

**Психолого-педагогическое сопровождение**

**ПСИХОЛОГ - ОБУЧАЮЩИМСЯ**

Архангельск

2013

Сборник подготовлен по материалам сайта

МБОУ "Гимназия №24", г.Ижевск

Оглавление

[**Жизнь это** 4](#_Toc347266217)

[Как повысить интерес ребенка к учебе? 4](#_Toc347266218)

[Способы повышения самооценки и уверенности в себе 6](#_Toc347266219)

[Твой любимый цветок 6](#_Toc347266220)

[Учись учиться 8](#_Toc347266221)

# Жизнь это

«Жизнь – это шанс, не упусти его.

Жизнь – это красота, удивляйся ей.

Жизнь – это мечта, осуществи её.

Жизнь – это долг, исполни его.

Жизнь – это игра, так играй.

Жизнь – это любовь, так люби.

Жизнь – это тайна, так разгадай её.

Жизнь – это трагедия, выдержи её.

Жизнь – это приключение, решись на него.

Жизнь – это жизнь, спаси её.

Жизнь – это счастье, сотвори его сам.

Жить стоит. Не уничтожай свою жизнь!»

Мать Тереза.

# Как повысить интерес ребенка к учебе?

Поощрение детей к учебе помогает ускорить их развитие и понимание окружающего их мира. Для этого родителям необходимо покупать ребенку такие игрушки, которые позволили бы ребенку длительное время изучать что-либо и открывать для себя что-то новое, также как и обязательно предоставить ребенку место, где он мог бы практиковать свои новые навыки. Неплохо иметь в доме кучу мягких игрушек или полную различными игрушками коробку, однако, для стимулирования активного игрового времени и учебы ребенка дома есть способ получше. Для начала предлагаем вам попробовать следующее.

Вы сможете многому научить детей, если предоставите такие игрушки, которые позволили бы им видоизменять определенные материалы, такие как воду, глину или песок. Когда у детей есть возможность что-либо слепить, заполнить и налить, они учатся создавать структуры и измерять что-либо. Организуйте во дворе песочницу или небольшой водоем и бросьте туда несколько чашек и ложек. И не стоит думать о покупках дорогих изощренных игрушек с полок магазинов, так как дети склонны изучать более простые вещи.

Организуйте место, где ребенок мог бы читать книги. Лучшим местом для размещения кресла-качалки и книжной полки с материалами для чтения может быть угол в спальной комнате или определенное место в гостиной. Выбрав для ребенка детскую мебель, соответствующую размерам ребенка, родители создадут более комфортную обстановку, стимулирующую ребенка к пользованию ей.

Покупайте детям игрушки, которые стимулируют креативность и свободу собственного выражения, например, что-либо вроде предметов для занятий декоративно-прикладным искусством. Большинство детей любят рисовать и чертить, таким образом, если родители желают сделать неплохие инвестиции и обеспечить длительность полезного использования игрушки, то с их стороны очень мудрой покупкой может стать набор для рисования. Набор для рисования позволит ребенку рисовать, чертить и раскрашивать, и содержит для этого все необходимые ребенку инструменты.

Центр для хранения игрушек очень пригодится при уборке и является хорошим способом научить ребенка сортировке вещей. Хорошим выбором в этом плане являются конструкции с несколькими отсеками или полками, легко доступными детям. Центры для хранения поощряют детей к изучению таких вещей, как группировка одинаковых вещей, или подсчету, по мере того как ребенок вываливает игрушки и откладывает их в сторону одну за другой.

Рекомендуется для каждого вида деятельности ребенка предусматривать различные места. Стол и стул с несколькими карандашами и бумагой может находиться в одном месте, а кресло-качалка с книгами в другом. Наборы для занятий декоративно-прикладным искусством можно расположить в другой комнате, а центры для хранения игрушек там, где они чаще всего будут использоваться. Наличие у ребенка различных зон для различных занятий позволят ему лучше концентрироваться на том, чем он занимается, а это, в свою очередь, будет стимулировать ребенка дольше играть и больше времени затрачивать на обработку информации, а не прыгать от одной игрушки к другой.

Также вы можете выделить несколько минут и провести их с ребенком индивидуально. Можете начать с ним в игру по сортированию предметов или попросить ребенка рассказать вам о выполненной им работе, например, рисунке. Возьмите динозаврика и поговорите с ребенком о динозаврах или выберите две любимые игрушки ребенка и устройте импровизированное шоу. Но не забывайте о том, что хоть родители и хотят, чтобы ребенок мог сам найти себе занятие, люди всех возрастов являются созданиями социальными. В то время как довольно хорошо создавать специальные места для поощрения учебы и игр, очень важно проводить время с ребенком пока он учится, узнает и открывает для себя что-либо новое.

