***Прийоми роботи з девіантними дітьми.. Індивідуальний педагогічний вплив.***

1. ***Прохання про допомогу.*** Педагог. Для того щоб прихилити до себе учня й установити довірчий контакт, звертається до нього за порадою, розповідаючи про свої проблеми.
2. ***Оціни вчинок.*** Для з’ясування моральних позицій підлітка й коригування цих позицій учитель розповідає історію і просить оцінити різні вчинки учасників цієї історії.
3. ***Обговорення статті.*** Добирається низка статей, у яких описуються різні злочини та інші асоціальні вчинки людей. Педагог просить підлітка дати оцінку цим учинкам. У дискусії вчитель намагається через поставлені запитання дійти разом зі школярем правильних висновків.
4. ***Добрий учинок.*** У процесі роботи з підлітком йому пропонується надати допомогу тим, хто її потребує. При цьому важливо оцінити цей учинок позитивно, не зводячи його в ранг «героїчного поводження».
5. ***Стратегія життя.*** Під час бесіди педагог з’ясовує життєві плани учня. Після того він намагається з’ясувати разом з ним, що допоможе реалізувати ці плани, а що може перешкодити їх реалізації.
6. ***Розповідь про себе та інших.*** Учитель пропонує кожному написати розповідь про минулий день (тиждень, місяць) і після цього відповісти на запитання: чи можна цей час прожити інакше?
7. ***Мій ідеал.*** У процесі бесіди з’ясовуються ідеали школяра і робиться спроба оцінити ідеал, виявивши позитивні моральні якості дитини.
8. ***Рольова маска.*** Учням пропонується звикнути до певної ролі й виступити вже не від свого імені, а від імені відповідного персонажа.

**Гіперактивна дитина**

Психологічні поради вчителю

Як же правильно спілкуватися з гіперактивною дитиною

Пропаную декілька простих, але ефективних правил:

Ø Не забороняйте дитині стояти під час уроку, якщо їй це потрібно.

Ø Давайте їй можливість рухатись на уроці (доручіть витирати дошку, впроваджуйте фізкультхвилинки).

Ø Ніколи не приказуйте, не примушуйте, але також і непотрібно підлещуватися перед такою дитиною . Достатньо буде попросити, можливо декілька разів.

Ø Назавжди відмовтесь від читання нотацій. Така дитина буде тільки нервувати, але ніяких висновків при такому підході для себе не зробить. Краще поставити запитання о можливих наслідках такої поведінки, або самому розказати учневі схожу історію, при цьому ніяк не звинувачуючи його у тому що трапилось.

Ø Під час уроку зведіть до мінімуму усі відволікаючі фактори. Для цього перш за все, виберіть для дитини оптимальне місце за партою – у центрі класу напроти дошки.

Ø Дозувати учню виконання великого завдання, розбивати його на окремі частини. Контролювати етапи виконання роботи кожній із них.

Ø Така дитина набагато краще впорається із більш важкими але цікавими, динамічними завданнями, ніж з довгими і нудними. Тому готуючись до уроку вчитель може розробити для таких дітей індивідуальні завдання, або зробити сам урок більш динамічним.

Ø Не пред’являйте збільшених вимог такому учню.

Ø Не доручайте йому масу справ водночас (староста, редактор, режисер та інші можливі ролі) Звісно, такі діти полюбляють нести велику відповідальність, і навіть якщо це в них добре виходить, така загрузка підриває їх і без того нестабільний емоційний стан. Зупиніться на чомусь одному, своєчасно змінюючи види діяльності.

Ø Корисним буде надавати такій дитині робити одну вправу, але на певний час, щоб вона могла його виконати.

Ø У разі агресивної поведінки, або після конфлікту, якщо дитина зовсім не намагається разом з вами аналізувати ситуацію та знайти вихід, дайте їй можливість побути на самоті, подумати самостійно. Вона обов’язково виявить свою провину та зробить необхідні висновки. При цьому, якщо дитина категорично відмовляється просити вибачення, запропонуйте їй замість цього зробити щось приємне та несподіване на знак примирення.

Ø Намагайтеся ніколи не казати дитині різке «Ні» та замість захоронення пропануйте вибір.

Ø Завжди находьте час щоб вислухати таку дитину, та спробуйте не критикувати її розповідь.

Ø По можливості ігноруйте визиваючи вчинки дитини. Та заохочуйте до хорошої поведінку.

Ø Давайте можливість таким учням покричати на перерві , таким чином діти знімають слабкість та гнів.

Ø Під час уроку намагайтеся як намова більше контролювати свою власну поведінку, свої емоції.

Ø Якщо учень порушує дисципліну, замість зауваження: знайдіть для нього запитання або доручить щось зачитати вголос, пошуткуйте, змініть вид діяльності.

**Порадьте батькам:**

Ø Спокійніше реагувати на будь-які дії такої дитини.

Ø Слідкувати за своїми емоціями, голосом та інтонацією.

Ø Спланувати разом з дитиною системи правил поводження, покарань та винагород.

Ø Уникайте слів «неможна», та «ні».

Ø У мить роздражнення переключати увагу дитини.

Ø Хвалить дитину кожен раз, коли він на це заслужив.

Ø Укріплюйте його віру у свої сили.

Ø Не заставляти нічого робити силою, або по принадженню, такий підхід може назавжди знищити цікавість до навчання.

Ø Частіше давати дитині бути на самоті.

Ø Уникати людяних місць. Знаходження у супермаркетах, ресторанах, оказує на дитину стимулюючу дію.

Ø Оберігати дитину від перевтомлення. Саме вони призводить до зниження самоконтролю.

Ø Виконувати чіткий розпорядок дня. Повинно бути чіткий час для навчання, виконання домашнього завдання, прогулянок тощо.

Ø Відмовитися довго дивитися телевізор, а від комп’ютерних ігор відмовитися взагалі.

Ø На прямую ніколи не звинувачувати дитину.

Ø Частіше бувати разом на вулиці.

Ø Поступово привчати виконувати одноманітну роботу .

Ø Не записувати дитину у велику кількість кружків та секцій.

**Агресивна дитина**

Психологічні поради вчителю

Здається все добре зрозуміло, але як цього досягти вчителю? Пропаную вам принципи спілкування з агресивними дітьми.

Ø Пам’ятайте, що заборони, та підвищення голосу – самі неефективні способи у виправленні агресивності.

Ø Дайте можливість таким дітям своєчасно виплеснути напруження за допомогою фізкультурних хвилинок, читання вголос, хором тощо.

Ø Слідкуйте за своєю поведінкою і за тим, контролюйте свій гнів, не надаючи йому форму погроз та звинувачень.

Ø Важливо, щоб дитина зрозуміла, що вона потрібна в класі, що її цінують та приймають. А для цього вам необхідно дізнатися про інтереси та здібності такого учня. Та перевести активність у корисне русло.

Ø Таким учням слід частіше надавати можливість працювати в групах, де успіх залежить від колективної роботи, вміння спілкуватися, домовлятися.

Ø Один із самих корисних способів змінити поведінку дитини – це піймати її на хорошому вчинку. Кожен раз, коли дитина стримує себе і не починає бійку, просто відмітьте, що вона стала сильнішою. Дитина реагує на похвалу, користуйтеся цим, для того, щоб зробити добру відношення – звичкою.

Ø Введіть штрафні санкції. Це може бути додаткові домашні завдання, виключення із ради класу. Головне, щоб учень знав про можливі наслідки своєї поведінки.

Ø Допоможуть класні години, де піде мова про почуття, емоції, та методи їх контролювання. Головне, щоб під час таких уроків було менше монологів, але не у якому разі не акцентуйте увагу класу на проблемних дітях.

**Тривожна дитина**

Психологічні поради вчителю

Ø Тривожну дитину необхідно постійно підбадьорювати, демонструвати впевненість у перемозі, та можливості успіхів.

Ø Намагатися виховувати правильне відношення щодо результатів своєї діяльності. Вміння правильно оцінити себе (див. методи оцінювання)

Ø Спокійно та правильно відноситись до успіхів та до невдач. Не соромитись та не лякатися помилок, використовувати їх для розвитку. (див. право на помилку).

Ø Формувати правильне відношення до діяльності та вчинків інших людей.

Ø Розвивати адекватне ставлення до оцінок, думок інших людей. Широко використовуйте музику, ігрові прийоми, рольові ігри.

**Невпевнена дитина**

Психологічні поради вчителю

Неуспішність, зовнішня байдужість, сором’язливість, незручність - прояви невпевненості у власних силах. Часто ми називаємо це «заниженою самооцінкою».

Як же виховувати впевнену у собі дитину, розвити адекватну самооцінку? Перш за все, необхідно викликати у дитини почуття поваги до самого себе, гордості, на основі більш точного розуміння своїх достоїнств, та недоліків. Виховувати сміливість бути самим собою та бажання досягти успіху.

Рекомендації по створенню у дитини адекватної самооцінки.

Ø Пам’ятайте, що кожна дитина у вашому класі має право на помилку (див. право на помилку).

Ø Ніколи не зрівнюйте такого учня із іншими! Пам’ятайте, що будь-яку дитину можна зрівнювати тільки із самою собою (яка вона була на минулому уроці, а яка на цьому і, можливо, яка вона буде наступного разу).

Ø Частіше використовуйте групові форми роботи, колективні завдання. Але особливо корисною для таких дітей буде саме парна робота.

Ø Починаючи із початкової школи, не оберігайте дитину від повсякденних справ. Доручіть таким дітям полив квітів, створення газет, плакатів, відповідальність за «щоденник поведінки». Але перед тим, як доручити такій дитині справу, переконайтесь, що це їй під силу. Нехай дитина частіше виконує різні по важкості завдання, отримає задоволення від зробленої праці, а також похвалу та підтримку від вчителя (по можливості від однокласників.

