

Утверждено директором МБОУ Школы №99 г.о.Самара

Мергалиева Б.А.

« 04 » февраля 2021 г.



Мониторинг психологического здоровья учащихся

Введение

С целью оптимизации подготовки и проведения мониторинговых исследований психологического здоровья обучающихся разработана критериальная база для осуществления психолого-педагогического наблюдения, позволяющая эффективно и быстро получать данные о состоянии психологического здоровья обучающихся школ с первого по одиннадцатый классы. А также отобраны дополнительные экспресс методики для более глубокого исследования части обучающихся, требующих более пристального внимания педагога-психолога, и методики, применение которых возможно при исследовании особенностей адаптации учащихся в переходные периоды обучения (для 1, 5, 10 классов).

Понятие психического и психологического здоровья

Внимание к вопросам здоровья в последние годы заметно возросло. Закономерно возросло и внимание к здоровью школьников. Используемое понятие «здоровьесберегающие технологии» предполагает консолидацию всех усилий школы, нацеленных на сохранение, формирование и укрепление здоровья обучающихся. Задача педагогов школы – полноценно подготовить ребенка к самостоятельной жизни, создав все предпосылки для того, чтобы она сложилась счастливо. А без здоровья это недостижимо. Поэтому, обеспечивая охрану здоровья школьников, формируя у них культуру здоровья, школа закладывает фундамент благополучия будущих поколений.

В настоящий период нет точного, строго научного определения понятия психологическое здоровье.

По мнению Л.Я. Коломенского, Психологическое здоровье можно понимать как внутриличностный комфорт, наличие у человека гармонизированного внутреннего мира, равновесие с самим собой и окружающим миром.

О.Хухлаева в своей книге «Психологическое здоровье учащихся как цель работы школьной психологической службы» в качестве главных критериев психологического здоровья выделяет следующие:

- Позитивное самоощущение (позитивный основной эмоциональный фон настроения), позитивное восприятие окружающего мира.
- Высокий уровень развития рефлексии.
- Наличие стремления улучшать качество основных видов деятельности.
- Успешное прохождение возрастных кризисов.
- Адаптированность к социуму (если это ребенок — то к семье и школе), умение выполнять основные социальные и семейные роли.

Автор уточняет, что представленный образ психологически здорового человека следует рассматривать как идеальный, как эталон. В большинстве своем дети имеют те или иные отклонения от него, что является нормальным. Более пристальное внимание следует уделять существенным нарушениям психологического здоровья.

Психологическое здоровье детей

Главным же критерием психологического здоровья, по мнению В.А. Ананьева является адаптация ребенка к социуму. Он выделяет ряд уровней психологического здоровья ребенка, уточняя, что они достаточно условны, но необходимы для организации практической работы с детьми в школе.

1. Креативный уровень.

Высший уровень психологического здоровья. Такие дети не нуждаются в психологической помощи. Они устойчиво адаптированы к любой среде, обладают резервом для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности. Это идеальный образ ребенка-творца, достаточно редкий в реальной жизни.

2. Адаптивный уровень.

Большинство относительно «благополучных» детей в целом адаптированы к социуму, но по результатам диагностических методик проявляют отдельные признаки дезадаптации, обладают повышенной тревожностью. Такие дети не имеют достаточного запаса прочности «психологического здоровья». Это группа относительного риска, она довольно многочисленна и представляет средний уровень психологического здоровья.

3. Ассимилятивно-аккомодативный уровень.

Низший уровень психологического здоровья. На этом уровне можно выделить две группы детей.

Первая группа не способна к гармоничному взаимодействию с окружающими. Такие дети стремятся во что бы то ни стало изменить окружающий мир; при этом они не готовы к самоизменению в соответствии с внешними требованиями и интересами окружающих. Дезадаптация их поведения активно проявляется в эпатажном поведении, конфликтах со сверстниками, домашних аффектированных капризах и т.д.

Вторая группа проявляет глубинную зависимость от факторов внешнего воздействия, не владея механизмами защиты, отделяя себя от травмирующих влияний среды. Для таких детей характерно приспособленчество к требованиям внешнего мира в ущерб собственным потребностям и интересам. Их дезадаптация почти никак не проявляется внешне, ее трудно зафиксировать. Это «удобные», тихие дети, прилежные и старательные ученики, которыми гордятся родители. Их

ставят в пример педагоги, не замечая, что они пребывают в состоянии стойкого эмоционального дискомфорта, который со временем углубляется и часто приводит к соматическим нарушениям. Эта группа требует особого внимания именно вследствие своего внешнего благополучия, не вызывающего тревоги у взрослых.

Выделенные уровни психологического здоровья позволяют дифференцировать психологическую помощь учащимся. С детьми первой группы достаточно проводить лишь развивающую работу. Детям с психологическим здоровьем второй группы необходима систематическая помощь психопрофилактического характера. Поскольку эта группа очень велика, предпочтительно проводить групповую работу. С учащимися, попадающими в третью группу, необходима серьезная индивидуальная коррекционная работа.

Личностные особенности и здоровье

Тревожность

Большинство авторов, исследующих связь здоровья человека с личностными особенностями, в качестве одного из главных факторов риска выделяют тревожность. Для тревожного человека характерен когнитивный стиль, сопряженный с недооценкой собственных сил и преувеличением опасности (тревожная диада по А. Беку). А.Б. Холмогорова дополняет эту диаду третьим компонентом – «ничто не поможет», т.е. представление о равнодушии или враждебности окружающих. Все сказанное выше приводит к поведению избегания, ощущению беспомощности и страху критического неодобрительного отношения со стороны других. Доказано, что высокий уровень тревожности способствует развитию предневротических состояний. Повышенная склонность испытывать негативные ожидания приводит к повышению соматической заболеваемости, более длительному течению болезней.

Именно тревожность, как отмечают многие исследователи и практические психологи, лежит в основе целого ряда психологических трудностей детства. С одной стороны, дети с выраженной тревожностью считаются наиболее “удобными”: они готовят уроки, выполняют все требования педагогов, не нарушают правила поведения, с другой стороны, зачастую это и наиболее “трудные” дети, которые оцениваются как невнимательные, невоспитанные, неуправляемые. Все это служит поводом для обращений к психологу.

Кроме того высокая тревожность обуславливает снижение уровня притязаний личности, самооценки, решительности, уверенности в себе, выступая фактором риска и для психологического здоровья. Так, было показано, что тревожные дети ориентируются не столько на реальные обстоятельства, сколько на собственные

предчувствия, настроения и опасения. В результате они действительно чаще переживают неуспех по сравнению со своими менее тревожными сверстниками.

Снижение тревожности у здоровой личности может происходить за счет переориентации с будущего на настоящее. Сознательный выбор жить в настоящем, «здесь и теперь», позволяет принимать жизнь такой, какая она есть, и наслаждаться имеющимися радостями.

Методами саморегуляции тревожности являются также:

а) осознание беспокоящей проблемы и поиск внутреннего конфликта (человек тревожится тогда, когда действительно сомневается по поводу своей компетентности, привлекательности и т.д., другое дело, что это беспокойство крайне преувеличено);

б) оценка реальных обстоятельств;

в) поиск стратегии и тактики выхода из ситуации (перенос акцента с эмоций на мышление) и другое.

Можно выделить три уровня школьной тревожности:

- высокий уровень - ребенок испытывает сильное волнение и тревогу в различных школьных ситуациях (ответ у доски, сдача зачетов, страх перед родительскими собраниями и т.д.);

- норма - ребенок комфортно чувствует себя на уроке, не испытывает чувства страха при общении с учителями;

- низкий уровень - ребенок проявляет безразличие к учебе, не переживает за свои неудачи.

Данные позиции были положены в основу критериев, которые были выработаны творческой группой педагогов-психологов для мониторинговых исследований психологического здоровья обучающихся образовательных учреждений по параметру «Тревожность».

Стресс и стрессоустойчивость человека

Еще одним из факторов риска для психологического здоровья обучающихся многие авторы выделяют стрессовый фактор (любое воздействие на психику человека, которое вызывает стрессовый ответ).

Что такое стресс? Это состояние напряжения, возникшее у человека под влиянием сильных воздействий. Концепцию стресса сформулировал канадский патолог Ганс Селье (1907–1982 гг.), который определил стресс как совокупность защитных реакций организма, вызываемых каким-либо из стрессовых факторов.

Существует много потенциальных стрессоров: перемены в жизни, эмоциональные конфликт, страх, усталость, физическая травма, резкие изменения температуры наружного воздуха, шум, заболевание и др.

Действия этих стрессовых факторов суммируются и накапливаются. Чем больше их в жизни в данный период, тем выше будет уровень стресса. Стресс влияет на организм человека: повышается кровяное давление, учащается пульс, замедляется или останавливается пищеварение, углубляется или ускоряется дыхание, увеличивается уровень сахара в крови.

Различают три стадии при стрессе: мобилизация, сопротивление и истощение.

1-я стадия – стадия мобилизации.

В ответ на действие стрессора возникает тревога. Эта реакция мобилизует организм, готовит его к срочной защите. Увеличивается частота сердечных сокращений, поднимается кровяное давление, замедляется пищеварение, кровь приливает к мышцам. Человек готов к действиям по защите своей жизни и здоровья, так как в результате происшедших физиологических изменений кратковременно улучшаются возможности и деятельность организма. Но если все эти приготовления не переходят мгновенно в действие, длительное пребывание в таком состоянии может привести к различным нарушениям функций организма.

2-я стадия – стадия сопротивления.

Когда непосредственная опасность для человека минует, его организм переходит в стадию сопротивления. На этой стадии стресс снижается до более низкого уровня. В этот период организм обладает повышенной и длительно сохраняющейся способностью переносить действия стрессоров.

3-я стадия – стадия истощения.

Если уровень стресса слишком долго остается на высоком уровне, наступает стадия истощения. Сильный стресс обуславливает значительную потерю энергии организма и создает такие физиологические условия, при которых способность организма противостоять стрессорам уменьшается. Симптомы сильного стресса: нервозность, смутная тревога, быстрая утомляемость, раздражительность, головные боли, чувство беспомощности, бессонница, потеря аппетита и др. В стадии истощения человек страдает от полного упадка физических и духовных сил.

Но стресс не всегда приносит вред. При умеренном стрессе разум и тело человека функционируют наиболее эффективно и делают организм готовым к оптимальному режиму работы. При умеренном стрессе обеспечивается достижение поставленных целей без истощения жизненных сил организма. Высокий уровень стресса может оставаться положительным фактором только очень короткое время.

В некоторых пределах стресс психически благоприятен, но когда стресс переходит границы этого уровня, он начинает истощать психическую энергию организма и приводит к нарушению нормальной деятельности человека.

У человека, не научившегося управлять своей психикой и долгое время живущего в состоянии сильного стресса, увеличивается вероятность появления

различных заболеваний: сердечных, инфекционных. Сильный стресс может привести к язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Понятие школьные стрессы в настоящее время прочно вошло в педагогический обиход. Этот термин обозначает как состояния дистресса у учащихся, возникающие в связи с образовательным процессом, так и сами стрессогенные факторы. Известно выражение зарубежных психологов: «Быть ребенком – значит испытывать стресс». Стрессов у детей ничуть не меньше, чем у взрослых, просто их причины и внешние проявления иные. Но в основе – несоответствие нервной системы человека и современного образа жизни.

Психологическое воздействие школьных стрессов проявляется в трех основных формах:

- мобилизация усилий и активности – «бойцы»
- растерянность, паника, слезы – «паникеры»
- состояние ступора и отстраненность – «тормозы»

Различаются и последствия воздействия стрессовой ситуации: от быстрого переключения до длительного психологического «застревания».

Итак, разные люди отвечают на стресс по-разному. Некоторые люди преуспевают в ситуациях, которые приводят других людей в состояние истощения. Одни начинают много есть, другие теряют аппетит; одни с трудом засыпают ночью, другие испытывают сонливость даже днем. И все же есть общие принципы выхода из состояния сильного стресса.

Кроме того психологи выделяют одно из качеств личности, которое позволяет сделать вывод о способности человека противостоять стрессовым факторам. Это качество – стрессоустойчивость личности, что означает умение человека преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, проявляя выдержку и такт. Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Именно это качество – стрессоустойчивость, в норме своего проявления способствующее сохранению психологического здоровья, педагоги-психологи города считают возможным выделить как еще один параметр для мониторинга психологического здоровья обучающихся образовательных учреждений.

Эмоциональное здоровье

Эмоциональное здоровье как предмет исследования укладывается в описание психического и психологического здоровья. Именно эмоции связывают психику и тело, поэтому и психическое, и физиологическое здоровье человека неразрывно

связано с доминирующими эмоциональными состояниями. Эмоциональное напряжение может приводить к целому ряду заболеваний, выделяемых в класс психосоматических. Это гипертония, бронхиальная астма, язва двенадцатиперстной кишки и т.д. Кроме того, негативные эмоциональные состояния, могут приводить к падению сопротивляемости организма, а значит, способствовать развитию инфекций.

Очень полезно испытывать положительные эмоции. Именно они способствуют поддержанию психологического здоровья человека. Как показывают исследования психологов, даже при отсутствии комфортных условий существования позитивное настроение обеспечивает человеку лучшее самочувствие.

Однако полезными могут быть и отрицательные эмоции. В том случае, если они стимулируют поиск решения проблемы их вызвавшей (поисковую активность). Отсутствие же поисковой активности делает человека беспомощным перед жизненными обстоятельствами. Наблюдение за судьбами людей, в поведении которых преобладало чувство апатии, безразличия к жизни, низкая активность, показало, что средняя продолжительность их жизни была короче, чем у людей активных.

Многие психологи придерживаются точки зрения, что жизненные переживания и невзгоды делают человека мудрее, терпимее к людям и требовательнее к себе, помогают формированию у него уверенности в том, что он способен управлять обстоятельствами своей жизни и развивать себя как личность.

