**Рекомендации педагогам**

 **по сохранению психологического здоровья обучающегося**

* Моделируйте образовательную среду урока, учитывая индивидуальные особенности и потребности обучающегося.
* Создайте на уроках благоприятный психологический климат, атмосферу терпимости и доброжелательности.
* Учите обучающегося видеть свою меру ответственности в происходящих с ним событиях, его действиях, поступках.
* Помогайте овладевать деятельностью пошагово, каждый′ раз выделяя критерии успешности в движении к намеченной цели.
* Соизмеряйте требования к обучающемуся с его реальными возможностями.
* Учитывайте состояние здоровья обучающегося.
* Особенности поведения′ детей зависят даже от незначительных отклонений в работе центральной нервной системы.
* Учитывайте возрастные психолого-педагогические особенности.
* Отделяйте поведение, поступки подростка от его намерений. Помните, что намерения обычно бывают хорошими, а вот способы их реализации не всегда приемлемыми. Осуждая поступок, не осуждайте обучающегося.
* Старайтесь замечать даже небольшое движение в реализации намеченной цели.
* При проведении контрольных работ будьте доброжелательны, не запугивайте сложностью предстоящей работы или возможными негативными последствиями неудачи.
* Постарайтесь обращаться к подросткам, используя позитивные слова.
* Помните, что Ваше настроение передается группе, контролируйте свои эмоции.
* Используйте на уроке разнообразные задания и виды деятельности, чтобы каждый смог проявить себя.
* Придерживайтесь демократического стиля педагогического взаимодействия с детьми. Сотрудничество оптимальный стиль взаимодействия.
* Обязательно оказывайте обучающимся психолого-педагогическую поддержку. Истинная поддержка основывается на акцентировании способностей подростка, его положительных сторон. Помогайте ему обрести уверенность в своих возможностях справиться с поставленной задачей.
* Дайте возможность подростку пережить хотя бы незначительный′ успех на занятии, используйте позитивное подкрепление.
* Соблюдайте золотое правило педагогики: хвали при всех, ругай поодиночке.
* Учитывайте индивидуально-психологические особенности при похвалах и порицаниях: экстравертам требуется больше словесных поощрений, интроверты судят о вашем отношении по действиям и поступкам. Одному человеку достаточно маленького замечания, а другой не реагирует даже на серьезные порицания.
* В любой ситуации выручает мягкий юмор. Он позволяет разрешить ситуацию, сохраняя психологическое благополучие всех ее участников.
* Старайтесь думать об обучающихся позитивно, так как они «чувствуют» отношение педагога на расстоянии. Будьте доброжелательны. Формулируйте свои мысли в виде Я - высказываний. Например:′ «Мне хотелось бы, чтобы ты еще поработал над своим сочинением». Избегайте ненужных вопросов: «Ты собираешься дорабатывать свое сочинение?» Такие вопросы несут в себе негативное отношение и вызывают раздражение подростка.
* Соблюдайте требования СанПина, не перегружайте детей′ домашними заданиями. Помните, что когда на человека сваливается такое количество дел, которое он явно сделать не в состоянии, срабатывает психологическая защита и человек не делает ничего, даже того, что мог бы сделать.
* Соблюдайте чувство меры, предлагая распространенные ныне «творческие» задания, сочинения, рефераты, рисунки к рассказам, составление кроссвордов и т.п. Отрицательные стороны неразумного использования творческих заданий их выполнение требует гораздо большего времени, чем выполнение обычных, стандартных заданий, не все дети умеют и любят рисовать или сочинять, и слишком частое обращение к таким заданиям их раздражает.
* Равномерно распределяйте поручения и обязанности. Подросток никогда не станет ответственным, если ему не за что отвечать.
* Следите за тем, чтобы общественные роли и поручения менялись. Важно, чтобы обучающийся нашел свою нишу, выбрал свой стиль, а это возможно, если он попробует себя в разных ролях.
* Устраивайте в середине урока минутки отдыха: это может быть физкультминутка или удачная шутка, помогающая снять утомление.
* Следите, чтобы в кабинете постоянно был доступ свежего воздуха, так как в душном помещении резко снижается работоспособность детей.
* Стремитесь, чтобы чаще во время занятия присутствовал диалог, вместо монолога, так как обсуждение в группах дает 50% усвоения, обучение практикой действий 70%, а выступление в роли обучающего 90%.
* Во время занятия необходимо задействовать все каналы получения информации, избегайте перегрузки одного (слухового, зрительного или др.)
* Анализируйте формы и методы воздействия на личность обучающихся, старайтесь пользоваться наиболее эффективными, часто преподаватель автоматически выбирает один метод (повышение голоса), который не приводит к желаемым результатам, а только ухудшает самочувствие и педагога и обучающегося.