

Совет психолога.

Для учеников

- **Отмечать сильные стороны личности.** Это личностные качества, которые помогают решать определённые задачи лучше остальных. Можно использовать технику: увидеть в своём поведении и действиях одну или несколько сильных сторон, описать, как они проявляются, и назвать позитивные последствия.
- **Говорить себе слова поддержки.** Например, периодически отправлять внутренний голос, выражающий сомнения, на воображаемую «лавочку», чтобы он отдохнул и не мешал выполнению дел.
- **Вести дневник благодарности.** Регулярно делать заметки в дневнике, отвечая на вопрос: «Кому или чему вы сегодня благодарны и почему?».
- **Использовать силу сообщества.** Важно делиться своими переживаниями и чувствами, особенно в те моменты, когда их много.

Для учителей

- **Обращать больше внимания на позитивное поведение учеников,** поощрять его. Например, говорить: «Вижу, что все подготовились к уроку, это очень приятно», «Очень сосредоточенно работали, молодцы».
- **Менять формулировки с негативных на позитивные.** Например, вместо «Не кричи», «Не вставай», «Не перебивай» говорить «Слушаем внимательно», «Работаем в тишине».
- **Тщательно готовиться к урокам,** заранее продумывать загруженность учеников на протяжении всего занятия. Разрабатывать альтернативные планы и готовить дополнительные материалы на случай, если возникнет пауза или останется время до конца урока.
- **Создавать такие условия на уроке,** чтобы даже дети с трудностями в обучении могли почувствовать себя успешными.
- **Использовать разнообразные методы** и наглядность, чтобы урок был увлекательным и содержательным.
- **Давать ученикам возможность работать в группах или парах.** Формировать группы можно случайным образом или объединять более сильных учеников с более слабыми.
- **Отмечать сильные стороны личности.** Это личностные качества, которые помогают решать определённые задачи лучше остальных. Можно использовать технику:

увидеть в своём поведении и действиях одну или несколько сильных сторон, описать, как они проявляются, и назвать позитивные последствия.

- **Говорить себе слова поддержки.** Например, периодически отправлять внутренний голос, выражающий сомнения, на воображаемую «лавочку», чтобы он отдохнул и не мешал выполнению дел.
- **Вести дневник благодарности.** Регулярно делать заметки в дневнике, отвечая на вопрос: «Кому или чему вы сегодня благодарны и почему?».
- **Использовать силу сообщества.** Важно делиться своими переживаниями и чувствами, особенно в те моменты, когда их много.

Для учителей

- **Обращать больше внимания на позитивное поведение учеников,** поощрять его. Например, говорить: «Вижу, что все подготовились к уроку, это очень приятно», «Очень сосредоточенно работали, молодцы».
- **Менять формулировки с негативных на позитивные.** Например, вместо «Не кричи», «Не вставай», «Не перебивай» говорить «Слушаем внимательно», «Работаем в тишине».
- **Тщательно готовиться к урокам,** заранее продумывать загруженность учеников на протяжении всего занятия. Разрабатывать альтернативные планы и готовить дополнительные материалы на случай, если возникнет пауза или останется время до конца урока.
- **Создавать такие условия на уроке,** чтобы даже дети с трудностями в обучении могли почувствовать себя успешными.
- **Использовать разнообразные методы** и наглядность, чтобы урок был увлекательным и содержательным.
- **Давать ученикам возможность работать в группах или парах.** Формировать группы можно случайным образом или объединять более сильных учеников с более слабыми.

Для родителей

- **Поддерживать мотивацию у ребёнка.** Обсуждать с ним, что ему интересно, а где есть трудности, и ставить цели исходя из этого, а не из идеала.
- **Создавать доброжелательную атмосферу** в школе, не требовать от ребёнка слишком много, чтобы он не боялся ошибиться. Можно проигрывать школьные ситуации на игрушках, особенно те, которых ребёнок боится.
- **Участвовать в адаптации ребёнка** в школе. Например, в младшей школе — показать, как знакомиться, задержаться после уроков, познакомиться с другими семьями, включиться в жизнь класс
- **Не критиковать педагогов и детей** при своих детях — это может построить стену непонимания, которую потом не разрушить.

- **Не оставлять ребёнка один на один с трудностями**, но и не делать за него то, что он может освоить сам.

Если, несмотря на все усилия, успеваемость продолжает падать, а ребёнок проявляет апатию, тревожность или физическое недомогание, возможно, стоит обратиться к специалистам.