**Круглый стол на тему** :

«**Наставничество как деятельностное сопровождение молодого специалиста**»

**Цель**: определить понятие и особенности наставничества в общеобразовательном учреждении, пути работы в этом направлении и ожидаемый результат, предоставить участникам возможность высказать свою точку зрения по обсуждаемому вопросу.

**Участники**: директор, заместитель директора, руководители МО, молодые педагоги.

**Условия и оборудование**: кабинет, стулья, парты, интерактивная доска, рабочие карточки.

**Форма проведения**: круглый стол

**Этапы проведения, их задачи и время реализации:**

1. **Предварительная работа**. подготовка сообщений молодых специалистов

Задачи:

1. Продолжать знакомить педагогов со способами конструктивного взаимодействия.

2. Формировать коммуникативные навыки и умения.

3. Создавать условия для личностного роста педагогов и гармонизации отношений в контексте *«педагог-педагог»*.

**Ход мероприятия:**

**Зам.дир. по УВР.** Уважаемые, коллеги! Мы рады вас приветствовать на семинаре-практикуме. Тема нашей сегодняшней встречи: «Наставничество как деятельностное сопровождение молодого специалиста».

В настоящее время о важности наставничества говорится в ряде стратегических документов федерального уровня: посланиях и указах Президента Российской Федерации, национальной системе педагогического роста, профессиональном стандарте *«Педагог»*. Указом Президента Российской Федерации учрежден знак отличия *«За наставничество»*.

В МБОУ *«Штормовская школа - гимназия»* реализуется программа наставничества, которая разработана в целях реализации федеральных проектов.

Программа наставничества МБОУ *«Штормовская школа - гимназия»* определяет этапы реализации наставничества и роли участников, организующих эти этапы.

И так, в чем же мы видим основные проблемы молодого педагога :

Выстраивание отношений с родителями

Неумение заинтересовать воспитанников при проведении образовательных ситуаций

Неумение планировать занятие, содержание первой и второй половины дня.

Незнание современных форм и методов работы на занятии

Неуверенность в себе

Работа с детьми, имеющими особенности в развитии *(последний пункт касается не только молодых педагогов)*

Решение проблемных моментов в деятельности молодых специалистов мы видим в развитии профессиональных умений и навыков молодого педагога через поставленные задачи:

- повышать уровень организации образовательной деятельности;

- консультировать по вопросам ведения документации;

- оказывать помощь в постановке целей, задач ООД и ее организации;

- организовывать взаимопосещение молодого педагога и наставника

- разъяснять механизм работы с дидактическим и наглядным материалом;

- организовывать углубленное изучение инновационных педтехнологий.

Важно понимать, что наставник и молодой специалист не рассматриваются как начальник и подчиненный или ученик и учитель. Они являются партнерами, соратниками, между которыми устанавливаются взаимовыгодные и продуктивные отношения, основанные на знаниях и опыте. Оба участника этих отношений получают и извлекают пользу друг от друга, что положительно сказывается на их профессиональной деятельности.

Становясь педагогом, кроме всех профессиональных качеств, у учителя должен бать определенный имидж, о котором расскажет наш молодой педагог, учитель математики, Минибаева А. О*.(Приложение 1)*

**Зам.дир. по УВР.** В работе молодого педагога также важно научиться «дозировать» домашнее задание, так как это важная часть процесса обучения и взаимодействия с обучающимся и родителями. Отчетный доклад о домашнем задании подготовила молодой педагог, учитель биологии, Щербакова Е. В. *(Приложение 2)*

**Зам.дир. по УВР.** Наставничество представляет собой процесс обучения и воспитания, в котором человек со значительным опытом и знаниями, выполняющий эталонную функцию, обеспечивает обучение, защиту, поддержку, советы и дружескую помощь менее опытным и компетентным лицам с целью содействия личностному и/или профессиональному росту и развитию.

Наставник должен вносить свой вклад всеми возможными способами, особенно на собственном примере:

раскрыть потенциал к профессии у специалиста;

вовлекать его в общественную жизнь коллектива;

формировать вместе с ним социально значимые интересы;

способствовать развитию общих культурных перспектив, творческих способностей и компетенций педагога.

Наставничество – это длительный процесс, требующий организованного и системного подхода. Необходимые знания и навыки передаются не все сразу или время от времени, поэтому *«правильное»* наставничество должно быть организовано и контролироваться особым образом.

На пути педагога встречаются как успешные, так и неуспевающие обучающиеся. Именно о работе с ними расскажет молодой педагог, учитель физики, Шарпоева И. В. *(Приложение 3)*

**Зам.дир. по УВР.** Обычно наставник строит свою деятельность в три этапа :

Этап 1 – Адаптация. Наставник определяет обязанности и полномочия молодого специалиста и выявляет слабые места в профессиональной деятельности.

Этап 2 – Основы *(планирование)*. Наставник разрабатывает и реализует индивидуальный план работы с молодым педагогом, адаптируется к профессиональным навыкам педагога, помогает построить собственную программу самосовершенствования.

Этап 3 – Анализ проведенной работы. Наставник анализирует уровень профессиональной компетентности педагога, определяет степень его готовности к выполнению функциональных задач, наставляемый выполняет самоанализ.

Для эффективной работы наставничества важно понимать, что это двусторонний процесс, который заключается не только в желании помочь молодому специалисту, но и в готовности молодого специалиста принять эту помощь.

Наставничество должно основываться на следующих принципах:

- конструктивное профессиональное взаимодействие между наставником и молодым специалистом;

- выбор наставника с точки зрения совместимости с учителем, с соблюдением принципа добровольности;

- наставник должен иметь эмпатические навыки и педагогический такт.

Молодой специалист должен быть не только реципиентом, но и активным участником деятельности, способным привнести новые идеи и нестандартные решения. Двусторонние отношения чрезвычайно важны для наставничества. В таком виде взаимодействия молодой специалист погружается в профессию, а наставник вдохновляет его на продолжение благородного дела.

Работа учителя не обходится без конфликтов, поэтому очень важно молодому педагогу научиться решать конфликтные ситуации. Над этим вопросом работала наш молодой педагог, учитель географии, Сейджелиева С. Ш., которая проведет с нами динамическую паузу в форме игры. *(Приложение 4)*

**Зам.дир. по УВР.** Проблемы, возникающие в работе молодого педагога (проблема адаптации в коллективе, создание эмоционально-благоприятной атмосферы, вопросы методической подготовки грамотного специалиста) вполне можно решать в стенах образовательного учреждения при помощи качественной организации сотрудничества наставников с начинающими воспитателями.

Именно наставники могут обеспечить наиболее лёгкую адаптацию молодых педагогов в коллективе, способствовать формированию профессионально значимых качеств молодых педагогов, обеспечить помощь в ведении документации воспитателя (перспективный и календарный план воспитательно-образовательной работы, план по самообразованию, мониторинг и т. д., оказать помощь в освоении общих вопросов организации работы с родителями.

После того, как молодой педагог проходит этап адаптации, начинается важный этап планирования – составление индивидуального плана развития.

