

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ И ЗДОРОВЬЯ «МАГИСТР»



«ДЕТИ, ПЕДАГОГИ, РОДИТЕЛИ: ВЗАИМОПОНИМАНИЕ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ»

сборник методических материалов по итогам работы городского
методического объединения педагогов-психологов образовательных
организаций

2020 – 2021 учебный год

Новосибирск, 2021

УДК 373.2/.5.015.3

ББК 74.00+88.6

ДЗ8

Сборник методических материалов «Дети, педагоги, родители: взаимопонимание и взаимодействие» / Под общей ред. Н. А. Складной. Новосибирск, МКУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр», 2021. – 77 с.

Редакционная коллегия:

Кащенко Е.Ю., заместитель начальника департамента образования – начальник управления образовательной политики и обеспечения образовательного процесса департамента образования мэрии города Новосибирска;

Лигостаева Ю.А., начальник отдела воспитательной работы и дополнительного образования департамента образования мэрии города Новосибирска;

Складная Н.А., директор МКУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр», доктор медицинских наук, профессор, отличник здравоохранения, почётный работник общего образования РФ;

Яковенко Т.Д., руководитель сектора научно-методического сопровождения учебного отдела МКУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр»;

Беляева Т.Г., педагог-психолог отдела практической психологии МКУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр», руководитель городского методического объединения педагогов-психологов ОО города Новосибирска;

Гареева К.М., методист отдела кризисной психологии МКУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр».

Данный сборник посвящен вопросам психолого-педагогического сопровождения образовательной, воспитательной деятельности образовательных организаций г. Новосибирска, направленной на развитие взаимодействия всех субъектов образовательных отношений.

Важной задачей современной системы образования является создание условий для развития и самореализации каждого ребенка. В соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами данная задача может быть успешно решена посредством организации психолого-педагогического сопровождения всех субъектов образовательных отношений. Психолого-педагогическое сопровождение предполагает взаимодействие всех участников образовательного процесса. Это важнейшая составляющая часть успешного функционирования образования. Взаимодействие участников образовательного процесса характеризуется активностью, осознанностью, целенаправленностью и согласованностью взаимных действий, взаимным влиянием людей друг на друга, обусловленным общими задачами, интересами, целями совместной деятельности.

Данный сборник методических материалов, отражающих различные аспекты взаимодействия участников образовательной среды, предназначен для педагогов-психологов, классных руководителей и специалистов других профилей, осуществляющих свою профессиональную деятельность на разных уровнях образования, испытывающих потребность в повышении своей профессиональной компетентности и освоении новейших технологий работы с детьми и семьями в рамках образовательных отношений.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел I. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЛАГОПРИЯТНЫХ УСЛОВИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ, ОБУЧЕНИЯ И СОЦИАЛИЗАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 6

Осинцева Наталия Васильевна

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ НАЧИНАЮЩЕГО ПЕДАГОГА 6

Пивченко Наталья Викторовна

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПЕДАГОГОВ 8

Савкина Марина Анатольевна

БУЛЛИНГ В ШКОЛЕ: ПРИЧИНЫ, ПОСЛЕДСТВИЯ И ПОМОЩЬ 9

Раздел II. РОДИТЕЛЯМ О ПОДРОСТКАХ..... 15

Роговец Аделия Ивановна

«ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ПОДРОСТКОВОГО КРИЗИСА» 15

(МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ ФОРМ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ) 15

Рыхта Елена Анатольевна

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СЕМЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ НА РАННЕЙ СТАДИИ СЕМЕЙНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ, В УСЛОВИЯХ ОО 24

Творогова Татьяна Анатольевна

ТРЕНИНГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В РАБОТЕ С РОДИТЕЛЯМИ 28

Раздел III. ПОИСК НЕСТАНДАРТНЫХ РЕШЕНИЙ. 35

Наталия Васильевна Осинцева

КОНФЕРЕНЦИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА ГРУППОВОЙ СПЛОЧЕННОСТИ В 6 КЛАССЕ «КАК РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ?» 40

Сабенина Ирина Викторовна, 49

| | |
|--|----|
| ПРИМЕНЕНИЕ ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКОЙ МЕТОДИКИ «РИСУНОК ЧЕЛОВЕКА» В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ И РАЗВИТИИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЙ СФЕРЫ У ДЕТЕЙ | 49 |
| <i>Соколова Татьяна Анатольевна</i> | |
| ОРГАНИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К УСПЕШНОЙ СДАЧЕ ГИА..... | 52 |
| <i>Сабенина Ирина Викторовна</i> | |
| «УРОК ПОНИМАНИЯ» | 60 |
| <i>Цешковская Яна Станиславовна</i> | |
| ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ, КАК ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ МОТИВИРОВАННОЙ ЛИЧНОСТИ «БЕЗОПАСНОГО ТИПА» В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА | 66 |

Раздел I. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЛАГОПРИЯТНЫХ УСЛОВИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ, ОБУЧЕНИЯ И СОЦИАЛИЗАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Осинцева Наталия Васильевна,
педагог-психолог МБОУ СОШ №156, г. Новосибирск

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ НАЧИНАЮЩЕГО ПЕДАГОГА

Ориентация на более полное использование ресурсов учителя, раскрытие его потенциала в процессе его профессиональной деятельности является основой эффективной деятельности образовательной организации.

Педагог – это не просто профессия, это и образ мышления, образ жизни человека. Помимо семьи именно на педагога ложится огромная ответственность за воспитание ещё «несозревшего» человека.

Однако, с сугубо научной точки зрения, эта профессия совершенно конкретна. Педагог - человек, профессионально занимающийся преподавательской и воспитательной работой.

Профессиональные требования к педагогам также конкретны: помимо воспитания и общего развития, они реализуют основную функцию - обучение по конкретным дисциплинам.

Профессиональное самоопределение – ключевой фактор для успешной работы вне зависимости от профессии. В случае с педагогической деятельностью к этому фактору присоединяется ответственность педагогов за их воспитательную деятельность.

По мнению таких ученых-исследователей, как Л.А. Казанцева, В.А. Сластенин, В.И. Андреева, В.Л. Дубинина, идеалом учителя XXI века является учитель инновационного типа – учитель-исследователь. Это инициатор педагогических нововведений, способный выполнять функции первопроходца в освоении новых подходов, способов обучения и воспитания, готовый соединять алгоритмическую деятельность с творческим поиском, учитывать особенности разных классов в условиях дифференцированного обучения, сравнивать эффективность различных методов, приемов и средств обучения при решении одних и тех же дидактических задач; оценивать психологическую направленность и уровень воздействия тех или иных приемов на психические процессы учащихся; способный ежедневно разрешать десятки проблемных педагогических ситуаций; проводить исследования в рамках различных концепций, сопоставляя противоположные точки зрения.

Необходимым условием профессионального самоопределения начинающего учителя являются его индивидуальные ресурсы и потенциалы личности, которые обеспечивают возможность овладения профессией и выполнение профессиональной деятельности.

Сам процесс профессионального самоопределения требует наличия определенных личностных качеств человека, а также внутренних возможностей их развития.

В процессе профессионального самоопределения начинающего учителя возникает еще ряд проблем, которые заключаются в противоречии между существующими возможностями человека (личностные ресурсы) и требованиями профессии, а также в противоречии между личностными ожиданиями начинающего учителя от процесса педагогической деятельности и реальностью происходящих «школьных событий». Разрешение возникающих противоречий приводит к профессиональному развитию педагога.

Большая часть рабочего времени начинающего учителя сопряжена с преодолением трудностей межличностной коммуникации, вербального и невербального общения со всеми субъектами взаимодействия: учащимися, коллегами, родителями, поэтому существует проблема развития коммуникативной компетентности начинающего учителя.

Чтобы быть успешным педагогом, стоит ответить на ряд поставленных вопросов. Их набор очень индивидуален, но имеет некоторые общие моменты, которые помогают в выборе этой сложной, но благородной профессии.

Список вопросов (схема самоанализа):

1. Моё жизненное кредо? Насколько оно связано с педагогической деятельностью как образом жизни?
2. Какова оценка моих профессиональных навыков в сфере педагогики?
3. Каково качество построенного мной учебного процесса? Насколько оно соответствует моему представлению о нормах педагогики?
4. Какими качествами я хотела бы обладать (подразумеваются педагогические качества)? Каковы мои слабые и сильные стороны как профессионала?
5. Каков мой уровень мотивации в процессе обучающей и воспитательной деятельности?

Таким образом, исходя из данных вопросов, можно выделить основные компоненты, от которых зависит профессиональное самоопределение: личностные особенности, представление о себе, связь этих компонентов с

педагогической деятельностью; изучение и оценка полученных навыков и умений, а также опыта в сфере педагогической деятельности.

Со временем, возможно, добавятся новые вопросы к себе или изменятся уже существующие.

Основным ресурсом для получения педагогического опыта является изучение специальной педагогической литературы, постоянное самообразование. Также важным ресурсным компонентом в становлении молодого педагога как профессионала является наставническая деятельность в образовательной организации. Грамотное управление становлением профессиональной адаптации молодого педагога помогает профессиональному росту молодого специалиста. Грамотно построенная работа с молодыми специалистами – один из факторов успешного овладения профессиональными компетенциями и вхождения в профессиональную среду.

***Пивченко Наталья Викторовна,**
педагог-психолог МАОУ «Гимназия №7 «Сибирская»*

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПЕДАГОГОВ

Психолого-педагогическое сопровождение представляет собой комплексную технологию поддержки всех участников образовательного процесса: обучающихся, родителей (законных представителей), педагогов. Создание условий психологического комфорта в образовательном учреждении имеет большое значение для успешного развития, обучения и социализации обучающихся. Поэтому важную роль играет работа с педагогическим составом.

Педагог-психолог образовательного учреждения строит взаимодействие с педагогами по нескольким **направлениям**:

- обеспечение педагогов необходимой теоретической информацией по психологическим вопросам;
- групповое и индивидуальное консультирование по вопросам индивидуальных особенностей детей, выстраиванию взаимоотношений внутри коллектива обучающихся и с их родителями;
- профилактика эмоционального выгорания.

Традиционными формами работы считаются консультации, тренинги, семинары, лектории. Данные формы предполагают очное участие. Развитие дистанционного обучения позволяет вывести часть работы в онлайн-формат.

