

# Рекомендации для педагогов по работе с высокомотивированными детьми

При работе с высокомотивированными учащимися необходимо:

- Изучать индивидуальные особенности, особенности поведения одарённого ребёнка.
- Вы должны преодолевать сложившееся бытовое представление о завышенной самооценке: не только разрушать такую самооценку, а в случаях отчаяния как раз внушать ребёнку сознание его незаурядных возможностей.
- Совершенствовать систему развития способностей, а не запаса знаний.
- Должное внимание уделять индивидуальности и дифференциации обучения на уроках и во внеурочное время, уменьшив нагрузку в расписании и выделив большее количество часов на кружковую и индивидуальную работу с одаренными детьми. При этом должен присутствовать принцип добровольности выбора внеурочных занятий.
- На уроках и вне активно использовать проблемно-исследовательский метод, развивая познавательные и творческие способности учащихся. Известно, что активная самостоятельная работа мысли начинается тогда, когда перед учащимся возникает проблема. Обучение должно носить не репродуктивный, а творческий характер.
- Необходимо создавать приложения к своим программам в виде набора оригинальных заданий, развивающих творческие способности, воображение, фантазию учащихся.
- Преподавать на высоком уровне сложности, чтобы ученики все время поднимались до своего «потолка», тем самым поднимая свою планку все выше. Ориентация должна быть на опережение уже достигнутого уровня способностей, положительную мотивацию.

- Для развития способностей нужна высокая познавательная активность подростка, причем не всякая деятельность развивает способности, а только эмоционально приятная. Поэтому занятия должны проходить в доброжелательной обстановке. Обязательно должна создаваться ситуация успеха.
- Уважать и обсуждать любую его идею. Поверьте в то, что этому ребёнку порой дано понять и совершить то, что вам кажется непостижимым.
- Подготавливаясь к занятиям с одарёнными детьми, помнить о необходимости серьёзной умственной нагрузке одарённого ребёнка. Самостоятельность мышления, вопросы к учителю, а потом и к самому себе - обязательные составные части успешности уроков.
- Подумать о методике обучения. Одаренные ученики требуют принципиально иной подготовки, поскольку их отличает необычайное стремление к перепроверке, к "уяснению для себя", экспериментированию.
- Центральной задачей педагога в работе с одаренным ребёнком является привитие вкуса к серьёзной творческой работе.
- Развивать в себе чувство юмора. Но необходимо помнить, что одарённые дети очень самолюбивы, ранимы, с обостренной чувствительностью - и не очень удачная шутка может их надолго выбить из колеи.
- Постараться создать благоприятную атмосферу работы с детьми. Будьте доброжелательными, не критикуйте. Одаренные дети наиболее восприимчивы.
- Стимулировать ученика, хвалите, не бойтесь поставить оценку на балл выше, но не наоборот.
- Экспериментировать на уроке. Не бойтесь оказаться смешными и в то же время докажите, что вас нужно уважать, а не бояться.
- Позволять детям вести себя свободно и задавать вопросы. Если ребенок чем-то интересуется, значит, он думает, а если он думает, значит, учитель кое-чего достиг. После окончания школы, ученик может чего-то достичь, или просто стать хорошим человеком, и, следовательно, учитель свои обязанности выполнил.

### **Педагогу для работы с одарёнными детьми важно:**

- Разбираться в психологических особенностях одаренных детей, учитывать их потребности и интересы;
- Быть доброжелательным и чутким;
- Уметь строить обучение в соответствии с результатами диагностического обследования ребенка;
- Быть зрелым, т.е. четко осознавать свои цели и задачи, обладать обширными знаниями и опытом применения методик и стратегий обучения;
- Быть эмоционально стабильным, т.е. необходимо быть собранным и хорошо владеть своими эмоциями и чувствами;
- Иметь высокий уровень интеллектуального развития, широкий круг интересов и умений и стремление к постоянному самосовершенствованию;
- Обладать чувством юмора;
- Быть готовым к работе с одаренными детьми и к приобретению специальных знаний;
- Проявлять настойчивость, целеустремленность и обстоятельность;
- Стимулировать когнитивные способности учащихся.

***У одарённых детей имеются как плюсы, так и минусы.***

Негативными сторонами одарённых детей являются следующие качества личности:

1. Эгоцентризм и неспособность вставать на точку зрения другого человека, особенно если он интеллектуально слабее.
2. Неприязнь к школе, если учебная программа скучна и неинтересна.
3. Отставание в физическом развитии по сравнению со сверстниками, так как одаренный ребенок предпочитает интеллектуальные занятия. Отсюда неумение принимать участие в коллективных спортивных играх.

4. Отсутствие культуры диалога и желание заканчивать мысль собеседника, так как уже с первых слов схватывает суть проблемы.

5. Стремление прерывать и поправлять собеседника во время разговора, если тот делает логические ошибки или неправильно ставит ударение в словах.

6. Стремление всегда быть правым и споре из-за отсутствия конформизма и способности идти на компромисс.

7. Стремление командовать сверстниками - иначе ему становится скучно с ними.

Все эти не очень симпатичные черты характера одарённого ребёнка, которые являются продолжением его достоинств, могут вызывать неприязнь у сверстников и отталкивать их от себя. Не секрет, что, находясь в обычной школе, одарённый ученик часто раздражает учителей тем, что он или все уже знает, или задает столько вопросов, что перетягивает внимание учителя только на себя. В результате этого происходит изоляция одарённого ученика от остального класса. Перевод в более старший класс на основании знания программы ведет к разрыву дружеских связей и трудностям установления таких связей в новом классе. В результате многие одарённые дети в школе чувствуют себя изгоями. Классно-урочная система обучения, являясь хорошим стимулом для средних учащихся, становится тормозом и бичом для одарённых. Поэтому с одарённым ребенком надо работать либо по индивидуальной программе, либо направлять его в специальную школу, где учатся такие же, как и он сам, одаренные дети.