# Способы повышения самооценки и уверенности в себе

* Перестаньте сравнивать себя с другими. Составьте список своих личных черт, состоящий из двух колонок. В левую впишите все, что вас не устраивает и огорчает, а в правую - все то, что может это уравновесить. Осознав свои достоинства, легче найти в них опору в трудных ситуациях.
* Не позволяйте старым огорчениям порождать новые. Вспоминая о прошлых огорчениях, застенчивый человек с трепетом ждет, что в похожей ситуации они обязательно повторятся. Совсем не обязательно! Просто вы, не должны повторить предыдущую ошибку.
* Не принимайте на свой счет недоброжелательность окружающих... Если вас кто - то обидел, это не значит, что вы плохой. Скорее всего - самому обидчику плохо. Это у него проблемы, а не у вас.
* Расширяйте круг общения. Не избегайте общения с теми, кто к нему стремится. И постепенно вы избавитесь от замкнутости.
* Формируйте в себе навыки общения. Упражнения перед зеркалом, ролевые игры, предварительные подготовки, репетиции.
* Цените свои успехи.
* Решайте свои проблемы, а не отворачивайтесь от них!

# Твой любимый цветок

Волшебный дар цветов - их красота, а сила красоты творит чудеса. Общаясь с этими прекрасными творениями природы, человек становится добрее, нежнее, духовно богаче. Цветы лучшие посредники в общении между людьми. Цветы сопутствуют нам постоянно в течение жизни, дарят радость, олицетворяют любовь и внимание. Люди часто прибегали к их нежному доверительному, романтическому языку, чтобы бес слов объясниться…

Цветы могут многое рассказать о человеке: мы ведь не случайно предпочитаем одни и терпеть не можем другие. И дело не в запахе, расцветке, форме, а в родстве душ. Да-да, именно по тому, какие цветы ты предпочитаешь, можно судить о твоем характере. Итак, приступим к познанию своего "Я"?

**Фиалки.** Любитель фиалок - чаще всего интроверт. Он не обязательно выглядит меланхоликом или пессимистом, но наверняка замкнут и в глубине души испытывает безотчетную тревогу. Фиалковый ценитель обычно прячется в тени, но всегда готов выйти на солнце и взять то, что ему полагается. Фиалки предпочитают натуры тонкие, возвышенные, зачастую сентиментальные, мечтательные и склонные к идеализации прошлого люди.

**Хризантема** слишком отгораживается от жизни, замыкается в себе, поэтому понять ее бывает непросто и полюбить нелегко, как всегда случается с людьми, которые сами не умеют себя любить.

**Гвоздика.** Его часто предпочитают мастера дипломатии и формального общения, тщательно скрывающие свою суть. В облике гвоздики, с ее плотной тонкой ножкой и кокетливым резным соцветием, есть нечто соблазнительное. Так что среди любителей этих цветов нередко встречаются ловкие манипуляторы, умеющие извлекать максимальные выгоды из общения. Человека с таким прямым как у Гвоздики характером стоит поискать. Подобное свойство совсем не нравится окружающим. Но увы, Гвоздика стоит на своем, даже если сила не на ее стороне.

**Герберы.** В этом скульптурном и простом по форме цветке, с его открыто-доверчивой чашечкой действительно выражены доброта, простота и открытость миру. Оборотная сторона этой детской открытости - незащищенность. В то же время, герберы стремятся к совершенству во всем, и вкупе с их неумением приспосабливаться это иногда выливается в упертость. Любовь к плотной лепке герберы, к покою, выраженному в ее фигурке, может означать страх перед жизнью и поиск твердой опоры.

**Пион.**  Проявляется ненасытность во всем - от любви к богатству и славе до жадности к жизни в целом.

**Ирисы и гладиолусы** - это энергия, сила и одиночество. Любители ирисов изо всех сил устремляются к цели или подчиняют свою жизнь конкретным желаниям. Но часто у них нарушен контакт с окружающими, а желания входят в конфликт с реальностью. Отсюда непонимание близких, которое приносит им боль.  При этом они могут легко добиться желаемых результатов и возглавлять крупные фирмы и компании.

**Сирень и полевые цветы** предпочитают сдержанные в проявлениях чувств люди. Впрочем, эта внешняя строгость может быть и оборотной стороной больного самолюбия. В неблагоприятных обстоятельствах они могут уйти в себя, отгородиться от жизни, часто бывают разочарованы и ищут совершенства в дикой природе. В чем-то сходны с любителями фиалок: это натуры утонченные, с богатым внутренним миром и глубинной тревогой, которую они едва ли осознают. Им часто не хватает энергии и напора в достижении целей. Любители сирени с удовольствием помогает другим.