Мы хотим представить вашему вниманию индивидуальный план работы с наставляемым. *(Приложение 5).* Это план работы молодого педагога на третий год работы, Сейджелиевой С. Ш., которая расскажет о своем «пути становления педагогом».

**Зам.дир. по УВР.** Завершим наш круглый стол релаксацией, которую проведет наш педагог-психолог, тоже молодой учитель, Дидковская Е. К. (*Приложение 6)*

**ЛИТЕРАТУРА**

1. 1. Богданова, Л. А. **Наставничество** в профессиональном образовании: методическое пособие / авт. -сост. : Л. А. Богданова, Л. Н. Вавилова, А. Ю. Казаков и др. – Кемерово: ГОУ *«КРИРПО»*, 2014. – 144 с.

2. 2. Е. А. Дудина // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2017. – № 1. – С. 49-61.

3. Игнатьева, Е. В. **Наставничество в современной школе** : миф или реальность? / Е. В. Игнатьева, Н. Д. Базарнова // Вестник Мининского университета. – 2018. – Т. 6. – № 2 *(23)*. – С. 1.

4. 3. **Наставничество** в системе образования России: практическое пособие для кураторов в образовательных организациях / под ред. Н. Ю. Синягиной, Т. Ю. Райфшнайдер. – М. : Рыбаков Фонд, 2016. – 153 с.

5. 4. Червонный, М. А. **Наставничество** в построении концепции педагогического **сопровождения** будущих педагогов в интеграционных процессах систем высшего педагогического, общего и дополнительного образования / М. А. Червонный // Ped.Rev. – 2017. – № 3 *(17)*. – С. 16-23

*Приложение 1*

**«Имидж современного учителя».**

**Навыки коммуникации и общения в современном образовании.**

**Цель:** обобщить знания педагогов о понятии «имидж», разобрать его составляющие; этика общения педагога.

Сегодня профессиональные знания, педагогические умения не обеспечивают современному педагогу достижения высокого уровня успешности в избранной сфере деятельности. Необходимо умение располагать к себе людей, а, значит, заботиться о своем имидже.

**Педагог**– профессия особая, поскольку рядом с ним всегда находится коллектив людей: обучающиеся, родители, коллеги по работе. Учитель всегда на виду, поэтому безупречное владение своим ремеслом – это только первая ступень профессионализма, на втором месте стоит такое качество, как имидж.

«Имидж» – это слово, которое появилось в нашем языке в конце 80-х годов и в переводе с английского значит «образ». Причем под ним нужно понимать не только визуальный, зрительный образ (вид, облик), но и образ мышления, действий, поступков. Правильно выбранный тон разговора, тембр голоса, изящество движений во многом определяет тот образ, в котором учитель предстает перед учениками и коллегами. Вместе с тактом, образованием, деловыми качествами наша внешность является либо продолжением наших достоинств, либо становится еще одной отрицательной чертой, мешающей жизни и карьере.

Кто же создает имидж?

Во-первых, сам человек, который продумывает, какой гранью повернуться к окружающим, какие сведения о себе представить.

Во-вторых, имиджмейкеры – профессионалы, занимающиеся созданием имиджа для таких известных лиц, как политики, государственные деятели, артисты и т.п.

В-третьих, большую роль в создании имиджа играют средства массовой информации – печать, радио, телевидение.

В-четвертых, его создают друзья, родные, сотрудники.

*Давайте разберемся, что составляет имидж педагога:*

1.Внешний облик

2.Использование вербальных и невербальных средств общения

3.Соответствие образа профессии внутреннему Я

4.Личностные качества

5.Профессиональные умения

6.Созданная среда

7.Продукты труда

Остановимся на каждом подробнее.

**Внешние облик.**

Внешний облик помогает человеку привлечь к себе внимание, создать положительный образ, показать себя не только симпатичным человеком, но и прекрасным педагогом. Учитель своим внешним обликом располагает к себе детей и взрослых. Следует всегда помнить, что дети учатся у взрослых и, прежде всего, у любимого учителя правильно одеваться. В манере одеваться проявляется одно из главных правил: красиво выглядеть – значит проявлять уважение к окружающим людям. Требования, предъявляемые к внешнему виду человека, помогают улучшить свой профессиональный имидж, добиться успеха.

**Виды средств общения:**

* Вербальные (устная и письменная речь).
* Невербальные (взгляд, мимика, движения, поза, жесты, голос, интонация).

**Соответствие образа профессии внутреннему Я.**

Внутренний имидж – это взгляд на свою профессию, который проявляется в отношении к работе, коллегам, энтузиазме, преданности любимому делу.

**Личностные качества:**

* развитый кругозор;
* коммуникативные навыки;
* эмоциональная уравновешенность, жизнерадостность;
* стремление к максимальной гибкости

**Профессиональные умения педагога:**

* Умения модифицировать учебные программы;
* Строить обучение в соответствии с требованиями;
* Умение работать по учебному плану;
* Умение стимулировать познавательный интерес обучающихся.

**Созданная человеком среда:**

* оформление кабинета;
* систематизация;
* порядок на рабочем столе.

**Созданные человеком продукты его труда:**

* конспекты уроков;
* портфолио;
* профессиональные конкурсы;
* инновационная деятельность;
* презентация опыта.

**Миссия педагога**

Дети ориентируются в своём поведении на того человека, который с ним сейчас рядом. Помните, что учитель – это:

* свеча, которая светит другим, сгорая сама;
* человек, который может делать трудные вещи легкими;
* человек, который с добротой выводит блуждающего на его дорогу.

Референтный учитель – это учитель, ценность, нормы и стандарты поведения которого являются ориентиром для ученика, одобрение которого как бы стремится получить ребенок.

*Приложение 2*

**Домашнее задание: как, сколько и когда?**

Одна из задач, стоящей перед современной школой – воспитание человека, который мог бы самостоятельно пополнять свои знания, т.е. заниматься самообразованием.

Домашняя работа – важная форма организации обучения. Она представляет собой индивидуальную форму учебных занятий. В классе, как правило, дети работают фронтально, усваивая один и тот же материал в одинаковый для всех промежуток времени и под строгим контролем учителя. Дома изучение материала проходит иначе. Обучающиеся сами планируют свою работу, выполняют задания, затрачивая на это столько времени, сколько потребуется. Кроме того, в отличие от классной работы, школьники в процессе выполнения заданий могут перечитывать один и тот же текст несколько раз, искать объяснения незнакомых терминов, уточнять какие-либо положения в других источниках и т.п., продвигаясь в своей работе привычным темпом.

Домашнее задание призвано предотвратить забывание нового материала, его цель – формирование самостоятельности в учебно-познавательной деятельности, это средство сближения обучения и самообразования.

Задачи домашнего задания:

* развивать интерес к самостоятельной учебной деятельности;
* научиться применять знания в стандартных и новых условиях;
* подготовиться к усвоению нового учебного материала;
* формировать опыт творческой деятельности.

Объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали: во 2-3 классах – 1,5 ч., в 4-5 классах – 2 ч., в 6-8 классах 2,5/3 ч., в 9-11 классах до 3,5 ч.

***Общие требования к домашнему заданию:***

1. *При организации домашних заданий следует выполнять следующие требования:*
* задание должно быть понятно каждому ученику, т.е. все обучающиеся должны точно знать, что делать и как делать (ясность задания);
* задание должно носить характер вопроса, посильного для самостоятельного решения;
* к заданию должен быть соответствующий инструктаж;
* задание должно предопределять его проверку;
* задание по предмету должно быть строго регламентировано и согласовано с заданиями по другим предметам (учет объема заданий);
* задание не должно быть однообразным и однотипным;
* задания должны включать в себя вопросы, требующие от ученика умений сравнивать, анализировать, обобщать, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, формулировать выводы, применять усвоенные знания в новых ситуациях и т. п.
1. *Домашнее задание фиксируетсяучителем на доске, дается под запись в дневник с проверкойэтой записи. Домашнее задание на доске должно полностью соответствовать записи домашнего задания на предметной странице классного журнала.*
2. *Задание, направленное на усвоение материала урока, дается в конце урока. Задание, нацеленное на закрепление какого-либо навыка, дается сразу после упражнений, вырабатывающих этот навык. Задание, контролирующее знания обучающихся, дается в начале урока.*

***Основными видами домашнего задания являются:***

* ***индивидуальная***задаётся отдельным обучающимся класса. Такая работа может быть выполнена на карточках или с использованием тетрадей на печатной основе.
* ***групповая***. При выполнении групповой учебной домашней работы группа учащихся выполняет какое-то задание, являющееся частью общего классного задания. Домашние задания в этом случае подготавливают обучающихся к работе, которая будет проводиться на предстоящем уроке. Такие задания целесообразнее задавать заранее.
* ***творческая***, требующая длительной предварительной подготовки.*Основные целитворческих домашних заданий*:
1. научить обучающихся пользоваться дополнительной литературой;
2. научить выделять главное из общей информации;
3. сформировать умение лаконично и интересно излагать полученную информацию;
4. сформировать ораторские навыки;
5. воспитывать эстетическую культуру;
6. расширить предметную подготовку;
7. совершенствовать УУД;
8. создавать условия для развития одаренности обучающихся.

*Норма творческих домашних заданий: не чаще 1 раза в месяц*.

*Временные рамки выполнения задания*: в зависимости от тематики и сложности выполнение может быть в следующих временных рамках ­от недели до месяца

* ***дифференцированная***, рассчитанная на разный уровень подготовки обучающихся. Основой дифференцированного подхода на этом этапе является организация самостоятельной работы, которая реализуется посредством следующих типичных приёмов и видов дифференцированных заданий: задания одинаковы для всех по содержанию, но различны по способам выполнения; при этом деятельность учащихся носит поисковый характер задания, включающие несколько вариантов с правом самостоятельного выбора любого из них;
* ***одна на весь класс***, самый распространённый виддомашней работы, в ходе выполнения которойу обучающихся отрабатываются различные навыки, формируются умения.
* составление домашней работы***для соседа по парте***– новаторский вид домашней работы. Например: «Составь для своего соседа два задания аналогично тем, что рассматривались на уроке».

Домашние задания, которые учитель может давать своим ученикам, весьма разнообразны. Их содержание определяется характером изучаемой темы, учебными целями, которые решаются на уроках, а также уровнем сформированности учебной самодеятельности, ну и некоторыми другими обстоятельствами.

***По своим частным целям***домашние задания можно разделить на следующие виды:

а) домашние задания для подготовки обучающихся к очередной теме или уроку;

б) задания для повторения и закрепления теоретических знаний;

в) задания для обобщения изученного учебного материала;

г) задания для выработки прочных умений и навыков в решении задач.

***По своему характеру***домашние задания могут быть:

а) теоретические;

б) практические;

в) решение конкретно-практических задач.

***По срокам выполнения***домашние задания делятся на такие виды:

а) одноурочные задания, которые необходимо выполнять к следующему уроку;

б) длительные задания, выполнение которых рассчитано на срок от недели и более;

в) задания с неопределенным сроком выполнения.

***По охвату обучащихся***домашние задания можно разделить на такие виды:

а) задания для всех обучащихся класса;

б) индивидуальные задания;

в) групповые задания, которые даются для коллективного выполнения группой обучащихся.

***По характеру требований***задания делятся на:

а) обязательные, выполнение которых обязательно для всех учащихся класса или для отдельных учащихся, если это индивидуальные или групповые задания;

б) желательные или свободные задания, которые даются учащимся в форме пожелания их выполнить.

***Формы проверки и оценки домашнего задания*.**

* Фронтальная проверка: письменный или устный опрос, тестирование, проверкатетрадей с домашним заданием.
* Дифференцированная: использование проверочных заданий разных по характеру и уровню сложности.
* Самопроверка и взаимопроверка.Проведениесамопроверки и взаимопроверки носит воспитательный характер, повышает ответственность обучающихся, способствует формированию у них адекватной самооценки.

***Формы контроля домашнего задания*:**

* контроль письменных домашних заданий во время самостоятельной работы школьников на уроке: формально – у всех, контроль содержания – у отдельных обучащихся;
* контроль устных домашних заданий у отдельных обучащихся, в то время как все остальные обсуждают и дополняют ответы товарищей;
* внеурочная проверка учителем тетрадей; непрямой контроль, основанный на наблюдении за работой ученика на уроке, если предпосылкой для активности школьника являлось выполнение домашнего задания;
* взаимный контроль обучащихся при обмене тетрадями (парная работа с использованием образцов или справочников);
* самоконтроль обучащихся: сверка выполненного ими дома с написанным на доске;
* контроль письменных работ, который проводится отлично успевающими ребятами.

**Рекомендации по дозированию домашнего задания.**

***Необходимо***:

* на объяснениедомашнегозадания отводить не менее 1-2 минут от урока;
* осуществлять инструктаж по выполнению домашнего задания;
* предупреждать обучащихся о возможных затруднениях;
* включать в содержание домашнего задания работу над ошибками;
* осуществлять дифференцированный подход к подбору домашнего задания;
* давать для работы дома задания, подобные которым выполнялись на уроке;
* при выдаче домашнего задания продумывать его оптимальный объем;
* систематически проверять домашнюю работу обучащихся;
* учитывать нормы продолжительности домашней подготовки к урокам:

Чтобы не перегружать обучающихся домашними заданиями, их целесообразно строить по принципу «минимум-максимум». Задания-минимум обязательны для всех. Задания-максимум необязательны, рассчитаны на учеников, интересующихся предметом, имеющих к нему склонность.

*Приложение 3*

**Методика работы с неуспевающими обучающимися**

К обучающимся с низкой мотивацией в обучении принято относить детей со слабыми учебными умениями и навыками, низким уровнем памяти или тех, у которых отсутствуют действенные мотивы учения. Чтобы данная категория обучающихся не перешла в разряд неуспевающих, необходима систематизированная, специально «поддерживающая» работа со слабоуспевающими обучающимися, помогающая успешно осваивать учебный материал.