### **Одарённые дети и учебная деятельность.**

В учебной деятельности одарённые дети отличаются тем, что:

1. Хотят добиваться успехов в учёбе и приобретать знания, не воспринимая это как насилие над собой.
2. Способны к самостоятельным действиям благодаря приобретённым ранее умственным навыкам.
3. Умеют критически оценивать окружающую действительность и проникать в суть вещей и явлений.
4. Погружены в философские проблемы, касающиеся вопросов жизни и смерти, религии и сущности мироздания.
5. Не довольствуются поверхностными объяснениями, даже если они кажутся достаточными для их сверстников.
6. Постоянно стремятся к самосовершенствованию и стараются всё делать

- хорошо (перфекционизм). Отсюда - постановка завышенных целей и тяжёлые переживания в случае невозможности их достижения.
7. Могут полностью концентрировать внимание и погружаться в проблему, подавляя любые «помехи».
  8. Способны фиксировать свой опыт и оперативно применять его в экстремальной ситуации.
  9. Урок для них особенно интересен, когда имеет место поисковая и исследовательская ситуация, импровизация и парадоксы.
  10. Умеют выделять главное в проблеме и в жизни, необходимое в данный момент для самореализации.
  11. Лучше других своих сверстников способны раскрывать отношения между явлениями и сущностью, использовать логические операции, систематизировать и классифицировать материал.
  12. Остро переживают несправедливость в случае нарушения морально-нравственных норм и отношений.

## **Тест на определение готовности педагога к работе с одаренными детьми.**

Насколько вы разбираетесь в проблеме воспитания одаренности? Действительно ли вы можете судить об одаренности ребёнка, понимать причины недостаточного развития способностей у здорового ребёнка?

Все это может показать тест, который вам предлагается выполнить. Дайте на каждый вопрос один из трёх ответов – «да», «нет», «не знаю». Можете обозначить их: «да» - (+), «нет» - (-), «не знаю» - (о). Приступайте!

1. Нельзя слишком рано учить ребёнка читать, даже если он сам к этому стремится.
2. Память – это самое главное для развития способностей.
3. Пока ребёнок мал, никаких жестких требований к нему нельзя предъявлять.
4. Нельзя одаренного ребёнка учить точно так же, как обычного.
5. Одаренные дети иногда с трудом усваивают знания и навыки, не соответствующие их способностям.

6. Ребёнку с ранних лет необходимо предоставлять выбор везде, где это только можно: в еде, прогулках и даже в выборе друзей.
7. Чувство долга нельзя воспитывать слишком рано, нельзя предъявлять маленькому ребёнку строгие требования – от этого страдает его личность.
8. Математику до 12-13 лет должны достаточно полно изучать все дети вне различий в способностях.
9. Одаренный ребенок часто имеет трудности в общении.
10. Нужно, чтобы с первых дней обучения в школе ребёнок был ориентирован только на отличные отметки.
11. Нельзя постоянно проявлять любовь к ребёнку, пусть даже маленькому – можно избаловать.
12. Детей до 11-12 лет нельзя обучать в профилированных классах – математических, гуманитарных и т.д.
13. Нельзя наказывать ребёнка за сломанную игрушку – он не виноват.
14. Ребёнка нельзя заставлять читать, особенно художественную литературу.
15. Ребёнка с малых лет необходимо приучать к обязанностям по дому.
16. У каждого ребёнка должна быть уверенность в своих силах.
17. Строгие наказания вредны для развития ребёнка.
18. Нельзя наказывать ребёнка за плохое выполнение интеллектуальной деятельности: плохо прочитал, неправильно сосчитал.
19. Если ребёнок обыкновенный, нельзя, чтобы он считал себя способным, это будет мешать ему в жизни.
20. Одарённость только от бога или от природы.
21. Маленького ребёнка нельзя постоянно брать на руки – этим его можно избаловать.

22. Одарённого ребёнка можно сразу определить – он поражает всех своими знаниями и суждениями.
23. Хороший учитель тот, на уроке которого детям всегда интересно, и они не замечают, как идет время.
24. Нужно, чтобы с самого раннего детства ребёнку поменьше запрещали, тогда он вырастет настоящей личностью.
25. Маленького ребёнка нельзя наказывать, это ведёт к подавлению личности.
26. От оценок в школе желательно по возможности избавляться.
27. Когда взрослые читают ребёнку, очень важно, чтобы он сидел тихо и прислушивался к каждому слову.
28. Одарённым детям ни в коем случае нельзя говорить, что они одарённые. Они могут зазнаться.
29. Для того, чтобы ребёнок вырос способным, с ним обязательно надо заниматься ещё до школы чтением, счётом, иностранным языком.
30. Для развития способностей нужно требовать, чтобы школьник ежедневно читал хотя бы две-три страницы.

Ответы на тест: ВЕРНО – (+), НЕВЕРНО – (-).

1. – 9. + 17. – 25. –

2. – 10. – 18. + 26. –

3. – 11. – 19. – 27. –

4. + 12. + 20. – 28. –

5. + 13. + 21. – 29. –

6. + 14. + 22. – 30. –

7. – 15. + 23. –

8. + 16. + 24. –

А теперь подсчитайте количество правильных ответов. Следует предупредить: ответов на некоторые вопросы нельзя найти в тексте и правильный ответ на них свидетельствует о вашей педагогической или родительской интуиции (либо о просвещённости в этой области).

Итак, если у вас более половины ответов неправильных, то вам необходимо заняться своим самообразованием, (либо сочинить свою педагогическую теорию). Работать с одаренными детьми вам пока рановато.

Если неправильных ответов всего 5-7 – очень неплохо, в целом вы чувствуете, что называется, истину, остается только реализовать её на практике.

Если неправильных ответов всего 1-2 – это просто замечательно, вы настоящий талант, у вас педагогическая интуиция, - вам необходимо срочно найти себе дело, соответствующее вашим недюжинным способностям.

### **Признаки одарённости**

Современное понимание одаренности, пройдя через научные споры многих психологических школ, утверждает, что в ее основе лежит доминирующая познавательная мотивация и исследовательская творческая активность, выражающаяся в обнаружении нового в постановке и решении проблем (А.М. Матюшкин).

*Признаками одаренности в раннем детстве* принято считать неумное любопытство ребенка, его бесконечные вопросы, большой запас слов и развитость речи, способность к концентрации внимания на интересующем его деле и упорство в достижении результата, хорошую память, богатую фантазию с нечетким отделением реальности от вымысла, доброту, открытость, острую реакцию на несправедливость.

