доверие молодого человека, чтобы он делился с нами своими возможными неприятностями.

5. Не ставить на подростке крест, ведь его обостренное самолюбие и социальная поза возникли именно вследствие предыдущих социальных сбоев, которые постоянно напоминают о себе и подпитывают нежелательное поведение.

6. Не пытаться загнать подростка в угол, поставить в затруднительное

положение. Не прибегать к физическому наказанию.

7. Требуя что-то от подростка, нельзя торговаться.

8. Стараться соблюдать принцип А.С.Макаренко: чем больше мы уважаем человека, тем выше наши требования к нему.

9. Уметь смеяться. Раскрывать подросткам особенности их личности и

приемлемые для них черты нашей личности.

10. В личных беседах усиливать целенаправленную жизненную ориентацию подростков и развивать их идеал Я.

***Рекомендации по работе со слабоуспевающими детьми***

1. При опросе слабоуспевающим школьникам дается примерный план ответа, разрешается пользоваться планом, составленным дома, больше времени готовиться к ответу у доски, делать предварительные записи, пользоваться наглядными пособиями и пр.

2. Ученикам задаются наводящие вопросы, помогающие последовательно излагать материал.

3. При опросе создаются специальные ситуации успеха.

4. Периодически проверяется усвоение материала по темам уроков, на которых ученик отсутствовал по той или иной причине.

5. В ходе опроса и при анализе его результатов обеспечивается атмосфера

благожелательности.

6. В процессе изучения нового материала внимание слабоуспевающих учеников концентрируется на наиболее важных и сложных разделах изучаемой тем, учитель чаше обращается к ним с вопросами, выясняющими степень понимания учебного материала, привлекает их в качестве помощников при показе опытов, раскрывающих суть изучаемого, стимулирует вопросы учеников при затруднениях в усвоении нового материала.

7. В ходе самостоятельной работы на уроке слабоуспевающим школьникам даются упражнения, направленные на устранение ошибок, допускаемых ими при ответах или в письменных работах: отмечаются положительные моменты в их работе для стимулирования новых усилий, отмечаются типичные затруднения в работе и указываются способы их устранения, оказывается помощь с одновременным развитием самостоятельности в учении.

8. При организации домашней работы для слабоуспевающих школьников

подбираются задания по осознанию и исправлению ошибок: проводится подробный инструктаж о порядке выполнения домашних заданий, о возможных

затруднениях, предлагаются при необходимости карточки-консультации, даются задания по повторению материала, который потребуется для изучения новой темы. Объем домашних заданий рассчитывается так, чтобы не допустить

перегрузки школьников.

Родителям первоклассника

Будите ребенка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку, услышать ласковый голос.

Не подгоняйте ребенка с утра, не дергайте по пустякам, не торопите, умение рассчитать время – ваша задача.

Не отправляйте в школу ребенка без завтрака.

Ни в коем случае не прощайтесь, предупреждая о чем-то. Пожелайте ребенку удачи, подбодрите его.

Забудьте фразу «Что ты сегодня получил?». Встречайте ребенка спокойно, без вопросов, дайте ему расслабиться.

Если ребенок чересчур возбужден, жаждет поделиться с вами – не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, это не займет много времени.

Если вы видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, он потом все сам расскажет.

Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку. Постарайтесь, чтобы ваш разговор проходил без ребенка. Выслушайте обе стороны – это поможет вам яснее понять ситуацию.

После школы не торопите ребенка садиться за уроки – необходимо 2 – 3 часа отдыха (1,5 часа сна).

Во время приготовления уроков не сидите «над душой». Дайте возможность ребенку работать самому.

Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку! Не отвлекайтесь на домашние дела, телевизор и т.д. В этот момент вам должны быть важны его дела и заботы.

Выработайте единую тактику общения всех членов семьи с ребенком. Свои разногласия решайте без ребенка.

Помните, что в течение учебного года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление – это первые четыре недели, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти.

Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое самочувствие – это показатели трудностей в учебе!

Даже совсем «большие» дети очень любят сказку перед сном, песенку, ласковое

Поглаживание. Это успокаивает, помогает снять напряжение, спокойно уснуть.

Родителям о наказаниях

Шлепая ребенка, вы учите его бояться вас.

Проявляя при детях худшие черты своего характера, вы показываете им плохой пример.

Телесные наказания требуют от родителей меньше всего ума и способностей, чем любые другие воспитательные меры.

Шлепки могут только утвердить, но не изменить поведение ребенка.

Если вы шлепаете ребенка «под горячую руку», это означает, что вы хуже владеете собой, нежели требуете этого от ребенка.