Так как же относиться к отрицательным эмоциям? На конференции «Влияние положительных эмоций на здоровье» (1984г.) известный американский психотерапевт Р.Н. Ремен красноречиво высказал свое мнение по этому поводу: «Вероятно, существует позитивный способ переживать любые чувства. Я думаю, что эмоции служат определенной цели и потенциально являются жизнеутверждающими. Возможно даже не они сами, а то, как мы с ними справляемся, является жизнеутверждающим или разрушительным началом...Единственной не нужной эмоцией является «застывание на чем-то»». Таким образом, приведенная цитата актуализирует вопрос о том, что именно человек, умеющий естественно проживать свои чувства так, чтобы не наносить вреда себе и другим, является эмоционально и психологически здоровым.

В связи с чем, считаем, что будет оправдано выделить еще один параметр для мониторинга психологического здоровья, а именно – стабильность эмоционального состояния или эмоциональная стабильность. Данное понятие означает характеристику эмоциональной зрелости личности, ее интегрированности, то есть адекватности эмоциональных реакций, их последовательности, предсказуемости и способности индивида их контролировать. Обычно определяется выражением «ровное настроение».

Эмоциональная стабильность присуща человеку выдержанному, эмоционально зрелому, спокойному, устойчивому в интересах, работоспособному, человеку, ориентированному на реальность, которого не задевают досадные мелочи.

Противоположностью эмоциональной стабильности является эмоциональная неустойчивость – импульсивность, когда человек находится под влияние чувств, переменчив в настроениях, легко расстраивается, неустойчив в интересах, нетерпим, раздражителен, быстро утомляется.

Адаптивность на переходных ступенях обучения

Рассматривая адаптацию как один из параметров психологического здоровья человека важно остановиться на более существенном исследовании данного параметра в переходные периоды обучения детей (1, 5, 10 классы). Каждый из периодов адаптации имеет как свои особенности, так и общие черты. В связи с чем, важно создать условия для успешной адаптации детей на каждом переходном этапе, обеспечивая психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с учетом их возрастных особенностей. Представляем один из вариантов.

Адаптация первоклассников

Для первоклассника очень важно почувствовать себя принятым в школьную семью, а также реализовать свое желание быть услышанным и понятым. Поэтому на первом этапе адаптационного периода, который длится примерно неделю, учитель, прежде всего, ставит задачи познакомить детей друг с другом, создать общую доброжелательную атмосферу в классе, дать возможность детям почувствовать себя членами нового сообщества.

Работая на втором этапе над режимом дня школьника, ребята получают первый опыт учебного сотрудничества в группах. Группа в данном случае работает прежде всего как механизм поддержки ребенка в новой ситуации. Каждая группа строит свой план школьного дня и обосновывает его. Затем ребята обсуждают, что же, на их взгляд, самое важное для настоящего школьника и что отличает школьника от дошкольника. В результате работы на этом этапе дети осмысливают опыт учебного сотрудничества, то есть разбираются, что им мешает, а что - помогает стать настоящими школьниками.

На третьем этапе учитель обсуждает с ребятами возможные критерии оценки учебной работы (правильность, аккуратность, красота, старательность, интерес и др.) и способы, как всего это можно достичь.

Четвертый этап адаптационного периода первоклассников посвящен контролю освоения введенных ранее правил и приемов работы. Важно, чтобы учитель создал ситуацию, когда не он, а сами ребята осуществляют этот контроль. Задачей педагога на этом этапе является наблюдение и фиксирование основных трудностей учеников (слишком медлительные или слишком импульсивные, слишком тревожные и т.д.). Ребята работают в парах, в группах, стараясь договориться в ситуации столкновения мнений. Самым непростым делом для первоклассников оказывается спорить, не ссорясь и не обижаясь друг на друга, искать аргументы и доказательства своей позиции в решении той или иной задачи. В конце работы ребята оценивают, насколько аргументированно они спорили и отстаивали свое мнение, анализируют встретившиеся трудности. Учитель обращает внимание, насколько по-школьному работают дети, и какие правила школьной жизни помогают им справиться с заданиями.

На заключительном этапе ребята обмениваются впечатлениями о первых школьных днях, рисуют, что им больше всего запомнилось и понравилось в школе, распределяют общественные поручения. Заканчивается адаптационный период первоклассников праздником «Посвящение в ученики».

Значимым моментом этого периода являются родительские собрания. Учитель проясняет ожидания родителей от обучения их ребенка в школе, знакомит с особенностями обучения и спецификой новой учебной ситуации, рассказывает о первых трудностях и успехах детей, проявленных в ходе адаптационного периода.

Логика развития адаптационного периода в 5-х классах

Для младшего подросткового возраста характерной особенностью является представление или ощущение себя в известной мере взрослым. Именно поэтому адаптационный период пятиклассников предполагает значительную долю их самостоятельной деятельности. А поскольку референтной группой для данного возраста является группа сверстников, то целесообразно предоставить ребятам возможность все нормы и правила поведения на новом этапе школьной жизни выработать самим.

Первый этап адаптационного периода пятиклассников (который длится не более недели) посвящен знакомству ребят друг с другом или изучению друг друга (если состав класса не менялся). Они делятся информацией о том, что больше всего ценят в других людях и самих себе, чем нравится заниматься, как чувствуют себя в школе.

На втором этапе адаптационного периода ребятам предоставляется возможность взаимодействия в больших и малых группах, состав которых меняется, и выработки правил, облегчающих действие сообща. Некоторым классам удается

разработать дифференцированные правила для различных видов взаимодействия - интеллектуального, творческого, трудового и пр. Среди общих правил может появиться, например, такое: «Надо работать сообща, выслушивая друг друга и сверяя версии» или «Быть благодарным». Важно, чтобы все правила конструировались в позитивной форме (без «не») и были обсуждены их необходимость и значимость. Таким образом, одновременно с рождением способов оптимального взаимодействия происходит принятие созданных правил. Еще одной важной содержательной частью данного этапа является создание портрета настоящего школьника: качества и свойства его личности, формы их проявления в поведении, действиях ученика по отношению к себе и другим людям, делу.

Третий этап адаптационного периода пятиклассников связан с осознанием появления нового сообщества - класс. На совместном для всей параллели пятых классов мероприятии ребята создают автопортрет своего класса (кто - в коллективном рисунке, кто - в «живых картинах», кто - в устной презентации своего коллектива). Работа организуется таким образом, чтобы каждый пятиклассник внес в общее представление свое индивидуальное видение. После этого действия в классах очень быстро и легко распределяются все общественные поручения. После презентации классов ребята отправляются участвовать в «Веселых стартах». Эмоциональное соперничество за успех своей команды укрепляет чувство причастности к своему коллективу.

Специфика адаптационного периода десятиклассников

В юности особенно возрастает необходимость в признании и защищенности, становятся как никогда актуальными потребности в общении и одновременно в обособлении. Общаясь с другими, юноши и девушки ощущают необходимость найти свое «Я», понять свои жизненные перспективы. Поэтому через все содержание адаптационного периода проходит идея самопознания и самоопределения в жизненных ценностях и смыслах, в представлении образа «Я» как собственными глазами, так и глазами других.

Первый этап адаптационного периода старшекласников (он проходит примерно четыре дня) так же, как и в других классах, начинается со знакомства ребят друг с другом. Представления проходят в малых группах. Чтобы интенсифицировать процесс знакомства, вся последующая работа происходит уже в группах иного состава. Такая «плавающая структура» групп предоставляет возможность личного контакта с наибольшим количеством одноклассников. Процесс знакомства друг с другом углублялся и в ходе специально организованного взаимодействия всего класса (например, диалога с помощью мяча, «живой анкеты»

и пр.). Причем важным условием принятия школьниками друг друга оказывается непосредственное участие во всех процедурах классного руководителя.

Второй этап адаптационного периода связан с актуализацией мотивации обучения в старшем звене школы и выявлением ожиданий ребят на предстоящий период учебы. Определяющей в данной ситуации является способность старшеклассника взять ответственность за успешность своего обучения на самого себя. И даже если ребята окажутся пока не готовыми к подобной постановке вопроса, стоит пробудить у них желание поразмышлять по этому поводу. Эта часть работы проводится преимущественно в форме самоисследования (Что я могу сделать для того, чтобы...? Как я могу повлиять на ...? Что я больше всего ценю в себе, других людях? Что значит занять определенную позицию в жизни? От чего, прежде всего, зависит мой собственный успех в...? И др.). Важно, чтобы у ребят была возможность поразмышлять самостоятельно над значимыми вопросами, а также соотнести полученные результаты с представлениями сверстников. Учитель обобщает анонимные ответы ребят, дифференцирует их по значимым основаниям и предлагает результаты своего исследования.

Третий этап адаптационного периода старшеклассников посвящен решению задач на групповое взаимодействие, на поиск вариантов сотрудничества класса с целью достижения определенного результата. Ребятам могут быть предложены или остроумные математические задачи, или проблемные ситуации типа «Кораблекрушение», «Необитаемый остров», которые затем они анализируют (что помогло продуктивному взаимодействию, что помешало, как целесообразно действовать в подобных ситуациях). Затем можно предложить нарисовать коллективный автопортрет класса, где старшеклассники используют уже приобретенный опыт взаимодействия.

Таким образом, то, насколько успешно проходят учащиеся адаптацию в переходные периоды обучения, будет во многом определять их комфортное/некомфортное пребывание в образовательном учреждении и, следовательно, влиять на состояние психологического здоровья детей.

Адаптация обучающихся на переходных ступенях обучения может соответствовать одному из трех уровней:

- 1) Адаптация, когда ребенок не испытывает трудностей в общении и обучении, привык к требованиям учителей, имеет сформированную учебную мотивацию;
- 2) Дезадаптация, когда ребенок - испытывает трудности в общении и обучении, не привык к требованиям учителей, школы.
- 3) Частичная адаптация, когда ребенок испытывает некоторые трудности в общении и обучении, недостаточно привык к требованиям учителей, школы, учебная мотивация развита слабо.

Именно такой уровневый подход был взят творческой группой педагогов-психологов города за основу при рассмотрении показателей мониторинга психологического здоровья по параметру «адаптация обучающихся».

Диагностика психологического здоровья обучающихся образовательных учреждений

Учитывая выше изложенные позиции по определению термина психологическое здоровье, можно выделить следующие параметры и критерии для мониторинга уровня психологического здоровья обучающихся образовательных учреждений:

1. Уровень тревожности (низкий, норма, высокий). Исследование проводится с 1 по 11 классы.

2. Уровень стрессоустойчивости (низкий, норма, высокий). Исследование проводится с 1 по 11 классы.

3. Уровень стабильности эмоционального состояния (низкий, средний, высокий). Исследование проводится с 1 по 11 классы.

4. Уровень адаптации обучающихся (адаптация, частичная адаптация, дезадаптация). Данное исследование предлагается для классов переходного периода обучения: 1, 5, 10 классы.

В качестве основного средства комплексного мониторинга состояния психологического здоровья обучающихся по параметрам «уровень тревожности», «уровень стрессоустойчивости» и «уровень стабильности эмоционального состояния» предлагается применять широко известный и хорошо зарекомендовавший себя научный метод исследования – наблюдение, которое является наиболее распространенным и востребованным методом социологических и психологических исследований.

Наблюдение - научный метод исследования, заключающийся в целенаправленном сборе фактов о поведении и деятельности людей для последующего их анализа. Наблюдение как метод исследования характеризуется рядом предъявляемых к его проведению требований, таких как: требование сохранения условий естественности прохождения исследуемых явлений и требование целенаправленного изучения и поэтапной фиксации результатов.

Достоинства метода наблюдения:

- доступность
- не искажает естественного протекания психических процессов.
- богатство собираемых сведений.

В процессе наблюдения необходимо следовать разработанной для этого процедуре, в соответствии с определённой целью и задачами исследования. При проведении наблюдения определяется объект, ситуация и предмет, выбирается способ изучения явлений, устанавливаются временные границы наблюдения и составляется его график, выбирается способ регистрации наблюдений, определяются методы обработки полученных данных.

Протоколы наблюдения за психологическим здоровьем учащихся ОУ представлены в Приложениях 1-8. Диагностические методики, направленные на изучение психологического здоровья обучающихся, представлены в Приложениях 10-17. В Приложениях 18-24 прописаны рекомендации педагогам, родителям и ученикам по сохранению психологического здоровья. В Приложениях 25-26 представлены занятия на адаптацию учеников и практические упражнения для релаксации.

Методические материалы для формирования психологического здоровья обучающихся

Каждый человек уникален. Его работа над собой по сохранению и укреплению психологического здоровья во многом зависит от организации его психики, темперамента, характера, системы личностных ценностей и смыслов.

И все же при работе с детьми можно выделить некоторые общие рекомендации, которые носят психосберегающий характер и способствуют формированию психологического здоровья обучающихся.

1. Позитивное отношение к жизни.
2. Позитивное отношение к людям.
3. Позитивное отношение к себе.
4. Осознание и осмысление жизни.
5. Жизнь, наполненная творчеством.
6. Жизнь, наполненная верой.
7. Уметь «накапливать», усиливать свои положительные эмоции.
8. Владеть техниками выхода из стрессовых ситуаций.

И многие другие рекомендации, часть из которых представлено в «Приложении».