*В более старшем возрасте признаками одаренности* считаются потребность ребенка в коллекционировании и классификации, хорошее чувство юмора, сформированность навыков логического мышления, оригинальность ассоциативного мышления, способность к планированию четким образом предстоящей деятельности, гибкость в концепциях, способах действий, социальных ситуациях. Отмечаются также такие качества личности, как развитые навыки общения, открытость, активность, настойчивость, энергичность, склонность к риску, предпочтение сложных заданий, независимость в суждениях и в поведении – нонконформизм.

Одарёнными можно считать детей если они:

- часто «перескакивают» через последовательные этапы своего развития;
- у них отличная память, которая базируется на ранней речи и абстрактном мышлении;
- рано начинают классифицировать и категорировать поступающую к ним информацию и собственный опыт, с удовольствием отдаются коллекционированию. При этом их целью является не приведение коллекции в идеальный и достаточно постоянный порядок, а реорганизация, систематизация ее на новых основаниях;
- у них большой словарный запас, они с удовольствием читают словари и энциклопедии, придумывают новые слова и понятия;
- способны заниматься несколькими делами сразу, например, следить за двумя или более происходящими вокруг событиями;
- они очень любопытны, активно исследуют окружающий мир и не терпят каких-либо ограничений своих исследований;
- в раннем возрасте способны прослеживать причинно-следственные связи, делать правильные выводы, а также строить альтернативные модели и системы происходящих событий;
- легко справляются с познавательной неопределенностью, с удовольствием воспринимают сложные долгосрочные задания и терпеть не могут, когда им навязывают готовый ответ;
- способны длительное время концентрировать свое внимание на одном деле, они буквально погружаются в свое занятие, если оно им интересно.

Проблема определения уровня способностей ребенка встает перед родителями особенно остро в момент выбора учебного заведения. Психологи утверждают, что важно определить не столько "глубину" таланта, сколько его тип. От того, насколько верно родители и специалисты сумеют выявить тип одаренности ребенка, во многом зависит его успех в жизни. Считается, что лишь один процент детей - гении. Одаренных гораздо больше - 15-20 процентов. И, отдавая ребенка в школу, грамотные родители, как утверждают педагоги и психологи, должны думать не о престижности учебного заведения, а о том, сможет ли данная школа развить способности их чада.

Психологи характеризуют одаренность как понятие условное и временное. Условное, потому что многое, если не все, зависит от того, как будет развивать свои способности одаренный ребенок, кто станет им заниматься, готова ли семья поддерживать его интересы. Так, ребенок, воспитывающийся в семье музыканта, с большей долей вероятности станет музыкантом, чем тот, чьи родители не имеют отношения к музыке. Временным это понятие считается потому, что одаренность может проявляться в разные моменты

жизни человека - как в раннем детстве, так и в зрелом возрасте. Маленький Альберт Эйнштейн, если бы его тестировали современные психологи, оказался бы в рядах отстающих, потому что он поздно начал говорить, в гимназии успехами не блистал и даже был из нее изгнан за неуспеваемость. А вот у физика-теоретика Льва Ландау, основателя кибернетики Норберта Винера, писателя Александра Грибоедова исключительные способности наблюдались с раннего возраста. Одаренными являются дети, которые в силу выдающихся способностей, по оценкам опытных специалистов, имеют потенциальные способности для овладения определенной деятельностью в одной или нескольких областях на высоком уровне достижения. Они нуждаются в специализированных учебных программах. Перспективы таких детей определяются уровнем их достижений и (или) потенциальными возможностями в одной или нескольких сферах: интеллектуальной; академических достижений; творческого или продуктивного мышления; общения и лидерства; художественной деятельности; психомоторной.

Одаренными являются дети, которые в силу выдающихся способностей, по оценкам опытных специалистов, имеют потенциальные способности для овладения определенной деятельностью в одной или нескольких областях на высоком уровне достижения. Они нуждаются в специализированных учебных программах. Перспективы таких детей определяются уровнем их достижений и (или) потенциальными возможностями в одной или нескольких сферах:

- интеллектуальной;
- академических достижений;
- творческого или продуктивного мышления;
- общения или лидерства;
- художественной деятельности;
- психомоторной.

**Интеллектуальный тип одаренности.** Ребята этого типа одаренности умудряются самостоятельно углубить и расширить знания в интересующей их области и философски осмыслить прочитанное. Однако интерес к одной сфере деятельности и безразличие к другим порой приводит к тому, что дети блестяще успевают по одним предметам и спокойно получают двойки по другим. Но именно они - потенциальные светила науки, генераторы идей, способные совершить значимое открытие.

Несколько отличается от интеллектуального **академический тип одаренности**. На первый план выходят способности детей именно к процессу обучения. Учеба сама по себе для них приятна и не составляет никакого

труда, причем не важно, идет ли речь о математике, физике, биологии или литературе. Это типичные медалисты, из которых потом получаются добротные профессионалы. Иногда довольно трудно различить первый и второй тип одаренности. Однако если "интеллектуалы имеют критическое мышление, стремятся к философскому осмыслению сложных научных проблем, то "академики" - это всегда гении ученья, мастера быстрого и качественного усвоения материала.

Тип одаренности, который легко диагностировать, - **художественный**. Он проявляется в интересе ребенка к творческой деятельности: музыке, танцам, живописи, скульптуре, актерскому мастерству.

Четвертый тип - **креативный**. Он выражается в нестандартном мышлении, в особом взгляде на мир, стремлении создавать оригинальные проекты. Дети часто конфликтны, трудно управляемы, независимы в своих суждениях, пренебрежительно относятся к условностям. Например, могут прийти в класс в мятой одежде, в их тетрадях царит беспорядок. У таких учеников легко увидеть недостатки, а вот их творческие способности определяются лишь после специальной работы психолога. Чтобы выявить такую одаренность, нужно предложить деятельность, допускающую их самобытность, будь то необычные темы сочинений или исследовательские проекты.