Ø Частіше надавайте завдання, потребуючі спілкування: взяти інтерв’ю для класної газети, або прийняти участь у класнім театрі, або підготувати цікаві запитання для уроку.

Ø Використовуйте контакт погляду. Сором’язливі діти уникають його. Поступово привчайте дитину дивитися у очі співрозмовнику.

Ø Не намагайтеся вирішити за таку дитину будь яке питання. Це ще раз «докаже», що вона сама ні з чим не може впоратися.

Ø Слідкуйте за тим, щоб відзначати успіхи дитини. Але пам’ятайте, що похвала повинна бути відповідна дії.

Ø Якщо така дитина десь проявила ініціативу, піддержіть її. Нехай вона спробує себе в ролі лідеру.

Ø Частіше використовуйте рольові ігри та театралізовані вистави, де дитині доведеться грати інших людей та відображати не свої почуття.

Надавайте можливість таким дітям спілкуватися із початковою школою. Зробить таку дитину помічником у проведенні: «цікавих перерв» у початковій школі, інтелектуальних та спортивних ігор для молодших школярів.

**Дитина обманює та поводиться нечесно**

Сучасні дослідження стверджують, що неправда та обманювання с кожним роком все частіше зустрічаються серед молоді. На екзаменах більш 60% учнів використовують заборонені підказки, а плагіат серед учнів та студентів отримав широке розповсюдження. І це відносно не тільки до старших учнів. Нечесність широко зустрічається і у початкових класах. До такої поведінки часто приводить неуважність та байдужість з боку дорослих. Тому давайте спробуємо приділити достатню увагу питанню виховання чесності та порядності наших учнів.

***Поради «Як боротися з нечесністю»***

Ø Спробуйте наголосити на чесності та вимагайте правдивості. Таким правилом легко користуватися у початковій школі. Вчитель може створити девіз або кодекс чесності класу. А також підкреслювати своє відношення до правди та кривди. Наголосити на тому, що «усі учні нашого класу, повинні бути чесними та відвертими один з одним».

Ø Наші учні повинні зрозуміти, наскільки ми цінуємо їхню щирість та відвертість. Якщо дитина вас вже обманювала, не починайте розмову із згадування минулого, напроти, наголосить на тому, що «Я справді ціную в учнях саме чесність. І зараз розраховую на те, що ти скажеш правду».

Ø У особистих бесідах використовуйте питання стосовно етики поведінки. Правильні запитання можуть стати самим суттєвим методом у вихованні чесності та порядності учня. Приклади суттєвих запитань:

«Це було правильно?»,

«Як ти вважаєш, що мене непокоїть?»,

«Що станеться, якщо усі учні нашого класу почнуть весь час обманювати?», «Якщо б ти відчував, що тебе б обманула я?"

«Як ти вважаєш, що відчуває людина, коли взнає, що її обманюють?»

Ø Дитина може (більшість навіть полюбляє) прикрасити правду, доповнити її вимишленими подіями. Діти використовують цей прийом, для того, щоб завоювати нашу увагу. Кращою реакцією буде запитати розповідача: «Це правда, або це ти придумав?». Такі слова не так пугають, як «обман», «лож». Але спробуйте не пропускати такі випадки мимохідь. Наша байдужість часто привчає дітей до такої поведінки і прикрашена правда з часом становиться обов’язковою частиною цікавої розповіді.

Встановіть штрафні санкції до нечесної поведінки під час самостійних, контрольних та залікових робіт. Якщо на уроці виявляється списування, то… «учень отримує додаткове запитання», «отримує прибавку до домашнього завдання», «починають виконувати інший варіант». Якщо ви виявили, що робота (реферат) написана учнем, скачана з Інтернет сайту: або надайте завдання на нову тему (чи переробити дану), при цьому оговорюючи «що таке плагіат», або задайте перевірочні запитання

**Рекомендації психолога щодо розвитку пізнавальної сфери учнів**

**УВАГА**

1. Включайте в заняття завдання, що потребують тривалого зосередження: намалювати місто, побудувати складний міст, прослухати і переказати казку тощо.

2. Частіше пропонуйте дітям, особливо з низьким показником розвитку уваги, вправи: у газеті, у старій книзі на одній зі сторінок закреслювати олівцем усі букви "а", намагаючись не пропускати їх (завдання поступово можна ускладнити, попросивши дитину закреслити всі букви "а", обвести обвести у кружечок усі букви "к", підкресливши всі букви "о".

3. Використовуйте дидактичні ігри з чітко вираженими правилами.

4. Регулярно включайте дітей у виконання завдань за попередньо розробленим планом дій: можна виконувати будівлі з конструкторів, малюнки, орнаменти, аплікації, вироби, форму яких ви задаєте словесно або за допомогою схеми.

5. Пропонуйте дітям: повторювати слова, цифри, речення, сказані вами; незакінчені фрази, які потрібно закінчити; запитання, на які необхідно відповісти, заохочуючи тих дітей, хто намагається частіше відповідати на них.

6. Учіть порівнювати, аналізувати зразок і результати своєї або чужої роботи, знаходити і виправляти помилки.

7. На уроках у школі від дітей потрібно швидке переключення уваги з одного виду діяльності на інший. Цю властивість уваги можна формувати за допомогою рухових вправ. Дитина повинна починати, виконувати й закінчувати свої дії за командою дорослого, швидко переходячи від одного виду рухів 'до іншого: стрибати, зупинятися, крокувати тощо.

**МИСЛЕННЯ**

Розумовий процес складається з низки операцій. Найпоширеніші з них - аналіз, синтез, аналогія, порівняння, узагальнення, класифікація. Найчастіше більшість із них не усвідомлюються. Тому для того, щоб дитина активно володіла розумовими операціями, їх треба виділити, довести до рівня усвідомлення і спеціально навчити.

1. Включайте в заняття завдання на: порівняння пари предметів або явищ- знаходження подібності й відмінностей між ними; класифікацію, узагальнення різних предметів за загальними ознаками; знаходження "зайвого" слова або зображення, не пов'язаного загальною ознакою з іншими; складання цілого з частин (розрізні картинки); послідовне розкладання картинок і складання розповіді за ними; усвідомлення закономірностей (розглянути орнамент, візерунок, продовжити його); завдання на кмітливість, логічні міркування тощо.

2. Заняття з малювання , ліплення, виготовлення різних виробів повинні не тільки включати копіювання зразка і відпрацьовування окремих графічних навичок, а й розвивати вміння планомірно досліджувати предмети, фантазувати, уявляти.

3. Розширюйте кругозір дітей, їхні основні уявлення про природні, соціальні явища, нагромаджуйте в дітей знання і враження, обговорюючи з ними прочитані книжки, аналізуючи поведінку людей.

**РЕКОМЕНДАЦІЇ З РОЗВИТКУ ПАМ'ЯТІ**

1. Учи з бажанням знати і пам'ятати.

2. Ретельно аналізуй і осмислюй весь матеріал, який запам'ятовуєш.

3. Використовуй під час запам'ятовування плани, схеми, смислові опори, проблемні ситуації тощо.

4. Запам'ятовуй матеріал частинами.

5. Краще вчи по одній годині сім днів, ніж сім годин за один день.

6. Після математики вчи історію, після фізики –літературу краще запам'ятовується різноманітне.

7. Переказуй матеріал, став собі запитання і відповідай на них.

8. Чергуй види діяльності: складні завдання та прості, працю й відпочинок.

9. Якщо отримав завдання у вівторок, а відповідати потрібно в п'ятницю, не чекай четверга: учи одразу, а в четвер тільки повтори.

10. Використовуй свої знання в діяльності.

11. Пам'ятай, що краще запам'ятовується початок і кінець, гірше - середина. Тож на середині уроку спробуй бути більш уважнішим.

12. Краще запам'ятовується логічно пов'язаний матеріал, ніж окремі слова.

**ПАМ'ЯТЬ**

1. Пояснюючи дітям новий матеріал і повторюючи пройдений, сполучіть словесне пояснення з наочністю або із зображенням тих предметів або явищ, про які йдеться, використовуйте малюнки, таблиці, схеми (особливо для дітей із доброю зоровою пам'яттю).

2. До дітей з недостатньо добре розвиненою слуховою пам'яттю необхідний індивідуальний підхід: опора не тільки на слух, а й на інші органи чуттів (зір, нюх, дотик).

3. Для поліпшення процесу пам'яті виховуйте в дітей прийоми осмисленого запам'ятовування і пригадування, уміння: аналізувати, виділяти у предметах зв'язки, ознаки, порівнювати предмети та явища між собою, знаходити в них подібності й відмінності; здійснювати узагальнення, поєднувати різні предмети за якимись загальними ознаками; класифікувати предмети та явища на основі узагальнення; встановлювати значеннєві зв'язки між пропонованими об'єктами для завчання й навколишніми предметами.

4. Включайте ігри і вправи для розвитку пам'яті в кожне заняття

**Захисти дитинство від насилля**

Поради психолога школи

Діти, які стали жертвами насилля, не хочуть говорити про "це”. Тому, що їм боляче і страшно. Маленькі охоронці страшних таємниць підсвідомо рахують себе винуватцями у тому що стало. Як попередити біду? А якщо так трапилось, як допомогти дитині?

***Шановні дорослі!*** Не проходьте повз дитячі сльози. Як часто ваша мовчазність, безсердечність і халатність стають причиною біди! Погляньте навкруги! Можливо, саме зараз чиясь дитина потребує вашої уваги!

Однією з проблем є проблема сексуального насилля. Статистика говорить,що кожна четверта дівчинка і кожний восьмий хлопчик молодші 16-ти років піддаються сексуальному насильству.

Соціологічні опитування на базі даних, говорять про те, що наші діти повинні знати як попередити сексуальні домагання, куди звертатися за допомогою. Ніхто не має права принижувати їх і знущатися.

Що повинно насторожити батьків?