Литература

1. Гуров В.А. Образовательная среда и здоровье. Учебно-методическое пособие. – Красноярск: Поликом, 2007. – 75 с.
2. Диагностика школьной дезадаптации. Научно-методическое пособие для учителей начальных классов и школьных психологов. М.: Редакционно-издательский центр Консорциума «Социальное здоровье России», 1993 г.
3. Дубровин в.А., Панфилов О.П. Адаптационно-оздоровительная направленность средств и методов физического воспитания школьников Заполярья.: Науч.-метод. пособие для учителей физического воспитания и специалистов образовательных и других учреждений, деятельность которых связана с проблемой адаптации к среде обитания. – Тула: Изд.-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л.Н. Толстого, 2005. – 71 с.
4. Дубровина И.В. Практическая психология образования. Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2009.
5. Дыхан Л.Б. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 412 с.
6. Костина Л.М. Методы диагностики тревожности. – СПб.: Речь, 2005. – 198 с.
7. Леви Л. Эмоциональный стресс. – Л.: Медицина, 1970. – 326 с.
8. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2007. – 248 с.
9. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности. Методические рекомендации для педагогов и руководителей общеобразовательных учреждений. – М.: Глобус. 2009. – 125 с.
10. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении: практическое руководство / под ред. И.А. Бaeвой. – СПб.: Речь, 2006. – 288 с.
11. Смирнов Н.К. здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2006. – 320 с.
12. Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе. – Ростов н/Дону: Феникс, 2006. – 288 с.
13. Цабыбин С.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. – Волгоград: Учитель, 2009. – 172 с.

Таблица №1

Классы	Кол-во учащихся, чел. (по состоянию на декабрь текущего года)	Параметры психологического здоровья								
		Тревожность			Стрессоустойчивость			Стабильность эмоционального состояния		
		кол-во детей, имеющих указанный уровень тревожности			кол-во детей, имеющих указанный уровень стрессоустойчивости			кол-во детей, имеющих указанный уровень стабильности эмоционального состояния		
		низкий	норма	высокий	низкий	норма	высокий	низкий	средний	высокий
1-4 классы										
5-9 классы										
10-11 классы										
1-11 классы										

* оценка по каждому классу производится классными руководителями на основе результатов психолого–педагогического наблюдения (подробно смотреть приложение «КРИТЕРИИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ» в методическом пособии «Мониторинг психологического здоровья» - г. Норильск: МБУ «Методический центр», 2012.), сводная таблица оформляется педагогом-психологом.

Таблица №2

Классы	Кол-во учащихся, чел. (по состоянию на декабрь текущего года)	Психологическая адаптация учащихся в переходные периоды обучения		
		кол-во детей, имеющих указанный уровень адаптации		
		Частичная адаптация	Адаптация	Дезадаптация
1-е классы				
5-е классы				
10-е классы				

* заполняется педагогом-психологом совместно с классными руководителями по результатам проведения психолого-педагогических консилиумов в образовательном учреждении

КРИТЕРИИ ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ

(В контексте комплексного мониторинга состояния здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения)

Параметры психологического здоровья								
Уровень тревожности			Уровень стрессоустойчивости			Уровень стабильности эмоционального состояния		
высокий	норма	низкий	высокий	норма	низкий	средний	высокий	
Всегда или почти всегда присутствует высокий уровень тревожности, волнения ученика в различных школьных ситуациях (при проверке знаний, ответов у доски и т.д.), ребенок не уверен в себе, боится, забывает информацию в ситуации ответа и т.д.	Ребенок комфортно чувствует себя на уроке, не испытывает чувства страха при общении с учителями. Способен сам справиться с периодически возникающими состояниями тревожности, волнения (при проверке знаний, ответов у доски и т.д.)	Тревожность, волнение практически не наблюдаются. Ребенок проявляет безразличие к учебе, не переживает за свои неудачи.	Постоянно стабильное, устойчивое состояние, адекватное реагирование в стрессовых ситуациях в подавляющем большинстве случаев	Стабильное, достаточно устойчивое состояние, адекватное реагирование на стрессовые ситуации в большинстве случаев.	Неустойчивое состояние, бурная реакция в стрессовых ситуациях, низкий уровень способности самостоятельно справиться с возникающими стрессовыми состояниями, требуется помощь в большинстве типичных ситуаций	Неустойчивое эмоциональное состояние, чаще всего пониженное настроение, преобладают отрицательные эмоции, легко расстраивается, нетерпим, раздражителен, быстро утомляется.	Достаточно устойчивое эмоциональное состояние, проявляет эмоции положительные или отрицательные в зависимости от ситуации, однако пониженный фон настроения наблюдается чаще, чем повышенный, временами проявляется раздражительность и утомляемость	Постоянно стабильное, устойчивое, ровное эмоциональное состояние, преобладают положительные эмоции, чаще приподнятое настроение, адекватно реагирует на ситуацию

Параметры и критерии оценки психологических условий адаптации первоклассников
(для педагога-психолога)

Баллы	параметры / критерии*
Социально-психологическая сфера	
3 балла	Эмоционально-положительное восприятие ребенком системы своих отношений со сверстниками, с педагогами, воспитателями.
2 балла	Отсутствие эмоционально-положительного восприятия системы своих отношений с кем-либо в школе (или сверстники, или педагог).
1 балл	Негативное восприятие системы своих отношений со сверстниками, педагогами, воспитателями.
Волевая саморегуляция	
3 балла	Способность к волевой саморегуляции.
2 балла	Недостаточная сформированность волевой саморегуляции.
1 балл	Неспособность к волевой саморегуляции.
Тревожность	
3 балла	Уровень тревожности соответствует норме.
2 балла	Повышенный уровень тревожности.
1 балл	Высокий или низкий уровень тревожности.
Познавательная сфера (внимание, память, мышление, интеллектуальное развитие, восприятие, мотивация)	
3 балла	Степень сформированности познавательных процессов соответствует или выше возрастной норме.
2 балла	Некоторые познавательные процессы сформированы ниже нормы.
1 балл	Степень сформированности процессов ниже нормы.

* баллы устанавливаются по результатам психологической диагностики

**СОЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКА
ЛИСТ НАБЛЮДЕНИЙ (заполняет учитель)**

№	Фамилия. имя	Критерии						Сумма баллов	Адаптация (14-18 баллов) Частичная адаптация (9-13 балл) Деадаптация (6-8 баллов)	Примечание (не посещал детский сад, посещал группу предшкольного образования)
		ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ УЧЕНИКА НА УРОКЕ	УСВОЕНИЕ НОРМ ПОВЕДЕНИЯ НА УРОКЕ	УСВОЕНИЕ НОРМ ПОВЕДЕНИЯ НА ПЕРЕМЕНЕ	ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ С ОДНОКЛАССНИКАМИ	ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ С УЧИТЕЛЕМ	ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ			
1.										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										

ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛОВИЙ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКА (для учителя)

Балльная шкала	Критерии
ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ УЧЕНИКА НА УРОКЕ	
3 баллов	Активно работает на уроке, часто поднимает руку
2 балла	Учебная активность на уроке носит кратковременный характер: часто отвлекается, не слышит вопроса
1 балл	Учебная активность отсутствует (не включается в учебный процесс).
УСВОЕНИЕ НОРМ ПОВЕДЕНИЯ НА УРОКЕ	
3 баллов	Ведет себя спокойно, свободно, добросовестно выполняет все требования учителя
2 балла	Часто наблюдается скованность в движениях, позе, напряженность в ответах.
1 балл	Не выполняет требования учителя, большую часть урока занимается посторонними делами (преобладают игровые интересы).
УСВОЕНИЕ НОРМ ПОВЕДЕНИЯ НА ПЕРЕМЕНЕ	
3 баллов	Высокая игровая активность, охотно участвует в подвижных коллективных играх.
2 балла	Активность ребенка ограничивается занятиями, связанными с подготовкой к следующему уроку (готовит учебники, тетради, доску, убирает класс). Переходит от одной группы детей к другой.
1 балл	Часто нарушает нормы поведения, мешает другим детям играть, нападает на них, кричит, бегает, не меняет своего поведения, когда делают замечания (не владеет собой).
ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ С ОДНОКЛАССНИКАМИ	
3 баллов	Общительный, легко контактирует с детьми.
2 балла	Сфера общения ограничена, контактирует только с некоторыми ребятами.
1 балл	Проявляет негативизм в отношениях с детьми, постоянно ссорится и обижает их (другие дети его не любят).
ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ С УЧИТЕЛЕМ	
3 баллов	Проявляет уважение к учителю, стремится выполнять все его требования, в случае необходимости сам обращается к нему за помощью.
2 балла	Выполняет требования учителя формально, не заинтересован в общении с ним, старается быть незаметным.
1 балл	Общение с учителем приводит к отрицательным эмоциям, обижается, плачет при малейшем замечании.
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ	
3 баллов	Хорошее настроение, часто улыбается, смеется.
2 балла	Эпизодически проявление сниженного настроения: тревожность, обидчивость, раздражительность.
1 балл	Плач без всяких на то причин, агрессивные реакции.

ЭКСПРЕСС-МЕТОДИКА**ВЫЯВЛЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ
У ПЯТИКЛАССНИКОВ
В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ***

Детям предлагается оценить изменения в своём самочувствии, произошедшие **в последнее время**. Положительное утверждение принимается только в том случае, если произошло изменение. Например, ребенок быстро уставал и так же быстро или меньше устаёт сейчас, в этом случае ответ будет отрицательным.

Каждое из предложенных утверждений следует начинать с фразы: **«В последнее время...»**

1. Я быстро устаю (да, нет)
2. Думаю, что у меня дела лучше, чем у некоторых ребят (да, нет)
3. Я чувствую себя свободнее (да, нет)
4. У меня появились головокружения / слабость / подташнивание (да, нет)
5. Учителя недовольны мной (больше замечаний) (да, нет)
6. Мне не хватает уверенности в себе (да, нет)
7. Я чувствую себя в безопасности (да, нет)
8. Я избегаю трудностей (да, нет)
9. Я могу легко расстроиться и даже заплакать (да, нет)
10. У меня стало больше конфликтов (да, нет)
11. Домашние задания стали интереснее (да, нет)
12. Я хуже понимаю объяснения учителей (да, нет)
13. Я долго переживаю неприятности (да, нет)
14. Я не высыпаюсь (да, нет)
15. Хочу, чтобы в пятом классе учили прошлогодние учителя (да, нет)

Подсчёт баллов:

Начисляется по 1 баллу за каждый ответ «да» на вопросы – 1, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15 и «нет» на вопросы – 2, 3, 7, 11

Оценка уровня тревожности:

- 1-4 балла – низкий уровень,
- 5-7 баллов – средний уровень,
- 8-10 баллов – повышенный уровень,
- 11-15 баллов – высокий уровень

* О. Хмельницкая. Откуда берется школьная тревожность? Методическая газета для педагогов-психологов. Школьный психолог №20: октябрь, 2005 г.

ОПРОСТНИК ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ФИЛЛИПСА
(рекомендуется для использования в период адаптации пятиклассников)

Инструкция:

«Ребята, сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над ответами долго не задумывайтесь.

На листе ответов вверху напишите своё имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-» –если не согласны».

Текст опросника

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказаться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что ни кто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступить в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что

- собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
 30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
 31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
 32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?
 33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращает на тебя внимание?
 34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
 35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
 36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
 37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
 38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
 39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
 40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
 41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
 42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
 43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
 44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
 45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
 46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих дошкольных делах больше, чем другие ребята.
 47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
 48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
 49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
 50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
 51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
 52. Пугает ли проверка твоих знаний в школе?
 53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
 54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
 55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
 56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
 57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
 58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Обработка результатов

«А сейчас я вам буду называть номер вопроса и какой-то знак. Если у вас стоит точно такой же знак вы ничего не ставите, а если стоит противоположный знак вы ставите галочку. Например, вопрос 2 «-», если у вас стоит минус, то ничего не ставим, а если стоит «+», ставим галочку».

Факторы

1. Общая тревожность в школе.
2-, 3-, 7-, 12-, 16-, 21-, 23-, 26-, 28-, 46-, 47-, 48-, 49-, 50-, 51-, 52-, 53-, 54-, 55-, 56-, 57-, 58-
2. Переживание социального стресса.
5-, 10-, 15-, 20+, 24+, 30+, 33-, 36+, 39+, 42-, 44+.
3. Фрустрация потребности в достижении успеха.
1-, 3-, 6-, 11+, 17-, 19-, 25+, 29-, 32-, 35+, 38+, 41+, 43+.
4. Страх самовыражения.
27-, 31-, 34-, 37-, 40-, 45-.
5. Страх ситуации проверки знаний.
2-, 7-, 12-, 16-, 21-, 26-.
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих.
3-, 8-, 13-, 17-, 22+.
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу.
9-, 14-, 18-, 23-, 28-.
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями.
2-, 6-, 11+, 32-, 35+, 41+, 44+, 47-.

ШКАЛА УЧЕБНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

(рекомендуется для использования в период адаптации десятиклассников)

Рекомендуется для обследования подростков и старших школьников. Методика разработана по принципу «Шкалы социально-ситуационной тревоги» Кондаша. Особенность подобных шкал связана с тем, что испытуемый оценивает не наличие у себя уровня тревожности, а определяет ситуацию, которая у него может вызвать тревогу.

Методика включает оценивание ситуаций трех типов:

1. Ситуации, связанные со школой, общением с учителем (школьная).
2. Ситуации, актуализирующие представления о себе (самооценочная).
3. Ситуации общения (межличностная).