Организация работы со слабоуспевающими обучающимися на уроке

*Особенности слабоуспевающих обучающихся*

• низкий уровень знаний, как следствие этого низкий уровень интеллектуального развития

• отсутствие познавательного интереса

• не сформированы элементарные организационные навыки

• обучающиеся требуют индивидуального подхода с психологической и педагогической (в плане обучения) точки зрения

• нет опоры на родителей как союзников учителя-предметника

• дети, в основном, из асоциальных семей

• отсутствие адекватной самооценки со стороны обучающихся

• частые пропуски уроков без уважительной причины, что приводит к отсутствию системы в знаниях и как следствие этого - низкий уровень интеллекта

***Отставание ученика в усвоении конкретного учебного предмета можно обнаружить по следующим признакам*:**

*1. Низкий уровень умственного развития*.

Причины:

• Педагогическая запущенность.

• Частые заболевания.

• Пропуски занятий.

• Органические нарушения центральной нервной системы и головного мозга.

Проявляется:

• Не умеет устанавливать причинно-следственные связи.

• Учитывать все признаки предмета или явления.

• Видеть общее и. д.

*2. Несформированность учебных навыков*.

Ребенок не умеет учиться:

• работать с текстом задания;

• выделять главное, существенное;

• не может организовать свое время и распределить усилия и т. д.

*3. Дефицит внимания с гиперактивностью*.

Характеризуется:

• отвлекаемостью;

• подвижностью;

• неусидчивостью и т. д.

*4. Отсутствие познавательного интереса*.

Обусловлено:

• с ребенком никто не занимался, не развивал его познавательные способности;

• ему мало что интересно, он не посещает кружки и секции, не читает книг, а предпочитает пустое время препровождение.

*5. Несформированность произвольной сферы*.

Проявляется в том, что ученик делает то, что ему нравится и не способен прилагать волевые усилия для выполнения учебных задач.

*6. Конфликтные отношения*

• со сверстниками;

• учителями;

• отказ от усилий в учебной деятельности.

*7. Низкий познавательный интерес*

Не срабатывают карательные меры (двойки, наказания и т. д.)

Полезно включить занимательные задачи и головоломки, интересные рассказы, обеспечить «эффект новизны» при решении учебных задач.

*8. Низкий уровень развития словесно-логического мышления*

Необходимо делать большой упор на наглядность в решении и изложении учебного материала, обеспечивая реализацию принципа доступности учебного материала.

*9. Низкая работоспособность*

• В утомляемости

• Истощаемости

• Медленном темпе работы

***Чему учить?***

Необходимо выяснить причину отставания, определить действительный уровень его знаний, после чего «возвратить его» на ту ступень обучения, где он будет соответствовать требованиям программы, Государственным Образовательным Стандартам.

***Как учить?***

Продумать и осуществить индивидуальный план обучения.

*Из приведённого выше краткого обзора можно сделать следующие выводы*: чтобы предотвратить неуспеваемость, надо своевременно выявлять образовавшиеся пробелы в знаниях, умениях и навыках обучающихся и организовать своевременную ликвидацию этих пробелов. Нужно установить правильность и разумность способов учебной работы, применяемых обучающимися, и при необходимости корректировать эти способы. Нужно систематически обучать обучающихсяобщеучебным умениям и навыкам. Необходимо так организовать учебный процесс, жизнь обучающихся в школе и в классе, чтобы вызвать и развить у обучающихся внутреннюю мотивацию учебной деятельности, стойкий познавательный интерес к учению.

***Виды работ со слабоуспевающими учениками:***

• Карточки для индивидуальной работы.

• Задания с выбором ответа.

• Карточки-тренажеры.

• Творческие задания.

• «карточки-конспекты».

• Трёхвариантные задания по степени трудности – облегчённый, средний и повышенный (выбор варианта предоставляется обучающемуся).

• Групповые дифференцированные задания с учётом различной подготовки обучающихся

***Использовать разнообразные формы и жанры урока***. Например:

• урок-игра

• урок-спектакль

• урок-путешествие

• урок-сказка

• урок-концерт

***Рекомендации при работе с низкомотивированнымиобучающимися:***

1. При опросе «низкомотивированным» ученикам необходимо давать алгоритм ответа; разрешать пользоваться планом, составленным при подготовке домашнего задания; давать больше времени готовиться к ответу у доски; разрешать делать предварительные записи, пользоваться наглядными пособиями.

2. По возможности задавать ученикам наводящие вопросы, которые помогут им последовательно изложить материал.

3. Систематически проверять усвоение материала по темам уроков, на которых ученик отсутствовал по той или иной причине.

4. В ходе опроса и при анализе его результатов создать атмосферу доброжелательности.

5. В процессе изучения нового материала внимание «низкомотивированных» учеников обращается на наиболее сложные разделы изучаемой темы. Необходимо чаще обращаться к ним с вопросами, выясняющими понимание учебного материала, стимулировать вопросы учеников при затруднениях в усвоении нового материала.

6. В ходе самостоятельной работы на уроке «низкомотивированным» ученикам рекомендуется давать упражнения, направленные на устранение ошибок, допускаемых ими при устных ответах или в письменных работах.

7. Необходимо отмечать положительные моменты в их работе, затруднения и указывать способы их устранения, оказывать помощь с одновременным развитием самостоятельности в учении.

*Приложение 4*

**Игра «Решение конфликтных ситуаций»**

**Цель:**познакомить учащихся с понятием «конфликт», причинами его возникновения и стратегиями поведения человека в различных конфликтных ситуациях; научить подростков эффективному и гармоничному взаимодействию с окружающими, снизить уровень конфликтности и враждебных реакций;показать и научить наиболее эффективным методам разрешения конфликтных, сложных эмоциональных ситуаций;

**Ход занятия**

1. **Организационный момент**

Добрый день, сегодня мы поговорим о ситуациях, с которыми сталкиваемся ежедневно. На работе, в школе, во время прогулки или на занятиях в секции нас могут поджидать не очень приятные ситуации, некоторые из которых могут перерасти в конфликт

1. **Актуализация знаний**

Послушайте отрывок из басни И.А.Крылова «Лебедь, рак и щука».

*Когда в товарищах согласья нет,*

*На лад их дело не пойдет,*

*И выйдет из него не дело, только мука.*

*Однажды Лебедь, Рак да Щука*

*Везти с поклажей воз взялись,*

*И вместе трое все в него впряглись;*

*Из кожи лезут вон, а возу все нет ходу!*

*Поклажа бы для них казалась и легка:*

*Да Лебедь рвется в облака,*

*Рак пятится назад, а Щука тянет в воду.*

*Кто виноват из них, кто прав, – судить не нам;*

*Да только воз и ныне там.*

Давайте подумаем, вчем заключается мораль этой басни?*(ответы детей).* Правильно, они не смогли договориться, поэтому возникла конфликтная ситуация.