Щоб вчасно надати медичну і психологічну допомогу потерпілій дитині, батьки повинні вміти розпізнати біду. Адже бачачи, що з дитиною відбувається щось негаразд, вони менше всього схильні думати, про те, що вона зазнала сексуального насилля.

***Приводом для тривоги є такі зміни в поведінці дитини:***

\* дає вам зрозуміти, що в неї є якась страшна таємниця;

\* в її малюнках з’являються сексуальні мотиви;

\* дитина сумна, не виходить на вулицю, не грає з друзями;

\* на членів сім’ї, знайомих, яких раніше вона любила, реагує зі страхом;

\* в іграх відображаються ситуації, характерні для статевих актів;

\* починається енурез, хоча раніше цього не було;

\* має більше грошей,ніж отримує від батьків, і не може пояснити, звідки вони взяті.

***Як навчити дитину безпечної поведінки.***

Дитина повинна знати елементарні правила безпеки, і одне з них- ні в якому разі не приймати ніяких запрошень від неезнайомих дорослих. Побутує думка, що від маніяка врятуватись не можливо.Але прикласти всі зусилля для того, щоб з ним не зустрітися потрібно і можна.. Дорослі повинні вести розяснюючі бесіди тоді, коли ваші діти починають самостійно виходити з дому.

Перечисліть ситуаації, в яких завжди потрібно відмовляти:

\*коли хтось тебе запрошує проїхатись на машині,

\* показати щось у підвалі,

\* говорить, що у нього гарні іграшки,

\* що його прислала мама.

Переконайте, що не кожен дорослий може йому приказувати, що робити, а повага до старших зовсім не значить повну згоду. Прослідкуйте за тим, щоб він грався в місцях, де його можуть бачити люди. Забороніть дитині підніматися в ліфті з незнайомими дітьми.

Пояcніть дитині, якщо дорослі його обіймали, цілували або просто доторкались до нього і при цьому просили нічого не розказувати батькам, то вони робили погано і батьки повинні про це знати, навіть якщо це близькі люди. Скажіть йому, що є частини тіла, до котрих ніхто не повинен доторкатися. Робіть це тактовно, не залякуючи дитини і не пробуджуючи в ній болячої підозри до оточуючих її людей.

Якщо вона не знає, як повестись в тій чи іншій ситуації, навчіть її задавати собі питання: ”Чи згодилася б мама на те, що я хочу зробити?”

Якщо до вашої дитини були домагання сексуальних відносин від будь кого, зверніться за допомогою до лікаря, психолога, юриста або районну соціальну службу для молоді.

**Корекція агресивної поведінки у дітей**

Народжуючись, дитина має лише два способи реагування - це задоволення і невдоволення.   
Коли дитина не голодна, в неї нічого не болить, пелюшки сухі - тоді вона відчуває позитивні емоції, які проявляються у вигляді посмішки, спокійного й безтурботного сну.   
  
Якщо ж дитина відчуває з якоїсь причини дискомфорт, то вона своє невдоволення виявляє плачем, криком, бриканням. З віком дитина починає проявляти свої протестні реакції у вигляді деструктивних дій, спрямованих на інших людей (кривдників) або цінні для них речі.   
  
Агресія в тій чи іншій мірі властива кожній людині, тому що вона є інстинктивною формою поведінки, основною метою якої є самозахист і виживання у світі. Але людина, на відміну від тварин, з віком привчається трансформувати свої природні агресивні інстинкти в соціально прийнятні способи реагування, тобто у нормальних людей відбувається соціалізація агресії.   
  
Ті ж люди, які не навчилися контролювати свої агресивні імпульси, зазнають труднощів при спілкуванні з людьми. У більш важких випадках, коли агресивна поведінка стає протиправною, такі люди піддаються кримінальному покаранню і ізолюються від суспільства в місця не настільки віддалені.   
  
Тут важливо зробити акцент на тому, що дорослим ні в якому разі не можна придушувати агресію своїх дітей, тому що агресія - це необхідне і природне для людини почуття. Заборона або силове придушення агресивних імпульсів дитини дуже часто може призвести до аутоагресії (тобто шкода буде наноситися самому собі) або перейти в психосоматичний розлад.   
  
Батькам важливо навчити дитину не придушувати, а контролювати свою агресію; відстоювати свої права та інтереси, а також захищати себе соціально прийнятним способом, не порушуючи при цьому інтересів інших людей і не завдаючи їм шкоди. Для цього необхідно, в першу чергу, розібратися з основними причинами агресивної поведінки.   
  
Можна виділити три основних джерела деструктивного поведінки:   
1. Почуття страху, недовіри до навколишнього світу, які загрожують безпеці дитини;   
2. Зіткнення дитини з невиконанням її бажань, заборонами на задоволення визначених потреб;   
3. Відстоювання своєї особистості, території, здобуття незалежності й самостійності.   
  
На першому році життя у дитини формується або базове почуття довіри до навколишнього світу і людям, відчуття безпеки, або недовіри, страху і тривоги.   
  
На формування ставлення до світу впливає багато причин.   
  
У першу чергу, це душевний стан матері під час вагітності та після пологів. Уявімо простий приклад: дитина з'являється на світ у той момент, коли його мати переживає особисту драму, знаходиться в тривозі за своє, а, отже, і його майбутнє, відчуває розпач і тугу.   
  
Малюк, для якого ще немає поділу на я і не-я, наповнюється тими самими почуттями, і його перший досвід взаємодії з навколишнім світом говорить йому про те, що тут не так вже і безпечно, тут багато болю і непередбачуваності, будь-хто може завдати шкоди.   
  
У майбутньому це переростає у недовіру до всіх і до всього, для малюка тепер будь-який прояв ззовні може означати напад. Страх і тривога, які дитина відчуває при контакті з іншими, ведуть до того, що будь-який сигнал тлумачиться їм як здійснення його найгірших побоювань. Агресивні спалахи в таких дітей виглядають дуже несподіваними і незрозумілими.   
  
Також на формування ставлення до світу впливає прояв батьками безумовної любові до своєї дитини, або відсутність такої. Якщо батьки виявляли щиру любов до свого малюка в будь-якій ситуації, якщо дитина розуміла, що, не дивлячись ні на що, її люблять, то у неї виникало почуття довіри до оточуючих.   
  
Якщо ж дитина переконується в тому, що її не люблять, або навіть ненавидять, то вона вирішує, що гірше вже й бути не може і тому стає здатною на все. Їй не треба переживати, що вона може втратити об'єкт любові. Навіщо дитині той, хто її не любить? Вона може стати жорстокою і почати мстити. На цьому побудовано багато трилерів про маніяків-убивць, де, копаючись в його минулому, виявляють забиту, принижену дитину, яку зневажали.   
  
Травмуючий вплив на психіку дітей чинять також сварки дорослих між собою. Коли тато і мама з дня на день сваряться, у малюка виникає відчуття наближення катастрофи. Незважаючи на те, що в сім'ї намагаються уникати відкритих скандалів, і сварки відбуваються "за закритими дверима", маленька людина все одно відчуває напружену атмосферу. І це не дивно, адже оточуючі малюка дорослі - це його світ, єдиний і неподільний, такий самий, яким був мамин затишний животик. Тому будь-яка конфліктна ситуація сприймається дитиною як загроза для неї самої.   
  
Друга причина агресивності пов'язана з тим, що дорослі змушені в деяких ситуаціях забороняти дитині вести себе певним чином або з тим, що не завжди батьки можуть або хочуть задовольняти нескінченні бажання своїх дітей. Тут батькам важливо враховувати два моменти.   
  
По-перше, вони повинні навчитися грамотно встановлювати заборони і, в разі необхідності, застосовувати покарання.   
  
І, по-друге, важливо пам'ятати, що головною потребою будь-якої дитини є необхідність відчувати, що її люблять і цінують.   
  
Якщо дитина починає відчувати сумніви з цього приводу, вона буде намагатися всіляко підкріпити своє почуття непотрібності. Тому постійне ниття дітей купити їм що-небудь часто є провокацією з їхнього боку. При цьому відмова в бажаному дитина відразу ж трактує так, що її ніхто не любить, і вона нікому не потрібна. При цьому вона, звичайно, страшно злиться. Адже дитина любить щиро і не бажає допускати, що її любов нерозділена.   
  
З іншого боку, проблему не вирішує і виконання будь-якої примхи вашого чада, адже його сумніви можуть з'являтися знову і знову, наприклад, коли малюк зіткнеться з неувагою до його переживань. Щоб не допускати такої спотвореного взаємодії, варто щиро говорити дитині про те, що ви її любите.   
  
Третя причина - це встановлення особистих меж. Дитина народжується повністю залежною від своїх батьків, і її основне завдання протягом усього життя - це здобуття незалежності (в першу чергу, від батьків) і самостійності.   
  
Дуже часто цей процес відбувається дуже болісно для обох сторін і може мати сумні наслідки. Батькам важливо розуміти, що їхні діти - це не їхня приватна власність, і вони їм не належать. Дитина покликана стати рівноправною і рівноцінною людською істотою. Є найбільш важливі періоди, коли дитина вирішує це завдання: це 3 роки, початок шкільного життя і підлітковий період.   
  
У ці періоди діти особливо гостро реагують на втручання в їхнє життя, що знаходить своє вираження у протестних реакціях. Мудрі батьки повинні це враховувати і надати дитині розумну свободу і незалежність.   
  
Але в той же час діти не повинні відчувати себе покинутими, дитина повинна відчувати, що батьки готові завжди, у разі потреби, надати підтримку і допомогу.   
  
Також бажано, щоб у дитини була своя кімната (або хоча б куточок). Вона має знати, що межі її території поважають і не порушують без її відома.   
  
З основними причинами агресії у дітей розібралися.   
  
Тепер потрібно сказати кілька слів про те, як потрібно поводитися батькам при проявах їхніми дітьми агресивної поведінки або щоб подібній небажаній поведінці запобігти. Про щось ми вже згадували вище, при описі причин.   
  