Инструкция

Здесь будут перечислены ситуации, с которыми вы часто встречаетесь в жизни. Некоторые из них могут быть для вас неприятными, могут вызывать волнение, беспокойство, страх и т. п. Внимательно прослушайте каждую ситуацию и оцените ее в баллах:

- 0 — если ситуация совершенно не кажется вам неприятной;
 1 — если ситуация немного волнует, беспокоит;
 2 — если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что вы предпочли бы избежать ее;
 3 — если ситуация очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, страх и т. п.;
 4 — если ситуация для вас крайне неприятна, если вы не можете переносить ее и она вызывает у вас сильное беспокойство, очень сильный страх;

Список ситуаций

1. Отвечать у доски.
2. Пойти в дом к незнакомым людям.
3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах.
4. Разговаривать с директором школы.
5. Думать о своем будущем.
6. Учитель смотрит в журнал, решая кого бы спросить.
7. Тебя критикуют, в чем-то упрекают.
8. За тобой наблюдают, когда ты что-либо делаешь.
9. Пишешь контрольную работу.
10. После контрольной учитель называет отметки.
11. На тебя не обращают внимания.
12. У тебя что-то не получается.
13. Ждешь родителей с родительского собрания.
14. Тебе грозит неуспех, провал.
15. Слышишь за своей спиной смех.
16. Сдаешь экзамены в школе.
17. Непонятно, почему на тебя сердятся.
18. Выступать перед большой аудиторией.
19. Предстоит важное., решающее дело.
20. Не понимаешь объяснений учителя.
21. С тобой не согласны, противоречат тебе.
22. Сравниваешь себя с другими.
23. Проверяются твои способности,

24. На тебя смотрят как на маленького.
25. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос.
26. Замолкают, когда тыходишь.
27. Оценивается твоя работа.
28. Думаешь о своих делах.
29. Тебе надо принять для себя решение.
30. Не можешь справиться с домашним заданием.

Обработка методики

В соответствии с тремя типами ситуаций, выявляемых с помощью данной шкалы, диагностируются следующие виды тревожности:

школьная — 1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30;
самооценочная - 3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29;
межличностная — 2, 7,8, 11, 15,17, 18,21,24,26. 38

Необходимо посчитать общую сумму баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкалам в целом. Полученные результаты интерпретируются по таблице

Уровень	Класс	Пол	Виды тревожности			
			Общая	Школьная	Самооценочная	Межличностная
Чрезмерное спокойствие	9	ж	<30	<7	< 11	<7
		м	<17	<4	<4	<5
	10	ж	< 17	<2	<6	<4
		м	< 10	—	-	<3
	11	ж	<35	<5	< 12	<5
		м	<23	<5	<8	<5
Нормальный	9	ж	30-62	7-19	11-20	7-20
		м	17-54	4-17	4-18	5-17
	10	ж	17-54	2-14	6-19	4-19
		м	10-48	1-13	1-17	3-17
	11	ж	35-62	5-17	12-23	5-20
		м	23-47	5-14	8-17	5-14
Несколько повышенный	9	ж	63-78	20-25	21-26	21-27
		м	55-73	18-23	19-25	18-27
	10	ж	55-72	15-20	20-26	20-26
		м	49-67	14-19	18-26	18-25
	11	ж	63-76	18-23	24-29	21-28
		м	48-60	15-19	18-22	15-19
Высокий	9	ж	79-94	26-31	27-31	28-33
		м	74-91	24-30	26-32	28-30
	10	ж	73-90	21-26	27-32	27-33
		м	68-86	20-25	27-34	26-32
	11	ж	77-90	24-30	30-34	29-36
		м	61-72	20-24	23-27	20-23
Очень высокий	9	ж	>94	>31	>31	>33
		м	>91	>30	>32	>30
	10	ж	>90	>26	>32	>33
		м	>86	>25	>34	>32
	11	ж	>90	>30	>34	>36
		м	>72	>24	>27	>23

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Приложение 12

ТЕСТ «ШКАЛА ТРЕВОЖНОСТИ СИРСА»

(для классного руководителя)

Инструкция: «Постарайтесь дать оценку учащемуся по приведенным позициям по 4-балльной шкале: 0 – признак не выражен (отсутствует); 1 – признак слабо выражен или проявляется изредка; 2 – признак умеренно выражен или проявляется периодически; 3 – признак явно выражен или проявляется постоянно».

1. Обычно напряжен, скован.
2. Часто грызет ногти.
3. Легко пугается.
4. Плаксив.
5. Ко всему очень чувствителен.
6. Часто бывает агрессивным.
7. Обидчив.
8. Нетерпелив, не может ждать.
9. Легко краснеет или бледнеет.
10. Испытывает трудности со средоточением.
11. Суетлив.
12. Потеют руки.
13. При неожиданном задании с трудом включается в работу.
14. С трудом регулирует громкость голоса при ответе.

Интерпретация результатов: до 20 баллов – низкий уровень тревожности; 20 - 30 баллов – средний уровень тревожности; более 30 баллов – высокий уровень тревожности. (При сумме 6 баллов достоверность результатов сомнительна).

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА «ШКАЛА ТРЕВОЖНОСТИ СИРСА»

№	Ф.И. учащихся	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Общ. рез.
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
...																
	Средний результат															

ЭКСПЕРТНЫЙ ОПРОС «ТРЕВОЖНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ»*

(Ф. И. О. классного руководителя, подпись)

Инструкция: Отметьте, пожалуйста, знаком «плюс» варианты поведения, характерные для каждого учащегося класса.

№ п/п	Инструкция: Отметьте, пожалуйста, варианты поведения, характерные для учащихся ____ « ____ » класса МБОУ «СОШ №41» 2012-2013 уч. г.	Фамилия, имя учащегося											
1.	Высказывает нежелание ходить в школу.												
2.	Бойтся опоздать на урок.												
3.	Не заходит в класс, если опоздал на урок.												
4.	Старается получить хорошую оценку, плохая оценка вызывает сильные эмоции, иногда слезы.												
5.	Часто появляются головные боли, головокружение, боли в животе.												
6.	Относится к заданиям с чрезмерным усердием, тратит на учебу много времени.												
7.	Если задание кажется слишком сложным, может бросить его, не доделав.												
8.	Часто бывает раздражительным, легко «заводится» при разговоре о школьных делах.												
9.	На уроках рассеян.												
10.	Бойтся потерять школьные принадлежности или испортить их.												
11.	Рассказывает, что ему снятся страшные сны, связанные со школой.												
12.	На уроках отвечает тихо, иногда с вопросительными интонациями.												
13.	Высказывает обеспокоенность перед контрольными или проверочными работами.												
14.	На контрольных работах, при ответе у доски теряется, не может продемонстрировать все свои знания.												
15.	На уроках кривляется, пытается рассмешить одноклассников или нарушить ход урока другим образом.												
16.	Нет друзей среди одноклассников.												
17.	Дополнительная информация, которая кажется Вам важной.												
Итого:													

Обработка результатов: При обработке результатов учитывается количество «неблагоприятных» оценок. Количество ответов «да» по 5 и более признакам указывает на наличие тревожности ребенка.

* Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2004.

МЕТОДИКИ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНЫХ ДЕТЕЙ

1. Беседа с родителями, учителями, ребенком и наблюдение за его взаимодействием с окружающими — сбор информации.
2. Тест тревожности, разработанный американскими психологами Р. Тэмпл, М. Дорки и В. Амен, помогает определить общий уровень тревожности ребенка и отследить травмирующие ситуации в его повседневной жизни.
3. Тест А.М. Прихожан «Диагностика школьной тревожности (младший школьный возраст)» помогает определить, какая сфера школьной жизни является наиболее травмирующей для ребенка.
4. Тест СМАС («Детская шкала проявлений тревожности») позволяет не только выявить наличие и уровень тревожности, но и вычленить ряд соматических проявлений тревожности (анализ конкретных ответов).
5. Методики определения самооценки позволяют отметить и обсудить не только уровень, на который себя ставит ребенок, но и то, где он хотел бы находиться, как оценивают его родные и учителя. С помощью развернутой самооценки удастся выявить неуверенность в себе и позицию окружающих, какой она представляется ребенку.
6. Адаптированный вариант детского личностного опросника Р. Кэттелла позволяет понять природу и происхождение тревожности.
7. Рисунок семьи дает возможность посмотреть на семейную ситуацию глазами ребенка.
8. Детский тест «Рисуночной фрустрации» С. Розенцвейга помогает отследить стратегии поведения ребенка и тип реагирования на травмирующие ситуации.

Методические рекомендации по оценке психоневрологического статуса школьников

Карты наблюдений за состоянием и поведением школьников начальных классов разработаны в Центре образования и здоровья РАО для участников эксперимента по модернизации образования. Они заполняются родителями и учителями в течение учебного года.

Приложение 15

КАРТА НАБЛЮДЕНИЯ ЗА СОСТОЯНИЕМ РЕБЕНКА (заполняется родителями)

Дата; фамилия, имя ребенка; № школы; класс; возраст.

Критерии оценки:

- 0 — симптомы отсутствуют;
- 1 — слабо выражены, отмечаются изредка;
- 2 — умеренно выражены, наблюдаются периодически;
- 3 — ярко выражены, наблюдаются постоянно.

Показатели состояния	баллы			
	0	1	2	3
1. Ребенок под разными предлогами неохотно идет в школу (не выспался, плохое самочувствие, болит живот, голова, горло и т.п.).				
2. Долго собирается в школу, постоянно забывает необходимые вещи, не помнит расписания уроков, требует постоянного контроля родителей.				
3. После школы вялый, сонливый или, наоборот, чрезмерно возбужден, раздражителен, агрессивен.				
4. Часты жалобы на усталость, головные боли, головокружение, боли в животе, тошноту.				
5. К вечеру чрезмерно возбужден, отказывается ложиться в постель, долго не может уснуть.				
6. Сон беспокойный, с неприятными сновидениями, страхами. В течение ночи часто просыпается, вскрикивает, «крутится» (может проснуться с ногами на подушке), зовет родителей. Энурез.				
7. Отмечаются такие нарушения, как неконтролируемые подергивания век, различных групп мышц (лица, шеи, плеч и т.п.), заикание, разного рода страхи (боязнь темноты, одиночества, замкнутого пространства и др.) или навязчивости, «вредные привычки» (обкусывание ногтей, сосание пальца, «шмыгание» носом и т.п.).				
8. В домашних условиях характерны постоянная возбужденность, неспособность организовать свою деятельность, бесцельная беготня, эмоциональная неустойчивость, постоянные капризы, споры, упрямство, неадекватные реакции на различные бытовые ситуации (приход гостей, посещение общественных мероприятий, праздники).				
9. Очень болезненно или, наоборот, безразлично относится к школьным оценкам, постоянно их обсуждает, жалуется на несправедливое отношение учителя.				
10. Отказывается от приготовления домашних заданий, «торгуется», ставит массу условий. Долго не может организовать себя, постоянно отвлекается, в связи с чем на приготовление домашних заданий				

уходит несколько часов. Не помнит, что задали на дом и какие завтра уроки. Самостоятельно работать не может, требуется постоянный контроль.				
Суммарный балл				

Анализ карты наблюдений за состоянием ребенка позволит выявить отклонения в психофизиологическом состоянии ребенка, его психоневрологическом статусе, выявить «пограничные» нарушения здоровья по поведенческим реакциям. Перед тем как дать карту для заполнения родителям, необходимо проинструктировать их, объяснить, что карта заполняется по результатам наблюдения за ребенком в течение недели.

Критерии оценки результатов.

Если суммарный балл в пределах 0-15 — состояние ребенка не вызывает тревоги, он справляется с учебной нагрузкой, нет перенапряжения.

Если суммарный балл 15-20, то следует обратить внимание на режим дня, проанализировать дополнительные нагрузки, выявить трудности которые возникают.

Если суммарный балл больше 20, то это свидетельствует о значительном напряжении, нарушении адаптации и ухудшении состояния психического здоровья.

После сбора карт у родителей составляется сводная таблица по классу.

Приложение 16

КАРТА НАБЛЮДЕНИЯ ЗА ПОВЕДЕНИЕМ РЕБЕНКА В ШКОЛЕ

(заполняется учителем)

Дата; фамилия, имя ребенка; № школы; класс; возраст.

Критерии оценки:

0 — симптомы отсутствуют;

1 — слабо выражены, отмечаются изредка;

2 — умеренно выражены, наблюдаются периодически;

3 — ярко выражены, наблюдаются постоянно.

Поведение учащихся	0	1	2	3
1. Беспокойный, неусидчивый, расторможенный, нарушает дисциплину, делает замечания другим детям, перебывает учителя и не реагирует на его замечания, часто переспрашивает.				
2. Быстро нарастает утомление, истощение, становится вялым, рассеянным, невнимательным, безразличным, ложится на парту, «не слышит» инструкцию учителя.				
3. На низкие оценки реагирует плачем, истерикой, отказом от работы, может вступить в спор.				
4. На контрольных работах (или перед ней) чрезмерно тревожен, не уверен в своих силах, беспокоен, руки становятся холодными и потными, не понимает задания, задает много вопросов, делает ошибки в заданиях.				
5. В процессе урока не может сконцентрироваться на задании, не понимает и не может выполнить инструкцию, не «удерживает» ее или быстро забывает, постоянно отвлекается, требует дополнительного контроля учителя, более детального объяснения. При выполнении задания задает много вопросов.				
6. На переменах становится особенно агрессивным, драчливым, неуправляемым, не реагирует на замечания взрослых, «не слышит» их				

(надо повторить замечание несколько раз или держать его за руку).				
7.Приходит в школу неготовым — постоянно все забывает (учебники, тетради, пенал, альбом, ручки, карандаши и т.п.).				
Суммарный балл				

Анализ карты наблюдений за поведением ребенка в школе позволит выявить отклонения в состоящей психоневрологического статуса ребенка, свидетельствующие о нарушении адаптации и значительном напряжении.

В карте каждого ребенка определяется суммарный балл по всем показателям.

При суммарном балле до 7 — состояние ребенка не вызывает тревоги.

При суммарном балле от 7 до 14 — следует обратить внимание на проблемы ребенка, проанализировать режим, нагрузку, трудности.

При суммарном балле от 14 до 21 — необходимо обратить внимание на состояние здоровья, нормализовать режим, возможно, использовать вариант щадящего режима, снять дополнительные нагрузки, детально проанализировать все проблемы ребенка вместе с родителями, психологом, школьным врачом и разработать программу помощи ребенку.