Следующий тип, который легко увидеть, но часто нелегко принять, - **это социальная (лидерская) одаренность**. Этот тип характеризуется способностью понимать людей, строить с ними конструктивные отношения, руководить ими. Лидерская одаренность предполагает достаточно высокий уровень интеллекта, развитую интуицию, способность к сопереживанию. Существуют "эмоциональные" лидеры, являющиеся своеобразной "жилеткой" для каждого, но есть и лидеры действия. Они умеют принимать правильные решения, определять цели и задачи для других людей. Часто так бывает, что у школьников, обладающих одаренностью к лидерству, интерес к процессу образования слаб. Имея сильный и независимый характер, они откровенно игнорируют школу и имеют репутацию хулиганов.

**Психомоторная (спортивная) одаренность**. Как показывают опросы известных спортсменов, мнение об их пониженной умственной способности не соответствует действительности. Наоборот, большинство из них имеют высокий уровень интеллекта. Ученые давно доказали прямую связь моторного (двигательного), психического и интеллектуального развития. Подростки, имеющие спортивную одаренность, не всегда хорошо учатся не потому,

## **Рекомендации по работе с высокомотивированными детьми**

### **ПРИ РАБОТЕ НЕОБХОДИМО:**

1. Совершенствовать систему развития способностей, а не запаса знаний.
2. Должное внимание уделять индивидуальности и дифференциации обучения на уроках и во внеурочное время, уменьшив нагрузку в расписании и выделив большее количество часов на кружковую и индивидуальную работу с одаренными детьми. При этом должен присутствовать принцип добровольности выбора внеурочных занятий.
3. На уроках и вне активно использовать проблемно-исследовательский метод, развивая познавательные и творческие способности учащихся. Известно, что активная самостоятельная работа мысли начинается тогда, когда перед учащимся возникает проблема. Обучение должно носить не репродуктивный, а творческий характер. Учителям необходимо создавать приложения к своим программам в виде набора оригинальных заданий, развивающих творческие способности, воображение, фантазию учащихся.
4. Преподавать на высоком уровне сложности, чтобы ученики все время поднимались до своего «потолка», тем самым поднимая свою планку все выше. Ориентация должна быть на опережение уже достигнутого уровня способностей, положительную мотивацию.
5. Для развития способностей нужна высокая познавательная активность подростка, причем не всякая деятельность развивает способности, а только эмоционально приятная. Поэтому занятия должны проходить в доброжелательной обстановке. Обязательно должна создаваться ситуация успеха.

## Памятка

### «Как классному руководителю работать с педагогически запущенными детьми»

1. Вести дневник педагогических наблюдений.
2. Ежедневно следить за посещаемостью занятий трудновоспитуемыми подростками.
3. Совместно с учителями-предметниками постоянно держать на контроле вопрос успеваемости подростков.
4. Ставить в известность родителей о пропусках занятий в тот же день
5. Строго следить за выставлением оценок в дневник.
6. Ежедневно встречаться с подростками.
7. Каждую четверть заслушивать трудновоспитуемых подростков и их родителей на заседаниях классных руководительских комитетов. При необходимости приглашать на Совет профилактики.
8. Не подчеркивать проступки, воспитывать на положительных примерах.
9. Не использовать нравочений. В перевоспитании решающим является личный пример учителя, внимание к подростку, умение радоваться успехам ребенка.
10. Вовлекать в трудовую деятельность, серьезные дела, исполнение общественных поручений.
11. Предупредить возможность неправильных действий детей.
12. Организовать интересную жизнь коллектива, где учиться «трудный».
13. Обучить детей методам самовоспитания.
14. Нормализация семейной обстановки, нейтрализовать вредное влияние родителей.
15. Индивидуальное шефство.
16. Вовлечение подростков в кружки, секции, контролировать их посещение.
17. Привлечение родительской общественности.
18. Поддерживать тесную связь с инспекцией по делам несовершеннолетних.

#### ИЗУЧАЯ ПОДРОСТКА, ПОМНИТЕ:

1. Изучают подростка все учителя, а видят его лишь немногие. Изучать надо целенаправленно и осознанно.
2. Первое знакомство с подростком – это разговор о его интересах и тех областях жизни, где он лучше всего осведомлен.
3. В беседе с воспитателем или учителем подросток должен почувствовать искреннее и заинтересованное отношение к нему.
4. Изучение подростка нельзя проводить в отрыве от той среды, в которой он рос и которая его окружает.

5. Комплексный характер причин трудновоспитуемости должен выявить взаимодействие социальных, биологических и психических факторов.
6. Один метод сам по себе не метод. Только содружество методов, растянутых во времени, дают объективную картину диагностики трудновоспитуемого подростка.

#### ОБРАЩАЯСЬ С ПОДРОСТКОМ, ПОМНИТЕ:

1. Беседу с подростком надо начинать с дружеского тона.
2. При первой встрече с подростком постарайтесь его не критиковать.
3. В процессе общения с подростком проявляйте к нему искренний интерес.
4. Лучшим словом, располагающим подростка к общению, является его имя.
5. Диалог с подростком следует начинать с тех вопросов, мнения по которым совпадают.
6. В процессе общения пытайтесь вести диалог на равных.
7. Старайтесь инициативу в общении держать в своих руках.
8. Умейте смотреть на вещи глазами подростка.
9. Обращаясь с подростком, старайтесь развивать в себе готовность к педагогической импровизации.

#### ПЕРЕВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКА ТРЕБУЕТ СОБЛЮДЕНИЯ СЛЕДУЮЩИХ ПРАВИЛ:

1. Педагогический оптимизм воспитания, вера в своего воспитанника
2. Начинайте перевоспитание с социально-значимой деятельности, в которой подросток может и хочет самоутвердиться
3. Наличие сплоченного жизнерадостного коллектива класса
4. Единство педагогических влияний школы, семьи, общества.
5. Авторитет воспитателя в глазах подростка
6. Высокая педагогическая культура воспитателя
7. Воспитатель должен быть современным человеком с ярко выраженной индивидуальностью.

## **Профилактика педагогами стрессовых расстройств на работе.**

Общими для мужчин и женщин являются следующие **симптомы стресса**:

- бессонница;
- головная боль или аллергии;
- скрежет зубами, сжатие челюстей;
- тошнота, расстройства желудка, изжога;
- боли в спине и в районе шейных позвонков;
- сердцебиение;
- боль в груди, затрудненность дыхания;
- частые позывы к мочеиспусканию;
- слабость;
- непроизвольные конвульсии;
- усиление более различного происхождения;
- раздражительность;
- чрезмерное беспокойство;
- избыточное потоотделение.