Попробуйте дать определение термину «конфликт». Как вы понимаете это слово? *(предположения детей).* Именно так, конфликт – это столкновение противоположных интересов, взглядов, серьезное разногласие, спор. А можно ли прожить без них? Почему?

Конфликты – часть нашей жизни. Некоторые из них способствуют развитию и представляют собой проявление активности, отстаивания своей позиции, точки зрения.

Таким образом, противоположные интересы людей не всегда ведут к конфликту, например, спортсмены соревнуются друг с другом по всем правилам, в этом случае конфликт не возникает. Однако вернемся к басне и ее героям.Как, по-вашему, можно было разрешить их конфликтную ситуацию? И можно ли вообще ее решить?*(ответы детей)*. Правильно, выходов из этой и других ситуаций может быть несколько, все зависит от стратегии поведения человека в конфликте.

1. **Изложение основного материала**

Итак, давайте попробуем разобраться в конфликтной ситуации. Представьте, что к вам на день рождение пришли друзья пить чай с праздничным тортом, украшенным шоколадными фигурками, дольками засахаренных фруктов. Торт небольшой, его надо разрезать. Что вы будете делать?

*Варианты поведения и соответствующие им стратегии поведения*:

1. Откажетесь разрезать, попросите кого-нибудь из гостей или родных об этом, дабы никого не обидеть. (*Избегание.)*

2. Разрежете сами, на свое усмотрение, кому какой кусок достанется – не важно, главное, себе – лучший. (*Конкуренция.)*

3. Учтете пожелания гостей, себе возьмете кусок, какой достанется. (*Приспособление.)*

4. Постараетесь поделить поровну между всеми участниками праздника, включая и себя. (*Сотрудничество.)*

5. Скажете, что торта вам не очень хочется, пусть он весь достанется гостям, а вот шоколадные фигурки вы бы съели. (*Компромисс.)*

Выбрали? Давайте разберем каждую стратегию. Каждый ответ приводит нас к определенной стратегии поведения в конфликтах.

**Конкуренция**– ты упорно отстаиваешь свою точку зрения, ни в чем не уступаешь сопернику. Такая тактика оправданна, когда решается действительно что-то важное и значительное и любая уступка серьезно затрагивает твое достоинство и достоинство твоих близких, подвергает риску твое благополучие, здоровье. *Постоянная приверженность этой тактике может обеспечить репутацию скандалиста и неприятного человека.*

**Избегание**– ты делаешь вид, что никаких разногласий нет. *Такая тактика требует недюжинной выдержки.* Однако ею можно воспользоваться, если предмет спора не имеет для тебя особого значения. (Например, спор о каком-либо актере, которого ты не очень и любишь.) Либо ты надеешься, что через некоторое время ситуация разрешится сама. (Например, человек, который тебя раздражает, скоро уедет, так зачем с ним и спорить?!) *Но постоянно пользоваться ею не стоит, так как мы в этом случае неприятные эмоции (злость, гнев) загоняем внутрь, а это не лучшим образом отразится на нашем здоровье. Кроме того, конфликтная ситуация не разрешена, сохраняется.*

**Сотрудничество**– ты смотришь на соперника как на помощника в решении возникшей проблемы, пытаешься разобраться в его точке зрения, понять, как и почему он не согласен с тобой, найти решение, устраивающее и тебя, и соперника. *Самая верная стратегия, но не все выдерживают, так как отнимает много времени и сил.*

**Приспособление –**этот вариант предполагает, что одна из конфликтующих сторон отказывается от собственных интересов и приносит их в жертву. *В ряде случаев такой вариант наиболее правильный*. К примеру, мама не может терпеть рок-музыку. Стоит ли с ней конфликтовать, заставлять нервничать дорогого, любимого человека? Уступи, включай музыку, когда ее нет дома.

**Компромисс**предполагает, что обе стороны идут на уступки для того, чтобы преодолеть спорную ситуацию. *Интересы удовлетворяются не полностью, а частично. Компромисс требует от обеих сторон четкого соблюдения обязательств.* К примеру, договариваешься с родителями, что можешь приходить домой вечером на час позже при условии, что заранее сделал домашнее задание, прибрался в комнате и прочее.

Все стратегии имеют как плюсы, так и минусы, поэтому любая из них может быть эффективной. Нужно учитывать ситуацию, личность соперника и свою. Необходимо делать акцент не на «кто виноват?», а на «что делать?».

Однако если конфликт произошел из-за грубости, несправедливости, обмана, эти стратегии могут оказаться бессильными.

Давайте поиграем. Делитесь на пары. **Упражнение «Эффективное взаимодействие».** Ход игры довольно прост: один из участников каждой пары держит в руках какой-либо значимый для него предмет (книгу, часы, тетрадь с записями, телефон и т.д.), задача второго участника состоит в том, чтобы уговорить партнера отдать ему этот предмет. Первый участник может отдать предмет только тогда, когда захочет. Затем участники меняются ролями.

Вам все понятно? Тогда приступаем. *(дети играют под присмотром учителя, после попытки каждого участника проводится беседа).*

Скажите, какие слова или действия вашего партнера побудили вас отдать вещь? *(ответы детей).* Сразу ли отдали вам вещь? Правильно, не все. Понравилось ли вам такой ответ? Нет, а почему? *(ответы детей)*. Важно заметить, что отказывать корректно тоже надо уметь. Некоторые люди осознают, что не умеют отказывать другим и при этом часто попадают в неприятные ситуации.

В силовом решении, борьбе – конфликт может привести к разрыву отношений. У людей, являющихся непосредственными участниками конфликта, и тех, кто за ним наблюдает и вовлекается в него, возникает масса негативных чувств: злоба, ненависть, гнев, физическое насилие, унижение. В этой борьбе люди часто не рассчитывают свои силы, переходят дозволенные границы. Никогда не следует унижать соперника!

И так, в случаях урегулирования разногласий стороны должны приходить к общему решению через договор, нахождение общего решения, в этом способе разрешения конфликтов дружеские отношения сохраняются и переходят на более качественный уровень, люди уважают друг друга.

Давайте рассмотрим еще несколько конфликтных ситуаций и воспользуемся любой из стратегий для ее решения. Однако после ответа вам также надо обосновать выбор.

***Разбор ситуаций.***

*Обучающиеся разбиваются на пять групп, в которых проходит проигрывание ситуаций с использованием разных стратегий поведения: конкуренция, избегание, сотрудничество, приспособление, компромисс.*

1. Ты зовешь друга (подругу) на дискотеку, а он (она) хочет в это время смотреть фильм по телевизору.

2. Родители отправляют тебя в магазин за хлебом, а ты хочешь играть в компьютерные игры.

3. Бабушка сердится, когда ты громко слушаешь музыку. Она сказала тебе, что ей нужна тишина. Но ты не можешь без музыки.

4. У тебя плохое настроение, и ты сидишь дома, слушаешь музыку. К тебе приходят друзья и зовут гулять.

5. У твоего друга серьезные проблемы с физикой, поэтому он постоянно просит у тебя списать домашнее задание, и ты даешь. Но однажды учительница заметила, что у тебя и твоего друга совершенно одинаковые записи в тетради. Она сказала, что если еще раз ты дашь своему другу списать домашнее задание, у тебя будут большие неприятности.