1. По-перше, з боку батьків необхідний прояв безумовної любові до дитини в будь-якій ситуації. Не можна допускати висловлювань, на зразок таких: "якщо ти себе так поведеш ..., то мама з татом тебе більше любити не будуть!". Не можна ображати дитину, обзивати її. Виявляти невдоволення треба саме дією, вчинком, приймаючи особистість дитини в цілому.   
  
Якщо дитина просить вас пограти з нею, приділити їй увагу, а ви в даний момент не можете цього зробити, то не відмахуйтеся від малюка, тим більше, не дратуйтеся на нього за настирливість. Краще покажіть йому, що ви розумієте його прохання і поясніть, чому в даний момент ви його виконати не можете: "Ти хочеш, щоб я тобі почитала книжку? Маля, мама тебе дуже сильно любить, але я так втомилася на роботі. Будь ласка, пограй сьогодні сам".   
  
І ще один важливий момент - не треба відкуповуватися від дитини дорогими іграшками, подарунками і т.п. Для неї набагато важливіше і потрібніше ваша безпосередня увага.   
  
2. Батьки, якщо не хочуть, щоб їхні діти були забіякам, самі повинні контролювати власні агресивні імпульси. Треба завжди пам'ятати, що діти навчаються прийомам соціальної взаємодії, перш за все, шляхом спостереження за поведінкою оточуючих людей (в першу чергу, батьків).   
  
3. Як уже згадувалося на початку, ні в якому разі не можна придушувати прояви агресії дитиною, інакше пригнічені агресивні імпульси можуть завдати серйозної шкоди її здоров'ю. Навчіть її висловлювати свої ворожі почуття соціально прийнятним способом: словом або в малюнку, ліпленні або за допомогою іграшок, або дій, нешкідливих для оточуючих, у спорті.   
  
Переклад почуттів дитини з дії в слова дозволить їй довідатися, що про них можна говорити, а не обов'язково відразу бити в око. Також дитина поступово освоїть мову своїх почуттів і їй простіше буде вам сказати, що вона ображена, засмучена, зла і т.д., а не намагатися привернути вашу увагу своєю "жахливим" поведінкою.   
  
Єдине, чим при цьому не можна зловживати, так це упевненістю в тому, що доросла людина краще знає, що відчуває малюк. Дорослий може лише припускати, ґрунтуючись на своєму досвіді, на самоспостереженнях, на спостереженні за оточуючими, що означає поведінка дитини. Дитина повинна бути активним оповідачем про свій внутрішній світ, дорослий лише дає таку можливість і надає засоби.   
  
4. Якщо дитина вередує, злиться, кричить, кидається на вас з кулаками - обійміть її, притисніть до себе. Поступово вона заспокоїться. З часом їй потрібно буде дедалі менше часу, щоб вгамуватися.   
  
Крім того, такі обійми виконують декілька важливих функцій: для дитини це означає, що ви здатні витримати її агресію, а, отже, її агресія може бути стримана і вона не зруйнує те, що любить; дитина поступово засвоює стримуючу здатність і може зробити її внутрішньою і таким чином контролювати свою агресію самостійно.   
  
Пізніше, коли малюк заспокоїться, ви можете поговорити з ним про його почуття. Але ні в якому разі не варто читати моралі в такій розмові, просто дайте зрозуміти, що готові його вислухати, коли йому погано.   
  
5. Поважайте особистість у вашій дитині, зважайте на його думки, сприймайте серйозно його почуття. Надайте дитині достатньо свободи і незалежності, за яку дитина буде сама нести відповідальність. У той же час покажіть їй, що у разі потреби, якщо вона сама попросить, ви готові дати пораду або надати допомогу. У дитини повинна бути своя територія, своя якась сторона життя, вхід на яку дорослим дозволений тільки з її згоди.   
  
Помилковою вважається думка деяких батьків, що "у їхніх дітей від них не повинно бути жодних секретів". Не допустимо ритися в її речах, читати листи, підслуховувати телефонні розмови, шпигуни! Якщо дитина вам довіряє, бачить у вас старшого друга і товариша, вона сама вам про все розповість, попросить поради, якщо вважатиме за необхідне.   
  
6. Покажіть дитині кінцеву неефективність агресивної поведінки. Поясніть їй, що навіть якщо на початку вона і отримає для себе вигоди, наприклад, візьме в іншої дитини вподобану іграшку, то згодом з нею ніхто не захоче грати, і вона залишиться в гордій самотності. Навряд чи малюка порадує така перспектива. Розкажіть також про такі негативні наслідки агресивної поведінки як невідворотність покарання, повернення зла тощо.   
  
Якщо ви бачите, як ваша дитина, ще не почавши ходити до школи, ударила іншу, спочатку підійдіть до його жертви. Підніміть скривджену дитину і скажіть: "Максим не хотів образити тебе". Потім обійміть її, поцілуйте і проводіть з кімнати.   
  
Таким чином, ви позбавляєте уваги свою дитину, переносячи її на товариша по іграх. Раптово ваша дитина зауважує, що веселощі скінчилися, і вона залишилася на самоті. Звичайно потрібно повторити це 2-3 рази - і забіяка зрозуміє, що агресивність не в його інтересах.   
  
7. Необхідно встановлювати соціальні правила поведінки в доступній для дитини формі. Наприклад, "ми нікого не б'ємо, і нас ніхто не б'є". Для дітей у віці чотирьох років і старше вимоги можуть бути більш докладними. Можете заявити: "У нашому будинку існує правило: якщо тобі потрібна іграшка, а нею грає інша дитина і не дає її тобі, почекай".   
  
8. Не забувайте хвалити дитину за старанність. Коли діти реагують належним чином, зробіть все, щоб закріпити ці зусилля. Скажіть їм: "Мені подобається, як ти зробив". Діти краще реагують на похвалу, коли бачать, що батьки дійсно задоволені ними.   
  
Не варто говорити: "Гарний хлопчик" або: "Хороша дівчинка". Діти часто не звертають на це уваги. Краще сказати: "Ти приніс мені величезне задоволення, коли поділився зі своїм молодшим братом, замість того щоб битися з ним. Тепер я знаю, що можу довірити тобі догляд за ним". Така похвала має велике значення для дітей. Вона дозволяє їм відчути, що вони можуть справити хороше враження.   
  
9. Розмовляти з дитиною про її вчинки треба без свідків (класу, родичів, інших дітей та ін.). У бесіді намагайтеся використовувати менше емоційних слів (соромно та ін.).   
  
10. Треба унеможливити ситуації, що провокують негативну поведінку дитини.   
  
11. У боротьбі з агресією можна вдатися до допомоги казкотерапії. Коли маленька дитина починає виявляти ознаки агресивності, складіть разом з нею оповідання, в якому ця дитина буде головним героєм. Використовуючи малюнки, вирізані з журналів, або фотографії самої дитини, створіть ситуації, в яких дитина поводиться гідно і заслуговує на похвалу. Поговоріть з малюком у той момент, коли він спокійний, не нервує. Коли у дитини емоційна криза, заспокоїти її нелегко.   
  
12. Треба надавати можливість дитині отримати емоційну розрядку в грі, спорті і т.д. Можна завести спеціальну "сердиту подушку" для зняття стресу. Якщо дитина відчуває роздратування, вона може побити цю подушку.   
  
На закінчення відзначимо, що батькам важливо пам'ятати наступне: агресія - це не тільки деструктивна поведінка, що заподіює шкоду оточуючим, приводячи до руйнівних і негативних наслідків, але також це ще й величезна сила, яка може служити джерелом енергії для більш конструктивних цілей, якщо вміти нею управляти. І завдання батьків - навчити дитину контролювати свою агресію і використовувати її в мирних цілях.

**Психологічні причини неуспішності**

Якщо говорити про психологічні причини неуспішності, то, насамперед, основними чинниками порушення навчальної діяльності є недоліки та дисгармонічність розвитку інтелектуальних здібностей учнів - вищих форм мислення, що не одержали розвитку в початкових класах, а також неповноцінність початкових шкільних навичок, основними з яких є навички читання. Але навіть у тому випадку, коли початкова школа цілком та успішно вирішує свої задачі, це не означає, що дитина зможе без проблем продовжувати вчитись у середній школі. Фактично так і стається, коли відмінники початкової школи поступово стають трієчниками, незважаючи на всі їхні старання. Цей результат, на жаль, закономірний через нестиковку програм початкової та середньої школи, через розходження цілей, які вони перед собою ставлять.

Основна задача початкової школи полягає в тому, щоб адаптувати дитину до нового способу життя, де в якості провідної виступає навчальна діяльність, і сформувати в неї початкові навички: читати, писати, рахувати. Рішення даної задачі не пред'являє яких-небудь особливих вимог до інтелектуального розвитку дітей. Вони здійсненні за умови мінімального мовного та психомоторного розвитку й наявності простої асоціативної пам'яті. Якщо дитина старанна, а батьки допомагають і контролюють процес навчання, то відмінна успішність їй гарантована. Особливості та недоліки розвитку мислення не відіграють особливої ролі при навчанні в початковій школі, тому що вони там не потрібні. Мислення може знаходитись у зародковому стані, на допонятійному рівні, коли дитина не розрізняє часткове й загальне, істотні й несуттєві ознаки, замість категоризації використовує емоційні, функціональні або ситуативні узагальнення, мовні або візуальні шаблони. Усі ці особливості мислення можуть не тільки зберігатись, а й закріплюватись, поки дитина перебуває в початковій школі, тому що вона спеціальних задач розвитку понятійного мислення не ставить.