Общие последствия **хронического стресса**: усталость, сниженное настроение, раздражительность или апатия, нарушения сна и сексуальной потенции (зарубежные авторы используют специальный термин — «выгорание»). А также многочисленные заболевания, называемые психосоматическими заболеваниями. Сюда относят:

- гипертоническую болезнь,
- стенокардию,
- язву желудка,
- бронхиальную астму,
- сахарный диабет,
- некоторые кожные заболевания (экзема, нейродермит, псориаз),
- колиты и многое другое.

**Психологические проявления стресса** включают раздражительность, потерю аппетита, депрессию и пониженный интерес к межличностным и сексуальным отношениям.

Стрессом также является **состояние психической напряженности**. При этом имеет место состояние, возникающее в результате психологической оценки ситуации как неприемлемой, негативной, отвергаемой при одновременной невозможности ее избежать.

### **Признаки психической напряженности:**

1. Невозможность сосредоточиться на чем-то.
2. Слишком частые ошибки в работе.
3. Ухудшается память.
4. Слишком часто возникает чувство усталости.
5. Очень быстрая речь.
6. Мысли часто улетучиваются.
7. Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка).

8. Повышенная возбудимость.
9. Работа не доставляет прежней радости.
10. Потеря чувства юмора.
11. Резко возрастает количество выкуриваемых сигарет или пристрастие к алкогольным напиткам.
12. Постоянное ощущение недоедания или пропадает аппетит - вообще потерял вкус к еде.
13. Невозможность вовремя закончить работу.

#### **Причины стрессового напряжения:**

1. Гораздо чаще вам приходится делать не то, что хотелось бы, а то, что нужно, что входит в ваши обязанности.
2. Вам постоянно не хватает времени - не успеваете ничего сделать.
3. Вас что-то или кто-то подгоняет, вы постоянно куда-то спешите.
4. Вам начинает казаться, что все окружающие зажаты в тисках какого-то внутреннего напряжения.
5. Вам постоянно хочется спать - никак не можете выспаться.
6. Вы видите чересчур много снов, особенно когда очень устали за день.
7. Вы очень много курите.
8. Потребляете алкоголя больше, чем обычно.
9. Вам почти ничего не нравится.
10. Дома, в семье, у вас постоянные конфликты.
11. Постоянно ощущаете неудовлетворенность жизнью.
12. Влезаете в долги, даже не зная, как с ними расплатиться.
13. У вас появляется комплекс неполноценности.
14. Вам не с кем поговорить о своих проблемах, да и нет особого желания.
15. Вы не чувствуете уважения к себе - ни дома, ни на работе.

#### **Возможные реакции организма человека на стресс:**

##### **1. Реакция стресса.**

Неблагоприятные факторы (стрессоры) вызывают стресс. Частые стрессы способны привести к истощению адаптационной защитной системы организма, что, в свою очередь может стать причиной психосоматических заболеваний.

##### **2. Пассивность.**

Она проявляется у человека, адаптационный резерв которого недостаточен и организм не способен противостоять стрессу. Возникает состояние беспомощности, безнадежности, депрессии. Но такая стрессовая реакция может быть преходящей.

Две следующие реакции активные и подчинены воле человека.

3. Активная защита от стресса. Человек меняет сферу деятельности и находит что-то более приятное для достижения душевного равновесия, способствующее улучшению состояния (спорт, музыка, работа в саду или огороде, коллекционирование и т.п.).

4. Активная релаксация (расслабление), которая повышает природную адаптацию человеческого организма - как психическую, так и физическую. Эта реакция наиболее действенная.

При следующих **симптомах** необходимо немедленно обратиться за помощью:

- приступы головокружения или потери сознания
- кровотечение
- очень частый пульс, который не унимается
- потные ладони
- хроническая боль в спине или в шее
- хроническая или острая головная боль
- дрожь, сыпь
- непреодолимое беспокойство
- сонливость.

**Чтобы предотвратить стресс**, предлагается учитывать четыре важных элемента:

- **Витамины.**

При стрессах быстро расходуется запас витаминов группы В. Эти витамины должны поступать в организм в комплексе с минеральными веществами. Поэтому многие врачи советуют ежедневно принимать поливитамины с минералами.

- **Физические упражнения или активность.**

Нужно ежедневно делать дома небольшую физическую нагрузку. Полезно ходить пешком, кататься на велосипеде, плавать.

- **Релаксация**

Для гармоничной жизни необходима и физическая, и психическая релаксация: посидеть на пляже и посмотреть на волны; послушать расслабляющую музыку; посмотреть на небо. Можно применить специальные психологические техники. Важно при этом постараться расслабить мелкие, даже хронически напряженные мышцы.

Для освоения методики релаксации необходимо:

1. Запомнить ощущение расслабления мышцы.
2. Научиться мысленно представлять движения.
3. Запомнить последовательность расслабления различных групп мышц.

- **Семья и друзья («группа поддержки»).**

Помните, что большую часть вызывающих стресс ситуаций вы способны решить сами, не прибегая к помощи специалистов.

Очень важно **иметь достаточный запас энергии и силы воли для решения сложных ситуаций** - это одно из главных условий активной сопротивляемости стрессу. По возможности не поддавайтесь панике, не впадайте в беспомощность. Нет ничего хуже, чем, опустив руки, покориться событиям. Наоборот, стремитесь активно вмешиваться в ситуацию, вызывающую стресс.

Вам необходимо **понять и принять, что серьезные перемены, в том и числе негативные, - неотъемлемая часть жизни.** При этом гораздо приятнее сделать вывод из проблемной ситуации, чему-то научиться, после чего подумать о хорошем. Нежели копить обиды внутри себя.

Если у вас не получается «выплюнуть» негативные переживания длительное время, **материализуйте их.** Злобно помните бумагу, порисуйте в темных тонах. Помните, что «неотработанные» эмоции запечатлеваются в теле. И ходит человек, жалуясь «на сердце», на «гипертонию». А в мышцах, как след неотреагированных эмоций, образуются участки «застывшего» напряжения, или повышенного мышечного тонуса.