Одним из способов осуществления просветительской деятельности в заочном режиме является **инфографика** - визуальное представление информации или данных. В инфографике используется комбинация текста и изображений, схемы, диаграммы и т.д. Так, например, педагогами-психологами гимназии были разработаны рекомендации по организации учебного процесса в условиях самоизоляции, способам продуктивного диалога и размещены в общем доступе на платформе «Дневник.ру» в виде схем-картинок. Преимущество метода заключается в том, что графический способ позволяет быстро и структурированно преподнести сложную информацию. Существует множество ресурсов, позволяющих создать яркие, запоминающиеся изображения (Piktochart, Infogr.am, Google Chart).

Профилактика эмоционального выгорания педагогов – одно из важнейших направлений деятельности педагога-психолога и чаще всего осуществляется в виде тренингов. В условиях перехода обучения в режим онлайн нагрузка на педагогов резко возросла. Популярным и действенным методом, позволяющим преодолеть психологическое напряжение, при этом не требующим очного участия, является **медитация**. Под медитацией понимается состояние покоя и расслабленности тела при сохранении полной осознанности. Достичь этого состояния помогают дыхательные техники, и усиливает эффект подключение направленного воображения. Для педагогов гимназии педагогами-психологами было записано и размещено видео с медитативной практикой, позволяющей прийти в ресурсное состояние.

Применение технологий дистанционной работы позволяет эффективно организовывать психолого-педагогическое сопровождение педагогов образовательного учреждения наряду с традиционными методами.

*Савкина Марина Анатольевна,
педагог-психолог МБОУ Лицей № 113*

БУЛЛИНГ В ШКОЛЕ: ПРИЧИНЫ, ПОСЛЕДСТВИЯ И ПОМОЩЬ

Подростковая жестокость – это тема, которая становится все актуальнее в России. С каждым годом фиксируется все больше случаев проявления жестокости среди подростков. Часто действия юношей и девушек просто непонятны, настолько они выходят за рамки разумного.

По утверждениям социологов, за последние 10 лет уровень общения между подростками изменился самым кардинальным образом. Хамство стало нормой, теперь нецензурные выражения от подростков слышны на каждом шагу.

Причины подростковой жестокости кроются в жизни всего нашего общества. «Неблагополучные» семьи, окружение, в котором пребывает подросток, общение в школе, СМИ - эти причины являются основными в формировании подростковой жестокости.

Всё это обуславливает рост насилия в школе между детьми. Практически в каждом классе есть ученики, которые становятся объектами насмешек и открытых издевательств. Проблема в том, что в группе риска может оказаться практически любой.

Определение понятия «буллинг».

Эта жестокость принимает различный характер и схожа с такими проблемами, как «дедовщина» в армии. В школе это называется травлей. За рубежом этому явлению дано определение - буллинг. Английское слово буллинг (bullying, от bully – хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) обозначает запугивание, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе.

Раньше это было просто житейское понятие, но в последние 20 лет оно стало международным термином, за которым стоит целая совокупность социальных, психологических и педагогических проблем.

Буллинг в школе нарушает атмосферу безопасности. Он не только провоцирует заболевания, но и понижает результаты обучения. Возникшие вследствие буллинга страхи, фобии, школьные неврозы не мотивируют к обучению, ребенок не может раскрыть свои таланты и не желает ходить в школу.

Виды буллинга.

| Вид буллинга | Что включает |
|---------------------|---|
| Физическое насилие | Избиение, нанесение ударов, шлепки, подзатыльники, пинки. |

| | |
|----------------------------------|---|
| <p>Эмоциональное насилие</p> | <p>Угрозы, насмешки, присвоение обидных кличек, бесконечные замечания, критика, необъективные оценки со стороны учителей, высмеивание, оскорбление, унижение ученика в присутствии других детей, принуждение делать что-то, чего ребенок делать не хочет.</p> <p>Распространение слухов и сплетен, социальное исключение и изоляция (когда с ребенком никто не общается, не приглашает в игру, не выбирает в команду);</p> <p>избегание; манипуляция дружбой («Если ты дружишь с ней – мы с тобой не друзья»). Дискриминация по национальным и социальным признакам. Подчеркивание физических недостатков. Нецензурная брань. Умышленное доведение человека до стресса, нервного срыва.</p> <p>Распространение записок, нашептывание оскорблений, которые могут быть услышаны жертвой, унижительные надписи на доске или в общественных местах.</p> |
| <p>Экономическое насилие</p> | <p>Порча и отнятие личных вещей. Вымогательство. Отбирание денег. Повреждение имущества. Жертву могут принуждать к воровству имущества – такая тактика используется для возложения вины исключительно на жертву.</p> |
| <p>Кибербуллинг</p> | <p>Систематически осуществляются анонимные звонки и отправляются оскорбляющего или угрожающего рода сообщения. Съёмка компрометирующих фото- и видеоматериалов, публикация их в сети Интернет. Рассылка злых и негативных сообщений.</p> <p>Отправление анонимных угроз или оскорблений. Создание групп, в которых намеренно игнорируются определенные люди.</p> <p>Рассылка непристойных материалов (видео, фото, картинок или компьютерных вирусов).</p> <p>Взлом другого аккаунта для использования личного EMail, для рассылки различной информации или для его удаления.</p> <p>Написание обидных комментариев к фотографиям, к видео, на стене пользователя, в сообществах.</p> <p>Создание фальшивого профиля для третирования другого человека.</p> <p>Публикация в Интернет непристойного, компрометирующего, позорящего другого человека видео.</p> |

Каковы причины буллинга?

Выделяют ряд факторов, которые могут спровоцировать развитие буллинга среди детей:

- низкий уровень воспитанности ребенка;
- неадекватная (заниженная) самооценка;
- высокая импульсивность;

- злоупотребление алкоголем, наркотиками, компьютерными играми.
- сниженное чувство самосохранения у ребенка;
- внутриличностная агрессивность учащегося, зависящая от индивидуальных особенностей;
- желание доминировать над другими;
- предшествующий опыт жизнедеятельности школьников, включающий в себя проявления собственной агрессивности и наблюдения аналогичных проявлений в ближайшем окружении;
- прогулы и слабая успеваемость в школе;
- смена воспитателей (отчим, мачеха), появление второго ребёнка в семье;
- семейное и сексуальное насилие;
- внутрисемейные конфликты;
- низкий социально-экономический статус семьи;
- завышенные требования к успеваемости, которые не соответствуют способностям и возможностям ребёнка;
- гиперопека или равнодушие со стороны родителей.

Причины агрессивного поведения к одному из членов класса находятся в двух плоскостях.

Семья и окружение. Пример поведения школьники берут со своих родителей, сверстников и общества, где главенствует культ грубой силы. Бесконечные бандитские сериалы по телевидению, дворовая этика, неуважительное отношение к слабым и больным со стороны взрослых учат детей определенным способам поведения. Важную роль в формировании личности играют и компьютерные игры, в которых ребенок может безнаказанно убивать и бить.

Школа. Причины буллинга, которые провоцирует учитель:

- Унижение ученика, который не успевает/преуспевает в учёбе или уязвим в других отношениях;
- Негативные или саркастические высказывания по поводу внешности или происхождения ученика;
- Оскорбления учеников унижительными, а иногда даже нецензурными словами.
- Учитель некорректно и неровно относится к детям в классе. Оценивает одних учеников перед другими, вызывает этим зависть и затаенную обиду. Дети (особенно в начальной школе) в силу возрастных особенностей и отсутствия у них опыта эффективной коммуникации могут компенсировать свои неприятные чувства жестоким обращением с «любимчиками».

- Учитель поощряет ябед. Например, он выходит из класса во время урока и просит кого-то из детей записать фамилии тех, кто плохо себя вел во время его отсутствия. Такие ученики — потенциальные жертвы буллинга. Педагог делегирует свои полномочия ученику, который начинает шантажировать одноклассников, демонстрирует превосходство и свою значимость для учителя. Остальные дети затаивают обиду и могут негативно относиться к ябеде всю школьную жизнь.
- Учитель не знает о семейных проблемах учащихся. Это значит, что нарушена социально-психологическая система «учитель — ученик — родитель». Дети, которые отвергнуты родителями, могут оставаться в роли жертвы и среди одноклассников. И наоборот — они могут выступать в роли агрессора, чтобы компенсировать проблемы и неприятности в семье.

Мотивами буллинга являются:

- зависть;
- месть (когда жертвы переходят в разряд буллеров: наказать за боль и причиненные страдания);
- чувство неприязни;
- борьба за власть;
- нейтрализация соперника через показ преимущества над ним;
- самоутверждение вплоть до удовлетворения садистских потребностей отдельных личностей;
- стремление быть в центре внимания, выглядеть круто;
- стремление удивить, поразить;
- стремление разрядиться, «приколоться»;
- желание унижить, запугать непонравившегося человека.

Кто участвует в буллинге?

Социальная структура буллинга, как правило, включает в себя три элемента: агрессора, жертву и наблюдателей, но можно рассмотреть следующие роли в так называемом круге буллинга:

- **Жертва** - учащийся, над которым издеваются.
- **Издевающиеся учащиеся (агрессоры)** - начинают и лидируют в издевательствах.
- **Последователи или приспешники** - положительно относятся к издевательствам и принимают активное участие в них, но обычно не являются их инициаторами и не играют лидирующую роль.
- **Сторонники** - активно и открыто поддерживают издевательства,

например, смехом или привлечением внимания к ситуации, но они не включаются в них.

- **Пассивные сторонники или вероятные участники буллинга.** Этим учащимся нравится издеваться, но они не показывают явных знаков поддержки.
- **Безразличные наблюдатели** - не вовлекаются в процесс издевательств и не занимают определенную позицию. Они могут думать: «Это не мое дело» или «Посмотрим, что случится».
- **Вероятные защитники** не любят издевательств и считают, что должны помочь учащемуся, над которым издеваются, но ничего не делают.
- **Защитники** не любят издевательств, помогают или стараются помочь учащемуся, над которым издеваются.

Роль учителя в профилактике буллинга

В профилактике школьного буллинга важную роль играет культурный уровень учителя, его манера общаться с детьми и взрослыми, умения:

- поддерживать в ученике его достоинство и позитивный образ «Я»;
- говорить о ситуации, поступке и его последствиях, а не о личности и характере учащегося;
- сравнивать ученика с самим собой, а не с другими детьми, результаты его «вчерашнего» с результатами его «сегодняшнего»;
- не применять негативных оценок, «ярлыков», не программировать негативный вариант развития ребенка.