Основна задача середньої школи полягає в тому, щоб увести підлітка в систему наук, ознайомити його з основами наукових знань. Будь-яка наука має цілком визначену структуру, що вибудовується на понятійному принципі. В її основі лежать відправні поняття й аксіоми, з яких поступово виводяться більш часткові, спеціальні поняття, виростає сама піраміда науки. Щоби сприйняти будь-яку науку, її внутрішню логіку та взаємозв'язок окремих частин, необхідно володіти понятійним мисленням, що здатне адекватно відбивати закономірності, які використовуються в наукових узагальненнях. Операційна система інтелектуальної діяльності повинна знаходитись у взаємно однозначній відповідності з операційною системою, що використовується при викладанні наукових знань. Якщо ця умова дотримується, тобто підліток має понятійне мислення, то він легко розуміє те, що йому пояснюють на уроках, і те, що він сам читає в підручниках та інших наукових посібниках чи у книгах.

Якщо понятійне мислення не сформоване, дитина може образно уявляти наукові факти та положення, але в основному їй доводиться заучувати викладену на уроках і у книгах інформацію. Якщо це не відразу стає очевидним стосовно таких наук, як історія, біологія чи географія, то стосовно математики та фізики сумнівів ні в кого не виникає. Гуманітарні науки діти можуть ще якийсь час зубрити й одержувати «п'ятірки» за перекази, хоча на запитання, поставлені наприкінці параграфа, далеко не завжди можуть дати зрозумілу відповідь. Математика й фізика досить швидко переходять у розряд ненависних предметів, тому що запам'ятовуванню вони не піддаються, а виучені формули анітрошки не допомагають рішенню задач. Навчання стає неповноцінним, а з ряду предметів - і неможливим.

Дитина не народжується з розвиненим понятійним мисленням, воно не дозріває саме по собі в міру її дорослішання. Як показав Л. Виготський, понятійне мислення формується у процесі навчання, коли дитині доводиться опановувати наукові поняття, коли її навчають цьому в початковій школі. На жаль, сьогодні програми не тільки початкової школи, а й у значній мірі 5-6-х класів утримують дитину від необхідності мислити, опановувати наукові поняття.

Поряд із цим, труднощі, які молодші школярі відчувають при засвоєнні навчального матеріалу з мови, читання, математики, та їх психологічні причини можна розділити на три групи.

Так, перша група труднощів пов'язана з недоліками формування складних за структурою та багаторівневих за організацією рухових навичок письма й читання. Якість письма значною мірою обумовлюється рівнем розвитку психомоторної сфери учня.

Конкретними недоліками розвитку психомоторної сфери є:

* несформованість зорово-рухової координації;
* недостатній рівень диференційованості м'язових зусиль руки;
* недоліки в розвитку мікромоторики.

Друга група труднощів обумовлена особливостями формування когнітивного компонента навичок письма, читання й обчислювальних умінь. Конкретними психологічними причинами, що лежать в основі цієї групи труднощів, можна назвати такі:

* несформованість просторових уявлень;
* недоліки в розвитку процесів звуко-літерного аналізу й синтезу та фонетико-фонематичного сприйняття;
* недоліки в розвитку пізнавальних процесів.

Визначені труднощі при засвоєнні навчального матеріалу створюють вікові особливості розумової діяльності молодших школярів:

* конкретність мислення (вона ускладнює розуміння школярем переносного значення слів і словосполучень, прислів'їв, алегорій; математичного змісту задачі у зв'язку із зосередженістю на її сюжетній стороні).
* синкретичність мислення (відсутність необхідного й достатнього аналізу всіх даних, що призведе до неправильних умовиводів і помилкових рішень задач);
* недостатність узагальнення мислення (обумовлює ускладненість при утворенні понять, що ґрунтуються на виділенні істотних ознак у навчальному матеріалі);
* однолінійність мислення (тобто прикутість до якої-небудь однієї сторони розглянутого предмета чи ситуації, невміння бачити й утримувати у свідомості одночасно різні сторони, різні ознаки того самого предмета, невміння оперувати одночасно всіма потрібними для рішення задачі даними) обумовлює рішення задачі тільки одним способом;
* інертність розумової діяльності (призводить до утворення шаблонів мислення, до стереотипності дій, незважаючи на зміну умов; може ускладнювати перехід від прямого способу дії до зворотного; виявлятись у труднощах при переведенні з однієї форми в іншу, наприклад, з буквеної форми в цифрову).

Третя група труднощів пов'язана з недоліками у формуванні регуляторного компонента навичок письма, читання й обчислювальних умінь. Конкретна психологічна причина, що лежить в основі цієї групи труднощів, складається в несформованості процесів самоконтролю й саморегуляції. Наслідками недостатності процесів самоконтролю й саморегуляції можуть бути:

* невміння виявляти свої помилки;
* зростання кількості помилок до кінця роботи;
* виконання вимог учителя не в повному обсязі;
* труднощі з формуванням рухової навички письма;
* повільний темп письма.

Особливо слід зазначити труднощі в навчанні, викликані особливостями темпераменту учнів, що відбиває своєрідність природної організації їх нервової системи. У першу чергу це стосується повільних дітей - дітей із флегматичним темпераментом. У навчальній роботі в них можуть виникнути певні труднощі, обумовлені їхніми індивідуально-типологічними особливостями:

* пропуск букв, складів, недописування слів і речень (унаслідок того, що учень-флегматик квапиться, щоб не відстати від класу);
* повільний темп письма, читання, рахування;
* невиконання письмових завдань у повному обсязі при обмеженні часу, відведеного на роботу;
* уповільнене протікання розумової діяльності.

До психологічних причин неуспішності варто віднести також таке:

* недоліки пізнавальної діяльності;
* несформованість прийомів навчальної діяльності;
* недоліки в розвитку мотиваційної сфери дитини;
* неадекватне використання дитиною своїх індивідуальних типологічних особливостей;
* невміння вчитись, переборювати труднощі;
* труднощі засвоєння навчального матеріалу.

Робота зі слабовстигаючими учнями повинна будуватися за принципом заповнення пробілів у розвитку та вихованні. Їх необхідно навчити слухати, бачити, сприймати, переказувати текст і  відповідати на запитання, виділяти у прочитаному головне. Особливу увага варто приділяти розвитку мови, тому що розумовий розвиток визначається мовним розвитком, що залежить від того, чи багато дитина читає, чи вчиться вона переказувати прочитане, чи відповідає на запитання осмислено.

Варто сказати, що в початковій школі закладаються основи подальшого благополуччя школяра, а саме: його вміння вчитись, стосунки з однолітками. Тому ставлення до дітей, особливо з «групи ризику», повинно бути доброзичливим, дружнім, неприпустимі менторська позиція й осуд за неуспіх. Необхідно, щоб успіх переживався учнями як радість, цьому повинна сприяти позитивна емоційна оцінка з боку вчителя. Велика увага повинна приділятись розвитку в дітей здатності до самооцінки своєї роботи. Самооцінка дозволяє спокійніше ставитись до результатів своєї діяльності й оцінки з боку дорослого.

**У роботі зі «слабкими» учнями вчитель спирається на такі правила, розроблені психологами:**

1. Не ставити «слабкого» в ситуацію несподіваного запитання й не вимагати швидкої відповіді на нього, давати учню достатньо часу на обмірковування та підготовку.

2. Бажано, щоб відповідь була не в усній, а в письмовій формі.

3. Не можна давати для засвоєння в обмежений проміжок часу великий, різноманітний, складний матеріал, треба постаратися розбити його на окремі інформаційні шматки й давати їх поступово, у міру засвоєння.

4. Не слід примушувати таких учнів відповідати на запитання з нового, щойно засвоєного матеріалу, краще відкласти опитування на наступний урок, давши можливість учням ознайомитись удома.

5. Шляхом правильної тактики опитувань і заохочень (не тільки оцінкою, а й зауваженнями типу «відмінно», «молодець», «розумник» тощо) треба формувати в таких учнів упевненість у своїх силах, у своїх знаннях, у можливості вчитись. Ця впевненість допоможе учню в екстремальних стресових ситуаціях здачі іспитів, написання контрольних тощо.

6. Варто обережніше оцінювати невдачі учня, адже він сам дуже болісно до них ставиться.

7. Під час підготовки учнем відповіді треба дати йому час для перевірки та виправлення написаного.

8. Слід у мінімальному ступені відволікати учня, намагатись не переключати його увагу, створювати спокійну, не нервозну обстановку.

**Правила, що використовуються при роботі з інертними учнями:**

1. Не вимагати від них негайного включення в роботу - їхня активність у виконанні нового виду завдань зростає поступово.

2. Варто пам'ятати, що інертні учні не можуть виявляти високу активність у виконанні завдань, а деякі взагалі відмовляються працювати в такій ситуації.

3. Не треба вимагати від інертних учнів швидкої зміни невдалих формулювань, їм необхідний час на обмірковування нової відповіді, вони частіше додержуються прийнятих стандартів у відповідях, уникають імпровізації.

4. Не слід проводити їх опитування на початку уроку, тому що вони з ускладненням відволікаються від попередньої ситуації.

5. Треба уникати ситуації, коли від інертного учня потрібна швидка усна відповідь на несподіване запитання, інертним учням необхідно давати час на обмірковування запитання та підготовку відповіді на нього.

6. Під час виконання не варто їх відволікати, переключати увагу на що-небудь інше.

7. Небажано змушувати інертного учня відповідати на запитання з нового, щойно пройденого матеріалу, варто відкласти їх до наступного разу, давши можливість попрацювати вдома.

**«Слабкі» діти за своїми нейродинамічними особливостями мають ряд переваг, що мусить ураховувати вчитель:**

* у ситуаціях, які вимагають монотонної роботи, вони більш успішні;
* також ці учні є успішними в тих видах діяльності, що вимагають попередньої підготовки;
* для них сприятливі ситуації, які вимагають послідовної, планомірної роботи;
* вони схильні самі проникати в більш глибокі зв'язки та відносини всередині навчального матеріалу, тому виявляють свої переваги в таких ситуаціях, де потрібні розуміння та знання предмета понад шкільну програму;
* вони схильні до ретельного контролю виконання навчальних завдань і перевірки отриманих результатів.