**Тюльпан.** "Тюльпан" легок в общении, но никто не знает его истинных планов и замыслов - при всей своей кажущейся простоте это человек-загадка. Одно очевидно: в глубине души каждого из тюльпанов живет надежда на лучшую жизнь. И эта неугасимая вера дает им силу стойко переносить тяготы жизни и до поры до времени довольствоваться малым.

**Лилии**. Эти цветы любят люди с ярким чувством собственного достоинства, уверенные в себе и собственных силах. Они энергичны, горды, иногда даже высокомерны и заносчивы. В ни есть какое-то незаметное очарование.  Среди отрицательных качеств лилий можно отметить пренебрежение чужим мнением - лилии не хватает самокритичности, зато в избытке - самоуверенности. Такие люди должны быть склонны к маскараду, обману.

**Розы** близки сердцу людей активных, уверенных и самодостаточных. Всем своим обликом роза выражает гармонию и умиротворенность. Таковы и поклонники роз - люди с устойчивой психикой и в целом стабильной жизнью. Они крепко стоят на ногах, не гонятся за несбыточным и существуют в реальном мире, где ценят комфорт и устоявшийся порядок вещей. Среди любителей роз много людей амбициозных и напористых и несколько агрессивных. Во всяком случае, постоять за себя роза всегда сумеет и своего не упустит. Но это, безусловно, люди с яркими проявлениями, незаурядные, волевые .

**Орхидею.** Эта экзотика привлекает натур, безусловно, сложных и оригинальных, со странностями и капризами. Они не умеют получать удовольствие простыми, доступными средствами и ищут во всем изыска. Возможно, это следствие глубокой неудовлетворенности жизнью.

**Хризантема.** Тяга к совершенству роднит ее с герберой. Но ей свойственна серьезность, холодноватая отстраненность и страсть к самокопанию.

# Учись учиться

1. Учись беречь свое время.

"Сфотографируй" один свой обычный день: на листке бумаги слева запиши каждое даже самое маленькое дело, а справа – проставь потраченное на него время. Вечером же просмотри записи и определи, где и когда было потрачено время зря. Такая "фотография" поможет научиться дорожить временем и разработать рациональный режим дня, но лучше, учитывая неравномерность твоей нагрузки по дням недели, составить его на неделю, чтобы сделать эту нагрузку более равномерной.

2. Укладывайся в отведенное для выполнения домашних заданий время.

На выполнение домашних заданий рекомендуется затрачивать не более: в младших классах – 1 часа, в 5-8 классах – 2,5 часов, в старших классах – 3,5 часов. Поэтому строго запланируй время начала и окончания приготовления домашних заданий – это поможет тебе не отвлекаться во время их выполнения.

3. Лучшее время для выполнения домашних заданий в первой половине дня между 10 и 12 часами, во второй половине – в период с15 до 18 часов.

4. До начала выполнения домашних заданий:

1) плотный обед должен быть не позднее, чем за 2-2,5 часа до их начала, легкий прием пищи может быть и за 1-1,5 часа; но не приступай к работе голодным;

2) выполнение высоких физических нагрузок допустимо не позднее, чем за 2-2,5 часа до выполнения умственной работы;

3) хорошо проветри рабочее помещение;

4) подготовь рабочее место:

* на столе обычного размера левый и правый дальние углы практически не используются, поэтому здесь лучше располагать предметы, которыми приходится пользоваться редко;
* книги, тетради, ручки, карандаши должны иметь свое постоянное место;
* по мере выполнения заданий, все, с чем работать уже не придется (исписанные листы, черновики, тетради и пособия по уже сделанным урокам), можно складывать справа от себя или вообще убрать со стола;
* необходимое в настоящий момент (книгу, тетрадь, письменные принадлежности и др.) удобнее положить перед собой, а то, что еще потребуется (линейка, карандаш, чистая бумага и пр.), лучше класть слева от себя.

5. В каком порядке следует делать уроки – зависит от твоих особенностей:

* если ты входишь в работу легко и в начале работаешь с подъемом, более продуктивно, чем к концу занятий, но относительно быстро утомляешься, то начинай приготовление домашних заданий с наиболее трудного предмета;
* если ты втягиваешься в работу медленно, много времени тратишь на «раскачку», продуктивность работы нарастает постепенно, а усталость появляется не так скоро, то следует начинать со средних по трудности заданий и постепенно переходить к более сложным;
* если ты вообще с трудом приступаешь к домашним заданиям, если тебя нервирует любая неудача в их выполнении, то лучше начинать с самых простых, успех в которых приносит тебе удовлетворение;
* если тебе не удается решить трудную задачу, отложи ее «на потом», иначе может не хватить времени на приготовление других заданий.