В случае возникновения в классе буллинга необходимо действовать психологически грамотно. Целесообразно:

- оставаться спокойным и контролировать ситуацию в случае обнаружения буллинга в классном коллективе;
- отнестись к случаю или к рассказу о буллинге серьезно;
- оказать поддержку потерпевшему;
- показать обидчику (агрессору, буллеру) своё отношение к ситуации;
- дать возможность обидчику оценить ситуацию с точки зрения потерпевшего (т.е. поставить себя на место жертвы);
- обсудить с коллективом учеников и учителей проблему буллинга;
- при необходимости привлечь родительскую общественность.

Чтобы поддержать здоровую психологическую обстановку в классе, рекомендуем учителю следующие методы и приемы:

- проводить подвижные игры на свежем воздухе, экскурсии, театральные постановки, создать классный хор;

- проводить классные часы на тему любви, дружбы, сострадания, взаимовыручки;
- создать с учащимися кино клуб — материалы для кино клуба;
- поддерживать связь с педагогом-психологом и проводить курсы командно-терапевтических игровых занятий;
- беседовать с родителями;
- рекомендовать учащимся для чтения и обсуждения книги по теме;
- пресекать буллинг на переменах.

Неравнодушное отношение к детскому коллективу, целенаправленная работа по профилактике буллинга позволят учителю решить проблемы с дисциплиной, объединить детей и таким образом повысить качество образования.

Раздел II. РОДИТЕЛЯМ О ПОДРОСТКАХ

Роговец Аделия Ивановна,

педагог-психолог высшей категории гимназии № 10 Железнодорожного района г. Новосибирска

«ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ПОДРОСТКОВОГО КРИЗИСА» (МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ ФОРМ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ)

Цель: помочь родителям осознать и принять особенности и закономерности изменений в подростковом возрасте.

Актуальность. Все мы знаем, как меняются наши дети. Некоторые говорят, что ребёнок сильно вырос, кто-то отмечает изменения характера: появились вспыльчивость, эмоциональная неуравновешенность, желание спорить и противоречить родителям даже по пустякам. Ребёнок становится «неудобным», с ним уже труднее договориться, не всегда понятно, как поступить в некоторых ситуациях. Боясь упустить контроль над ребёнком, родители начинают сильнее «закручивать гайки». Общение с подростком приобретает либо директивный характер, либо превращается в бесконечное чтение нотаций. В таких ситуациях у подростка возникает чувство одиночества, непонимания, и он остаётся со всеми своими проблемами, сопровождающими взросление, один на один. Помочь ему может только семья. Так что же происходит с подростком?

Ход встречи.

Отрочество – это длительный переход от детства к взрослости. Это один из самых важных периодов в развитии человека, который называют «вторым рождением личности». Отрочество относится к периодам «возрастных кризисов».

Далее родителям предлагается вспомнить, каким их ребёнок был в детстве, и что изменилось в нём в подростковом возрасте; назвать те качества их детей, которые вызывают наибольшую тревогу и беспокойство, которые раздражают и разочаровывают.

Психолог записывает высказывания родителей на доске.

Как правило, большинство родителей отмечают резкие изменения в своем ребенке, нарастание трудностей в общении, в частности — появление скрытности, негативизма, конфликтности, эмоциональной неуравновешенности, острого отстаивания своих прав при нежелании выполнять элементарные обязанности. Чаще всего родители отмечают негативные проявления детей и не замечают позитивных изменений.

Так что же на самом деле происходит с подростками? Чего они хотят? Как им помочь справиться с трудностями взросления?

В первую очередь источником беспокойства и неуверенности подростка являются психофизиологические изменения, к которым он вынужден постоянно приспосабливаться. Повышается внимание к собственному телу. Подростку всё время кажется, что за ним пристально наблюдают и оценивают. Это явление получило название «воображаемая аудитория».

Кроме того, подростки всё время сравнивают себя со сверстниками или со своими воображаемыми идеалами, что часто приводит к изменению отношения к себе в худшую сторону («я не такой, как все», «я не идеален»).

Общение со сверстниками становится центральной потребностью и ведущей деятельностью подростка. Группа сверстников даёт ему поддержку и защиту, одновременно предъявляя жёсткие требования.

Исследовательские данные свидетельствуют, что влияние группы на подростка тем больше, чем неблагоприятнее его взаимоотношения с родителями, чем более узок и беден мир его увлечений, чем более он неуверен в себе. Однако и чрезмерная автономия подростков от сверстников не является положительным показателем. Подростки, ориентированные преимущественно на семью и мир взрослых, в юношеском и взрослом возрасте часто имеют личностные проблемы, испытывают трудности в общении.

С развитием группового общения связана одна из наиболее сложных проблем подросткового возраста – проблема отверженности, причинами которой могут являться издевательства и насмешки со стороны группы сверстников. Подобное одиночество часто скрывается за фанатичным увлечением компьютерными играми.

Особую роль в общении со сверстниками играет «телефонное» общение, так раздражающее взрослых. Общение по телефону часто смягчает многие проблемы, обеспечивает подростку определенную защиту: дает возможность не думать о том, как он выглядит, куда девать руки – сфера самоконтроля резко сужается – он может сосредоточиться на том, что и как он говорит.

Выделяют два основных пути протекания критических периодов. Наиболее распространенный – кризис независимости. Его симптомы: строптивость, упрямство, негативизм, своеволие, обесценивание взрослых, протест-бунт, ревность к своей собственности (не трогать ничего в его комнате, не входить в его комнату, а главное – «не лезть ему в душу»). Остро ощущаемое переживание собственного внутреннего мира – вот главная собственность, которую ревниво оберегает и защищает от других подростков.

Симптомы кризиса зависимости противоположны: чрезмерное послушание, возврат к старым (детским) интересам, вкусам, формам поведения.

Если кризис независимости – это некий рывок вперед, выход за пределы старых норм, правил, то кризис зависимости – возврат назад, к той своей позиции, к системе отношений, которые гарантировали эмоциональное благополучие, чувство уверенности, защищённости. И то, и другое – варианты самоопределения. В первом случае – «Я уже не ребенок», а во втором – «Я – ребенок и хочу им оставаться». С точки зрения развития первый вариант оказывается наиболее благоприятным. Как правило, в симптомах кризиса присутствуют оба варианта, речь идет только о том, какая тенденция доминирует.

Далее с родителями проводится обсуждение основных «родительских страхов» и опасений в восприятии подросткового кризиса. Родители в ходе беседы отмечают, что наибольшее беспокойство и раздражение в детях вызывает их бесконечные протесты против любого рода контроля: за свободным временем, уроками, питанием, чистотой, передвижением, одеждой, их неуёмное стремление к самостоятельности и независимости при полном отсутствии ответственности.

Необходимо отметить, что такое непоседливое поведение связано с двойственностью позиции подростка. В силу недостаточной

психологической и социальной зрелости подросток, предъявляя взрослым и отстаивая перед ними свои новые взгляды, добиваясь равных прав, стремясь расширить рамки дозволенного, одновременно ждет (конечно, неосознанно), что взрослые обеспечат безопасность, оградят его от слишком рискованных шагов. Вот почему повышено-либеральное, «разрешающее» отношение часто наталкивается на глухое раздражение подростка, а достаточно жесткий (но при этом аргументированный) запрет, вызвав кратковременную вспышку негодования, напротив, ведет к успокоению, эмоциональному благополучию.

В ходе дальнейшего обсуждения с родителями наиболее распространённых протестных реакций их детей делается вывод, что подросток таким образом сигнализирует родителям о том, что он взрослеет и необходимо менять стиль взаимодействия с ним. Если же ребёнок слишком долго будет испытывать на себе тотальные запреты и ограничения, то у него могут сформироваться защитные формы поведения, которые будут мешать его успешному обучению, развитию и взаимодействию с окружающими.

Психолог предлагает родителям и классному руководителю ознакомиться с типичными подростковыми «ролями», которые проявляются как в школе, так и дома и наполнить их содержанием на примере своих детей.

Роли могут быть следующими:

- ✓ «Нехочуха». У подростка, находящегося в этой роли, часто звучат слова: «Не хочу, не буду, а почему я»?
- ✓ «Развлекатель». Стремление привлечь к себе внимание любыми способами: громким смехом, кривляньем, неуместными комментариями и т. д.
- ✓ «Вулкан-вулканчик». Это соединение качеств «Нехочухи» и «Развлекателя» с добавлением непредсказуемости и увеличением силы реакции.
- ✓ «Копяющиеся-сомневающиеся». Этой роли соответствует неуверенность в себе, робость в поведении и принятии решений.

После обсуждения защитных ролей психолог предлагает родителям и классному руководителю подумать над тем, как без раздражения, обвинений и морализаторства помочь подростку выйти из роли. Общие обсуждения и предложения психолог обобщает, формулирует и записывает на доске:

- ✓ родителям необходимо работать с собственной тревогой по поводу того, что ребёнок может «ускользнуть», что теряется контроль над ним;

- ✓ *уменьшить степень контроля и его направленность (не проверять уроки, а обсуждать рациональность их выполнения);*
- ✓ *предоставить право на выбор, на собственную аргументированную позицию;*
- ✓ *перейти от запрещения к убеждению, разъяснять необходимость каких-либо действий, а не декларировать их;*
- ✓ *демонстрировать собственную веру и убежденность в успешности развития подростка;*
- ✓ *предоставить ребёнку права на ошибки и сомнения.*

Заключение. Позитивный смысл подросткового кризиса в том, что через него, через борьбу за независимость подросток познает себя, самоутверждается, у него не просто возникает чувство уверенности в себе и способность полагаться на себя, но формируются способы поведения, позволяющие ему и в дальнейшем справляться с жизненными трудностями.

*Дмитриева Ольга Владимировна,
педагог-психолог I квалификационной категории МБОУ СОШ № 49,
руководитель методического объединения педагогов-психологов Кировского
района г. Новосибирска, секретарь Новосибирского Регионального
Отделения Федерации Психологов Образования Российской Федерации*

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ШКОЛЫ И РОДИТЕЛЕЙ В СФЕРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В жизни современного человека происходит много изменений. Выбор профессии всегда являлся сложным вопросом для любого человека. При этом раньше помощь в таком выборе называлась «профессиональная ориентация» и заключалась в предоставлении информации о различных существующих профессиях. В современном мире изменилось даже название данного направления деятельности. Сейчас это «профессиональное самоопределение». С чем же связано такое изменение? Для начала обратимся к определению самого понятия. И в первую очередь нас будут интересовать формулировки, представленные в области педагогики и психологии. В частности, в Педагогическом терминологическом словаре «профессиональное самоопределение» трактуется как процесс формирования личностью своего отношения к профессиональной деятельности и способ его реализации через согласование личностных и социально-профессиональных потребностей. На психологическом сайте «Мотивация жизни»

профессиональное самоопределение понимается как осознанный выбор направления трудовой деятельности. Также весьма интересна формулировка практического психолога Н.А. Ведмеш, спикера медико-психологического центра «ПсихоМед», представленная на сайте «Психология и психиатрия», по мнению данного автора, профессиональное самоопределение - это форма личностного выбора, отражающая процесс поиска, а также приобретения профессии. Таким образом, все формулировки говорят о том, что профессиональное самоопределение гораздо более широкое понятие, чем банальный выбор приглянувшейся из имеющихся профессии.