**Активный образ жизни** способствует созданию в организме защитного фона против стресса, улучшая тем самым деятельность адаптационных организмов. Если у вас хронически плохое настроение, займитесь спортом.

Главное правило – **не вымещать свой негатив на других.**

**Ауторегуляция дыхания** может стать действенным средством борьбы со стрессом. С помощью глубокого и спокойного дыхания можно предупредить перепады настроения. Дыхание спокойного и уравновешенного человека существенно отличается от дыхания человека в состоянии стресса. Оно спокойное, равномерное и глубокое. Таким образом, удобно расположившись в тихом месте и глубоко дыша, можно получить обратный эффект – гармоничное состояние.

Важным является наличие **ресурса.** Ресурсом можно назвать любое занятие, которое приносит вам истинное наслаждение, вдохновляет или гармонизирует вас. Если у вас еще нет ресурса, необходимо обязательно его найти. Воспоминание о приятном поможет быстро справиться со стрессовой ситуацией.

**Возвратившись домой с работы,** сядьте в удобное кресло, расслабьтесь и спокойно отдохните. Заварите себе крепкого чая или сварите кофе. Растяните чаепитие на 10 минут, старайтесь в этот отрезок времени ни о чем серьезном не думать, только получать удовольствие. Важно восстановить связь со своим ощущением удовольствия. Включите магнитофон и послушайте свою любимую музыку. Наслаждайтесь этими чудесными мгновениями. Постарайтесь полностью погрузиться в музыку, отключившись от ваших мыслей.

**Внимание! Не решайте свои проблемы сразу же по возвращении домой:** в состоянии усталости, разбитости это очень трудно, а порой невозможно. Выход из тупикового положения вы сможете найти после того, как пройдет немного времени и спадет напряжение трудового дня.

Помните, что **у вас всегда есть выбор:** думать в эту минуту о хорошем или изъедать себя неприятностями. Сделайте выбор в пользу первого.

**Люди, страдающие от чрезмерного стресса на работе,** могут применить следующие методы.

- Разработайте систему приоритетов в своей работе. Оцените свою работу следующим образом: “должен сделать сегодня”, “сделать позднее на этой неделе” и “сделать, когда будет время”.
- Научитесь говорить “нет”, когда достигнете предела, после которого вы уже не можете взять на себя больше работы. Объясните своему начальнику, что понимаете важность задания.
- Не соглашайтесь с вашим руководителем или кем-либо, кто начинает выставлять противоречивые требования. Не занимайте обвинительно-агрессивной позиции; просто объясните, какие конкретные проблемы создают для вас противоречивые требования.
- Найдите каждый день время для отключения и отдыха. Закройте на пять минут дверь каждое утро, поднимите и обоприте на что-нибудь ноги, полностью расслабьтесь и выбросьте работу из головы.
- Не обедайте там и не задерживайтесь подолгу после того, как вам следовало бы уже идти домой или заняться другой работой.
- Не спешите делать преждевременные выводы, не принимайте решений сгоряча, в состоянии нервозности или истерии, до того как ожидаемые события начались. Никогда не накручивайте себя.
- Создайте надежные эмоциональные тылы, помогающие обрести чувство уверенности в себе и обеспечивающие вам эмоциональную и моральную поддержку.
- Если на вас кричит начальник, - представьте себе, что он начинает уменьшаться в размерах. Для дополнения картины можно вообразить, что он разговаривает с вами мало того, что маленький, так еще и голосом Пятачка.
- А если кто-то «вливает» в вас свои негативные эмоции, вспомните о том, что вы совсем не обязаны их «съесть и бережно хранить». В вас вливают, а вы так же выливаете. Можете представить, что вы выдыхаете черную пыль, а можете просто сплюнуть.

## **Что должен знать и уметь педагог для оказания помощи ребенку, пострадавшему от жестокости и насилия**

1. Законы о защите прав ребенка.
2. Организации, куда можно обратиться для защиты ребенка (органы внутренних дел, здравоохранения, опеки и попечительства по месту фактического проживания ребенка, общественные правозащитные организации).
3. Учреждения оказывающие психологическую помощь детям (ППМС-Центры), номера “Телефонов Доверия”.
4. Последовательность своих действий в случае жестокости и насилия.
5. Признаки, характерные для различных видов насилия, в том числе физические повреждения и поведенческие отклонения.
6. Особенности поведения родителей или попечителей, позволяющие заподозрить жестокость по отношению к ребенку.
7. Последствия жестокого обращения, насилия: психологические, эмоциональные, интеллектуальные, поведенческие и пр.
8. Правила организации общения, установления контакта, уметь внимательно выслушать ребенка, независимо от того подтверждает или отрицает он жестокое обращение и общаться с детьми.
9. Знать и уметь дать профессионально грамотные рекомендации родителям, дети которых подверглись жестокому обращению или насилию со стороны взрослых или сверстников.
10. Быть честным с семьей, стараться подробно разъяснить родителям причину разговора с ними.

### **Последовательность действий педагога**

Постараться разговорить ребенка, установить контакт, доверительные отношения с ним. Оказать эмоциональную поддержку. Здесь необходимо учесть, что взрослый должен продемонстрировать по отношению к ребенку интерес, дружелюбие, искренность, теплоту и эмпатию. В таком случае ребенок почувствует, что данный человек действительно слышит и понимает его мысли и чувства. Осмотреть повреждения. Не отправлять домой, если он боится туда возвращаться. Если нет возможности устроить его на ночлег к родственникам или в другое безопасное место, необходимо обратиться:

- в милицию или прокуратуру, если действия родителей являются преступными. Чаще всего имеет место сочетание ненадлежащего исполнения обязанностей по воспитанию ребенка с жестоким обращением;
- в травмпункт или другое медицинское учреждение, чтобы зафиксировать травмы;

- в орган опеки и попечительства по месту фактического проживания ребенка, если родители относятся к группе риска по алкоголизму, наркомании или психическим заболеваниям и невозможно их обучить родительским навыкам;
- на консультацию к психологу, социальному педагогу с целью:
  - проведения диагностического обследования ребенка и всей семьи, с целью установления причин имеющихся у ребенка нарушений (домашнее насилие, алкоголизм, наркомания, асоциальное поведение родителей, психические заболевания);
  - организации и проведения блока коррекционных занятий с ребенком и родителями по обучению навыкам адекватного взаимодействия в условиях семейного воспитания;
  - обучения родителей ненасильственным методам воспитания, приемам релаксации и способам снятия нервно-психического напряжения.