6. Отдых при выполнении домашних заданий.

Три признаках наступающего утомления необходимо планировать заранее. Признаками утомления могут быть: чувствуешь, что стало неудобно сидеть, возникает ощущение покалывания в ногах; глаза повторно возвращаются к одной и той же строке; вдруг начинаешь обращать внимание на посторонние раздражители, которые до этого проходили мимо внимания (звуки, чувство голода и др.)

7. Чтобы восстановить умственную работоспособность, предупредить развитие резкого утомления необходимо:

* Через каждые 40-45 мин занятий устраивать заранее запланированные перерывы на 10-15 мин.
* В первые 5-7 мин перерыва необходима двигательная активность, которая может включать, например, выполнение домашних заданий по физкультуре или для девочек - танцы под ритмичную музыку, прыжки со скакалкой; для мальчиков - силовые упражнения и т.д.
* Но нельзя применять такие нагрузки, которые могут привести к физическому утомлению.
* В остальное время отдыха можно свободно походить или выполнить какие-либо домашние дела.
* Двигательную активность во время перерывов при приготовлении домашних заданий можно использовать и для устранения последствий неблагоприятного влияния длительных занятий на здоровье.

Можно воспользоваться следующими упражнениями:

1) Для улучшения мозгового кровообращения:

* Исходное положение (ИП) – сидя на стуле. 1-2 – плавно наклонить голову назад, 3-4 – наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз.
* ИП – сидя на стуле, руки на поясе. 1 – медленный поворот головы вправо, 2 – ИП, 3 – влево, 4 – ИП. Повторить 6-8 раз.
* ИП – стоя или сидя, руки на поясе. 1 – махом занести левую руку через правое плечо, голову повернуть налево; 2 – ИП, 3 – то же правой рукой, 4 – ИП.

2) Для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

* ИП сидя или стоя, руки на поясе. 1 – правую руку вперед, левую вверх; 2 – сменить положение рук. Повторить 3-4 раза, после чего руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями.
* ИП – стоя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед; 3-4 – локти назад – прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и расслабленно потрясти.
* ИП – сидя, руки вверх. 1 – сжать кисти в кулак, 2 – разжать. Повторить 6-8 раз, затем расслабленно потрясти внизу кистями.

3) Для снятия утомления с туловища:

* ИП – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – резко повернуть таз вправо, плечевой пояс неподвижен; 2 – то же влево. Повторить 6- 8 раз.
* ИП – то жен. 1-4 – круговые вращения тазом в одну сторону, 5-8 – в другую сторону. Повторить 4-6 раз.
* ИП – стойка ноги врозь. 1-2 – наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, – вдоль тела вверх; 3-4 – ИП, 5-6 – то же в другую сторону, 7-8 – ИП. Повторить 6-8 раз.

8. Правильно и эффективно используй возможности своей памяти.

   Проследи и сделай вывод о преобладающем у тебя типе памяти, которая может быть:

* моторной (если ты непроизвольно сопровождаешь запоминание информации различными двигательными действиями – записываешь ее, чертишь график или даже просто ходишь),
* зрительной (ты должен обязательно информацию увидеть – в учебнике, на плакате, в облике предмета, лица и т.д.),
* слуховой (через речь, музыку, определенные сигналы), логической (строится на осознании новой информации),
* ассоциативной (ты сравниваешь новую информацию с уже имеющейся и находишь между ними сходства и различия),
* эмоциональной (новая информация вызывает у тебя определенные – положительные или отрицательные – переживания)и т.д.

Определив у себя преобладающий при различных обстоятельствах тип памяти, попытайся создавать для успешного запоминания соответствующие условия.

Для успешного запоминания важно, чтобы ты нашел взаимосвязь нового материала с освоенной ранее информацией или связал его значение с практической значимостью (где и как ты сможешь его использовать).

После освоения информации во время приготовления домашних заданий повтори ее за 30-40 мин перед отходом ко сну (но не учи перед сном, а именно повтори выученный днем материал). Идеально же материал закрепляется в памяти при его дополнительном утреннем воспроизведении.

9. Быстрее включайся в работу.

Это правило особенно важно утром, когда после сна умственная работоспособность очень низка. Ускорить эффективное включение в работу уже с первого урока тебе поможет утренняя гигиеническая гимнастика. Она же поможет тебе оставаться в течение дня бодрым и сохранять высокую работоспособность.

10. Успехи в учебе во многом зависят от твоего здоровья.

Правильно организованный режим, полноценный сон, рациональное питание, неприятие вредных привычек, благожелательность к окружающим, наличие цели и стремление к ее достижению – формула твоих успехов в обучении.