Профессиональное самоопределение – это одна из актуальных проблем в воспитании подростков. У них чаще, чем у других, возникают проблемы профессионального выбора. Процесс профессионального самоопределения выпускников школ и особенно выпускников 9-х классов имеет свои особенности. Их профессиональное самоопределение происходит стихийно, что может вылиться в неустроенность судеб детей. Наиболее часто причинами этого является инфантилизм, нежелание учиться в профессиональном училище, незаинтересованность в получении профессии, низкие познавательные способности, неумение приспособиться к новой социальной среде, незнание современных жизненных условий, в которых большое значение имеет высокий профессионализм работника.

Этим обуславливается необходимость развития и совершенствования профориентационной работы в общеобразовательных учреждениях. Работа эта должна быть направлена на поиск ребенком своего места в жизни, осознание им собственных способностей и возможностей, определение себя относительно выработанных в социуме критериев профессионализма. Важно готовить выпускников не к кажущемуся социальному благополучию, которое их ждет в будущем, а к реальной жизни, формировать готовность к профессиональной деятельности, с помощью которой он войдет в ту систему отношений, где будет чувствовать себя значимым, востребованным и успешным.

Современная программа профессионального самоопределения должна честно рассказывать не только о «технологии выбора», но и о той ответственности, которую каждый человек несет за свой выбор, дополняя этический взгляд на выбор профессии рациональными аргументами, значимыми для нового поколения прагматичных и целеустремленных людей.

В результате перехода к профильному обучению в 10-11 классах образование большинства детей ограничится девятью классами. В связи с чем основную работу по профессиональному самоопределению необходимо проводить именно среди обучающихся 8-х и 9-х классов.

В современном понимании смысл профориентационной работы заключается в постепенном формировании у подростка внутренней готовности к осознанному и самостоятельному планированию, корректировке и реализации своих профессиональных планов и интересов. Формирование готовности к самоопределению возможно при условии сотрудничества со взрослым, от которого ученик ждет не готовых решений и советов, а честного разговора о волнующих подростка проблемах и достоверной информации, на основе которой он сам примет решение.

Задача школы — воспитание человека, умеющего ставить перед собой достижимые цели, выбирать оптимальный путь их достижения, анализировать результаты деятельности, извлекать уроки из неудач и брать на себя ответственность за свои поступки. При ее решении необходимо учитывать трудности, возникающие у школьников в процессе профессионального самоопределения (см. таблицу в Приложении 1 по: *Н.П.Анисимова, И.В.Кузнецова. Профессиональная ориентация, профотбор и профессиональная адаптация молодежи. Ярославль, 2000*).

Важнейшим средством профессионального самоопределения выпускника является целенаправленная работа, предполагающая оказание помощи молодому человеку в выборе профессии с учетом его интересов, склонностей, способностей и потребностей государства в конкретных профессиях, как в профессиях, существующих в современном мире, так и в профессиях будущего. Такая работа включает в себя организацию всестороннего изучения индивидуальных и личностных особенностей выпускников, их интересов и склонностей, а также предоставление возможностей попробовать себя в различных ролях путем организации встреч с представителями различных профессий, мастер-классов, ярмарок профессий, деловых и ролевых игр, исследовательской и проектной деятельности и тому подобных мероприятий. И крайне важно в целях повышения эффективности работы по профессиональному самоопределению обучающихся взаимодействие школы и родителей.

В каждой школе работа по данному направлению ведется в соответствии со спецификой образовательной и воспитательной работы образовательной организации. В частности, в МБОУ СОШ № 49 уже несколько лет педагог-психолог школы ведет в 9-х классах курс профессионального самоопределения на основе разработок Г. В. Резапкиной «Психология и выбор профессии». На этих занятиях обучающиеся подробно исследуют свои способности, предпочтения и мотивы при выборе дальнейшего образовательного маршрута.

Также уже несколько лет в школе ежегодно проводятся традиционные «ярмарки профессий». Приглашаются представители различных колледжей и вузов города Новосибирска. Они в актовом зале школы демонстрируют видео-фильмы, рассказывают о преимуществах своих образовательных организаций, представляют тематические буклеты и с удовольствием отвечают на вопросы собравшихся. На эти ярмарки приглашаются не только ученики выпускных классов, но и их родители. Изначально на такие встречи приглашались представители профессиональных образовательных организаций, расположенных в максимальной близости к МБОУ СОШ № 49.

Несколько лет назад педагог-психолог школы разработала анкету, направленную на выявление дальнейшего образовательного маршрута выпускников 9-х классов (см. Приложение 2) в 2-х вариантах: для учеников 9-х классов и для их родителей. Дети заполняют ее на уроке профориентации, а родители - на родительских собраниях. Вопросы аналогичные. Эти анкеты заполняются сразу и оставляются в школе. Потом ответы учащихся и их родителей сравниваются. Информация, полученная с помощью этих анкет, используется при дальнейших беседах и консультациях с обучающимися и их родителями по профессиональному самоопределению. Кроме того, благодаря полученной при анкетировании информации, на ярмарки профессий стали приглашаться представители тех профессиональных образовательных организаций, интерес к которым проявили участники анкетирования. В настоящее время спектр участников ярмарок профессий представлен максимально широко и охватывает практически все вузы и ссызы города Новосибирска.

Помимо прочного контакта с профессиональными образовательными организациями, в МБОУ СОШ № 49 регулярно организовываются и различные тематические мероприятия. В частности, совместно со специалистами НГУЭУ проводятся для конкретных классов нашей школы профориентационные игры, например, «Перекресток профессий».

Также наша школа подписала договор с отделом занятости Кировского района. Ежегодно специалист отдела приезжает в школу и на параллели 8-х классов проводит тестирование, демонстрацию профориентационного фильма и беседу с учениками. Предварительно родители подписывают согласие на получение этой государственной услуги (см. Приложение 3).

В системе работы по профессиональному самоопределению выпускников специалисты МБОУ СОШ № 49 активно используют информацию проектов «ПроеКТОриЯ», «Открытые уроки» и «Навигатор поступления», а также «Академические субботы», «Арт-субботы» и «Классный ученый».

В связи с ограничениями из-за пандемии COVID-2019 в систему работы по профессиональному самоопределению школьников были внесены изменения. В первую очередь они коснулись обучающихся 9-х классов. Педагогом-психологом школы был разработан "Путеводитель профессионального самоопределения". Он представлен на сайте школы как специальный раздел - <https://drive.google.com/drive/folders/1PuJvLfNz0oLF7N8eDzpsfyZztk2wUB63>

В данный раздел регулярно и оперативно выкладывается вся актуальная информация о различных специальностях, профессиях, колледжах, вузах, днях открытых дверей, конкурсах профессионального мастерства «Молодые профессионалы» и о способах выбора профессии. Особенность работы по путеводителю заключается в том, что еженедельно на классных часах проводятся «Пятиминутки профориентации», на которых представляется информация как из путеводителя, так и из других источников. Классные руководители 9-х классов дают своим ученикам задания по представлению информации о различных интересных обучающимся специальностях и профессиональных образовательных организациях. Обучающиеся, выступавшие на классных часах по данной тематике, представляют свою информацию также и для публикации в путеводителе. Педагог-психолог школы разработала анкету для учеников и по путеводителю (см. Приложение 4). Эту анкету обучающиеся 9-х классов заполняют несколько раз (2-3) в течение учебного года.

Кроме различных видов анкетирования, в МБОУ СОШ № 49 проводится и специальная диагностика. Для этого используются тесты с компьютерной обработкой Профи-2 от НПО "Амалтея" - <http://amaltea-spb.com/> (см. Приложение 5, 6).

Разумеется, специалистами МБОУ СОШ № 49 организовано регулярное посещение вузов и ссузов города (очно и дистанционно) во время мероприятий «Дни открытых дверей», конкурсов чемпионата «Молодые профессионалы» и других тематических мероприятий.

При всей полноте и системности работы по профессиональному самоопределению обучающихся в МБОУ СОШ № 49 есть и планы по развитию этого направления. А именно: по более активному привлечению родителей обучающихся к этой работе. Это и тематические встречи с родителями – представителями различных профессий на классных часах и в рамках предметных недель, и тематические выставки творческих работ обучающихся «Мои родители работают ...». А кроме того, после снятия всех ограничений в связи с COVID-2019 планируются посещения различных организаций и предприятий, на которых работают родители обучающихся

школы. И по возможности - организация производственной практики для обучающихся специализированных классов. На данный момент это только перспективные планы. И мы надеемся воплотить их в жизнь!

*Рыхта Елена Анатольевна,
педагог-психолог МБОУ СОШ № 183*

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СЕМЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ НА РАННЕЙ СТАДИИ СЕМЕЙНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ, В УСЛОВИЯХ ОО

Планомерная и своевременная комплексная работа специалистов по социальному и психолого-педагогическому сопровождению семей, находящихся на ранней стадии семейного неблагополучия, или семей, в которые проблемы находятся в латентном состоянии из-за несформированности детско-родительских отношений, является залогом психологического здоровья семьи.

В данном контексте *психологическое сопровождение семьи* представляет собой *налаживание конструктивного взаимодействия между семьей и образовательной организацией, направленное на оказание семье своевременной и квалифицированной помощи в рамках повышения качества воспитательных функций и нормализации взаимоотношений между членами семьи*. При этом важно отметить, что одним из основных маркеров семейного неблагополучия являются негативное психологическое состояние ребенка и различные поведенческие нарушения. Так, негативная самооценка, обедненность эмоциональной сферы, пассивность, демонстративное или агрессивное поведение могут служить косвенным признаком того, что ребенок воспитывается в неблагоприятной семейной обстановке.

Исходя из факторов риска и степени деформации внутрисемейных отношений, разные авторы определяют неблагополучные семьи по-разному: «социально-незащищенные семьи», «семьи социального риска», «проблемные семьи». При этом критерии, определяющие неблагополучие семьи, могут быть различны: аморальный образ жизни родителей, недостаточное материально-финансовое обеспечение, педагогическая несостоятельность родителей, противоправное и антисоциальное поведение членов семьи и другие.