### **Особенности поведения родителей или лиц их заменяющих, позволяющие заподозрить жестокость по отношению к ребенку**

- Противоречивые, путаные объяснения причин травм у ребенка и нежелание внести ясность в произошедшее.
- Нежелание, позднее обращение за медицинской помощью или инициатива обращения за помощью исходит от постороннего лица.
- Обвинение в травмах самого ребенка.
- Неадекватность реакции родителей на тяжесть повреждения, стремление к ее преувеличению или преуменьшению.
- Отсутствие обеспокоенности за судьбу ребенка.
- Невнимание, отсутствие ласки и эмоциональной поддержки в обращении с ребенком.
- Обеспокоенность собственными проблемами, не относящимися к здоровью ребенка.
- Рассказы о том, как их наказывали в детстве.
- Признаки психических расстройств в поведении или проявление патологических черт характера (агрессивность, возбуждение, неадекватность и пр.).

### **Психолого-педагогические правила**

#### **Организации общения между учителем и учениками**

1. Будьте внимательны к своим ученикам, отмечайте малейшие изменения в их поведении, любые отклонения от нормы. Пристального внимания

учителей и родителей требуют резкие “вдруг” возникшие изменения в поведении.

2. Обратите внимание на изменение работоспособности ученика (не может продолжительное время работать без отвлечений и ошибок из-за быстро нарастающего утомления).

3. Нельзя торопиться с выводами, проявляйте терпение, доброжелательность по отношению к ученику. Понаблюдайте, побеседуйте с родителями.

4. Будьте объективны не только в оценке ученика, но и в сложившейся ситуации. Не поддавайтесь эмоциям, чувствам, которые мешают решению проблемы.

5. Всегда чувствуйте психологическую атмосферу в классе. Для этого необходимо:

- наблюдать за детьми и обращать внимание на их поведение;
- понимать выражение глаз ребят, их мимику, жесты;
- уметь сопоставлять психологическую атмосферу сегодняшнего дня со вчерашней.

6. Искренне интересуйтесь жизнью своих учеников. Относитесь сочувственно к мыслям и желаниям детей: не придирайтесь, не пытайтесь переделать, не критикуйте, чаще хвалите!

## **Первая помощь при остром стрессе**

Если мы неожиданно оказываемся в стрессовой ситуации, (кто-то разозлил, заставил понервничать начальник или кто-то из домашних), у нас начинается острый стресс. Для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе: «Стоп!» - чтобы резко затормозить развитие острого стресса. Чтобы суметь выйти из состояния острого стресса, чтобы успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи. И тогда в критической ситуации, которая может возникнуть каждую минуту, мы сможем быстро сориентироваться, прибегнув к этому методу помощи при остром стрессе.

### ***Перечислим некоторые советы, которые могут помочь выйти из состояния острого стресса.***

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.
2. Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания.
3. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно переберите все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлекетесь от внутреннего стрессового напряжения.
4. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас

возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу) «по косточкам», как описано в пункте 3.

5. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойное. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).
6. Займитесь какой-нибудь деятельностью, все равно какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации играет роль громоотвода — помогает отвлечься от внутреннего напряжения.
7. Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.
8. Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.
9. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.
10. Прodelайте несколько противострессовых дыхательных упражнений. Теперь, взяв себя в руки, вы спокойно можете продолжить прерванную деятельность.

## АНТИСТРЕССОВЫЕ ПРИЕМЫ

Ваша жизнь набрала такой темп, что это начинает угрожать не только нервно-психическому, но и физическому здоровью людей. Ученые не перестают разрабатывать системы и методы, помогающие современному «цивилизованному» человеку не попасть в «стрессовый плен». Вот что, к примеру, рекомендуют австралийские специалисты.

- 1.** Полдня в неделю нужно проводить так, как вам нравится. В общем, хватит отдавать себя только работе!
- 2.** Не реже одного раза в день говорите самому дорогому для вас человеку теплые слова. Не сомневайтесь, что он (она) скажет вам в ответ то же самое. В нашем суровом мире одно сознание того, что вас кто-то любит, способно защитить от тяжелых срывов.
- 3.** Два или три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку. Упражнения не должны быть изматывающими, но если после занятий вам не понадобился душ, значит, вы что-то делали неправильно или же просто недостаточно тренировались.
- 4.** Пейте побольше воды (не спиртных напитков!). Для того чтобы поддерживать тело в хорошей форме, следует выпивать только одной воды не менее 1-1,5 литра в день.
- 5.** По меньшей мере раз в неделю занимайтесь тем, что вам вроде бы «вредно» (можно, к примеру, «чуть-чуть» нарушить диету, на которой вы сидите, побалуйте себя сладеньким или же ложитесь спать раньше либо позже, чем обычно). Следить за собой необходимо, но, когда это делается слишком серьезно, можно опасаться того, что вы станете ипохондриком.
- 6.** Не позволяйте расхищать свою жизнь! Будет лучше, если некоторые письма останутся нераспечатанными, а телефонные звонки — без ответа. Бесцеремонные люди крадут часы (даже дни) вашей жизни и создают вам стрессы, заставляя делать то, что вам не нужно и не нравится.
- 7.** Когда вы подавлены или рассержены, займитесь интенсивной физической работой: вскопайте огород, раскидайте сугробы, переставьте мебель или просто разбейте старые тарелки. Можете отправиться за город и покричать там. Подобные неадекватные поступки неплохо защищают человека от стрессов.
- 8.** Съедайте хотя бы по одному банану в день. В них практически все витамины, много микроэлементов, к тому же они обладают высочайшей энергетической емкостью.