При заполнении нескольких карт в течение учебного года их данные сопоставляются как в отношении каждого ребенка, так и по обобщенным показателям класса, например по количеству детей имеющих суммарные баллы до 14, от 14 до 21, более 21 балла.

**Протокол к анкете
определения школьной мотивации
учащихся начальных классов**

Ф. И. ребенка _____,
уч-ся _____ « _____ » класса МБОУ «СОШ № _____» Дата рождения _____
Возраст _____ Дата проведения обследования « _____ » _____ 201 _____ г.

№ п/п	Вопрос	Ответ	Количество баллов		
			3	1	0
1.	Тебе нравится в школе или не очень?				
2.	Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идёшь в школу или тебе часто хочется остаться дома?				
3.	Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходить всем ученикам, желающим можно остаться дома, ты пошёл бы в школу или остался дома?				
4.	Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?				
5.	Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?				
6.	Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?				
7.	Ты часто рассказываешь о школе родителям?				
8.	Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?				
9.	У тебя в классе много друзей?				
10.	Тебе нравятся твои одноклассники?				
			Итого:		
Уровень школьной мотивации	Высокая школьная мотивация, учебная активность, адаптация		25-30 баллов		
	Нормальная школьная мотивация, адаптация		20-24 балла		
	Положительное отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами, частичная адаптация		15-19 баллов		
	Низкая школьная мотивация, част. адап.		10-14 баллов		
	Негативное отношение к школе, школьная дезадаптация		Ниже 10-ти баллов		

* Диагностика школьной дезадаптации. Научно-методическое пособие для учителей начальных классов и школьных психологов. М.: Редакционно-издательский центр Консорциума «Социальное здоровье России», 1993 г.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ

**Классный руководитель, помни,
что психологическая поддержка ребенка – это уже половина дела!**

Педагог, стремящийся поддержать ребенка, не только рассматривает события (поступок) в целом, но и старается выделить отдельные, позитивные для ребенка стороны. Поддержка основана на вере в природную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимым для себя. Поддерживать можно посредством:

- Отдельных слов («красиво», «аккуратно», «прекрасно», «здорово», «вперед», «продолжай»); высказываний («Я горжусь тобой», «Мне нравится, как ты работаешь», «Это действительно прогресс», «Я рад твоей помощи», «Спасибо», «Все идет прекрасно», «Хорошо, благодарю тебя», «Я рад, что в этом участвовал», «Я рад, что ты пробовал это сделать, хотя все получилось вовсе не так, как ты ожидал»);
- Прикосновений (прикоснуться к плечу, дотронуться до руки, мягко приподнять подбородок ребенка, приблизить свое лицо к его лицу, слегка обнять его);
- Совместных действий, физического соучастия (сидеть, стоять рядом с ребенком, мягко вести его, играть с ним, слушать его, есть вместе с ним);
- Выражения лица (улыбка, подмигивание, кивок, смех).

Чтобы поддержать ребенка, необходимо:

1. *Опирайтесь на сильные стороны ребенка.*
2. *Избегать подчеркивания промахов ребенка.*
3. *Показывать, что вы удовлетворены ребенком.*
4. *Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.*
5. *Уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие, такие, с которыми он может справиться.*
6. *Проводить больше времени с ребенком.*
7. *Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.*
8. *Знать обо всех попытках ребенка справиться с заданием.*
9. *Уметь взаимодействовать с ребенком.*
10. *Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.*
11. *Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.*
12. *Принимать индивидуальность ребенка.*
13. *Проявлять веру в ребенка, симпатию.*
14. *Демонстрировать оптимизм.*

Если у ребенка страх самовыражения, то...

1. Общайтесь с таким ребенком доброжелательным тоном. Только такое общение не спровоцирует повышения уровня тревожности. Насыщайте ребенка позитивными эмоциями: чаще смотрите «добрыми глазами», слушайте «активно».
2. Чаще поощряйте тревожных. Поощряйте не только проявление способностей и знаний, но так же эмоций и чувств.
3. Всегда сами предлагайте помощь ребенку, т.к. он сам не способен ее попросить.
4. Заранее разъясните ребенку новую ситуацию и что от него требуется, т. к дети со страхом самовыражения особенно тревожны в непредсказуемых положениях.
5. Позволяйте детям делать ошибки. Учите их идти на разумный риск и переносить поражения. Учите тому, что неудача – это либо неправильно выбранная цель, либо неправильно выбранные средства.
6. Помогите тревожным найти и оценить в себе то, что есть в них хорошего, приучая принимать похвалу без лишнего смущения.
7. Помните, что тревожному ребенку необходима стабильность во всем (*в требованиях, в отношениях.*), любые изменения для них крайне болезненны.
8. Наряду со словесными методами поддержки используйте тактильные методы (*положите руку на голову, погладьте по спине*). Прикосновение успокаивает, лечит и стабилизирует ребенка.
9. Используйте на уроке игру. В игре ребенку легче найти способ самовыражения.
10. Общайтесь с тревожным ребенком на уровне его роста, «глаз в глаз», т.е. в буквальном смысле склоняйтесь к нему, что бы ваши глаза встретились в процессе разговора.
11. Создайте атмосферу доверия на своем уроке: пусть дети имеют возможность высказывать свое мнение, открыто и безбоязненно.
12. Будьте сами открыты и искренни.
13. Относитесь к страхам и тревогам учащегося с пониманием: не смейтесь и не позволяйте другим детям, не предпринимайте попыток силой помочь преодолеть страх.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ

Общие принципы психологической работы с тревожными детьми:

- дать ребенку выговориться, поделиться страхом, тревогой;
- рисовать и разыгрывать пугающие ситуации;
- создать ситуацию успешности, компетентности;
- дать выход активности и агрессии ребенка;
- успокоить родителей;
- поделиться с ними информацией о состоянии ребенка, его тревоге.

Рекомендации для родителей

- ✓ Необходимо понять и принять тревогу ребенка, он имеет на нее полное право.
- ✓ Помочь ребенку в преодолении тревоги — значит создать условия, в которых ему будет не так страшно. Если ребенок боится засыпать в темноте, пусть засыпает при свете, если боится спросить дорогу у прохожих, спросите вместе с ним. Таким образом, вы показываете ему, как можно решать тревожащие его ситуации. Делайте вместе с ребенком, но не вместо него.
- ✓ Можно поделиться своей тревогой, но лучше в прошедшем времени. Боялся, но потом удалось сделать то-то и то-то.
- ✓ Надо готовить ребенка к переменам, рассказывать, что его ждет. Ответственность не является источником тревоги, но она является знанием границ своих возможностей.
- ✓ Если не удастся разговаривать ребенка, но вы подозреваете, что его что-то гнетет, поиграйте с ним. Спросите, например, чего бояться солдатики или куклы? А как им помочь преодолеть страх?
- ✓ Быть самым более оптимистичными. Следить за выражением своего лица. Улыбайтесь чаще. Убеждайте ребенка, что все будет хорошо.
- ✓ Старайтесь в любой ситуации искать плюсы, по принципу «нет худа без добра». Например, ошибки в контрольной — это бесценный опыт, ты понял, что тебе надо повторить, и больше их не сделаешь. Если ребенок напряжен, предложите ему упражнение для расслабления: глубокий вдох, улыбнуться, представить что-то приятное. На приеме у зубного врача можно подумать о том, что будет, когда все закончится: пойдём домой, купим мороженого, все будет позади.

Марина КРАВЦОВА

Развитие навыков саморегуляции и управление стрессом. (рекомендации для учащихся)

❖ *Считай себя удачливым.*

Когда ты принижаешь себя, говоря себе «я плохой», или «я неудачник», ты настраиваешься на еще большие неудачи, да еще и другие думают о тебе хуже, отражая твое мнение о себе. Будь удачливым. Концентрируйся на том, что ты уже сейчас можешь сделать хорошо. Вспомни об успехах (один удачный ответ на уроке истории на прошлой неделе), чем заикливаться на 6 неудачных ответах на этой, от каждого из этих случаев все равно была польза. Любой опыт, любая работа или усилие, сделанные тобой — важная ступенька к цели, поэтому успех сопутствует тебе все время.

❖ *Не уклоняйся от принятия решения.*

С этого момента учись действовать так, как будто ты — удачливый человек. Прочти о людях, добившихся успеха в какой-либо области. Начни жить с настроением на успех. Любым способом отказывайся быть неудачником. Способность принимать решения — жизненно важная предпосылка успеха. Но решение будет решением с того момента, когда ты начнешь действовать. Принимай решения и действуй в нужном тебе направлении. Учись принимать решения ежедневно. Даже если поначалу все принятые тобой решения будут неверными, не отчаивайся. Дело в том, что все принятые тобой решения делают тебя победителем. Тренируйся на простых случаях принятия решений, например, во что одеться завтра в школу, и не отступай. Придет время, когда ты приобретешь свое Я.

❖ *Люби себя (или по крайней мере, постарайся себе нравиться).*

Некоторые люди склонны считать себя никчемными, бесполезными. Как правило, такое отношение к себе обусловлено отношением других. Однако все люди равны. Дворник равен президенту по той простой математической формуле, что 2 величины равны между собой, если равны третьей. Третья — это польза, приносимая каждым. И телефон, и лампа равны, т. е. полезны и, во-вторых, исключительны. Так и люди, все уникальны и исключительны. Так не считай, что ты хуже других. Старайся понравиться себе самому. Зачем нравиться другому? Что ни делай, есть риск, что не понравишься. Кроме того, с другими можно расстаться, а с собой? Один человек всегда при мне — я сам. И должен понравиться этому человеку. Хочешь, чтобы тебя полюбили — полюби себя самого. Если я не люблю себя, то и другого любить не должен, ибо обязан его любить, как самого себя. Если я себя не развил, то и не люблю себя. Стань профессионалом высокого класса, тогда и другим тоже понравишься. Прости и прими себя, любуйся собой, уважай и учись любить себя. И самое главное — учись понимать себя. Другим ничего не остается, видя тебя, как только показать своим отношением к тебе, насколько ты успешно продвигаешься в этом чрезвычайно важном направлении!

❖ *Люби других (или, по крайней мере, старайся, чтобы они тебе нравились).*

Предположи, что у окружающих позитивные, а не негативные намерения в отношении тебя. Необходимо думать, что никто не хочет тебя обидеть, а хочет помочь тебе. Например, учитель строго говорит, что тебе надо заниматься больше. Вместо обиды, подумай, что он действительно хочет, чтобы ты был умным и успешным. Не будь недоброжелательным. Будь вежлив, но тверд. Дай другим понять, что ты ценишь их добрые намерения. Предоставь им право быть самими собой, и сам отстаивай это право. Скоро у тебя появятся друзья, которые будут ценить тебя, дружить с тобой. Общаясь с людьми, показывай им свою доброжелательность так:

будь пунктуальным и надежным во всех отношениях;
тактичным и заботливым;
искренним;
улыбчивым — плохо быть букой.

В свою очередь, им ничего не остается, как только ответить тебе взаимностью. Ты будешь получать именно то, что отдаешь.

❖ *Считай все достижимым.*

Всякий раз, когда ты говоришь «Я не могу», «Это невозможно», — ты предопределяешь для себя неудачу. На каждого, кто говорит «Это невозможно», находится некто, кто говорит «Да, это возможно!», идет вперед и добивается своего. Рассуждая и действуя в соответствии с этим принципом, ты скоро привыкнешь добиваться своей цели, невзирая на то, насколько она далека от тебя сейчас.

❖ *Доводи начатое до конца.*

Очень многие строят грандиозные планы, но мало кто реализует их. Основная причина — не недостаток ума, способностей и усилий, а привычка, сформированная в детстве — не доводить начатое до конца. Настраивайся на то, чтобы доводить все, что делаешь, до конца. Начни с мелочей таких, как приготовление уроков или мытье посуды. Заканчивай все, что ты мог раньше оставить недоделанным. Завершай дела как можно быстрее. Всегда выполняй обещанное тобой. Научись не откладывать дела на потом. Ты научишься претворять в жизнь любой свой план, каким бы грандиозным он не был.

❖ *Не оправдывайся.*

Оправдывая себя, ты перекладываешь то, что произошло с тобой на других. Ты становишься беспомощным и зависимым от других людей и обстоятельств. Ты делаешь это со своего согласия. Прямо сейчас учись отвечать за все, что случается с тобой, не перекладывай вину на других. Подражай замечательному человеку из Миссури — президенту Гарри Трумэну, чьим девизом были слова: «Ответственность на мне». Пусть окружающие видят, что уверенность и независимость являются принципом твоей жизни. Перестав оправдываться, ты приобретешь уверенность в себе. Ты перестанешь опаздывать. Тебе начнут доверять. У тебя улучшится настроение, и ты будешь доволен собой.

❖ *Отстаивай свои права.*

Многие этого боятся, так как не уверены в себе. Сохраняя молчание, человек соглашается с пренебрежительным отношением к себе и оскорблением со стороны других, допускает посягательство на свои права. Вместо этого лучше высказывать свое мнение как можно спокойнее и рассудительнее по каждому случаю. Таким образом, ты даешь понять родным, друзьям, а главное — себе, что ты — не тот человек, которым можно манипулировать, лгать. Если ты твердо стоишь на своем и можешь положить конец нежелательным отношениям с нежелательными для себя друзьями — заслужишь уважение других и самого себя.

❖ *Контролируй услышанное.*

Остерегайся ненужной информации. Избегай тех, кто постоянно ссорится или ругает своих друзей, близких в их отсутствие, если ты стремишься к успеху, отключайся и не слушай тех, кто начинает пересказывать плохие события, говорить, что у тебя ничего не получится. Действуй так, как поступают люди, добившиеся успеха, или как сам бы ты поступал в предыдущих успешных случаях. Твоя настойчивость и упорство значат больше, чем сомнения окружающих. Если ты часто выслушиваешь чужие жалобы — откажись: тебе надо находиться на «диете» хороших новостей. Она поможет избежать депрессии с ее неминуемыми последствиями, влияющими на здоровье.