*После обсуждения в группах дети рассказывают всем о выбранных ими стратегиях, проходит их обсуждение.*

***Предположительные варианты ответов***

***1. Ты зовешь друга (подругу) на дискотеку, а он (она) хочет в это время смотреть фильм по телевизору.***

*Конкуренция*. Устраиваешь подруге истерику, грозишь порвать дружбу, и она идет с тобой.

*Избегание*. Недовольная, но не вступившая в данный момент в спор (отложу до следующего раза), идешь на дискотеку одна.

*Сотрудничество*. Договариваешься с братом, что он запишет фильм на видео, и идешь вместе с подругой на дискотеку.

*Приспособление*. Забываешь о своем желании идти на дискотеку и остаешься с подругой смотреть фильм.

*Компромисс*. Смотришь начало фильма, затем идешь на дискотеку, а к развязке сюжета возвращаешься.

***2. Родители отправляют тебя в магазин за хлебом, а ты хочешь играть в компьютерные игры.***

*Конкуренция*. Остаешься за компьютером, за хлебом отправляется младший брат.

*Избегание*. Чтобы родители отстали и дали поиграть и дальше, быстро бежишь в магазин.

*Сотрудничество*. Сохраняешь игру и идешь за хлебом, затем снова садишься за компьютер.

*Приспособление*. Без большого желания отправляешься сразу за хлебом.

*Компромисс*. Еще немного играешь, выключаешь компьютер и идешь за хлебом.

***3. Бабушка сердится, когда ты громко слушаешь музыку, Она сказала тебе, что ей нужна тишина. Но ты не можешь без музыки.***

*Конкуренция*. Закрываешь за бабушкой дверь своей комнаты на ключ, продолжаешь слушать, как прежде.

*Избегание*. Выключаешь музыку, с бабушкой сегодня ссориться не с руки: она обещала дать денег на карманные расходы.

*Сотрудничество*. Что ж, сегодня придется послушать музыку через наушники.

*Приспособление*. Выключаешь тут же музыку, садишься делать уроки.

*Компромисс*. Слушаешь музыку, включив громкость лишь наполовину.

***4. У тебя плохое настроение, и ты сидишь дома, слушаешь музыку. К тебе приходят друзья и зовут гулять.***

*Конкуренция*. Даже не открываешь им дверь, остаешься дома хандрить.

*Избегание*. Отвечаешь уклончиво, что, возможно, выйдешь к ним через полчаса.

*Сотрудничество*. Объясняешь друзьям свою ситуацию и обещаешь погулять с ними завтра.

*Приспособление*. Ничего не остается делать, как идти с друзьями гулять.

*Компромисс*. Обещаешь на все «сто», что через час присоединишься к ним.

***5. У твоего друга серьезные проблемы с физикой, поэтому он постоянно просит у тебя списать домашнее задание, и ты даешь. Но однажды учительница заметила, что у тебя и твоего друга совершенно одинаковые записи в тетради. Она сказала, что если еще раз ты дашь другу списать домашнее задание, у тебя будут большие неприятности.***

*Конкуренция*. С этого дня ты ни разу не дашь списать домашнее задание.

*Избегание*. Обещаешь другу, что подумаешь над тем, дать или нет ему списать домашнее задание.

*Сотрудничество*. Предлагаешь не списывать готовое домашнее задание, а позаниматься с ним, объяснить, как решать такие задачи.

*Приспособление*. Продолжаешь давать списывать, несмотря на предупреждение учителя.

*Компромисс*. Даешь другу списать начало домашнего задания, а дальше пусть он решает сам.

Молодцы! Вы сегодня постарались. Наш урок близится к завершению, поэтому я хочу поделиться с вами *правилами и рекомендациями* как избежать конфликтов:

1. Сдерживайте эмоции.

2. Не накручивайте себя. Часто люди сами в своей голове выстраивают цепочку несуществующих событий, сами их развивают, да так начинают верить в это, что потом возникает множество проблем.

3. Выбирайте правильное время. Часто конфликты возникают в те моменты, когда один из собеседников не готов к разговору. Если вы видите, что ваш собеседник не в духе, что у него сегодня не задался день, то не лезьте под горячую руку со своими вопросами, рекомендациями или советами.

4. Ищите причину, а не следствие. Мы все привыкли бороться со следствиями конфликта, но никак не хотим анализировать, что ж стало причиной такого поведения человека.

5. Живете в моменте сейчас. Еще одна ошибка, которая приводит к серьезным конфликтам – это прошлые воспоминания. Не надо упрекать человека в том, что уже прошло. Старайтесь жить в моменте сейчас. Прошлое уже было, и его не изменить, поэтому, сильно и расстраиваться не стоит по поводу него, а будущее мы не знаем, поэтому, волнение относительно него тоже откиньте. Есть только здесь и сейчас – запомните.

6. Не накапливайте проблемы. Есть отличная поговорка: «Проблемы нужно решать по мере их поступления». И это истинная правда. Не нужно копить обиды, переживания, какие-то спорные моменты. Старайтесь все сразу обговорить, решить, прийти к общему знаменателю.

7. Не затаивайте обиды. Данное правило тесно связано с предыдущим. Не нужно затаивать в себе обиды, вынашивать коварный план мести, тайно что-то себе надумывать и навязывать. Если хотите жить без конфликтов, то стоит научиться спокойно, без лишних эмоций обговаривать все спорные моменты.

8. Не оскорбляйте. Не опускайтесь до самого низкого – оскорбления. Ученые доказали, что если во время ссоры человек переходит на личное, начинает оскорблять собеседника, то это показатель его слабости, его неправоты, его неумения доказать свою точку зрения.

9. Следите за тоном. Иногда не столько слова, но и тон, с которым они сказаны, может сильно обидеть вашего собеседника. Поэтому всегда следите за тем, как произносите ту или иную фразу.

10. Не устраивайте истерик. Уже не раз говорилось о том, что истерика является сильным способом манипуляции другим человеком. Да, она способна утихомирить конфликт на какое-то время, но проблема то останется, ситуация так и будет не решенная.

1. **Рефлексия.**
* Что понравилось на занятии?
* Что было трудно делать?
* С чем уходите, и что с собой берете?