Среди неблагополучных семей большую группу составляют *семьи с нарушением детско-родительских отношений*. В них десоциализирующее

влияние на детей проявляются не прямо через образцы аморального поведения родителей, а косвенно, вследствие хронических осложненных, фактически нездоровых отношений между супругами, которые характеризуются отсутствием взаимопонимания и взаимоуважения, нарастанием эмоционального отчуждения и преобладанием конфликтного взаимодействия. В конфликтных семьях часто отсутствует моральная, психологическая поддержка, а характерной особенностью является нарушение общения между ее членами. Вне всякого сомнения, воспитание в такой семье оказывает негативное влияние на развитие личности ребенка, формируя у него дезадаптивные модели поведения и искажая самооценку. В поле зрения психолога такой ребенок может попасть по причине слабой успеваемости, подверженности влиянию группы, конфликтности, трудностей в установлении контактов со сверстниками и взрослыми, низкой учебной мотивации, которые в конечном итоге могут привести к *социальной и психолого-педагогической дезадаптации*. И именно на этом этапе *важно определить причины неблагополучия ребенка*.

Данная работа осуществляется посредством *диагностического обследования* с целью определения отношения ребенка к себе, своему поведению, ближайшему окружению, выявления условий школьного обучения (положение в коллективе, взаимодействие с педагогами), а также изучения личностных особенностей ребенка с учетом локуса жалоб педагогов и поведенческих нарушений.

На основе результатов диагностики определяется стратегия дальнейших действий специалиста по оказанию ребенку психологической помощи. В МБОУ СОШ №183 реализуются такие профилактические программы, как «*Я и другие*» и «*Мое будущее*», направленные на развитие у обучающихся способности к самопознанию, рефлексии, на совершенствование навыков конструктивного общения. Они включены в структуру комплексного сопровождения семей, находящихся на ранней стадии семейного неблагополучия, и представляют собой систему тренинговых занятий, обеспечивающих профилактику дезадаптивного поведения и формирование у подростков конструктивных стратегий совладания со стрессовыми ситуациями. Наряду с профилактическими программами в МБОУ СОШ №183 также осуществляется работа *дискуссионного киноклуба*, построенного по принципу неформального общения между психологом и обучающимися, в рамках которого подросткам предоставляется возможность сформулировать собственный взгляд на многие довольно сложные сферы жизни взрослых, увидеть другие точки зрения, сравнить их, подтвердить или скорректировать собственный взгляд

на жизнь и свое место в ней. К работе *дискуссионного киноклуба на определенных этапах также привлекаются и родители подростков*, которым даются рекомендации посмотреть с ребенком тот или иной фильм, что способствует укреплению внутрисемейных отношений на основе совместной деятельности и общих интересов. Данные рекомендации передаются родителям через подростков или размещаются через классного руководителя в родительской группе, что обеспечивает максимальный охват родительской аудитории. О работе дискуссионного киноклуба психолог сообщает родителям на родительских собраниях, мотивируя их проявлять интерес к жизни ребенка, его увлечениям и интересам. Кино по своей сути является одним из способов донести до подростка важные мысли в метафоричной форме, дает повод к совместному обсуждению, что в свою очередь может способствовать гармонизации детско-родительских отношений.

В рамках оказания родителям *индивидуальной психологической помощи*, направленной на поиск выхода из проблемной ситуации и актуализацию психологических ресурсов семьи, психологом осуществляется *социально-педагогическая и психологическая диагностика семьи*: изучаются внутрисемейные отношения, психологический микроклимат, преобладающие стили семейного воспитания, оценивается уровень психолого-педагогической компетентности родителей. На основании полученных результатов определяются дальнейшие формы и методы работы с семьей.

Среди современных форм психолого-педагогического сопровождения семей, находящихся на ранней стадии семейного неблагополучия, особо хочется отметить реализацию *программы «Навстречу друг другу»*, которая осуществляется в МБОУ СОШ №183 уже второй учебный год. Работа по данной программе носит комплексный характер и направлена на повышение родительской компетентности, а также формирование конструктивных навыков взаимодействия между родителями и подростком. Так, *в рамках семинаров-практикумов осуществляется повышение педагогической культуры родителей в области воспитания детей, в том числе формирование навыков осознанного родительства*. При этом использование современных методов обучения (кейс-технологии, психотехнические игры и упражнения) способствует развитию у родителей способности анализировать проблемные ситуации, находить их решение, а также работать с информацией. Важно отметить, что акцент на занятиях делается не на получение готовых знаний, а на их выработку и сотворчество участников дискуссии. В рамках *совместных тренинговых занятий для родителей и подростков осуществляется налаживание коммуникации в*

детско-родительской паре, прорабатываются барьеры в общении и различные конфликтные ситуации. При этом одним из основных методов работы выступают приемы сказкотерапии и иных проективных методов, которые позволяют создать относительно безопасное пространство, обозначая проблемную ситуацию посредством ее символизации, что в свою очередь может выступать мощнейшим источником ресурсов, скрытых внутри самой семейной системы.

Немаловажной составляющей в работе с семьями, находящимися на ранней стадии семейного неблагополучия, является и *просветительская деятельность*, которая осуществляется через проведение лекториев, тренингов, выступление специалиста на родительских собраниях. Тематическое содержание в рамках данного направления определяется на основе запросов родителей, педагогов, учащихся (старшекласников) или по выбору психолога. В рамках *повышения родительской компетентности* могут также использоваться и наглядные материалы: стендовая информация, а также буклеты, подготовленные специалистом рекомендации.

Отдельно хотелось бы отметить, что *основная задача психологического сопровождения семей, оказавшихся на ранней стадии семейного неблагополучия*, заключается, прежде всего, в том, чтобы *риск отрицательного влияния на ребенка в такой семье стал минимальным* [4]. Именно поэтому наряду с выявлением любых видов психологического неблагополучия ребенка, важно на ранней стадии выявлять и формировать банк данных семей, находящихся в негативном психологическом и социально-опасном положении. И для этого необходима слаженная работа всех специалистов социально-психологической службы школы. Создание благоприятных условий психологической и педагогической комфортной среды для формирования у ребенка социальных навыков и социально-адаптивных стратегий поведения, ведущих к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации личности, а также психологическая защита ребёнка в его жизненном пространстве возможны только при условии комплексного подхода в работе с семьей, осуществляющих ее социально-психологическое и психолого-педагогическое сопровождение.

Творогова Татьяна Анатольевна,
*педагог-психолог высшей кв. категории МБОУ «Гимназия № 16
«Французская»»*

ТРЕНИНГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В РАБОТЕ С РОДИТЕЛЯМИ

*«Наилучший способ помочь детям - это помочь их родителям»
Томас А. Харрис*

Семья – это общественный институт, где осуществляется социализация ребёнка. Им осваиваются общечеловеческие нормы морали, ценности в процессе взаимодействия с близкими людьми, формируются первые устойчивые впечатления об окружающем мире. С семьёй человек неразлучен всю свою жизнь: воспитывается в ней сначала сам, а затем создаёт свою семью и воспитывает своих детей.

Но и раньше, и сейчас быть родителем непросто. Очень часто родители жалуются не столько на ребёнка, сколько на беспомощность, растерянность, уязвимость, страх, неуверенность, которые атакуют их при контакте с подрастающими сыном или дочерью. Поэтому становится очевидно, что воспитание ребёнка следует начинать с помощи его родителям. И в этом сложном процессе родители и педагоги должны выступать как единомышленники, партнёры, друзья.

В.А.Сухомлинский утверждал: *«Без знания ребенка – его умственного развития, мышления, интересов, увлечений, способностей, задатков, склонностей – нет воспитания»*. Родители, как никто другой, знают своего ребёнка и могут многое рассказать о нём, и в интересах школы – получить такую информацию.

Недирективный стиль взаимодействия с родителями предполагает получение информации от самого родителя, без давления. Поэтому в беседе разумно задавать следующие вопросы:

- ✓ Как давно существует имеющаяся проблема?
- ✓ С чем Вы связываете подобное поведение ребёнка?
- ✓ Какие пути решения проблемы Вы видите?
- ✓ Какую помощь Вы бы хотели получить?

Психологическая работа с детско – родительскими отношениями может осуществляться в разных формах:

- ✓ индивидуальное консультирование родителей;
- ✓ семейное консультирование;
- ✓ группа встреч для детей (или другие варианты групповой работы, например, тренинг коммуникации);

✓ группа встреч для родителей (или другие формы – например, тренинг навыков взаимодействия).

У каждой из форм есть свои достоинства и недостатки, порой самый яркий эффект дает сочетание нескольких вариантов работы. В рамках своей деятельности рекомендую групповые формы: тренинги, открытые дискуссии, психологические лаборатории, практикумы, родительские собрания с элементами тренинга.

Положительные стороны данных видов деятельности:

- групповой формат является значительно более безопасным и позволяет взять для себя немало полезного даже тем родителям, которые хранят молчание и не решаются высказаться;
- групповой формат, в котором есть понемногу от лекции, дискуссии и тренинга, позволяет даже критически настроенным по отношению к психологии родителям включиться в процесс и почувствовать себя услышанными и понятыми;
- маленькие тренинги, включённые, например, в канву родительского собрания и его тематику – доступны и педагогу для проведения, и родителям – для понимания;
- мини – тренинги не затратны по временным и подготовительным ресурсам;
- групповые формы деятельности способствуют взаимопониманию и психологической проработке определённой проблемы.

Правила проведения просты: готовность самого педагога – психолога к групповому формату работы, добровольность и открытость участников, резюмирующее обсуждение по завершении.

Структура группового формата работы:

1. Знакомство, работа с чувствами.

Задача: дать участникам возможность высказаться и показать, что они услышаны и поняты.

2. Выстраивание опоры на реальность (теоретическая часть, которая раскрывает, что, как и зачем происходит с ребёнком).

Задача: показать, что проблемы во взаимоотношениях с ребёнком – общая тема, конкретизировать основные затруднения и подготовить родителей к работе с ними.

3. Практическая часть.

Задача: совместно с родителями – участниками «проиграть» проблемную ситуацию, разработать конкретные решения для построения детско-родительских отношений.

Следуя вышеизложенному, предлагаю вам некоторые тренинговые упражнения из своей практики.

1. Упражнение «Слово»

Цель: знакомство с детско-родительскими отношениями в семье.