**Інертні за своїми нейродинамічними здібностями учні в порівнянні з рухливими мають сильні сторони, на які може спиратись учитель:**

* вони можуть працювати довго, не відволікаючись;
* у них відзначається високий ступінь самостійності у виконанні завдань;
* їхня активність наростає повільно, але зате довго зберігається;
* у них спостерігається схильність до одноманітної роботи;
* вони успішно справляються з монотонною роботою протягом тривалого часу, активні в роботі з пройденого матеріалу;
* вони здатні швидко виконувати завдання, якщо їм дається можливість самостійно організувати свою діяльність;
* самостійну роботу на відміну від фронтальної вони виконують легше.

**Кожний педагог у своїй роботі спирається на основні закони, на яких будується поведінка учнів:**

1. Учні вибирають певний тип поведінки в певних обставинах.

2. Будь-яка поведінка підлягає загальній меті - почувати себе приналежним до шкільного життя.

3. Порушуючи дисципліну, учень усвідомлює, що поводиться неправильно, але може не усвідомлювати, що за цим постає одна з чотирьох цілей: залучення уваги, влада, помста, запобігання невдачі.

**Якщо розглядати систему заходів, спрямованих на попередження неуспішності школярів, то для вчителя важливо при опитуванні:**

* створювати доброзичливу атмосферу у класі;
* дозволяти учням перед відповіддю біля дошки користуватись посібниками;
* давати план відповіді, дозволяти користуватися планом, складеним удома;
* допомагати сконцентрувати увагу на головних питаннях теми;
* звертати увагу на типові помилки учнів;
* підбадьорювати учнів при відповіді, створювати ситуацію успіху.

**При поясненні нового матеріалу:**

* темп викладу нового матеріалу повинен бути доступним для «слабких» учнів;
* акцентувати увагу на головних моментах нової теми;
* з'ясовувати ступінь розуміння матеріалу «слабкими» учнями, стимулювати запитання;
* використовувати засоби, що збуджують інтерес до теми, ТЗН, наочність, порівняння;
* утягувати «слабких» учнів у бесіду.

**У ході виконання вправ:**

* влучно підбирати вправи для самостійної роботи;
* оперативно допомагати «слабким» учням у ході виконання самостійної роботи;
* ураховувати темп роботи учнів;
* привчати учнів здійснювати самоконтроль у ході самостійної роботи.

**При видачі домашнього завдання:**

* ураховувати оптимальність домашнього завдання;
* координувати домашнє завдання з іншими уроками;
* по можливості домашнє завдання повинно містити в собі роботу над помилками;
* роз'ясняти дітям структуру й особливості виконання домашнього завдання;
* підбирати індивідуальні завдання для «слабких» учнів.

Отже, не треба боятись, що, переставши «давити» на школяра, ви виявите щось на кшталт потурання. У конфліктній ситуації тактика тиску не приносить бажаного результату. Почніть стримано ставитись до шкільних суперечок. Достатньо покачати головою, це робить більше враження, ніж скандал, нотації, глузування. Але припинення відкритих конфліктів - це ще тільки перший крок до встановлення атмосфери довіри. Який же наступний крок? Давайте спробуємо поставити собі запитання: чим живе ваша дитина, як і з ким проводить вільний час, чим цікавиться, які стосунки в неї з дітьми у класі, як вона оцінює саму себе, що вважає своїми слабкими та сильними сторонами, що її хвилює в даний момент? У більшості випадків батьки дітей на ці запитання дають бліді, беззмістовні відповіді.

Чим цікавиться? Та нічим не цікавиться, на все йому наплювати. Вільний час? Або телевізор дивиться, або бовтається десь. Які передачі? Та не знаю, які йдуть, ті й дивиться. Друзі? Сергій, Вовчик. Що вони за хлопці? Начебто нічого, хлопці як хлопці. Вони в нас рідко бувають, а якщо й бувають, то відразу ж ідуть, коли ми приходимо. Стосунки у класі? По-моєму, нормальні, ніхто не скаржиться. Що його хвилює та як себе оцінює? Нічого його не хвилює, і ніяк він себе не оцінює, це йому, знаєте, усе одно.

Це говорить про те, що батьки зовсім не уявляють собі внутрішній світ підлітка. Формально будучи членом родини, школяр уже давно перетворився на мешканця, до якого, по суті, нікому немає справи. Усе спілкування з дитиною зводиться до скандалів із приводу негараздів у школі. Усуньте ці конфлікти, і залишиться порожнеча, тому що відсутній контакт. Підліток болісно переживає відчужене ставлення родини. Це становище треба виправляти, але як? Готового рецепта не існує, усе залежить від конкретного укладу в родині, від стосунків між батьками, їх характеру тощо.

Але загальну лінію поведінки визначити треба. Необхідно поступово входити у світ підлітка й у той же час утягувати його в життя родини. Найкраще починати з якихось загальних справ, у яких зацікавлені як батьки, так і діти. Наприклад: підготовка до походу, риболовля, закупівля продуктів тощо. Так чи інакше, можна знайти загальні справи. Це може мати успіх, якщо: у дитини є інтерес до даного роду діяльності; дорослий хоча би трохи володіє цією діяльністю. Підлітку необхідне підкріплення успіхом, а неуспіх може змусити його опустити руки; батьки пам'ятають, що головне в цій діяльності - не побудувати човен, наприклад, а налагодити стосунки з дитиною. Як поведеться підліток, якщо батьки (помітивши, що в батька виходить краще, ніж у сина) відсторонять його від справи і його роль зведеться до «подай», «принеси» або «посидь, не заважай»? Контакт згасне, не розгорнувшись.

Постійне проведення якихось справ сприяє спочатку встановленню контакту, потім довірливим стосункам. Дитина починає розкриватись і ділитися зі старшими тим, що її хвилює. Але тут треба дотримуватись делікатності й обережності. Не можна вимагати довіри та відвертості, якщо вона сама на це не йде. Це може відкинути ваші стосунки на вихідний рівень. Поступово входячи у світ підлітка, треба йти на наступний крок - потроху втягувати його у світ дорослих, привчати жити турботами та радостями родини. Це можуть бути прибирання, прання, ремонт тощо, але якщо дитина мала обмаль обов'язків, не треба намагатися залучити її відразу до всіх справ удома. Це треба робити поступово, неспішно. Необхідно пам'ятати, що головне тут не практичний, а виховний результат. І добре було б, щоб ці справи підліток виконував разом з батьками. Не забудьте добрі слова, якось відзначити, похвалити в кожному випадку, коли дитина заслуговує на це. Коли дитина працює з дорослими, вона засвоює й дорослий стиль роботи - прийматися за роботу без розгойдування, доводити почату справу до кінця. І коли справа дійде до навчання, це зіграє велику роль

**Виховання з урахуванням темпераменту.**

**Дитина-холерик**

Розглянемо холеричний тип темпераменту дитини та ознайомимося із практичними рекомендаціями з правильного виховання з урахуванням темпераменту.  
  
У житті темперамент в "чистому вигляді" зустрічається рідко. Звичайно має місце змішування рис різних типів темпераментів. Проте , найбільш яскраві риси однаково будуть "керуючими" у поведінці вашого малюка. Саме на них і звертайте свою увагу.

**ХОЛЕРИЧНИЙ ТЕМПЕРАМЕНТ  
(сильний, неврівноважений, рухливий)**  
  
**Характерологічні риси**  
  
**Позитивні**   
  
висока активність   
енергійність   
швидко усвідомлює обстановку   
товариськість   
рішучість   
збуджена переконлива мова   
  
**Негативні**  
невитриманість  
запальність  
агресивність  
нестійка поведінка  
різкість у відносинах, конфліктність  
циклічність у роботі, у переживаннях, настроях  
  
Цей темперамент один з найяскравіших темпераментів дитини, що приносить батькам постійну турботу. "Спокій нам лише сниться!" - можуть сказати вони про свого малюка-холерика. Також деякі особливості такого темпераменту притаманні усім дітям.   
  
Малюк з таким типом нервової системи - непосидючий, пустотливий. Він галасливий, нестриманий, метушливий, неслухняний, запальний, забіякуватий. Це невгамовний бешкетник і задира, що постійно влаштовує скандали і сварки. Мова холерика уривчаста, швидка, із проковтуванням окремих слів, однак дуже виразна та емоційна.   
  
Рухи такого малюка стрімкі, різкі, енергійні. Умовні рефлекси в холерика утворюються швидко, але не є нестійкими. Йому раптом хочеться буквально на середині поставити крапку, щоб почивати на лаврах, які ще не заслужив. Нову інформацію засвоює швидко, але вже через кілька хвилин вона вилітає в нього з голови. Такі діти неуважні, їм не вистачає розважливості та уміння розраховувати на свої можливості.   
  
**Холерик по натурі командир,** він легко адаптується до незвичної обстановки, але через свій запальний характер постійно конфліктує зі своїми однолітками, хоча не може без них жити. Такий дитина схильна до гри на публіку, він постійно має потребу в глядачах, від якої чекає відповідної реакції. Тому дитина- холерик ніколи не буде плакати і вередувати на самоті.   
  
**Холерик не вміє чекати і приборкувати свої бажання.** Він любить активні гучні ігри та нові враження, охоче йде на ризик. Настрій нестійкий, змінюється, здавалося б, з незначних причин. Засинають холерики важко, під враженням подій дня. Якщо батьки намагаються покарати маля за невміння себе стримувати, у нього виробляється агресивність, готовність до опору, до самозахисту.  
  
**Як правильно виховувати дитину- холерика**  
  
1. Основним підходом у вихованні дитини- холерика є принцип, який умовно можна назвати "Жодної хвилини спокою": підтримуйте і направляйте енергію дитини на корисні справи.  
  
