**АПТЕЧКА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ НЕПОСЕДАМ**

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ДНЕВНИК**

**(методика цветовых отношений)**

Что такое дневник? Дневник это не только место где ученик получает оценки своих знаний и умений. Это — осознание, рефлексия текущих событий... Это — материализация идеального... Это — организация себя в пространстве и во времени...   
 В наших силах изменить отношение к дневнику, научиться воспринимать его более конструктивно, рационально. Для этого можно использовать типовой дневник школьника, но не в учебных целях. Предложим себе, родителю особенного ребенка, сделать из него «эмоциональный дневник» или «дневник успехов» вашего ребенка

Прежде чем начать вести эмоциональный дневник, понаблюдайте за своим ребенком. Как он проявляет свое настроение? Какие жесты, мимика, интонации передают определенные его настроения и чувства. Можно ли передать это настроение определенным цветом?

Выберите фломастер (карандаш) цвет которого ассоциируется у вас с хорошим, с плохим и со средним настроением. Типичный выбор: хорошее настроение — красный, желтый; среднее настроение — зеленый, синий; плохое настроение — черный, коричневый.

А теперь предложите ребенку поделиться, своим текущим настроением или просто понаблюдайте за ним, поинтересуйтесь у воспитателя и педагога каким было его настроение в течении дня. И перенесите его чувства и настроения в дневник. Это можно сделать короткой записью: ночь — (цвет), утро — (цвет), день — (цвет), вечер — (цвет).  
 Можно более подробно описать свои переживания в эмоциональном дневнике, используя специальную таблицу.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День недели** |  | | |
| **Части суток, события** | **Цвет** | **Причина переживаний** | **Степень переживаний**  **от 1 до 10** |
| ***Ночь***  ***Утро***  ***Школа (уроки):***  Коммуникация  Социальная адаптация  Сенсомоторное обучение и др.  ***Вечер*** |  |  |  |

Данную таблицу родитель заполняет ежедневно в вечернее время. Эмоциональная память может и «пропустить» какие-то события. Такие «пробелы» можно заполнить «средним» цветом-настроением.

А если вам требуется наладить взаимопонимание с ребенком, то пусть у вас появится такой же дневник, но со своими настроениями (цвета должны совпадать с детскими). Родители ненавязчиво делятся с ребенком, показывая ему свои настроения своим поведением и дети чутко реагируют на родительское настроение.  
 Ежедневные дневниковые записи и наблюдения помогут родителю понять первопричины негативного поведения и реакций ребенка и даст возможность изменить, отрегулировать среду и атмосферу вокруг своего ребенка.

**ДНЕВНИК УСПЕХОВ**

**(жетонная терапия)**

Школьникам с особенностями трудно совершать волевые действия без стимульных поощрений, положительных перспектив. Для таких детей отчаявшиеся родители вводят доморощенную жетонную терапию, основанную на материальных или предметных, а в худшем случае пищевых поощрениях. Возникает домашняя бухгалтерия со всеми вытекающими из нее негативными последствиями.

Да, с такими методами и не такое бывает! Ведь материальное имеет сложности в насыщении. Таким детям всегда чего-то хочется, и с нравственным воспитанием в их семьях происходит что-то неладное.

Попробуем использовать жетонную терапию, но так, чтобы она способствовала позитивному развитию личности школьника.

Сначала следует разобраться, чего мы хотим от ребенка? Каким его хотят видеть отец, мать и другие близкие родственники? Это можно узнать из беседы или попросить каждого составить «идеальный» образ ребенка. Сопоставив их, можно прийти к единому, адекватному, альтернативному образу. Единство требований к ребенку обеспечивает успех данной терапии.

Для начала нужно выяснить, что получается у ребенка. То есть найти качество, которое уже существует. Например, ребенок умеет самостоятельно... (есть, одеваться, собирать портфель и т.п.). Выделите это качество и запишите в дневник успехов под номером «один».

Далее нужно найти в личностном образе значимое качество, которое существует частично (проявляется периодами), запишите его под номером «два».   
 Третье качество — это то, что необходимо сформировать.

Каждое качество обдумывается детально, уточняется, по каким критериям будет оно оцениваться. Например: «Если собрал портфель самостоятельно, все разложил в ячейки, проверил наличие заточенных карандашей — это «четыре балла», а что-то забыл — это «три балла» и т.п.

Это оформляется в дневнике следующим образом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **День недели:** |  | |
| **Умения** | **Балл** | **Что улучшить?** |
| 1. Самостоятельно раздеваться  2. Самостоятельно надевать обувь | 5  3 | Улучшить |

Определенный срок (месяц или несколько в зависимости от ребенка) школьник совершенствует эти умения. Взрослые приободряют ученика: можно использовать ласковый тон, похвалу, объятия, совместные игры или мероприятия как поощрение. Старайтесь не отдалять награду и выполнение очередного задания по времени, для четкого формирования в сознании ребенка связи «действие – нематериальная желаемая награда».

Если результат терапии положительный, то на следующей временной период «первое качество» убирается, добавляется новое.

Эмоциональный дневник и дневник успехов требуют от родителей тактичности, систематичности и терпения. Однако это отличные инструменты для организации систематической работы с ребенком по формирования знаний, умений и навыков в домашних условиях.