Уважаемые родители! Вспомните и напишите (назовите), пожалуйста, какими словами вы обычно отправляете ребёнка в школу. По принципу добровольности, кто хочет – зачитывает.

Обсуждение. Что мы услышали в этих словах? *Чтобы учитель не жаловался на ребёнка или пожелание ему удачного дня? Или – ничего? Когда внимание направлено на другого человека (учителя, одноклассников), то locus контроля ориентирован на внешние обстоятельства, на зависимость от другого человека, а не на себя, на своё поведение. Кроме того, в каждом таком пожелании прослеживаются и взаимоотношения с ребёнком, и имеющиеся проблемы, и родительская позиция.*

Можно обговорить удачные пожелания и не очень, выбрать самые лучшие для применения.

2. Упражнение «Бабочка»

Цель: актуализация понимания важности каждодневного общения.

Приглашаю поиграть в родителя и ребёнка. Для экономии времени приглашаю одну пару (на родительском собрании можно проигрывать всем вместе).

«Ребёнок» выходит за дверь кабинета, где ему дается инструкция – поделиться радостью с родителем, красивой бабочкой в ладошке. «Родитель» остаётся в классе, сидит на стуле (инструкция ему – реагировать на действия и радость пришедшего ребёнка равнодушно, формально).

Второй раз ребёнок выходит (инструкция – та же). У «родителя» инструкция другая – порадоваться вместе с ребёнком, принять его.

Обсуждение. *Это упражнение на сопричастность. Как часто в обычной жизни мы не обращаем внимания на мелочи, из которых в итоге всё складывается. 1-2 минуты играют большую роль в понимании. Не просто – вынес ли мусор ребёнок, а чем интересуется, как себя чувствует, что его радует, волнует. Если контакт формален, и если эта ситуация постоянна, то это ведёт к разладу, отвержению ребёнка, за что он в результате может мстить, проявлять агрессию. Известно, что часто агрессия другого человека – это его просьба о любви.*

3. Упражнение «Роли»

Цель: обозначение основных стилей воспитания.

Приглашаю участников: 3 «родителя» и «ребёнок». Предлагаю карточки с высказываниями для родителей, которыми Вы будете реагировать

на обращение своего ребёнка к Вам с проблемой. Итак, представим ситуацию, что ребёнок (сын) упал с велосипеда, сильно расшиб колени. Участник, изображающий ребёнка, каждый раз подходит с этой проблемой к родителям. Реакции родителей:

- ✓ *Равнодушно*: Ну что ты? Пройдет! Большие мальчики не плачут. Иди к бабушке, а то я по телефону разговариваю, мне некогда.
- ✓ *Суетливо*: Ой, как же ты так, бедненький, зачем ты поехал кататься сегодня? Дождь прошёл, на дороге скользко, а ты маму не послушал. Ну и что, что Петька хотел, пусть бы Петька и катался, а ты мог бы не ходить с ним, теперь неделю дома сидеть будешь, лечиться надо, вон коленка какая содранная, а где ещё болит?
- ✓ *Уверенно*: Да, не очень удачно. Но это с каждым бывает. Пойдём, бинт и зелёнку возьмём. Если нужно – я помогу тебе. Обнимемся и забудем об этой неприятности!

Обсуждение. *Выполняя упражнение, Вы были в роли родителя и ребёнка. Как Вы себя чувствовали? В какой родительской роли Вы себя чувствовали комфортнее? Что хотелось ребёнку? Участники обсуждают свои чувства. На данном примере вы видели негативные и позитивные моменты общения взрослого с ребенком. Психологи объединили определенные ситуации в несколько моделей воспитания.*

- ✓ 1 – *игнорирующая позиция, так называемая гипоопека. Отсюда – ощущение ненужности, одиночества в этом мире и, как следствие, требование внимания, причём не всегда социально приемлемыми способами;*
- ✓ 2 – *потакающая позиция, или гиперопека: излишняя суетливость, обеспокоенность без реальных оснований, «удушающая любовь». Отсюда – несамостоятельность, зависимость, конформизм;*
- ✓ 2- *позиция сотрудничества, т. е. доброта+твёрдость, здесь и моральная поддержка ребёнка, и тактильная, и чувство защищённости: ты не одинок, что ты сам можешь сделать, и что мы вместе можем сделать, чтобы стало лучше.*

4. Упражнение «Стаканы»

Цель: обозначение основных стилей воспитания.

Материал: три стакана с водой, чайная ложка, жёлтый порошок, ком земли, конфетти.

Инструкция: перед Вами три стакана с чистой водой. Представим, что каждый из них – это ребенок, родившийся с чистыми чувствами, у которого еще не сформировались или только начинают формироваться взгляды на мир и представления о нем.

Итак, возьмем первый стакан и оставим его неизменным. Что происходит в этом стакане? Мы не знаем наверняка, что-то может в него попасть без нашего внимания (бросаем конфетти).

Во второй стакан бросим кусочек земли и размешаем его. Что произошло в стакане? Вода стала грязной и темной.

В третий стакан добавим жёлтый порошок. Что происходит в этом стакане? Вода заиграла золотыми искорками.

Обсуждение. Так происходит и в воспитании вашего ребенка. Когда мы оставляем его без должного внимания и надзора, он может развиваться и дальше. Но в каком направлении? Если постоянно проявлять попустительство в воспитании ребёнка, то, набравшись всего самого разного от разных людей, ребёнок будет похож на этот стакан с конфетти – разными качествами. И, к сожалению, может быть больше негативных. Когда мы вкладываем в ребенка только «грязь» - крик, нарекания, недовольство им, оскорбления и унижения, то ребенок начинает так же отвечать и нам. Когда же мы вкладываем в ребенка внимание, любовь, уважение, то и ребенок отвечает нам доброжелательностью, нормальным гармоничным развитием своей личности.

5. Упражнение «Подросток»

Цель: актуализация психологического состояния подростка.

Часто родители жалуются на проблемы с ребёнком подросткового возраста. Безусловно, педагоги объясняют родителям особенности физиологии и психологии в данном возрасте. Возможно, родители знают, что ребёнок на данном этапе пересматривает и перебирает «рюкзачок своего жизненного опыта». Большое влияние оказывает гормон тестостерон, под влиянием которого подростки сепарируются – то есть отделяются от родителей. При этом усиливается тревога, проблемы с телесностью. Всё это сложный психологический процесс, и говорить с ребёнком с позиций авторитаризма в данном возрасте – бесполезное занятие. Родителям трудно. А что чувствует сам ребёнок? Предлагаю игровое упражнение на понимание внутренних состояний подростка.

1 участник – «подросток», 7 других – разные роли. Участник «подросток» сидит на стуле, глаза закрыты, а остальные тянут его в разные стороны и кричат свои слова (одновременно):

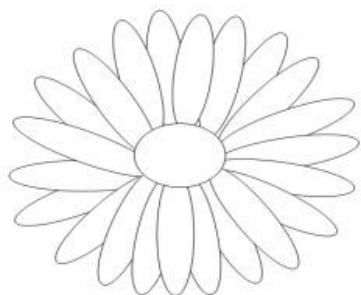
- ✓ Школа. Учись хорошо! Будь примерным учеником! Слушайся учителей! Нужно сдать экзамены!
- ✓ Общество. Соблюдай правила! Будь законопослушным! Будь осознанным! Оставайся в рамках! Не совершай противоправных действий!

- ✓ Мама. Не взрослей! Оставайся маленьким! Будь со мной, мой малыш!
- ✓ Папа. Будь послушным! Слушайся старших! Я главный! Мы тебе добра желаем!
- ✓ Друзья. Живём один раз! Нужно попробовать всё! Живи веселей! Не думай о будущем!
- ✓ Гормон. Твоё тело принадлежит мне! Ты собой не владеешь!
- ✓ Взрослая жизнь. Вперёд! Ты сам себе хозяин! У тебя всё получится! Всё в твоих руках! Долой запреты! Ты-взрослый!

Обсуждение. *Что чувствовал участник «подросток»? Чей голос был сильнее всего? У подростков одновременно идёт получение информации из разных каналов. Взрослые обычно разделяют приоритеты, а у подростка всё в кучу, как в этом упражнении. И чтобы нужные слова достигли желаемого, нужно быть спокойным и последовательным в общении с подростком.*

6. Упражнение «Лепестки»

Цель: знакомство с детско-родительскими отношениями в семье.



Уважаемые родители, возьмите листочек с нарисованным цветком и нарисуйте в кружке лицо вашего ребенка. Теперь скажите, каким вы нарисовали своего ребенка? Народная мудрость гласит: «самый сладостный звук для человека - это его имя». Если хотите привлечь внимание человека к себе, настроить его к общению, то следует обращаться к человеку, ребенку по имени. А как вы называете своего ребенка? Предлагаю заполнить лепестки. В середине запишите имя своего ребенка, а на лепестках положительные качества ребенка.

Обсуждение.

- Было трудно или легко выполнить это упражнение? Почему?
- Какие ощущения вызвало у Вас это упражнение?

7. Упражнение «Ваза радости»

Цель: снижение тревожности, повышение позитивного настроения.

Хочу предложить вам упражнение, которое помогает, когда нет сил, когда кажется, что всё плохо, когда жизнь представляется только в тёмных красках, нет радости и оптимизма. Это упражнение вы также можете предложить детям.

Нужно взять тёмный непрозрачный сосуд. Каждый день отмечать хоть что-нибудь положительное (искрящийся снег, голубое небо, приближающуюся весну), записать на маленьком листочке, свернуть и положить в вазу. В моменты негативного состояния спустя какое-то время вынуть все листочки, перечитать. И настроение обязательно улучшится!

8. Упражнение «Радуга»

Цель: снижение эмоционального напряжения.

Инструкция. Закройте глаза. Представьте, что перед вами находится экран. На экране вы видите радугу — цвета, которые вам нравятся. Для каждого цвета есть свой настрой и чувство.

Первый цвет — голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару. Он освежает вас, как купание в озере. Что вы видите, когда думаете о голубом?

Следующий цвет — красный. Красный дает нам энергию и тепло. На него хорошо смотреть, когда холодно. Иногда слишком много красного нас злит. Иногда он напоминает нам о любви. Что вы думаете, когда смотрите на красный цвет?

Желтый цвет приносит нам радость. Он согревает, как солнце, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение. Что вы думаете, когда смотрите на желтый цвет?

Зеленый — цвет природы. Если мы больны или нам не по себе, зеленый помогает нам чувствовать себя лучше. Что вы думаете, когда смотрите на него?