*Приложение 5*

**Памятка для молодого педагога**

1. В кабинет приходите немного раньше звонка, убедитесь, что все готово к уроку, мебель хорошо расставлена, доска чистая, имеются необходимые наглядные пособия.
2. На поиски страницы вашего предмета в классном журнале тратьте как можно меньше времени, это лучше приготовить на перемене.
3. Урок начинайте бодро, энергично, позитивно. Урок ведите так, чтобы каждый ученик постоянно был занят делом.
4. Обучающихся необходимо увлекать интересным материалом, созданием проблемных ситуации, стимулировать их умственное напряжение. Темп урока необходимо контролировать, помогать отстающим. Держите в поле зрения весь класс и более всего тех, у кого неустойчивое внимание, кто часто отвлекается.
5. Оценивая знания, мотивируйте своих учеников, придавая своим словам деловой, заинтересованный характер. Укажите ученику, над чем следует поработать, чтобы получить более высокую оценку.
6. Урок заканчивайте общей оценкой класса и отдельных учащихся.
7. Урок всегда нужно прекращать со звонком. Дежурным первое время необходимо постоянно напоминать об их обязанностях.
8. Первое время постарайтесь воздержаться от излишних замечаний.
9. В ситуациях недисциплинированности обучающихся, старайтесь обходиться без помощи других педагогов. Помните: налаживание дисциплины с помощью чужого авторитета не дает вам пользы, а скорее вредит. Лучше обратитесь за поддержкой к классу, найдите свой «ключ» к ученикам.

**План работы молодого специалиста**

**(третий год обучения)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Вопросы теории** | **Практические занятия** | **Отметка о выполнении** |
| Сентябрь | 1.Выбор оптимального сочетания методов обучения.ф2. Развитие творческих способностей обучающихся. | 1. Посещение и анализ уроков.2. Оценка уровня творческого потенциала обучающихся. |  |
| Октябрь | 1. Культура педагогического общения.2. Использование познавательных игр. | 1. Практикум «Разрешение конфликтов». 2. Методика проведения познавательной игры на уроке. |  |
| Ноябрь | Организация самостоятельной работы обучающихся. | 1.Методика работы с книгой на уроке.2.Методика проведения практических работ.3.Посещение и анализ уроков, на которых организуется самостоятельная работа. |  |
| Декабрь | 1. Педагогическое руководство нравственным воспитанием 2. Изучение критериев оценивания | 1.Разработка правил для обучающихся.2. Основные качества устныхи письменных ответов, подлежащих оценке. |  |
| Январь | Оптимизация учебного процесса.  | 1. Виды индивидуальных и дифференцированных заданий учащимся.2. Обсуждение «Домашнее задание: как, сколько, когда?» |  |
| Февраль | 1. Особенности работы с педагогически запущенными подростками.2. Профессионально значимые личностные качества учителя | 1.Особенности подросткового возраста.Деловая игра «Решение конфликтных ситуаций».2. Беседа «Имидж современного учителя».Навыки коммуникации и общения в современном образовании. |  |
| Март | Работа с неуспевающими учащимися. Советы молодому учителю. | 1. Методика работы с неуспевающими обучающимися (проверка, учет и оценка знаний).2. Организация внеклассной работы по предмету |  |
| Апрель | 1. Роль классного руководителя.2. Оценка результатов учебно-познавательной деятельности обучающихся (динамика профессионального роста) | 1.Формы и методы работы с родителями (законными представителями) обучающихся.2.Особенности подготовки и проведения открытого урока |  |
| Май | Итоговое занятие.День молодого специалиста. | Творческий отчет молодых учителей. |  |

*Приложение 6*

**Психологический тренинг**

***Цель:*** профилактика профессионального выгорания, психологическая поддержка педагогов в преодолении ситуаций хронического психоэмоционального напряжения.

***Задачи:***

* Активизация эмоциональной сферы;
* Групповая работа по осознанию проблемы профессионального выгорания;
* Освоение приемов помощи в ситуациях стресса;
* Актуализация ресурсов для изменения.

**Ход мероприятия**

Добрый день, уважаемые коллеги. Сегодня я пригласила вас на эту встречу для того, чтобы вы смогли немного отдохнуть от повседневной работы, чтобы в нашем коллективе был создан благоприятный психологический климат, мы стали более сплочёнными.

**Упражнение *«Портфель настроения»***

Цель: оценка своего эмоционального состояния в начале занятия.

У меня в руках рисунок портфеля. Нам необходимо заполнить его, Вашим настроением. Я предлагаю выбрать тот цвет, который соответствует Вашему самочувствию на данный момент и прикрепить его на рисунок.

Каждый участник выбирает себе карточку с определенным цветом.

*«Значение цвета»*

Синий цвет – спокойствие, удовлетворённость, умение сопереживать, доверие, преданность.

Фиолетовый – тревожность, страх, огорчения.

Зелёный – уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении.

Красный – агрессивность, возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать, добиваясь успеха.

Коричневый – цвет покоя и стабильности, необходимость в домашнем уюте.

Жёлтый – активность, весёлость, стремление к общению, ожидание счастья.

Серый – тревожность и негативное состояние.

Чёрный – защищённость, скрытость, желание *«уйти в свойвнутренний мир»*.

**Что такое релаксация?**

При современном ритме жизни очень важно уметь расслабляться. В настоящее время мы практически не можем избежать большого количества повседневных стрессов. При этом, далеко не все умеют восстанавливаться, расслабляться и справляться с навалившимися стрессами самостоятельно. Давайте поговорим о том, что такое релаксация.

Релаксация – это, прежде всего, расслабление, то есть процесс, обратный нахождению в состоянии стресса. В психологии релаксацией называют состояние покоя, которое вызывается мышечным расслаблением. Умение восстанавливаться очень важно, так как это зачастую позволяет нам сохранять здоровье.

Специалисты считают, что навыки быстрого расслабления должен иметь каждый человек. Эти навыки позволят за считанные минуты восстановить силы, избавиться от последствий стресса.

Главная задача релаксации – снятие стресса или другими словами нервного напряжения.

Во время стресса в организме человека вырабатываются гормоны стресса, которые мобилизуют силы нашего организма, и позволяют лучше справляться со стоящей перед нами задачей.

Но эти гормоны хороши только в первое время. Если человек не избавится от них своевременно, то они начнут подавлять иммунную систему.

Человек начинает часто простужаться, «просыпаются» хронические заболевания.

Для того чтобы не довести себя до болезней, необходимо каждый день проводить сеансы релаксации.

Релаксация не имеет побочных действий, она может расслабить всего за полминуты, не вызывает зависимости, именно поэтому она гораздо лучше, чем алкоголь и различные лекарственные препараты.

Специалисты убеждены, что научиться управлять своим телом – это значит, научиться управлять своими эмоциями.

Релаксация способна улучшать состояние гормонального фона человека.

Во время глубокого расслабления в кровь выбрасывается большое количество эндорфинов, которые поднимают человеку настроение, снижают уровень артериального давления. Эти гормоны способны нормализовать работу сердца, нервной системы, ритмы мозга.

В этот момент наш организм отдыхает. Методов релаксации разработано множество, многие из них применяются еще с древности.

Самые древние методы релаксации – любование языками пламени и водой. Для того чтобы спокойно расслабляться на закате прибоем, отправляйтесь к морю, а вот с языками пламени гораздо проще – достаточно установить в доме камин.

Дыхательная релаксация по методу йогов – также древний способ релаксации, а вот такие техники, как абдоминальное дыхание и прогрессивная мышечная релаксация довольно новы, но очень действенны.