ЗАПОМНИ:

Ты являешься редактором, издателем, корреспондентом и темой журнала, издаваемого ежедневно в течение жизни. От того, как ты озаглавишь статью, зависит ее содержание. Издание в черной рамке под названием «Лена болеет» — сентиментальная интерпретация фактов. Если ты решишь опубликовать сообщение о том, что Лена чувствует себя все лучше и лучше, твое подсознание вскоре сообщит тебе приятные новости.

Запомни еще один важный факт: все, что ты думаешь и говоришь о других, в конечном счете, будет иметь отношение к тебе.

❖ ***Будь терпеливым.***

Не многие это умеют. Кто не научился этому, ставит себя в затруднительное положение. Им движет убеждение в том, что другие люди или обстоятельства мешают добиться желаемого, или, что ожидаемое благоприятное событие произойдет слишком поздно. Более важно требование быть терпеливым по отношению к себе. Верь в себя, доверяй своей интуиции, тогда страх превратится в уверенность, неудача — в успех, страдание — в счастье. Чем больше ты уверен в себе, тем больше тебе будут доверять другие. Не завидуй другим. В противном случае ты создашь все большие причины для зависти. Твои друзья, возможно, более состоятельны, зато у тебя, может быть, больше мудрости, душевного спокойствия, уверенности и свободы. Кто-то может оказаться умнее тебя, у тебя же, с другой стороны, привлекательный характер. Жизнь справедлива. Там, где у нас недостаток, у кого-то изобилие. А того, чем богаты мы, ему недостает.

❖ ***Ты имеешь право не зависеть от того, как к тебе относятся другие.***

Если ты убежден, что для успешного общения надо добиться дружеского расположения всех ребят, то ты открываешь себя для манипуляции, и она будет тем сильнее, чем больше твоя потребность достижения дружеского расположения. Люди пугаются, что их не будут любить все, но в норме каждый не обязан любить тебя. Ты не должен волноваться из-за того, что кому-то не нравишься (учителю, новой компании, знакомому мальчишке или девчонке). Тебе ведь тоже не все люди нравятся и не со всеми ты готов дружить. Твоя самооценка не должна снижаться от того, что кто-то из людей тебя не принимает.

❖ ***Ты имеешь право делать ошибки.***

Ошибаться — одно из свойств человеческого существа. Если ты веришь, что ошибки — это зло, то ты — объект для манипулирования: ты ошибся — ты виноват. Но ошибка — это не зло, это просто ошибка. Не надо винить себя за ошибки, но необходимо извлекать уроки из них, и исправлять их. Исправлять ошибки — это не значит наказывать себя. Это — способ предоставления компенсации за нанесенный кому-то твоим проступком моральный ущерб, или это начало твоего активного действия.

❖ ***Развивай уверенность в себе.***

Старайся быть уверенным в себе. Напоминай себе обо всех умениях и навыках, которыми ты овладел, даже если это всего лишь умение ходить, говорить, выигрывать в шахматы. Ты отнюдь не беспомощен. Ты обрел уверенность, пытаешься справиться с трудной ситуацией. Внушай себе приятные мысли по отношению к себе и другим. Увеличивай чувство удовлетворения каждый миг, час, день.

Не сравнивай себя с другими. Их наследственность и окружающая среда отличаются от твоих. Не позволяй другим навязывать тебе свои желания и нормы. И не навязывай своих. Не жди случая, как это делают многие. Они полагают, что будут счастливы, если будут жить в определенном месте, учиться в определенном месте, носить определенную одежду. Другие хотят обладать определенным весом, ростом, деньгами. Если ты не доволен сейчас, завтра ты будешь не доволен еще больше! Это одно из правил подсознания.

❖ ***Учись быть счастливым!***

Начни прямо сейчас быть довольным собой. Своими взглядами, своей семьей, своими родителями, братьями, сестрами, даже собакой, своими способностями, учителями, друзьями. Улучшай все, что можешь или хочешь. Используй все, что ты знаешь о благоприятной для себя жизни. Борись со склонностью вернуться к сомнениям, страху и депрессии. Общайся со счастливыми людьми. Делай то, что приятно для тебя, думай о хорошем. Проще смотри на вещи, не воспринимай себя самого и окружающих слишком серьезно. Учеба должна быть развлечением, а не борьбой. Найди удовольствие во всем, что ты делал раньше.

Не позволяй обстоятельствам лишать тебя уверенности в себе, безмятежности. Сравни себя с цыпленком. Ни наседка, ни человек не могут помочь ему проклюнуться через скорлупу.

Ему дали силу и смысленность, необходимые для выживания. Но и он должен сам использовать эти качества, чтобы выбраться из яйца. Это справедливо и в отношении тебя. У тебя есть все, что поможет тебе справиться с любыми непредвиденными обстоятельствами. Будь благодарен за то, что ты имеешь и знаешь. За то, что ты сейчас есть. Ты удачливее, чем ты думаешь.

❖ *Добивайся своего.*

Будь настойчив. Не отступай. Только тогда ты приобретешь уверенность в себе. В один прекрасный день она станет для тебя естественной. Ты уже знаешь, какая привычка является для тебя наиболее важной: ПРИВЫЧКА БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ! Сегодняшний день открывает для тебя новые возможности. Применив на практике наши советы, сделай что-нибудь полезное для себя. Тебе потребуется знание и усилия, чтобы избавиться от врожденных привычек. Став таким, каким ты хочешь быть, ты приобретешь новое чувство уверенности в себе!

Упражнение на определение эмоционального состояния учащихся

По словесному описанию поз и жестов определите эмоциональное состояние учащегося:

1. Ученик сидит, придерживая свешивающуюся голову, глаза полузакрыты; машинально что-то рисует на бумаге, тербит ручку и карандаш. Внешне заторможен. (*Скука.*)
2. Ученик часто покашливает, наблюдается изменение тона голоса, подтягивание ладоней к губам и подбородку, подрагивание шеи, затылка, волос, движения мелкие, суетливые. (*Нервозность.*)
3. Ученик стоит, заведя руки за спину, и сильно сжимает одной рукой другую (если сидит, то скрещивает ноги). (*Самоконтроль.*)
4. Ученик переплетает пальцы рук: большие пальцы нервно двигаются и пощипывают ладони; ученик грызет или сосет конец карандаша, трогает спинку стула и раскачивает ее, но не садится; топчется, перебирает ногами. (*Неуверенность.*)
5. Ученик стоит, скрестив руки на груди. (*Недоверие и закрытость, психологическая защита.*)

Рекомендации по использованию сильных сторон учащихся со слабой нервной системой:

1. Использовать склонность к планированию и соблюдать последовательность при выполнении любого вида деятельности, «алгоритмизацию».
2. Использовать составление различных письменных планов для управления своей деятельностью.
3. Использовать систематизацию знаний, это обеспечивает им большую глубину усвоения.
4. Отдавать предпочтение внешним опорам и различным схемам и изображениям.
5. Не ставить этих детей в ситуацию неожиданного вопроса, дать возможность подумать, желательно ответы детей получать в письменной форме (карточки, анкеты...)
6. Не требовать отвечать только что усвоенный материал.
7. Четко соблюдать тактику поощрений – необходима похвала, это повышает уверенность в своих силах.
8. Осторожно оценивать ответы детей. Такие дети неправильным ответом уже сами себя наказали, очень болезненно переживают свои неудачи.
9. В минимальной степени отвлекать от работы.

10. Стараться вовлечь в широкий круг занятий, чтобы стало очевидным в каких видах деятельности ребенок более силен и удачен.

Приложение 24

Как формировать мотивацию обучения

Мотивация деятельности и поведения в школьном возрасте имеет свои особенности. На вопрос: "Что любят дети, чего они хотят?" — С. Шацкий отвечает так:

1. У детей сильно развит инстинкт общительности, они легко знакомятся друг с другом — игры, рассказы, неугомонная болтовня служат признаками этого инстинкта.
2. Дети - настойчивые исследователи по природе, отсюда их легко возбуждавшееся любопытство, бесчисленное количество вопросов, стремление все трогать, ощупывать, пробовать.
3. Детям необходимо проявлять себя, говорить о себе, о своих впечатлениях. Отсюда постоянное выдвигание своего "я" и огромное развитие фантазии и воображения - это инстинкт детского творчества.
4. Дети любят созидать, устраивать что—то часто из ничего, дополняя недостающее воображением.
5. Громадную роль в формировании детского характера играет инстинкт подражательности.

1. Нужно раз и навсегда понять: важно не только то, чего желаем мы сами, но и то, чего хочет ученик. **Не пытайтесь его ломать и переделывать: он не виноват в своих желаниях.** Задача педагога — сменить направленность устремлений, если они не совпадают с педагогическими целями.
2. **Заставляйте ваших учеников страстно чего—то желать, пусть это будут даже желания, которые не совсем согласуются с вашими педагогическими намерениями.** Главное, чтобы они возникли, и вы смогли бы опираться на них. Сегодня мы все чаще сталкиваемся с инфантилизмом молодых людей: их желания смутны и неопределенны, порой их нет совсем, а низменные, полуживотные поползновения иных подростков повергают педагогов в шоковое состояние. Подталкивайте ваших питомцев к нормальным человеческим желаниям, оформляйте их смутные стремления в прагматические потребности. Тогда можно будет подобрать конкретные и определенные стимулы для мобилизации усилий.
3. **Учитывайте интересы и склонности.** Понять — значит простить, гласит библейская мудрость. Кому же понять ученика, как не учителю? Нет школьников ничем не интересующихся. И хотя это давно всем известная аксиома, учитывать интересы школьников мы так и не научились. Ограничимся констатацией: от 20 до 50 процентов школьников—подростков либо вообще не имеет учебных познавательных интересов, либо эти интересы расплывчаты, аморфны, случайны, то есть относятся к эпизодическим, репродуктивным, требующим постоянного возбуждения (Л. Лусавицкий). Но есть же множество других интересов — к деньгам, сексу, успеху, красивой жизни. Есть еще врожденная любознательность, природные склонности. Их почему-то называют побочными. Но именно широта интересов характеризует нормально развивающегося человека: он должен успеть все испробовать, ощутить, примерить к себе.
4. **В трудных случаях идите от формы к содержанию, от эмоций к логике** — тогда у вас появится больше шансов заинтересовать учеников своими целями. Драматизируйте свои идеи, подавайте их эффектно, ярко.
5. **Говорите о том, что интересует ваших учеников, точнее, с этого начинайте. Проявляйте уважение к их увлечениям, мнениям, оценкам.** Пусть большую часть времени говорят ваши

ученики. Не бойтесь признать свою недостаточную осведомленность в некоторых вопросах, пусть ученики выступят вашим "учителем". Помните: ваша цель — переориентировать интересы школьников на воспитательные и дидактические цели.

6. Среднего человека интересует его собственное имя гораздо больше, чем все другие имена во всем мире, вместе взятые. Мы видим, что и школьники с маниакальным упорством, несмотря на всевозможные запреты, оставляют свои имена (теперь - чаще клички) где придется: на партах, деревьях, автобусных остановках. Используйте эту страсть в качестве стимула. **Пишите крупными буквами на классной доске, на плакатах и стендах имена чем-то отличившихся ребят, и у вас увеличатся шансы заинтересовать их своей персоной, своим предметом.**
7. **Находите возможность помочь школьникам в осуществлении их намерений.** Дело в том, что часть намерений возникает под влиянием ситуативных мотивов, и учащиеся не задумываются, хватит ли у них сил, знаний, умений и времени, чтобы осуществить задуманное. Не упрекайте его за невыполненное обещание. Лучше ободрите и помогите принять реальное, выполнимое решение, а если намерение сложное и требует длительных усилий, научите, как постепенно приблизиться к его осуществлению.
8. **Поощряйте желание добиться признания.** Всем людям свойственно желание быть признанными. Многие дети учатся не ради знаний, а ради признания (престижа). Их подгоняет высокий уровень притязаний. Не следует пренебрегать этим стимулом, если он укоренился в сознании учащегося и оказывает на учебный процесс благоприятное воздействие.
9. Как заразить этим желанием учащихся, потерявших надежду "выйти в люди", страдающих заниженной самооценкой? Тут приходится апеллировать к самым различным эмоционально-волевым сферам и находить нестандартные решения. Знайте, что 75 % школьников — это именно те, у кого повышенная тревожность. **Они ждут вашего одобрения, сочувствия, а не новых замечаний и порицаний.**
10. Наши дети не научены понимать другого человека, сострадать ему, представлять себе его переживания. Не научены они оценивать и последствия совершаемых действий, поступков. **Если педагог вовремя, эмоционально и убедительно раскроет своим питомцам глаза, он получит дополнительный и весомый стимул для изменения их поведения в лучшую сторону.**
11. **Признавайте достоинства.** Вызывайте у учащегося энтузиазм и развивайте все, что есть лучшего в человеке с помощью признания его достоинств. Если этого требуют обстоятельства, не останавливайтесь и перед лестью. Ведь льстить — это значит говорить человеку именно то, что он часто сам о себе думает. Пойдите на этот безобидный обман, он может вызвать у вашего питомца прилив новых сил. **Поэтому не скупитесь на комплименты, признавайте достоинства (даже не существующие), авансируйте положительные сдвиги.** Тогда у вашего воспитанника будет больше возможностей стать таким, каким вы хотите его видеть. Давайте другому то, что вы хотите получить от него.
12. **Особенно избегайте придирается по мелочам. Не критикуйте.** Будьте предупредительны. Искренне старайтесь понять своего питомца, смотрите на вещи его глазами.
13. **Одобрять успехи.** "Образно выражаясь, похлопывание по спине за хорошо выполненную работу неизменно стимулирует учащегося продолжать усердно трудиться", — пишет американский педагог А.Дреер. Слова и жесты одобрения следует адресовать не только лучшим ученикам, но и всем тем, кто проявляет старание в учебной работе.
14. **Всем нам следует отказаться от некоторых стереотипов, искажающих значение личного успеха,** и помнить: если эмоциональное значение поощрения за успех будет сильнее эмоционального значения наказания за неудачу, то у школьников возникнет и станет постоянным

стремление добиться лучшего результата в учении. Если же наказание за неудачу более значимо эмоционально, чем поощрение за успех, то постепенно у ребят формируется желание избегать неудачи. Так появляются ученики, которые стремятся к тому, чтобы только не ругали и не стыдили учителя, то есть довольствуются самым малым.