Замечаете ли вы, как разные цвета влияют на настроение и даже на самочувствие? Попробуйте увидеть другие цвета.

Обсуждение.

Каковы были Ваши ощущения во время выполнения этого упражнения?

Какой цвет наиболее эффективно повлиял на Ваше самочувствие и настроение?

Итак, тренинговые упражнения, добавленные в различные групповые формы взаимодействия педагога – психолога, педагогов и родителей, позволяют решать следующие задачи:

- оказывать психолого-педагогическую помощь родителям обучающихся;
- актуализировать положительный опыт семейного воспитания;
- повышать педагогическую культуру родителей в области воспитания детей и обучать продуктивным способам разрешения семейных конфликтов;
- способствовать формированию родительских навыков;
- развивать новые формы общественно-семейного взаимодействия.

Раздел III. ПОИСК НЕСТАНДАРТНЫХ РЕШЕНИЙ.

Минтиненко Татьяна Николаевна,

педагог-психолог МБОУ СОШ № 4 ОЦ г. Новосибирска

ИЗ ОПЫТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

В условиях современной эпидемиологической ситуации жить и работать всем приходится по-новому. И в первую очередь перестраиваться пришлось всей системе образования. Педагоги, обучающиеся, родители – все участники образовательных отношений нуждаются в психологической поддержке. Наряду с заботой о физическом состоянии важно уделить внимание психологическому здоровью. Необходимо оказание квалифицированной психологической помощи, т.к. многие люди не могут справиться с огромным потоком негативной информации, идущей с экрана телевизора, через интернет, от близких и знакомых.

Педагоги-психологи тоже оказались в новой социальной ситуации и приобретают новые навыки работы в дистанционном формате. В современном мире, в век интернета, можно, находясь дома, общаться, работать, учиться, не подвергая опасности себя и других людей в период карантина. В связи с иными условиями обучения для психолого-педагогической работы в дистанционной форме требуются, во-первых, организация рабочего места педагога-психолога, во-вторых, подбор инструментария, освоение дистанционных технологий работы (в т.ч. групповых и индивидуальных), в-третьих, соблюдение этических норм психолога в связи с применением дистанционных форм работы.

Основными направлениями работы педагога-психолога, обозначенными в федеральных государственных образовательных стандартах (ФГОС) как **формы психологического сопровождения** участников образовательных отношений, остаются по-прежнему: профилактика, диагностика, консультирование, просвещение, коррекционно-развивающая работа, экспертиза, проводимые с администрацией, педагогами, обучающимися, родителями. Однако в привычный набор методов и подходов необходимо внести некоторые коррективы с учетом дистанционного режима.

Современная консультативная психологическая помощь представлена во всевозможных формах: от консультирования по телефону до чтения рекомендованной кем-то или выбранной по своему желанию литературы.

Дистанционное, т.е. осуществляемое на расстоянии, на дистанции, психологическое консультирование представлено в различных формах:

- ✓ консультирование посредством обыкновенных традиционных писем,
- ✓ разных аудио- и видеопосланий, – осуществляемое по обычной почте,
- ✓ телефонное психологическое консультирование,
- ✓ интернет-консультирование (имеет, в свою очередь, несколько разновидностей) и пр.

Если говорить о личном опыте, то мне в последнее время приходилось прибегать к разным формам консультирования. Сразу отмечу, что консультирование по скайпу и видео ватсап по ряду причин изжило себя очень быстро. Далее я активно перешла к телефонному психологическому консультированию. Эта форма консультирования вписалась в работу более органично и до сих пор востребована. Но самой востребованной формой консультирования неожиданно для меня стала переписка по почте и ватсап, причем, как с учащимися школ, так и со студентами колледжей. Хочу остановиться подробнее на том, как все начиналось, и привести конкретные примеры.

Поскольку я преподаю предмет «технология профессиональной карьеры» в 10-11-х классах и веду внеурочную деятельность по предмету «психология» на параллели 9-х и 5-х классов, то при переходе на дистанционное обучение, мои учащиеся по Яндекс – почте получали от меня задания. При этом выполнение психологических упражнений послужило стимулом для откровений многих учащихся.

Данные для удобства занесены в таблицу.

| Класс | Тема / Задание | Цитата |
|-------|---|--|
| 5 | <p>«Мы управляем эмоциями, или они управляют нами?»</p> <p><i>Какие эмоции преобладали у вас сегодня? С какими событиями это связано?</i></p> | <p>«Я стараюсь, но все равно у меня плохие оценки по русскому языку, тем более я не русский. Мама говорит, что язык для человека главный, и я должен выучить русский язык как родной язык. Я расстраиваюсь и не верю, что у меня это когда-нибудь получится».</p> <p>«Я могу впасть в гнев, когда мне нельзя играть в Доту».</p> <p>«Я очень обижена на маму, родители не хотят мне брать собаку. Зачем тогда мама обещала? Когда я долго плакала, мама сказала, что купит кролика. Но я не хочу кролика!!!»</p> |

| | | |
|---|--|---|
| 9 | <p>«Конструктивные способы поведения в проблемных ситуациях»</p> <p>Рубрика «Есть вопрос?!»</p> <p><i>Например: Каковы ваши ожидания от самого себя?</i></p> <p><i>Насколько вы контролируете то, что происходит в вашей жизни?</i></p> <p><i>Что вы очень хотели сделать, но так и не сделали? Что вас останавливает?</i></p> <p><i>Что тебе интересно в жизни? и пр.</i></p> | <p>«Я не очень люблю улыбаться, много говорить, быть в большой компании людей, не люблю шутки».</p> <p>«В моей жизни никогда не будет места для любви, нет, не верю».</p> <p>«Я бы переехала к себе на родину, потому что там я не чувствую себя чужой».</p> <p>«В жизни мне ничего не интересно».</p> <p>«Я и так себя ненавижу, куда же ещё? ...Сама не знаю, за что себя так ненавижу».</p> <p>«Мои планы: Взять ребенка из детского дома. По возможности не выходить замуж. Приобрести свой дом с охраной. Побывать на Марсе».</p> <p>«У меня нет планов на жизнь. Я не хочу учиться. Мне все равно на то, как я сдам экзамен, пока я не буду счастлива в данный момент».</p> |
|---|--|---|

| | | |
|----|---|--|
| 10 | <p>Волевые качества личности.</p> <p>Круг воли.</p> <p><i>Проанализировать свои волевые качества.</i></p> | <p>«У меня в зачаточном состоянии развита дисциплина, выдержка, а также целеустремленность. Я работаю над неуверенностью в себе, анализирую и стараюсь исправлять. Сейчас я уже пришла к выводу, что моя неуверенность в себе связана с моей низкой самооценкой, которая заметна из-за слишком высоких требований к себе».</p> <p>«Такое качество, как выдержка, моя природа постаралась максимально исключить. Я очень импульсивный и зачастую не способен сдерживать свои эмоции. Но я очень стараюсь следить за своим поведением. Несдержанность исходит из моего низкого эмоционального уровня, его, собственно, мне и нужно прокачивать».</p> <p>«К сожалению, смелость во мне развита слабо, а все из-за того, что я слушаю чужое мнение. А если это критика, то я воспринимаю ее очень близко к сердцу. Поэтому инициативность во мне тоже практически отсутствует. Я очень редко могу что-то предложить, боясь критики».</p> |
| 11 | <p>Межличностные отношения в малой группе.</p> <p><i>Подумайте о взаимоотношениях с близкими, друзьями и прочими людьми, которые играют важную роль в вашей жизни. Каким образом они могут повлиять на вашу самооценку, чувство собственного достоинства, карьеру, коммуникабельность, цели, систему ценностей?</i></p> | <p>«И раз уж я такой храбрый и открыто говорю об этих вещах, то последний человек, сыгравший огромную роль в моем становлении, - это бывшая девушка. В конечном результате после этих отношений я обрел ужасный страх и переживания по поводу дальнейшей жизни, а также огромный стресс, с которым борюсь уже несколько месяцев».</p> <p>«В семье я чувствую себя не очень хорошо, поскольку мои проблемы и переживания для родителей часто пусты, ведь «какие проблемы могут быть в этом возрасте». Мне очень больно слышать такое, поэтому я полностью перестала говорить о себе в семье...</p> <p>У меня слишком много комплексов и паранойи по поводу своего будущего. Я его очень боюсь и, думая о нем, лишь больше понимаю, что оно не такое уж и хорошее».</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>«Я очень ранимый человек, и любые отрицательные высказывания в мою сторону заставляли меня зарываться в собственных недостатках. Меня всегда напрягали мои отношения с одноклассниками...</p> <p>Сначала я пыталась как-то влиться в коллектив, подружиться со всеми, но поняла, что меня ничего с ними не объединяет, и прекратила эти попытки... У меня есть страхи по поводу, что, если я не приобрела друзей в школьные годы, то не приобрету их и в студенческие».</p> |
|--|--|--|

На подобные работы учащихся я сразу давала обратную связь, что, в свою очередь, привело к переписке, сделав ее доверительной. Это помогло обозначить имеющиеся у старшеклассников проблемы и начать работать с ними. Таким образом, переписка по интернету стала самой приоритетной формой консультирования.

Бесспорно, у дистанционного консультирования есть свои недостатки:

- возможны перебои со связью;
- данный вид консультирования не предназначен для проведения любого вида психологической диагностики;
- не со всеми темами можно работать в дистанционном формате.

Тем не менее, у дистанционной психологической помощи есть и преимущества:

- возможность получить психологические услуги в любое удобное время и в любом месте, где есть доступ к сети интернет;
- возможность сохранить переписку с учеником или студентом;
- переписку видят только психолог и ученик.

Консультирование в социальных сетях я стану применять в своей работе и после отмены дистанционного обучения. Уверена, что это правильное решение в ситуациях, когда учащиеся по тем или иным причинам не могут обратиться за консультацией, а проблема очень серьезна.

Например:

- ✓ психолог находится на больничном или на курсах повышения квалификации;
- ✓ во время каникул;
- ✓ когда ребенок заболел;
- ✓ стесняется обратиться к психологу в образовательном учреждении;
- ✓ находится в состоянии сильного стресса или депрессии.

Особенно это касается детей «группы риска», склонных к суицидальному поведению.

Насколько дистанционное консультирование окажется удобным и интересным для моих коллег, и какие конкретно варианты: видео, аудио или переписка станут наиболее приемлемыми, каждый выбирает для себя опытным путем.

