|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  |
| **Свердловская область**  **Нижнетуринский городской округ**  **Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**  **Нижнетуринского городского округа**  **«Средняя общеобразовательная школа №1**  **имени Е.В. Панкратьева»**  **(МАОУ НТГО «СОШ №1»)** | |  |  |
| ул. Чкалова, д.11, г. Нижняя Тура, Свердловская обл., 624220  тел.: (34342)2-59-94, E-mail: [173101@mail.ru](mailto:173101@mail.ru)  ИНН 6624007022, ОКПО 50307711, ОГРН 1026601484744 | |  |  |
| от 20.12.2022 |  |  |  |

**Рекомендации педагогам**

**по созданию благоприятного психологического климата в коллективе:**

1.     Развивайте в себе такое качество, как терпимость к другим людям, коллегам, ученикам. Нетерпимость приводит к накоплению агрессии, которая в любой момент может вылиться на не в чем не повинных людей, в том числе и на близких.

2.     Будьте положительной личностью. Избегайте критиковать других. Учитесь хвалить других за те вещи, которые вам в них нравятся. Сосредоточьтесь на положительных качествах окружающих.

3.     Учитесь снимать эмоциональное напряжение после рабочего дня; боритесь с эмоциональным выгоранием.

4.     Радуйтесь успехам своих коллег, тогда при вашем успехе, за вас будет кому порадоваться.

5.     Избегайте ненужной конкуренции. В жизни много очень ситуаций, когда мы не можем избежать конкуренции. Но слишком большое стремление к выигрыванию в слишком многих областях жизни создает напряжение и тревогу, делает человека излишне агрессивным.

6.     Находите время для развлечений, хобби. Встречайтесь с коллегами в неформальной обстановке – это способствует сплочению.

7.     Ведите здоровый образ жизни: не забывайте о пользе физических нагрузок, прогулках на свежем воздухе и полезной пище.

8.     Учитесь планировать. Наличие большого количества планов одновременно часто приводит к путанице, забывчивости и чувству, что незаконченные проекты висят над головой. Уделите планам некоторое время, когда это будет возможно, и поработайте над ними до тех пор, когда это будет возможно, и поработайте над ними до тех пор, пока не закончите.

9.     Признавайте и принимайте ограничения. Многие из нас ставят себе совершеннейшие и недостижимые цели. Но человек не может быть совершенным, поэтому часто возникает чувство несостоятельности или несоответствия вне зависимости от того, насколько хорошо мы выполнили что-либо. Ставьте достижимые цели.

10.  Рассказывайте о своих неприятностях. Найдите друга, с которым вы можете быть откровенны. Это снимет ваше напряжение.

*Рекомендации учителям по работе с обучающимися:*

1.                 Предложите подростку мысленно связать взволнованное, тревожное эмоциональное состояние с одной мелодией, цветом, пейзажем, каким-либо характерным жестом. Спокойное состояние – с другим, а уверенное – с третьим. При сильном волнении попросите учащегося вспомнить первое состояние, затем второе, и, в конце концов, третье, повторяя последнее несколько раз.

2.                 Необходимо учить таких детей продуктивной работе, самоотвлечению от своих страхов, мешающих этому чувству нужного пути в своей деятельности.

3.                 В трудной ситуации школьнику предлагается ярко представить себе образ для подражания, войти в эту роль и действовать как бы «в его образе» (этот прием особенно эффективен для юношей).

4.                 Школьнику объясняется, как по голосу и жестам можно определить эмоциональное состояние человека. Рассказывают, что уверенный голос и спокойные жесты могут иметь обратное влияние – успокаивать, придавать уверенность. Указывают на необходимость тренировки перед зеркалом и «зрителями», например, при подготовке уроков.

5.                 Обучение целенаправленному управлению мышцами лица. Школьнику дают ряд стандартных упражнений для расслабления мышц лица и объясняют значение улыбки для снятия нервно-мышечного напряжения.

6.                 Рассказывают о значении ритмичного дыхания, предлагают способы его использования для снятия напряжения, например, делать выдох вдвое длиннее, чем вдох или сделать глубокий выдох вдвое длиннее; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20 – 30 секунд.

7.                 Одним из моментов результативной деятельности людей в состоянии стресса является то, что они сосредоточены не только на её выполнении, но, в большей степени,  на том, как они выглядят со стороны. В связи с этим необходимо тренировать у них умение формулировать цель своего поведения в той или иной ситуации, полностью отвлекаясь от себя. Необходимо также обучать школьников умению снижать значимость ситуации, понимать достаточно относительное значение «победы» или «поражения». Используется такой прием, когда некоторые ситуации предлагается рассматривать как своего рода тренировочные, в которых он может научиться владеть собой для предстоящих более серьезных испытаний.