Приложение 25

ЗАДАНИЯ И ИГРЫ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Задания и игры для организации активного взаимодействия пятиклассников

1-й этап адаптации

1. Знакомство можно организовать в процессе игры «**Броуновское движение**» (продолжительность - 40 минут - 1 час).

Инструкция:

"Пусть каждый решит, какое у него любимое время года (любимое блюдо, любимая сказка и т.д.). Надо найти себе попутчика. Ходите по классу и повторяйте свое любимое время года: «Я люблю...» Если встретите человека, который называет то же, что и вы, возьмитесь за руки и ходите вместе, ища себе новых попутчиков».

После того, как дети нашли себе единомышленников, они садятся по группам. Каждая группа придумывает себе название и символ, затем рисует их на листе бумаги. Рисунок называется «Наша группа». Группа может представить классу своих членов.

После представления детей и рисунков происходит обсуждение ситуации выполнения задания. В ходе обсуждения нужно ответить на вопросы:

- Что мешало в работе?
- Что помогало?
- Что нужно сделать, чтобы стало еще лучше?

2. Игра «**Конструирование**» (продолжительность - 40 минут - 1 час).

У каждой группы на столе пакет с набором деталей одежды: для платья и для комбинезона. По цвету, отделке и раскрою все варианты одежды отличаются. Ни в одном конверте нет достаточного набора деталей для сборки. Однако в сумме во всех конвертах есть все необходимые детали. Но это заранее не оговаривается. На доске представлены черно-белые модели одежды.

Инструкция:

«Мы - портные в ателье; закройщики раскроили разные платья и комбинезоны и прислали нам детали, чтобы сшить их вместе. Приступайте к работе, но следите, чтобы ни одна деталь не потерялась, иначе какое-то платье окажется без рукава, а какой-нибудь комбинезон без штанин. Кто будет готов и соединит все детали одежды - сообщите об этом учителю».

Если в группах возникают вопросы о цветовом несоответствии деталей, то учитель предлагает обсудить создавшуюся ситуацию:

- Что делать с этими деталями?
- Как поступать дальше?
- Что нужно сделать, чтобы собрать модели? И т.д.

Необходимо подвести детей к решению о взаимном обмене нужными деталями между группами. После игры проводится обсуждение возникших в ее ходе ситуаций.

3. Работа всего класса в одном кругу. Игра «**Угадай, что это?**» (продолжительность - 30-40 минут).

Ведущий из числа учащихся выходит с учителем и получает задание представить по своему выбору какой-либо предмет без слов, с помощью пантомимы. С классом договариваемся, к какой теме относится изображаемый предмет: животные, птицы, мебель и т.д. Ведущий перед классом

представляет заданный ему предмет. Дети должны угадать этот предмет.

Цель игры: развитие внимания, взаимопонимания, воображения, умения принимать чужое мнение и корректировать свои действия для лучшего понимания их другими людьми.

Инструкция:

"Ребята, сейчас ведущий покажет вам какой-нибудь предмет, а вы попытайтесь угадать, что это».

Ведущему: «Придумай какой-нибудь предмет, изобрази его и продемонстрируй ребятам».

Тот, кто угадает, становится ведущим. Игра завершается обсуждением. Эту игру можно проводить и по командам, когда вся команда или коллективно, или индивидуально показывает пантомиму.

4. Игра «Моргалки».

Класс делится на пары: мальчик - девочка. Пары образуют два круга: внутренний и внешний, становятся в затылок друг другу, лицом в центр круга. Тот, кому подмигнул ведущий, должен выбежать в центр круга, а стоящий за ним - успеть удержать его.

Тот, кому удалось вбежать в круг, становится ведущим, а ведущий занимает его место.

Через некоторое время пары меняются местами. Игра заканчивается, когда интерес достигает апогея.

Домашнее задание по итогам первого этапа адаптации:

«Дома, пожалуйста, опишите свое самое яркое впечатление от того, что мы делали в классе. Это может быть сочинение, стихотворение, рисунок или что-то еще. Завтра мы обсудим ваши впечатления».

2-й этап адаптации

1. Игра «Доброе слово».

«Давайте поприветствуем друг друга, скажем теплые слова». (По кругу, начать может учитель: «Здравствуй, Вова. Очень приятно снова видеть тебя» и т.д.) (10-15 мин.)

2. Обсуждение домашнего задания. Ни словом, ни жестом не надо осуждать «забывших» выполнить домашнее задание. Обсуждение хорошо провести так, чтобы всех заинтересовать в выполнении домашнего задания. Продолжительность обсуждения - 30-40 минут.

3. «Демонстрация моды». Класс делится на две команды. Каждая команда получает задание (продолжительность - 1-1,5 час.).

Инструкция:

«Вы учились в начальной школе, сейчас перешли в среднее звено школы. Давайте придумаем модели одежды для учеников начальной школы и для учеников ее среднего звена».

Группы выбирают ту модель, над которой они будут работать. Проходят показ и комментарии. Затем проводится обсуждение, в ходе которого ребята должны ответить на вопросы:

- Что общего в созданных моделях?
- В чем их отличие?

4. Создание образа «Портрет настоящего школьника».

Инструкция:

«Каждый возьмите, пожалуйста, листочки и назовите (напишите) как можно больше качеств настоящего школьника. Пишите сразу то, что приходит вам в голову. Через 3 минуты вы объединитесь в пары и «складывайте» ваши представления о «настоящем» школьнике, договариваясь об общих смыслах. Затем пары объединяются в «четверки» (через 5 мин.). И, наконец, «четверки» объединяются в «восьмерки» («шестерки»), где портрет настоящего школьника приобретает все более зримые очертания. Далее каждая группа выбирает своего спикера, который и представляет полученный в группе результат всему классу (все варианты записываются на доске). Затем группе задаются вопросы на пояснение смысла сказанного и написанного. По ходу обсуждения снимаются все спорные моменты и выясняются нюансы».

Цель данного действия: увидеть наиболее значимые смыслы и понятия в образе «настоящего

школьника» и одновременно многообразие взглядов, мнений ребят.

5. Общий рисунок.

Предварительно каждый ребенок выбирает 1-2 цветных карандаша, мелка и т.д.

Инструкция:

«Перед вами - лист ватмана, на котором в течение 5-7 минут вам предлагается нарисовать портрет настоящего школьника так, чтобы в нем были отражены все основные смыслы, о которых мы сегодня говорили. Все рисуют одновременно, создавая общий образ».

Обсуждение организуется следующим образом: каждый ребенок, по очереди передавая друг другу «волшебный» карандаш-микрофон, рассказывает всем, что для него важно отразить в рисунке. Ребятам предлагается дать название рисунку.

6. Игра на взаимопонимание «Разговор через стекло» (продолжительность - 30-40 минут).

Инструкция:

«Представьте себе, что один из вас находится в поезде, а второй - стоит на перроне. Между вами - закрытое окно. Вы пытаетесь передать друг другу важную информацию... Остальные наблюдают и стараются понять, о чем вы говорите, понимаете ли вы друг друга».

С парой, которая будет «разговаривать», можно договориться о том, кто будет получатель информации, а кто - «передатчик». Предупредите, чтобы информация не была длинной.

Вопросы для обсуждения:

- а) выяснить, что поняли «наблюдатели»;
- б) выяснить у «работающей» пары: что понял получатель информации и что передавал информатор;
- в) выяснить у группы:
 - что помогало лучшему пониманию партнера;
 - что мешало;
 - что нужно делать, чтобы тебя лучше понимали.

7. Игра «Путаница».

Двое ведущих выходят из помещения. Оставшиеся, взявшись за руки, образуют круг и перепутываются, не выпуская рук друг друга. Ведущие возвращаются и пытаются распутать «путаницу».

Домашнее задание по итогам второго этапа адаптации:

Нарисуйте рисунок «Наш класс». Постарайтесь дать как можно больше ответов на вопрос: «Какой я в классе?»

По итогам адаптационного процесса готовится альбом класса с результатами домашних заданий.

На третьем этапе адаптации можно провести игру «Скульптура класса».

Инструкция:

«Давайте построим живую скульптуру нашего класса. Пусть каждый найдет себе место в этой скульптуре».

Задания и игры для организации активного взаимодействия старшеклассников

1-й этап адаптации

1. Игра «Времена года».

Класс делится на четыре группы - по временам года, когда ребята родились. Каждая группа занимает свой стол. На столе лежат фломастеры, карандаши, бумага, шаблоны для визиток и булавки. Всем группам предлагается общее задание:

- подготовить визитки, на которых каждому участнику понравившимся цветом написать имя, которым он хотел бы, чтобы его называли в группе;

- каждому прикрепить свою визитку к одежде;
- подобрать к каждому имени прилагательное или эпитет и все любимое (для этого человека), начинающееся на ту же букву (важно, чтобы был услышан каждый в вашей группе);
- каждой группе найти что-то общее, объединяющее всех в этой группе (любимые занятия, пристрастия, личностные качества, еще что-то);
- подготовить представление своего времени года и представить его всему классу.

2. Игра «Перепутаница».

Все встают в круг как можно ближе друг к другу и правой рукой берут любую руку стоящего напротив. Все то же самое повторяют левой рукой. Получается путаница. А затем, не разнимая рук, пытаются распутаться.

Если проходит много времени, а распутаться не удастся, интерес к игре пропадает, то игру необходимо прекратить.

3. Диалог с помощью мяча.

Все садятся в круг, у ведущего - небольшой мячик. Ведущий, кидая мяч любому, задает какой-нибудь вопрос, например:

- если бы тебе удалось поймать Золотую рыбку, то какие три желания ты бы ей загадал?
- какие три самые необходимые вещи ты возьмешь на необитаемый остров?
- у тебя есть сапоги-скороходы, куда бы ты хотел попасть?

Тот, кто получает мячик, отвечает на заданный вопрос, задает свой, а потом бросает мячик дальше.

4. Самоисследование «Каждый в своем уголке».

Каждый ученик берет два листа бумаги и что-нибудь пишущее и находит уединенное место для работы. Действуют следующие договоренности:

- работы можно не подписывать;
- по желанию работы будут возвращены;
- работы будут обобщены и проанализированы.

Инструкция:

1. На первом листе бумаги нарисуйте 5-6 или более геометрических или абстрактных фигур. На втором листе бумаги записывайте вопросы к самому себе, возникающие по ходу работы, а также слова, характеризующие ваше настроение при работе. Этот лист останется у вас.

2. На рисунке с фигурами необходимо выполнить следующее.

2.1. Внутри каждой фигуры впишите продолжение следующей мысли: «Я хочу, чтобы период моего обучения в школе ...» Ответов может быть много, но начало предложения одно.

2.2. Пронумеруйте по значимости для вас свои ответы. Цифрой 1 обозначьте самый важный для вас, а менее важные - цифрами 2, 3, 4 и т.д.

2.3. По контуру каждой фигуры добавьте свои пояснения: «Это возможно, если...».

2.4. Ярче выделите те фигуры, где все зависит лично от вас.

2.5. От каждой фигуры проведите стрелки с ответами на вопрос «Кто или что может мне в этом помочь?»

5. Игра «Угадай-ка».

Класс произвольно делится на команды по 5 человек. Каждая команда тянет листочек с заданием. Требуется изобразить один из предметов:

- учебник;
- контрольную работу;
- дневник в конце учебного года;
- классный журнал;
- конспект;
- шпаргалку.

Получив листочек, команда готовится и представляет свой предмет, а другие пытаются отгадать его.

2-й этап адаптации

1. Микроисследование «Живая анкета».

Ведущий развешивает пять листов разного цвета на стенах.

На каждый вопрос ведущего даются четыре варианта ответа. Каждому ответу соответствует свой цвет. Если участника анкеты не устраивает ни один из ответов, то он выбирает пятый - альтернативный.

Инструкция:

Пусть каждый выберет ответ и встанет рядом с обозначенным цветом.

Вопросы и варианты ответов

1. Мое настроение сегодня похоже на:

- осеннее ненастье;
- занудную мыльную оперу;
- ситуацию, когда отменили последний урок;
- на поход в лес за грибами;
- альтернатива.

2. Больше всего мне нравится проводить свое свободное время:

- в тусовке;
- на дискотеке;
- в тишине;
- у телевизора или с компьютером;
- альтернатива.

3. Мне нравится в других людях:

- раскрепощенность;
- доброжелательность;
- смелость, желание рисковать;
- способность постоять за себя;
- альтернатива.

4. Я считаю, что учеба в средней школе мне нужна для того, чтобы:

- переждать тяжелое время;
- получить базу знаний;
- быть вместе с друзьями;
- чтобы не приставали родители;
- альтернатива.

После каждого вопроса дается некоторое время на перемещения и несколько минут для фиксации каждым участником своей позиции. После ответа на последний вопрос ребятам предлагается поработать в группах, которые сложились на данный момент.

Каждая группа садится в круг. Всего образуется пять кругов. У каждой группы есть ватман и фломастеры. На ватмане надо изобразить (нарисовать, начертить или написать) групповое понимание своего ответа на четвертый вопрос.