2. Виключте з обстановки те, що перезбуджує нервову систему дитини.  
  
3. Контролюйте бурхливі прояви холериків, у цьому допомагають спокійні ігри, вибір цікавого хобі.  
  
4. Особливу увагу приділяйте вихованню посидючості.  
  
5. Строго та послідовно контролюйте вчинки та дії дитини.  
  
6. Копітко привчайте малюка доводити до кінця розпочату справу.  
  
7. У зв'язку з підвищеною чутливістю поводитися з холериками слід м'яко, тому що різкість може порушити стосунки між дитиною і батьками.  
  
8. Не використовуйте фізичну силу при впливі на дитину, зауваження робіть строго, але спокійно.  
  
9. Холерика не варто вмовляти, він краще реагує на спокійну, тактовну вимогу.  
  
10. Виховуйте наполегливість і стриманість, уміння володіти собою, варто гасити будь-яку агресивність ребенка у зародку.  
  
11. Окрему увагу приділяйте навчанню ввічливості, тактовності.  
  
12. Вашому малюку важливо знати, що до його слів прислухаються.  
  
Пам’ятайте, що потрібно не придушувати темперамент вашого малюка, а навчитися управляти ним.

**Виховання з урахуванням темпераменту.**

**Дитина-флегматик**

Розглянемо флегматичний тип темпераменту дитини та ознайомимося з практичними рекомендаціями правильного виховання з урахуванням темпераменту.  
  
У житті темперамент в "чистому вигляді" зустрічається рідко. Звичайно має місце змішування рис різних типів темпераментів. Проте, найбільш яскраві риси однаково будуть "керуючими" у поведінці вашого малюка. Саме на них і звертайте свою увагу.  
  
**ФЛЕГМАТИЧНИЙ ТЕМПЕРАМЕНТ  
(сильний, урівноважений, інертний тип нервової системи)**  
  
**Характерологічні риси**  
  
**Позитивні**   
  
завжди спокійний   
терплячий   
обов'язковість   
не уразливий   
його практично неможливо вивести із себе   
відрізняється високою працездатністю   
наполегливість   
здатний до великих навантажень в роботі   
врівноважений у стосунках   
  
**Негативні**  
  
все робить повільно  
малорухомість  
вимагає часу для зосередження  
повільно приймає рішення  
впертість  
безініціативність  
  
За впертістю цей малюк перевершує всіх, а вдома його всі називають "копушею". Дитина з таким типом нервової діяльності завжди незворушна і спокійна. Поруч із цим нікуди не поспішаючим "копушею" здається, що час зупинився або його взагалі насправді немає.  
  
Такому малюку властиве уповільнене, але сильне реагування, повільне, але міцне запам'ятовування. У середовищі дітей він відрізняється спокоєм. Почуття флегматика рівні, постійні та глибокі.  
  
Флегматик все робить докладно, переборюючи всі перешкоди. Свої рішення він не міняє, а якщо їх треба відстояти, то виявить максимум упертості. Він дуже відданий своїм близьким і друзям, хоча йому важко знайти справжнього друга. Дитина-флегматик не за віком миролюбні, за можливості уникають боротьби, воліючи не ризикувати. Його мова некваплива, виразна, але без численних жестів і яркої міміки.  
  
Такий малюк засинає швидко, а от розбудити його непросто: він вередує, ниє, а після сну ходить сонний, млявий, немов недоспав.  
  
Через те, що флегматичний малюк дуже повільний, йому потрібно багато часу для засвоєння нової інформації. Але один раз отримані знання міцно закріплюються в його пам'яті. Всі вікові навички в нього також формуються важко і довго, але надовго. Флегматика можливо навчити і майже неможливо перевчити!  
  
Маля не любить змін, дуже повільно звикає до нової обстановки і тривалий час адаптується до дитячого організованого колективу.  
  
**Як правильно виховувати дитину- флегматика**  
  
1. Основним підходом у вихованні дитини- флегматика є принцип, який умовно можна назвати "не квап". Пам’ятайте, що таке маля не може працювати в умовах дефіциту часу, йому потрібний індивідуальний темп, його не можна підганяти, він сам розрахує свій час і зробить справу. Не жадайте від свого малюка космічних швидкостей.  
  
2. Навчайте дитину раціонально розподіляти час.  
  
3. Не тисніть на свою дитину, тому що під тиском з боку дорослих вона лише стає ще більш незграбним і пасивним.  
  
4. Не називайте дитину "копушею", особливо при інших людях.  
  
5. Пам’ятайте, що діти- флегматики мають велику потребу у схваленні.  
  
6. При вихованні малорухомого флегматика важливо розвивати інтерес до рухів, грати з ним в ігри, де необхідна швидкість рухів, точність, спритність, і заохочувати, коли він виконує будь-які правила гри.  
  
7. У повільних флегматиків необхідно намагатися поступово виробляти здатність швидше перемикатися з одного виду діяльності на інший. Навчайте перемикати увагу при виконанні різних доручень  
  
8. Намагайтеся розвивати допитливість малюка (читайте з ним цікаві пізнавальні книги, дивіться науково-пізнавальні фільми, відвідуйте музеї, обговорюйте отриману інформацію).  
  
9. Стимулюйте маля до прояву ініціативи.  
  
10. Навчайте дитину повніше виражати свої емоції та почуття: якщо йому сумно, не забороняйте йому плакати, якщо він радіє, дозволяйте йому радіти в повну міру та ін.  
  
11. Залучайте дитину до спільної діяльності (як у дитячому, так і дорослому колективі).  
  
12. Прищеплюйте дитині навички спілкування.  
  
Пам’ятайте, що потрібно не приборкувати темперамент вашого малюка, а навчитися управляти їм.

**Виховання з урахуванням темпераменту.**

**Дитина-сангвінік**

Розглянемо сангвінічний тип темпераменту дитини і ознайомимося із практичними рекомендаціями правильного виховання з урахуванням темпераменту.  
  
У житті темперамент у "чистому вигляді" зустрічається рідко. Звичайно має місце змішування рис різних типів темпераментів. Проте, найбільш яскраві риси однаково будуть "керуючими" у поведінці вашого малюка. Саме на них і звертайте свою увагу.  
  
**САНГВІНІЧНИЙ ТЕМПЕРАМЕНТ  
(сильний, урівноважений, рухливий)**  
  
**Характерологічні риси**  
  
**Позитивні**   
  
висока рухливість   
висока адаптивність (легко пристосовується до нових умов)   
захопленість   
товариськість   
життєрадісність, оптимізм   
доброзичливість   
не уразливий   
виразність міміки та пантоміміки   
  
**Негативні**  
  
незібраність  
ненадійність (завжди обіцяє, але не завжди виконує свої обіцянки)  
мінливість, легковажність, розкиданість  
поверховість сприйняття  
недостатня здатність до зосередження, відсутність посидючості  
недостатня наполегливість  
тяготиться одноманітністю  
діяльний за умови цікавої справи  
  
**Сангвінік - це дружелюбний, товариський, життєрадісний малюк.** При цьому він досить покладливий і розважливий. Відкритий і говіркий, він обожнює нові обличчя і нові місця, йому необхідні зміни захоплень.  
  
**Дитина-сангвінік легко іде на компроміс.** Не боїться труднощів. Легко переживає невдачі. Він без проблем вливається в будь-який колектив і пристосовується до незвичної обстановки.  
  
**Цікавість сангвініка безмежна, здається, що він просто зараз хоче осягнути неосяжне**. Він завжди прагне дізнатися якомога більше і легко засвоює нову інформацію. Він швидко перемикається з одного на інше, здатний займатися відразу декількома справами.  
  
**Малюк із сангвінічним темпераментом активний, рухливий, імпульсивний, обожнює гучні ігри.** Якщо веселунові нудно, то він стає млявим і не може сконцентруватися на тому, що відбувається тут і зараз.  
  
**На покарання сангвінік реагує спокійно.** Він абсолютно незлопам'ятний, неконфліктний, тому з ним важко посваритися. "Життя без сварок" - такий його життєвий девіз. Але зворотний бік "сонячної" натури, про яку не повинні забувати дорослі, така: сангвінікові комфортно лише в тому випадку, якщо він подобається всім.  
  
**Як правильно виховувати дитину- сангвініка**  
  
1. Основним підходом у вихованні дитини- сангвініка є принцип, який умовно можна назвати "довіряй, але перевіряй". Милий малюк-сангвінік завжди обіцяє, але далеко не завжди виконує обіцяне, тому треба проконтролювати, чи виконав він свою обіцянку.  
  
2. Контролювати вчинки та дії.  
  
3. Виховуючи дитину із сангвінічним темпераментом, варто формувати в неї стійкі прихильності, інтереси.  
  
4. Привчати доводити розпочату справу до кінця.  
  
5. Звертати особливу увагу на якість діяльності, не допускати поверхневого і недбалого виконання завдань.  
  
6. Хвалити заслужено, тому що є схильність до зазнайства.  
  
7. Приймайте в спілкуванні із сангвініком дух легкості, веселощів і гумору, що йому найбільше по душі.  
  
8. Пам’ятайте, що життєрадісність, товариськість і оптимізм сангвініка здатні обернутися зворотним боком медалі і стати джерелом і його легкодумства, і мінливості.  
  
Пам'ятайте, що потрібно не приборкувати темперамент вашого ребенка, а навчитися управляти ним.

**Виховання з урахуванням темпераменту.**

**Дитина-меланхолік**

Розглянемо меланхолійний тип темпераменту дитини та ознайомимося з практичними рекомендаціями правильного виховання з урахуванням темпераменту.  
  
У житті темперамент в "чистому вигляді" зустрічається рідко. Звичайно має місце змішування різних типів темпераментів. Проте, найбільш яскраві риси однаково будуть "керуючими" у поведінці вашого малюка. Саме на них і звертайте свою увагу.  
  