## **Упражнения, направляющие энергию на использование потенциала мозга без напряжения**

**«Кнопки мозга».** Сложите ладони перед грудью пальцами вверх, не дышите, сдавите изо всех сил основания ладоней. Напряжены мускулы плеч и груди. Теперь втяните живот и потянитесь вверх. Как будто, опираясь на руки, выглядываете из окна. Всего 10-15 с и стало жарко. Повторите 3 раза. Сложите руки в замок, обхватите ими затылок, направьте локти вперед. Потяните голову к локтям. Не сопротивляйтесь, растягивайте шейный отдел позвоночника. Тяните ровно - так, чтобы было приятно, 10-15 с.

**Минутный массаж ушных раковин:** осторожно поворачивайте уши три раза снизу вверх. Делайте упражнение, когда вы рассеяны. Разотрите хорошенько уши - вначале только мочки, а потом все ухо целиком ладонями: вверх - вниз, вперед - назад, при этом поцокайте языком 15-20 с. Упражнение подготовит к напряженной работе.

**«Ленивая восьмерка».** Вытянуть вперед руку, сжатую в кулак и с поднятым вверх большим пальцем. Затем начать медленно описывать в воздухе большой знак бесконечности (в виде лежащей восьмерки). Далее следует повторить это упражнение по 4 раза каждой рукой, потом - сцепив обе руки. На последнем этапе необходимо включить все тело, описывая эту восьмерку уже всем корпусом. Упражнение не только «заряжает мозги» - это отличное коррекционное упражнение после работы на компьютере.

**«Перекаты головы».** После выполнения этого упражнения голос начинает звучать гораздо громче. Наклоните голову вперед и медленно перекачивайте ее от одного плеча к другому. Опустив плечи, повторите то же самое. Наклоните голову назад и снова делайте перекаты. Эта зарядка для тех, кто решил вернуть себя в рабочее состояние, стать инициатором и творцом, уравновешенным, жизнерадостным человеком, полным идей и вдохновения.

**Массаж стрессозависимых зон.** Массаж области задней поверхности шеи, включая затылочные бугры (круговыми движениями, в течение 1 минуты). Массаж области трапецевидной мышцы. Массаж межлопаточного пространства, углов лопаток и поверхности лопаточной области. Массаж грудинно-реберного сочленения, мечевидного отростка. Массаж плечевых суставов. Массаж спины палками, теннисными мячами (минимуму 10 минут); цель: это упражнение на разрядку, выполняемое с партнером, одновременно упражнение на близость и дистанцию; мяч перемещать по спине медленно (лучше всего обеими руками) и при этом охватывать всю спину. В этих областях наиболее часто встречается локализация гипертонусов, спазмов глубоких мышц, окружающих позвоночник, возникающих как отклик на воздействие неблагоприятных факторов стресса. Состояние зажатости и напряженности мышц затылка, шеи и плеч влечет за

собой недостаточное поступление кислорода к голове и головному мозгу, вызванное прерывистым и поверхностным дыханием, снижение зрительной работоспособности глаз, внимания и мыслительной активности, боли в глазах или вокруг глаз, головные боли или приступы мигрени, которые усиливаются, быструю утомляемость. Во всех случаях чрезмерного напряжения и спазмов мышц и переутомления действенную и быструю помощь могут оказать массаж и акупрессура. На руках имеются точки и рефлексогенные зоны, подобные тем, что расположены на стопе. Нервные окончания пальцев рук и всей ладони широко связаны с корой больших полушарий. На руках находится много точек и зон, обладающих успокаивающим и тонизирующим действием. Массаж рук укрепляет нервную систему: касание или легкое безостановочное поглаживание, надавливание с использованием тяжести пальцев, глубокое надавливание, при котором на коже в области точки отмечается более или менее глубокая ямка. Плавное медленное и продолжительное надавливание действуют успокаивающе, а резкое, сильное и короткое - возбуждающе. Длительность воздействия - 0,5 -1 минута. Кроме проведения массирующих действий руками, полезен массаж с помощью «Апликатора Кузнецова», валика игольчатого магнитного, массажеров «Каштан» и эластичных пружинных колец, массажера «Краб», биотренажера «Антистресс»: во время спокойного выдоха надевать на палец биотренажер, а во время вдоха - снимать, нельзя оставлять на пальцах без движения.

## ПАМЯТКА

### «ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА К ТРУДНОМУ РЕБЕНКУ»

Ведущие недостатки личности	Преобладающие признаки аномального поведения	Содержание деятельности
Грубость	а) эффективность, невыдержанность, недостатки нервной системы  б) самоуверенность, заносчивость  в) в свое время несправедливо обиженные переняли опыт общения с	Главное — создание спокойной обстановки, помощь врача.  Необходим постоянный анализ поведения, включение в коллективную деятельность, воспитание умения подчиняться.  Решающее значение здесь имеет очень чуткий подход к
Лень	а) безвольны и не приучены к преодолению трудностей  б) полное безразличие к профессии, к труду	Требуется создание таких условий, где постоянно все более и более будет нарастать напряженность, требующая волевых усилий, доказать и показать радость преодоления трудностей  Использование своего арсенала педагогических средств по воспитанию профессиональных интересов.  Необходим постоянный анализ поведения, включение в
Замкнутость, стремление находиться вне коллектива	а) самоуверенность, противопоставление себя коллективу  б) кем-то несправедливо обижены, или кем-то в группе третируемы	Необходим постоянный анализ поведения, включение в коллективную деятельность, воспитание умения подчиняться.  Решающее значение здесь имеет очень чуткий подход к учащимся, убеждение их на конкретных примерах в том, что плохие люди составляют ничтожно малую долю; обучение подростков умению понимать людей; необходимо выявление причин и лиц, плохо относящихся к учащемуся.
Склонность к правонарушениям	Среди них бывают: а) инициаторы, организаторы, руководители неблагоприятных поступков  б) исполнители, легко поддающиеся дурному влиянию  в) действующие в одиночку	Для учащихся 1 подгруппы необходимы их нейтрализация в коллективе и раскрытие перед другими учащимися их недостатков.  Учащиеся 2 подгруппы должны быть изолированы от отрицательного влияния, у них необходимо воспитывать уверенность в себе, чувство собственного достоинства, смелость.  Требуют пристального наблюдения и длительной систематической воспитательной работы, как и с другими учащимися.