Задача дисциплинарной техники – изменить желания ребенка, а не только его поведение.

Очень часто наказание не исправляет поведение, а лишь преображает его.

Наказания вынуждают ребенка опасаться потерять родительскую любовь. Он начинает ревновать к брату или сестре.

У наказанного ребенка может возникнуть враждебное чувство к родителям. И едва в нем объединятся два чувства – любовь и ненависть, - как сразу возникнет конфликт.

Частые наказания побуждают ребенка оставаться инфантильным.

# КАК ПЛАНИРОВАТЬ

***СВОЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ***

1. Прежде чем выполнить любое дело, четко сформулируй **цель** пред­стоя­щей деятельности.
2. Подумай и хорошо осознай, **почему** ты это будешь делать, что тебя тол­ка­ет сделать это, **для чего** это нужно.
3. оцени и проанализируй **возможные пути** достижения цели. Постарайся учесть все варианты.
4. Выбери **наилучший вариант**, взвесив все условия. Обычно самый оче­видный вариант не является самым лучшим.
5. Наметь **промежуточные этапы** предстоящей работы, хотя бы примерно определи время для каждого этапа.
6. Во время реализации плана постоянно **контролируй** себя и свою дея­тельность. Корректируй работу с учетом получаемых результатов, то есть осуществляй и используй **обратную связь**.
7. По окончании работы **проанализируй ее результаты**, оцени степень их совпадения с поставленной целью. Учти сделанные **ошибки**, чтобы из­бежать их в будущем.

# КАК ВОСПИТЫВАТЬ ВОЛЮ

1. Наблюдай за собой в течение какого-то времени. Четко определи, от ка­ких привычек или черт характера ты хочешь избавиться. Это твоя Цель.
2. "Сражение выигрывает тот, кто твердо решил выиграть", - писал Лев Толстой. Будь уверен в себе и в том, что добьешься цели. Без такой уве­ренности не стоит начинать.
3. Борись с недостатками путем их замены достоинствами. Готовясь к тому, что это длительный, постепенный процесс. Чем меньше насилия над собой, тем лучше, но помни слова Лафонтена: "Путь, усыпанный цветами, никогда не приводит к славе".
4. Овладей тремя самовоздействиями: самоободрением, самоубеждением и самоприказом. Учись видеть **в себе другого** - "человека привычки", от плохих свойств которого хочешь избавиться. Общайся и взаимодействуй с ним. Но он – это не ты!
5. Умей и отступать. Но всегда помни, что тактические поражения не должны поколебать уверенности в стратегической победе.
6. Старайся сопровождать воздействия на самого себя положительными эмоциями, подкреплять свои победы приятными переживаниями.

# НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ УСТАНОВОК

***В ОБЩЕНИИ***

1. Никогда не спеши делать категорических выводов по первому впечатле­нию, особенно избегай негативных оценок.
2. Помни о том, что все люди разные, каждый человек уникален и непо­вторим. В жизни не стоит относить человека к какому-то типу, класси­фицировать людей.
3. Мы часто обижаемся на людей или не довольны ими, потому что они не оправдывают **наших ожиданий**, не помещаются в те рамки, которые **мы** им отвели. Но люди вовсе не обязаны быть такими, какими мы же­лаем их представить.
4. Помни о том, что любой человек в своей сути имеет уникальную спо­собность к изменению.
5. Никогда не путай поведение человека и его личность. Оценивая **посту­пок человека**, ни в коем случае не вешай ярлык на его **личность**.
6. Научись **принимать** любого человека целиком, таким каков он есть – со всеми его достоинствами и недостатками.
7. Как говорил Дейл Карнеги, если хочешь переделать людей, начни с себя – это и полезней, и безопасней.

# КАК РЕШАТЬ МЫСЛЕННЫЕ ЗАДАЧИ

1. Четко осознай **условия** задачи. Точно определи **границы** того, что тебе известно. Чаще всего ошибки решения коренятся в неправомерном су­жении рамок условия.
2. Переформулируй вопрос задачи. Как он может звучать по-другому?
3. Уясни, какой именно информации тебе не хватает для ответа на вопрос задачи. Подумай, как можно найти эту информацию.
4. В творческих задачах наиболее очевидный способ решения обычно не бывает лучшим. Не спеши.
5. Попробуй взглянуть на задачу по-новому. Анализируя свои неудачные подходы к решению, ответь себе: не шаблонны ли эти подходы? в чем их стереотипность: почему они не годятся?
6. Используй свое подсознание. Если ты долго ломал голову над задачей, погрузился в нее, но безуспешно, отвлекись от задачи, не думай о ней ка­кое-то время, займись чем-нибудь другим. Твое подсознание само будет работать над проблемой и, возможно, выдаст наилучший результат.