Все методики релаксации будут лучше влиять на организм, если вы добавите к ним спокойную музыку. Действие музыки на организм очень разное, она может волновать, может успокаивать, может радовать, а может и наводить на сильную грусть и слезы. Для релаксации лучше выбирать спокойную музыку, хорошее влияние на организм оказывает прослушивание музыкальных композиций, не содержащих слов и разделенных друг от друга шумом прибоя. Такая музыка по-настоящему творит чудеса.

**Приемы саморегуляции**

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга.

*Медленное и глубокое дыхание*(с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации.

*Частое (грудное) дыхание,* наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

*Успокаивающим* – будет такое дыхание, при котором выдох в два раза длиннее вдоха. Его полезно использовать, когда надо погасить избыточное возбуждение, например, если необходимо снять напряжение во время стресса или просто расслабиться перед сном.

*Мобилизующим* – эффектом обладает дыхание, когда после вдоха выдох наступает не сразу. Оно помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, активизирует внимание.

Давайте изучим несколько дыхательных упражнений, с помощью которых можно регулировать свое эмоциональное состояние при стрессе.

**1 упражнение**

Делаем глубокий вдох, внутренней речью произносим слово «Я»,

Делаем глубокий выдох, внутренней речью произносим слово «Расслабляюсь» (3 раза)

Очень важно, чтобы выдох был длиннее, чем вдох.

Давайте попробуем сделать это вместе (до 10 раз).

**2 упражнение**

Вдох-выдох, на выдохе внутреннем голосом считаем 1… Не важно ртом, носом вы дышите, не важно. Можно считать до 10 раз.

**3 упражнение**

Вдох. После своего вдоха напрягаем все мышцы, задерживаем дыхание. На выдохе расслабляем все мышцы. (3-5 раз).

**Релаксационное упражнение***(сопровождается музыкой для релаксации)*

Я предлагаю вам немного позаботиться о себе и сделать небольшую расслабляющее упражнение. Оно поможет восстановить силы, привести в порядок свои мысли, расслабиться, успокоиться. Для этого вам надо сесть поудобнее и закрыть глаза. Важно слушать мой голос и направить свое внимание туда, куда я скажу.

*(Включить музыкальное сопровождение, зажечь аромопалочки / аромосвечи)*

Сделайте глубокий вдох и выдох, глубокий вдох и выдох… Пришло время позаботиться о себе, побыть собой, подышать.

Наступило время, когда не нужно никому ничего доказывать, не нужно принимать никаких важных решений. Прошлое уже прошло, будущее еще не наступило. Его никто не знает. Вы в безопасном месте, вы отдыхаете, вы просто дышите.

Делаем глубокий вдох и выдох, дышите со своей скоростью, не торопите себя. В своей фантазии вы можете перенестись туда, где вам хорошо, где вы были счастливы. Постарайтесь отсоединиться от ваших мыслей.

Представьте, что ваши мысли - это лодочки и они плывут по реке. А вы на берегу и просто наблюдаете за ними. Не надо их обдумывать, анализировать, оценивать. Просто наблюдайте за ними и дайте им плыть туда, куда они хотят. А вы просто дышите…

Делаем глубокий вдох и выдох.

Теперь представьте, что к вашему лицу подплывает красивое белое облако. Белый свет касается вашего лица. Вы делаете вдох и приятный белый свет начинает проникать в вашу голову, как бы заполняя ее изнутри. Мышцы лица расслабляются, ум успокаивается, тяжелые мысли растворяются в этом белом свете. С белым светом приходит покой, здоровье. В голове появляется легкость.

Вы делаете глубокий вдох, и ваша голова полностью наполняется белым светом. Мы продолжаем дышать и белый свет наполняет наши плечи, плечи расслабляются и немного обвисают.

Мы делаем глубокий вдох и белый свет проникает в грудную клетку, обволакивает наше сердце, согревает его, наши легкие наполняются светом. С белым светом приходит покой. Сердце успокаивается, напряжение уходит.

Мы делаем вдох и наполняются светом наши кисти, локти, руки расслабляются…

Делаем вдох, и белый свет наполняет нашу брюшную полость, нормализует работу желудка, свет обволакивает печень, согревая ее. С белым светом приходит покой. Вы просто дышите, мышцы расслаблены.

Мы делаем вдох и свет наполняет наш таз, приносит нам гармонию и силы. Свет спускается в ноги. Тяжесть уходит, ноги наполняются силой и здоровьем.

С новым вздохом наполняются колени, ступни ног. Продолжайте дышать и побудьте в этом….

Можно пошевелить пальцами рук, ног. Открыть глаза, сделать вдох и выдох.

Я держу в руках портфель. Как и в начале занятия его необходимо заполнить Вашим настроением, которое характерно на данный момент. Выберите привлекательный для Вас цвет и приклейте его на рисунок портфеля.

*«Корзина Советов»*

1. Регулярно высыпайтесь.

2. Попробуйте говорить и ходить медленнее.

3. Больше гуляйте на свежем воздухе.

4. Составляйте список дел на сегодня.

5. Ставьте перед собой только реальные цели.

6. Выделяйте в день хотя бы один час для себя.

7. Улыбайтесь и говорите себе комплименты, смотрясь в зеркало.

8. Расскажите о своих неприятностях близкому человеку.

9. Постарайтесь сосчитать про себя до десяти.

10. Приготовьте чашку тёплого чая из трав, примите тёплую ванну или душ.

11. Избегайте лишних обещаний, оцените свои возможности.

12. Знайте свои подъёмы и спады настроения.

13. Живите сегодняшним днём, не требуйте слишком многого для себя.

14. Вспомните свои ощущения, когда всё было хорошо.

15. Не старайтесь угодить всем – это не реально.

16. Помните, что Вы не одиноки.

17. Будьте оптимистом! Это **поможет** находить в жизни куда больше радости, чем уныния.

18. Не торопитесь принимать какие-либо решения. Сначала успокойтесь.

19. Примите свою неудачу! У каждого человека есть свои достоинства и недостатки.

20. В любом минусе ищите плюсы.

***Музыка для расслабления. Массаж головы. Позитивный настрой:***

Я радуюсь каждому дню

В моей душе мир и покой

Я люблю и ценю себя

Я излучаю любовь и радость

В любой ситуации я смогу чувствовать себя комфортно и хорошо

Я счастлива.

**Подведение итогов**

Помните, релаксацияне избавит вас от проблем, но поможетрасслабиться и отвлечься от несущественных деталей, чтоб позже с новой силой взяться за решение.

Закончить наш тренинг я бы хотела следующими словами:

*Учитесь управлять собой.*

*Во всем ищите добрые начала.*

*И, споря с трудною судьбой,*

*Умейте начинать сначала,*

*Споткнувшись, самому вставать,*

*В себе самом искать опору*

*При быстром продвиженье в гору*

*Друзей в пути не растерять…*

*Не злобствуйте, не исходите ядом,*

*Не радуйтесь чужой беде,*

*Ищите лишь добро везде,*

*Особенно упорно в тех, кто рядом.*

*Не умирайте, пока живы!*

*Поверьте, беды все уйдут:*

*Несчастья тоже устают,*

*И завтра будет день счастливый!*