В течение 20-30 минут группы работают с плакатами. Затем перерыв, во время которого плакаты лежат на полу или висят на стене. Все ходят, смотрят и обсуждают. После перерыва - вопросы на понимание, прояснение смыслов того, что представила каждая группа.

3-й этап адаптации

1. «Общий рисунок».

Классу предлагается разделиться на пары: юноша - девушка. Каждой паре выдается лист бумаги и одна ручка (карандаш или фломастер) на двоих. Задание парам: сделать общий рисунок. Можно предложить нарисовать конкретное дерево или птицу. После выполнения задания проводится обсуждение: кто как себя чувствовал во время работы?

2. Создание визитной карточки класса.

Каждому ученику дается ручка и листок бумаги, на котором он в произвольной форме отвечает на два вопроса: «Что нового я узнал о своем классе?» и «Какой он - наш класс?»

Следующий этап работы - объединение в пары и подготовка общей визитки. Затем пары объединяются в «четверки», «четверки» объединяются в «восьмерки» и т.д. В итоге класс выдает конечный продукт - свою визитную карточку.

3. Рисунок «Автопортрет нашего класса».

На столе находится ватман. Каждому ученику предлагается выбрать два цветных фломастера или мелка. Задание: нарисовать совместными усилиями «автопортрет» нашего класса. После окончания рисунка ребятам предлагается придумать название, затем происходит представление рисунка, где каждый высказывает свое мнение о нем.

Завершить период адаптации десятиклассников можно **проведением КВН**, в котором приняли бы участие все десятые классы. В случае если в школе всего один десятый класс, то его соперником могла бы стать команда одиннадцатого или девятого класса. Проведение КВН позволяет ребятам:

- развить умения, необходимые для продуктивного решения групповых задач;
- определить свою позицию в среде одноклассников;
- осознать своеобразие своего «Я», свой потенциал;
- познакомиться с учащимися других классов;
- создать и поддержать атмосферу взаимопонимания, взаимопомощи и доверия;
- предоставить возможность проявить свои лидерские качества.

Критерии оценки выполнения заданий КВНа.

1. Сплоченность и коллегиальность команды, которая проявляется в способности учитывать мнение каждого из участников, договариваться и действовать сообща.
2. Способность членов команды брать на себя ответственность за результат общего дела.
3. Оригинальность и находчивость в выполнении заданий.
4. Способность аргументировать свои ответы.

Приложение 26

РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Радужное настроение

Представь себе, что сейчас чудесный день. И над тобой проплывает серое облачко, на которое ты можешь уложить сейчас все свои горести и заботы. Дай всем твоим заботам просто улететь с ним...

Представь себе, что небо над тобой ярко-голубое, что легкие лучи солнца согревают тебя. Ты чувствуешь себя надежно защищенным -- так мирно и спокойно вокруг. Мягкое дуновение ветерка коснулось твоей головы, и ты чувствуешь себя легко и счастливо, как маленькое легкое перышко. Ты думаешь, что ты сегодня такой же замечательный, как небо, такой же теплый, как солнце, и такой же нежный, как дуновение ветерка.

Представь себе, что при вдохе твое тело наполняется золотым светом - от головы до кончиков пальцев ног.... А когда ты выдыхаешь, представь себе, что все чувства, которые не нужны тебе сейчас, покидают тебя. Ты вдыхаешь золотой свет. А выдыхаешь неприятные чувства.

Ты - как маленькое перышко, которое несет легкий ветер; ты - как луч солнца, падающий на Землю. Дай еще больше расслабиться своему телу, своим плечам и рукам, своим ногам, расслабь свои стопы и ладони.

Представь себе, что ты - как радуга, которая состоит из множества различных цветов. Нет никого на свете, кто думал и чувствовал бы так же, как ты.... Это просто замечательно, что ты можешь быть здесь, среди нас...

Водопад

Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это необычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове... Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи.

Белый свет течет по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она снова становится мягкой и расслабленной.

Свет течет по твоей груди, по животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются и ты сам собой, без всякого усилия, можешь глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет тебе ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты все глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблагодари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил.... Немного потянись, выпрямись и открой глаза. Во время каждого выдоха ты можешь почувствовать, как твое лицо все больше и больше расслабляется. Пусть с каждым выдохом расслабляется твой рот, нос, уши, лоб, глаза...

Улыбка

Теперь вдохни глубоко-глубоко и задержи дыхание. Откинь голову назад, сделай сильный выдох, выдувая воздух как можно выше, чтобы он долетел до потолка...

Глубоко вдохни.... Задержи воздух.... Запрокинь голову... Сильно выдохни, выдувая воздух до потолка...

Теперь снова вдохни. И когда будешь сейчас выдыхать, постарайся улыбнуться. Почувствуй, как во время улыбки растягиваются твои губы. И как напрягаются мышцы щек...

Сделай это еще раз и попробуй улыбнуться пошире. Представь себе, что видишь перед собой на рисунке красивое солнышко. Рот, которого расплылся в широкой дружеской улыбке.

Когда ты сейчас снова улыбнешься, почувствуй, как улыбка переходит в твои руки, доходит до ладоней. Возможно, ты заметишь в ладонях легкое покалывание. Дыши и улыбайся.... И ощущай, как твои руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка.

Когда ты улыбнешься снова, почувствуй, как твоя улыбка спускается все ниже и доходит до ног, до самых кончиков ступней. Ощути тепло солнца под подошвами ног. Возможно. Ты заметишь, как твои ноги и ступни начнут подрагивать от этой улыбающейся солнечной силы.

Ощутите улыбку во всем своем теле. Улыбаясь, ты хорошо чувствуешь себя с ног до головы. Ощущаешь радость всеми клеточками своего тела.

Маяк

Представьте, что вы плывете ночью на небольшом корабле в море. Бушует шторм, дождь заливает палубу. Корабль поднимается и опускается на волнах, его раскачивает из стороны в сторону. Кругом кромешная тьма.

Почувствуйте качку корабля, услышьте вой ветра, ощутите на лице холод дождя и ветра. Смотрите на ночное штормовое море. Почувствуйте, как устали у вас руки и как трудно вам управлять штурвалом.

Внезапно вы видите вдалеке яркий свет. Это маяк. Его неподвижный сияющий луч служит вам проводником в ночи. Вы с облегчением приветствуете эту помощь. Теперь вы знаете, куда направить корабль. Сосредоточьтесь на маяке и представьте его свет, который льется во все стороны, чтобы помочь сбившимся с пути и указать путь всем нуждающимся. Свирепствует шторм, воет ветер, хлещет дождь, ночь темна. Но маяк стоит, излучая свет и силу. Никакая буря не сокрушит его.

Через некоторое время дайте этому представлению исчезнуть, оставив после себя ощущение сверкающей силы.

Бабочка

Представьте гусеницу. Вы видите, как она ползет по дереву, на котором живет. Закрепившись на ветке, гусеница начинает вить кокон. Постепенно она обволакивает себя золотыми шелковистыми нитями, пока не скроется под ними полностью. Несколько мгновений разглядывайте кокон.

Теперь окажитесь внутри кокона. Вы отдыхаете в теплой золотой темноте, в окружении мягкого шелка. Вы слабо сознаете происходящее, но чувствуете, что за внешней неподвижностью скрыто идут какие-то преобразовательные процессы.

Наконец кокон раскрывается и сквозь щель проникает луч света. Как только свет прикасается к вам, вы ощущаете внезапный прилив жизненных сил и сознаете, что можете сбросить кокон. Почувствовав, что остались без кокона, вы обнаруживаете, что вместе с ним сбросили защиту, гарантию своей безопасности и свое прошлое. Сейчас вы свободнее, чем могли когда-либо себе представить: вы красивая разноцветная бабочка. Вскоре вы сознаете, что возможности ваши безгранично расширились: вы способны летать. Вы обнаруживаете, что обитаете в неведомом вам ранее мире красок, звуков, открытого пространства. Вы чувствуете, что летите, что воздух держит вас, что вы подхвачены легким ветерком, то опускаетесь вниз, то вновь взмывая вверх.

Внизу вы видите огромный луг, усеянный всевозможными цветами. Вы садитесь на один, потом перелетаете на другой, третий, так мягко, что лепестки даже не шелохнутся. Вы чувствуете, что каждый цветок - это другое существо со своим собственным цветом и запахом, со своей собственной жизнью и своими собственными качествами. Проведите какое-то время, ощущая свои многообразно расширившиеся возможности, свою свободу и легкость.

Солнце

Представьте себя на пляже, на рассвете. Море почти неподвижно, гаснут яркие последние звезды. Ощутите свежесть и чистоту воздуха. Посмотрите на воду, звезды, темное небо.

Некоторое время вслушивайтесь в предрассветную тишину, в неподвижность, налитанную будущим движением.

Темнота медленно отступает, и цвета меняются. Небо над горизонтом краснеет, потом становится золотым. Затем вас касаются первые лучи солнца, и вы видите, как оно медленно поднимается из воды.

Когда солнце наполовину показывается из-за горизонта, вы видите, что его отражение в воде образует дорожку золотого мерцающего света, идущего от вас к самому его центру.

Вода теплая, приятная, и вы решаете войти в нее. Медленно, наслаждаясь, вы начинаете плыть в окружающем вас золотом сиянии.

Вы ощущаете соприкосновение тела с водой, полной искрящегося света. Вы чувствуете, как легко вам плыть, и наслаждаетесь движением по морю.

Чем дальше вы плывете к солнцу, тем меньше сознаете окружающую вас воду, и тем больше становится вокруг света. Вы чувствуете, что окутаны благотворным проникающим в вас светом.

Теперь ваше тело купается в живой энергии солнца. Ваши чувства проникнуты ее теплом. Ваш ум озарен ее светом.

Восстановление дома

Представьте заброшенный сад, заросший сорной травой. В центре сада стоит старый необитаемый дом с полуразрушенными стенами и выбитыми окнами. Откройте скрипучую входную дверь, войдите внутрь и осмотрите пустые запыленные комнаты. Вид заброшенного дома может вызвать у вас чувство грусти и одиночества. Но подумайте, чем бы мог стать этот дом, если бы вы решили его восстановить. Взгляните на открывающийся отсюда прекрасный вид: деревья, озеро, горы вдали.

Время приступить к работе и начинать ремонтировать дом. Вы закладываете кирпичом и цементом разрушенные стены. Заменяете ржавые дверные петли на новые. Перестилаете прогнившие доски пола. Вставляете в окна новые стекла и заменяете, где нужно старую черепицу на крыше.

Вы пропалываете сад и перекапываете землю для посадки. Подготовив почву, вы высаживаете семена в разных местах сада исходя из того, каким вы хотели бы видеть его в полном цвету.

Вы подметаете дом, моете и натираете полы, красите наружные и внутренние стены. Вы поливаете сад и замечаете, что некоторые растения начинают прорастать.

Дом готов к тому, чтобы его обставить. Представьте столы, стулья, кровати, ковры, зеркала, люстры, картины, шкафы, вазы. Это ваш дом, и вы можете обставить его так, как хотите. Уделите время обустройству каждой отдельной комнаты.

Вы идете в сад и замечаете, что цветы уже начинают цвести. Они разного цвета и разной формы. Посмотрите на них и вдохните их запах. Сделайте сад таким, чтобы он вам нравился. Не хотели бы вы, скажем, поместить в центре сада фонтан или поставить статую, увитую плющом? Делайте, что хотите.

А теперь пришло время вдохнуть в дом жизнь и энергию. Вы включаете лампы и видите, что они работают. В камине трещат поленья; вы проверяете краны и убеждаетесь, что из них идет вода. Положите что-нибудь съестное в холодильник на кухне и поставьте в вазы цветы.

Вы смотрите в окно и видите цветущий сад, озеро и горы на заднем плане.

Источник

Представьте источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно.

Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства.

Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект.

Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем - разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли.

Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия - вашей энергией.

Наконец представьте, что вы - этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется.

Алмаз

Ярко представьте бриллиант - ограненный алмаз. Вы видите все его сверкающие грани, гармонично включенные в единое целое.

Вы видите его перед внутренним взором и дайте себе проникнуться его красотой.

Слово «алмаз» происходит от греческого адамас, что значит «несокрушимый». Отождествляясь с алмазом, почувствуйте, что он связывает вас с такой же несокрушимой частью вашего существа, с вашим Я.

Ваше Я несокрушимо страхом, невежеством, повседневной суетой и ударами жизненных обстоятельств. Оно недостижимо для теней прошлого, монстров беспокойства, призраков будущего, демонов алчности, диктатуры социального конформизма. Это ваша сверкающая многочисленными гранями единая сущность. Осознайте себя как Я, и после того, как образ бриллианта угаснет, дайте этому ощущению себя как Я усилиться и стать еще более отчетливым.

Небо

Представьте, что сейчас летний день, и вы лежите на траве. Вы ощущаете мягкость травы. Лежа на спине, вы смотрите в небо: чистое, безоблачное, голубое. Созерцайте его какое-то время.

В поле вашего зрения появляется бабочка, и когда она пролетает над вами, вы отмечаете, какой она кажется невесомой и как красиво окрашены ее крылья. Вы наблюдаете, как она удаляется, исчезая из виду.

Теперь вы видите орла, парящего высоко в небе.

Обращая к нему взор, вы проникаете в голубую глубину неба.

Затем вы направляете взор еще выше. Теперь вы замечаете, что высоко-высоко в небе проплывает маленькое белое облачко. Наблюдайте за тем, как оно медленно растворяется.

Наконец перед вами лишь безграничное небо.

Станьте небом - нематериальным, бестелесным, всеобъемлющим. Будучи небом, почувствуйте, что вы присутствуете повсюду, что вы всего достигаете и сквозь все проникаете.