# КАК РАЗВИВАТЬ СВОЙ УМ

1. Помни: ум не сводится к памяти, скорости мышления, объему знаний. Ум включает в себя различные свойства личности. Мыслит не мозг, а че­ловек посредством мозга.
2. Немногие умы гибнут от износа, в основном они ржавеют от неполного употребления. Пользуясь любой возможностью включить свой мозг в работу. Перегрузить его почти невозможно.
3. Упорство и настойчивость могут компенсировать недостаточную ско­рость мышления. Низкий уровень интеллекта – это не клеймо на чело­веке.
4. Анализируй! Себя, других людей, поступки, ситуации, явления. Все время ставь перед собой вопросы: почему? как? а могло быть иначе? в чем причины? каковы возможные последствия? И отвечай на них, делай выводы.
5. Относись **самокритично** к своему уму и **доброжелательно** к умствен­ной деятельности других. Осознавай границы своих знаний, своей компе­тентности, но не принижай свои возможности.
6. Одно из самых главных достоинств ума – способность к сосредоточе­нию внимания. Учись концентрировать свое внимание на необходимом предмете, отключаясь от всего постороннего. Тренируйся постоянно!
7. "Не позволяй твоему языку опережать твою мысль", - советовал древне­греческий философ Хилон. А Шекспир говорил: "Где мало слов, там вес они имеют".

# ДЕВЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ МНЕМОЗИНЫ

1. Внимание – резец памяти: чем она острее, тем глубже следы. Чем больше желания, заинтересованности в новых знаниях, тем лучше за­помнится.
2. Приступая к запоминанию, поставь перед собой цель – запомнить на­долго, лучше навсегда. Установка на длительное сохранение информации обеспечит условия для лучшего запоминания.
3. Откажись от зубрежки и используй смысловое запоминание:

1) пойми; 2) установи логическую последовательность; 3) разбей мате­риал на части и найди в каждой "ключевую фразу" или "опорный пункт".

1. Знай об эффекте Зейгарник: если решение какой-либо задачи прервано, то она запомнится лучше по сравнению с задачами, благополучно ре­шенными.
2. Лучше два раза прочесть и два раза воспроизвести, чем пять раз читать без воспроизведения.
3. Начинай повторять материал по "горячим следам", лучше перед сном и с утра.
4. Учитывай "правило края": обычно лучше запоминаются начало и конец информации, а середина "выпадает".
5. Настоящая мать учения не повторение, а применение.
6. Иногда используй мнемотехнику – искусственные приемы запоминания. Например, бессмысленные слоги "ри-ка-ку-по-лу-ша" можно запомнить, связав их в искусственное предложение "Присказку послушай".

# КАК СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ

***СВОИ СПОСОБНОСТИ***

1. Прислушивайся к своему внутреннему голосу, к своим желаниям и инте­ресам. Не бойся подражать кому-то – ты все равно останешься перво­проходцем своей судьбы.
2. Раннее самоопределение конечно дает выигрыш во времени, но не надо опасаться потерять время на поиски того, в чем ты по-настоящему ода­рен. Из тысячи американцев-современников, которых соотечественники считают выдающимися людьми, меняли свою профессию 160 человек, в том числе 37% - дважды, а 20% - свыше двух раз.
3. Эмиль Золя, великий французский писатель, по утрам привязывал себя к стулу, так что хочешь или не хочешь – пиши. У всех гениев есть только одна общая черта – огромное трудолюбие.
4. Гете сказал: "Кто хочет достигнуть великого, тот должен уметь ограни­чивать себя. Кто же, напротив, хочет всего, тот на самом деле ничего не хочет и ничего не достигнет". Но ограничение не должно оборачиваться ограниченностью. Необходимой предпосылкой для настоящего овладе­ния одной сферой деятельности является разнообразие знаний и интере­сов.
5. Если у тебя нет способностей к чему-то, но есть большое желание именно этой областью заниматься – это не трагедия. В психологии из­вестен эффект замещения: другие личностные черты смогут компенсиро­вать недостающие компоненты способностей.

# КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

***СВОИМ ВООБРОЖЕНИЕМ***

1. Воображение – сильное оружие против многих собственных проблем. Но этим оружием можно и пораниться самому. Учить **не следовать** за этим воображением, а **управлять** им.
2. Откажись от привычки давать воображению полную свободу.
3. Иногда нам бывает нужно избавиться от навязчивого образа нашей фан­тазии или памяти. Но стараться не представлять конкретный образ, **не думать** о нем – все равно что тушить костер керосином. Нужно не бо­роться с определенным образом, а **думать о другом.**
4. Богатое, яркое, сочное воображение нам необходимо в жизни. Тренируй способность целенаправленно вызывать четкий зрительный образ, на­пример, так: посмотри на стакан с водой, закрой глаза и воспроизведи как можно точнее этот образ, снова открой глаза, корректируй образ вплоть до совпадения с конкретным восприятием.
5. Бывая на природе, у речки, в лесу, запоминай **обстановку и чувство** от­дыха. Дома, когда устанешь сядь, в кресло, закрой глаза и представь на несколько минут этот образ речки, леса и свое ощущение покоя и бла­женства на природе. Ты отлично отдохнешь.

# КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

1. Полностью избавиться от эмоций и неразумно, и невозможно. Нет эмо­ций плохих или хороших. По мнению Жан-Жака Руссо, "все страсти хо­роши, когда мы владеем ими, и все дурны, когда мы им подчиняемся".
2. Джонатан Свифт сказал: "Отдаваться гневу – часто все равно, что мстить самому себе за вину другого". Возьми эти слова своим девизом, и ты станешь намного уравновешенней и оптимистичней.
3. Необходимое условие радостного настроения – хорошие взаимоотно­шения с людьми. И наоборот: радостное восприятие жизни – залог сим­патии и расположения к тебе других. Дай себе установку на доброе и уважительное отношение к людям. Прав Шекспир: "Напрасно думать, будто резкий тон есть признак прямодушия и силы".
4. Не пытайся просто подавить в себе эмоции, Подавленные чувства все равно выльются наружу тем или иным способом или могут стать причи­ной заболевания. Лучше "отыграй" эти эмоции внешне, но без вреда для окружающих.
5. Если у тебя возникло раздражение или разозленность, не борись с ними, а попытайся "отделить" их от себя. Понаблюдай за их протеканием, найди и проанализируй причину их появления, и ты убедишься, на­сколько мелка и несерьезна эта причина. Все это способствует угасанию негативных эмоций.
6. В отношениях с близкими людьми часто бывает нужно откровенно ска­зать о своих чувствах, возникших в той или иной ситуации. Это гораздо лучше, чем фальшь и закрытость в общении.

# КАК ПРОИЗВЕСТИ

***ПЕРВОЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ***

1. **Оденьтесь так, чтобы отвечать ожиданиям другого человека.**

Оденьте то, что, по мнению другого человека, будет подходящим для ситуации.

1. **Увидя человека, улыбнитесь.**

Улыбнитесь именно этому человеку.

1. **Установите и поддерживайте контакт глазами.**

Пока кто-нибудь из говорит, смотрите на человека, ни вниз и ни в сто­рону, но не переиграйте, не надо смотреть не отрываясь, как говорят, не пяльтесь.

1. **Поздоровайтесь первым и протяните руку.**

Рукопожатие должно быть крепким – не слабым, но и не костедробя­щим.

1. **Искренне приветствуйте входящего.**

Лучшая форма приветствия "Рад видеть Вас", чем "Как поживаете?"

1. **Называйте вошедшего по имени.**

Произносите его уверенно и твердо. Будьте уверены в том, что произно­сите имя правильно.

1. **Не говорите слишком тихо или слишком громко.**

Если говорить тихо, то люди могут решить, что вы в опасном положе­нии. С другой стороны, возможно, некоторые могут считать громкость грубостью.

1. **Если Вы хозяин проявите знаки гостеприимства, предложите кофе и прохладительные напитки.**

Если Ваш гость является представителем другой культуры, заранее выяс­ните, какие у него (нее) представления о гостеприимстве.

1. **Если встреча происходит в Вашем кабинете, встретьте человека при входе.**

Еще лучше встретить его (ее) около Вашего кабинета и проводить к себе.

**10. Если Вы гость, ведите себя так, чтобы не обидеть хозяина и других**

**гостей.**

Изучите местные обычаи.

**11. Узнайте все, что возможно о человеке и его компании.**

Используйте свои знания во время беседы.

**12. Изучите основные правила этикета учтивости.**

Не перебивайте другого. Если вы сомневаетесь в своих знаниях,

обратитесь к книге по современному деловому этикету.

**13. Постарайтесь больше слушать, а не говорить!**

Вы будете выглядеть интеллигентным, уважающим и заботливым. Од­нако, если собеседник – хороший слушатель и хочет, чтобы вы погово­рили, сделайте ему одолжение.