**МЕЛАНХОЛІЙНИЙ ТЕМПЕРАМЕНТ  
(у його основі лежить слабкий тип вищої нервової діяльності)**  
  
**Характерологічні риси**  
  
**Позитивні**   
висока чутливість   
сердечність, здатність до співчуття   
тонка сприйнятливість   
у звичній обстановці - старанний працівник   
м'якість   
доброзичливість   
  
**Негативні**  
  
уразливий і сором’зливий, невпевнений у собі  
помисливість  
замкнутість  
знижена активність  
низька працездатність (у несприятливих умовах)  
  
**Меланхолік - це м'який і слухняний малюк.** Меланхоліки сором’язливі, боязкі, а нерішучість - одне з основних властивостей їхнього характеру. Нерішучість проявляється в усіх рухах, жестах і вимові маляти-меланхоліка. Його засмучує і виводить з рівноваги будь-який дріб'язок, і ця емоційна нестійкість аж ніяк не каприз. Він чутливо реагує навіть на людський голос: спробуй його лише підвищити - і такий малюк відразу заплаче. Сльози в меланхоліків невичерпні, адже вони бояться усього, особливо незнайомих людей і нової обстановки.  
  
**Діти-меланхоліки часто замикаються в собі, дуже погано звикають до нового колективу, прагнуть бути в "тіні".** Часто "зациклюються" на невдачах, дуже болісно реагують на негативні оцінки, а покарання сприймають як справжню трагедію. Уразливості меланхоліка немає кінця й краю. Меланхолійні діти дуже недовірливі, часто хвилюються по дрібницях. Велике значення надають дріб'язкам.  
  
Таке маля побоюється зміни місць і зміни укладу життя. У нових, особливо конфліктних, ситуаціях губиться, працює значно нижче за свої можливості.  
  
Знання меланхолікові даються важко, через недостатню активність уваги маля постійно відволікається на сторонні предмети і не може зосередитися на головному.  
  
Будь-яка діяльність для меланхоліка - робота, від якої він миттєво утомлюється. Таке маля, навіть граючи, стомлюється. У цих дітей часто міняється настрій, вони малоініціативні, нелегко вступають у контакт із однолітками. Рухи їх невпевнені, бідні й часто метушливі. Мова тиха, але інтонація виразна.  
  
Такий малюк дуже довго готується до сну, погано засинає, важко прокидається, важко переходить від одного виду діяльності до іншого.  
  
**Як правильно виховувати дитину-меланхоліка**  
  
1. Основним підходом у вихованні дитини- меланхоліка є принцип, який умовно можна назвати "не нашкодь".  
  
2. У спілкуванні з таким малям і у виховних впливах зважайте на уразливість його психіки - не підвищуйте голос і не тисніть на нього, своє невдоволення виражайте рівним упевненим голосом, не обзивайте його.  
  
3. Пам’ятайте, що дитина- меланхолік має потребу в особливій увазі, теплих відносинах, у допомозі. Будьте з ним лагідними.  
  
4. Частіше хваліть його й не скупіться на прояв щирих слів. У вашого малюка особлива інтуїція, і йому життєво необхідно відчувати, що його люблять.  
  
5. Заохочуйте його навіть за незначні успіхи і досягнення.  
  
6. Не пропускайте нагоди показати своєму уразливому чаду, що ви дуже цінуєте найменший прояв його турботи.  
  
7. Ніколи не робіть своєму малюку зауваження на людях - це провокує розвиток серйозних комплексів.  
  
8. У спілкуванні зі своєю дитиною частіше використовуйте тактильний контакт: торкайтеся до нього, гладьте по голові та ін.  
  
9. Не забувайте про швидку стомлюваність, обумовлену слабкістю нервових процесів - не перевантажуйте його розвиваючими завданнями, у процесі виконання домашньої роботи робіть паузи. Пам’ятайте про те, що навіть ігри стомлюють його і можуть призвести до стресу.  
  
10. Стресовою для дитини- меланхоліка є будь-яка ситуація змагання, намагайтеся їх уникати.  
  
11. Не жадайте від меланхоліка того, що для нього нездійсненне. Націлюйте його на посильні заняття й допомагайте їх вчасно виконати, уникаючи перевтоми.  
  
12. Уникайте в спілкуванні з дитиною наказів, тому що вони тільки сповільнюють його діяльність.  
  
13. Розвивайте самостійність, даючи дитині посильні доручення. При кожному прояві самостійності заохочуйте свого малюка, підбадьорюйте теплим словом.  
  
14. Проявляйте терпіння в розвитку активності, сміливості.  
  
15. Стимулюйте маля до прояву ініціативи.  
  
16. Розвивайте товариськість свого малюка.  
  
17. Не лякайте й не залякуйте свого малюка. Дитині-меланхолікові протипоказані страшні історії, тривожні фільми та передачі.  
  
18. Допомагайте позбутися від страху, для цього обговорюйте з дитиною його почуття. За страхи не висміюйте.  
  
19. При виборі навчального закладу пам’ятайте, що для меланхоліка найбільше підходить рівна, потребуюча посидючості і терпіння діяльність (робота). Його не обтяжує навіть монотонна робота.  
  
20. У звичній обстановці, у дружному колективі він успішно виконує доручену справу, учиться.  
  
Пам’ятайте, що потрібно не приборкувати темперамент вашого малюка, а навчитися управляти їм.

**Сім способів зняти стрес і поліпшити настрій**

Не секрет, що в наш неспокійний час небезпеку втратити нормальна психологічна рівновага досить велика. Тим більше, якщо робота пов'язана із значними інформаційними перевантаженнями. Для того, щоб не втратити остаточно душевну рівновагу, досвідчені люди пропонують декілька нескладних рад, які, ми упевнені, допоможуть вам з честю вийти з поєдинку із стресом.

**1. Почніть з того, що зупинитеся хоч би на мить і осмислите те, що відбувається**

Поставте собі питання, чи дійсно ваше життя саме така, якій ви б хотіли її бачити? Подумайте над тим, що б ви хотіли в ній зрадити і як цього краще всього досягти. Психологи радять періодично упорядковувати думки, мети, бажання, погоджуючи їх один з одним. Розкладете все по поличках Вашого внутрішнього будинку, викинете непотріб, що накопичився, зробіть генеральне прибирання і гарненько провітріть всі кімнати.

**2. Купіть, нарешті, собі те, що ви хочете**

Іноді навіть яка-небудь симпатична дрібниця на зразок брилка або веселої листівки може підняти настрій. Надрукуйте свою кращу фотографію, де ви зображені з променистою усмішкою на тлі квітучого саду і поставте в рамку. Постарайтеся, щоб Вас оточували тільки приємні вам речі. Можете без розкаянь совісті відправити на звалище історії стародавній усохлий букет, дарований колись екс-коханим, якщо один його вигляд наганяє на вас сумні спогади.

**3. Дозвольте собі добре відпочити**

Можна побалувати себе. Приготуйте своє улюблене блюдо, прийміть ванну з ефірними маслами, запаліть в кімнаті ароматичні свічки і включите приємну музику. Створіть атмосферу затишку, в якій Вам би хотілося просто відсторонитися від зовнішнього світу. Займіться любов'ю. Добре допомагають тривалі прогулянки на природі. Насолодіться ароматом соснового лісу, прілого листя і моху, терпким запахом прохолоди вечірнього лугу або берега! Відчуйте тихе дихання вітерця у волоссі, смак яблук в роті, відчуйте життя навколо.

**4. Приведіть в порядок свій раціон**

Фахівці радять харчуватися приблизно через кожні чотири години і помалу. Як не дивно, тут Вам допоможуть вуглеводи. Невеликі порції багатої вуглеводами їжі сприяють виробленню більшої кількості серотоніна і підняттю настрою.

**5. Завжди пам'ятаєте про фізичні вправи**

Наприклад, захопіться танцями або займіться плаванням. Вода допомагає тілу відпочити і розслабитися, підвищуючи тонус і настрій. Крім того, можливість нещасного випадку або травми при плаванні мінімальна, на відміну від багатьох інших видів спорту. Прагніть не піддаватися нав'язливій думці пошкодувати себе. Станьте на деякий час трудоголиком, займіться тим, що б допомогло вам відвернутися від нав'язливих думок. Займіться домашніми справами, сходіть в магазин, вигуляйте собаку. Будьте активні!

**6. Як би це ні було важко, навчіться прощати і забувати**

Таким чином Ви позбавитеся роздратування і мстивих відчуттів, які руйнують в першу чергу нас самих. Крім того, сердившись на когось або щось, Ви зберігаєте зв'язок з ним. Відбувається зациклення на минулих образах і засмученнях. Полегшіть себе прощенням, забудьте те, що вже пройшло, і рухайтеся далі!

**7. Відносьтеся до життя простіше**

Спробуйте хоч іноді пустити справу на самоплив, перестаньте контролювати всіх і вся. У житті завжди є місце подвигу, але потрібен він далеко не завжди. Спробуйте жити одним днем, прагніть зосередитися на тому, що ви робите в дану хвилину. Результат Вас приємно здивує.

Постарайтеся стати реалістами, не перебільшуючи значення невдач. Завжди пам'ятаєте стародавню східну приказку про те, що якщо 15 днів в місяці темні і сумні, то інші - радісні і щасливі. Станьте оптимістично, навчіться відноситися до подій, що відбуваються в житті, і ситуацій об'єктивніше. Можливо, вони зовсім не такі безнадійні, як вам здається під впливом емоцій. А може, все, що відбулося, і є дорога до кращого? Адже те, що сьогодні здається трагедією, завтра викличе усмішку.

А головне - завжди пам'ятаєте, що життя наше всього лише маленький промінець світла, що пробивається серед хаосу Всесвіту. Так чи не краще провести її в щасті і гармонії з собою і миром, даруючи тепло і розуміння всім оточуючим?