***Наталья Васильевна Осинцева,**
педагог-психолог МБОУ СОШ № 156*

КОНФЕРЕНЦИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА ГРУППОВОЙ СПЛОЧЕННОСТИ В 6 КЛАССЕ «КАК РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ?»

ЦЕЛЬ:

1. Познакомить учащихся с информацией о способах конструктивного решения конфликтов.
2. Формировать навыки анализа конфликтных ситуаций и способов выхода из них.
3. Способствовать развитию групповой сплоченности в классе.

Задачи занятия:

1. Развитие познавательных и творческих способностей.
2. Развитие коммуникативных способностей, умения конструктивно работать в группе.
3. Развитие рефлексивных способностей, самооценки.

Материалы:

- ✓ М/ф «Конфликт».
- ✓ Презентация к занятию «Как решать конфликты?».
- ✓ Бланки для коллективной работы.
- ✓ Листы формата А4.
- ✓ Бланки для индивидуальной работы «Я и конфликты».

План занятия

1. Приветствие.
2. Просмотр М/ф «Конфликт». Сообщение темы и цели занятия.
3. Выполнение заданий в рамках коллективного обсуждения.
4. Представление результатов групповой работы по решению конфликтов.
5. Работа с бланком «Я и конфликты».
6. Подведение итогов занятия.

Ход занятия

1. Приветствие.

Здравствуйте, ребята! Я сегодня приглашаю вас на конференцию, тему которой нам поможет сформулировать видеосюжет.

2. Просмотр М/ф «Конфликт». Сообщение темы и цели занятия.

Просмотр мотивационного видеоролика по конфликтному поведению. Как вы думаете, какой теме сегодня будет посвящена наша конференция? (Ответы ребят)

В работе конференции каждый из вас сможет принять активное участие, высказать свое мнение на эту тему.

Проведем «Аукцион идей».

Итак, как вы думаете, что такое конфликт?

(Высказываются мнения учащихся, затем суммируются, анализируются, и предьявляется следующее определение **“Конфликт – столкновение, разногласие интересов и целей, которое нарушает нормальное взаимодействие людей, препятствует достижению их целей”**).

Конфликт в переводе с латинского означает «столкновение», а с точки зрения психологии Конфликт — явление, возникающее в результате столкновения противоположных действий, взглядов, интересов, стремлений, планов различных людей.

Послушайте одну известную притчу: два человека не могли поделить один апельсин. Каждый утверждал, что это его апельсин и не хотел уступать другому. Неизвестно, чем бы закончилась эта история, если бы этим людям не пришла в голову простая, но совершенно гениальная мысль выслушать друг друга. И тогда выяснилось, что одному нужен апельсин для того, чтобы выжать из него сок, а второму, чтобы из семечек вырастить новое дерево.

Оказывается, можно решить проблему, нужно только выслушать мнения другого человека.

Что бы Вы сделали на месте одного из этих людей, если бы апельсин нужен был для одной и той же цели?

(*Возможные варианты ответов обучающихся*): применить силу, уступить, договориться и т.п.

Для чего мы об этом сейчас говорим? Дело в том, что неумение слушать друг друга, не идти на взаимные уступки, нарушает взаимоотношения человека с людьми, ведёт к внутреннему разладу, т.е. приводит к внутренним и внешним конфликтам.

Задание 1.

Давайте вместе подумаем и определим, какие причины конфликтов вы знаете?

3. Причины возникновения конфликтов.

1. Грубость, агрессия, проявление эгоизма, стремление к превосходству.
2. Несовместимость по интересам.
3. Различие в воспитании и образовании.
4. Низкий уровень доверия.
5. Несовместимость характеров и темпераментов.
6. Неточная информация или её избыток, слухи.
7. Социальная принадлежность, власть, система управления, нормы поведения.

Когда вскрыты причины конфликтов, можно переходить к его разрешению.

На нашей конференции сегодня собрались команды, которые будут представлять различные способы разрешения конфликтных ситуаций.

Чтобы работа в командах была слаженной и продуктивной, давайте повторим основные правила работы в группе. (Ответы ребят)

Задание 2.

Я предлагаю вам подумать, конфликт – это хорошо или плохо?

Команды в течение 3-х минут записывают как можно больше «минусов» и «плюсов» конфликта на бланке коллективной работы «Положительные и отрицательные стороны конфликта».

Обсуждение проводится по кругу – дополняя друг друга.

(Примеры ответов:

Минусы:

- ухудшение отношений между людьми,
- затрата времени, сил,
- различные потери.

Плюсы:

- решение ситуации,
- движение с мертвой точки, развитие,
- выяснение и удовлетворение целей участников конфликта,
- начало совместной деятельности.)

Делается вывод о положительной роли конфликтов при умении их грамотного (конструктивного) разрешения. Наша с вами сегодняшняя *задача* – с помощью специальных знаний и умений научиться правильно решать конфликты.

4. Основные способы поведения в конфликте.

Задание 3. Обсуждается случай.

Миша забросил на шкаф шапки пяти одноклассниц и радостно посмеивался, представляя себе, как они теперь пойдут на прогулку. Девочки отреагировали на выходку по-разному: Валя тихо плакала и стала просить Мишу достать шапку. Вера сначала врезала Мише по спине, а затем быстро стянула с него шапку и забросила еще дальше. Лариса обмотала голову шарфом и пошла гулять. Таня сказала: “Если ты мне отдашь шапку, я тебе дам списать математику”, а Лена предложила Мише стать на ее место, подумать, каково ей будет без прогулки, и обсудить, как можно быстро достать шапки.

Ребята, чей способ поведения в конфликте быстрее приведет к его разрешению? (Обсуждение в группах).

Психологи выделяют пять основных способов поведения в конфликте:

- **соперничество,**
- **уступка,**
- **уход (избегание),**
- **компромисс,**
- **сотрудничество.**

Как же проявляются способы поведения в конфликте?

- ✓ полное согласие, чувство бессилия, плач, уничтожение или полное подчинение одной из сторон (**уступка**);
- ✓ требование безоговорочного послушания, критика позиции другого человека, угрозы, унижение другого, поиск союзников, применение физического насилия, перекрикивание (**соперничество (наступление)**);
- ✓ молчание, игнорирование обидчика, язвительные замечания за спиной обидчика, полный отказ от отношений и решения ситуации (**избегание**);
- ✓ решение конфликта на основе взаимных уступок (**компромисс**);
- ✓ поиск справедливого исхода, заявление о своих чувствах и правах, совместное решение проблемы (**сотрудничество**).

Как вы думаете, какие способы решения конфликтов будут самыми продуктивными? (**СОТРУДНИЧЕСТВО** или **КОМПРОМИСС**)

Действительно, применяя стратегии Сотрудничества или Компромисса, оба участника конфликта чувствуют себя выигравшими, сохраняют хорошие отношения и настроение.

5. Решение конфликтной ситуации.

Я предлагаю вам подумать, как вы сами ведете себя в конфликте, какие способы поведения выбираете. Давайте потренируемся решать конфликты с помощью совместного обсуждения.

Как вы думаете, какие факторы необходимо учитывать для того, чтобы конфликт разрешился компромиссом или сотрудничеством? (Инд. ОТВЕТЫ с последующим обобщением).

У нас получился краткий план решения КОНФЛИКТНОЙ ситуации.

1. Узнать желания друг друга (Что ты хочешь и почему?).
2. Обсудить, какое решение будет справедливым.
3. Договориться о том, что будет делать каждый участник конфликта, чтобы его разрешить.

Каждая команда ребят получит описание конфликтной ситуации, проведет групповое обсуждение ее, где постарается определить причины возникновения ситуации и предложит нам способы выхода из сложившегося конфликта с помощью стратегии СОТРУДНИЧЕСТВА или КОМПРОМИССА.

СИТУАЦИЯ 1.

У меня сложилась не простая ситуация. Со своей лучшей подругой мы дружили с начальной школы. Мы ничего не скрывали друг от друга, вместе плакали и смеялись. Но тут неожиданно она начала теснее общаться с другой девочкой. Постепенно мы начали отдаляться друг от друга, а потом совсем перестали общаться.

Что мне делать, если я хочу продолжать общение с моей давней подругой?

СИТУАЦИЯ 2

Я люблю слушать громкую музыку, а родители предпочитают тишину в доме, по этому поводу у меня с ними часто возникают конфликты.

Как мне поступить, чтобы сохранились доверительные отношения с родителями.

СИТУАЦИЯ 3

На одной из перемен все учащиеся школы бегут в столовую на обед. Поэтому там часто возникают конфликты из-за того, что не все ребята успевают поесть.

Помогите решить сложившуюся ситуацию.

СИТУАЦИЯ 4

Перед сном подросток просматривает информацию в телефоне. Это занятие настолько захватывает его, что невозможно оторваться и лечь вовремя спать. Из-за этого у него происходят конфликты с родителями.

Как поступить?

СИТУАЦИЯ 5

В классе двое ребят постоянно придираются друг к другу и ссорятся, при этом при вскрытии причин конфликтов, каждый из них считает, что объективно сообщает информацию о ссоре.

Как им поступить, чтобы меньше ссориться?

6. Индивидуальная работа «Я и конфликты»

Каждый человек индивидуален и уникален, поэтому часто исход конфликта зависит от индивидуальных психологических особенностей конфликтующих людей, их умения и стремления к конструктивному общению. Я предлагаю вам определить свои личные позиции и проблемы в общении с помощью индивидуальной анкеты.

Анкета по проблемам общения.

Ф.И.О.

Отметь галочкой, если это про тебя.

1. У меня есть проблемы в отношении с:

Родителями Друзьями Учителями Окружающими

2. Я считаю, что конфликты между мною и другими людьми возникают потому, что

- ✓ Меня не понимают.
- ✓ Меня обижают.
- ✓ Меня недооценивают.
- ✓ Меня не любят.
- ✓ Ко мне не прислушиваются.
- ✓ Я не понимаю.
- ✓ Я обижаю.
- ✓ Я недооцениваю.
- ✓ Я не люблю.
- ✓ Я не прислушиваюсь.
- ✓ *Другие причины:*
- ✓ Я не прислушиваюсь.
- ✓ Непонимание с родителями.
- ✓ Плохие условия взаимоотношений в классе.

3. Кто виноват в плохих отношениях...

- ✓ *между мною и родителями*
- Родители
- Друзья
- Учителя
- Я

- Другие
 - Другие люди (напиши кто именно)
-

✓ *между мною и друзьями*

- Родители
 - Друзья
 - Учителя
 - Я
 - Другие
 - Другие люди (напиши кто именно)
-

✓ *между мною и учителями*

- Родители
 - Друзья
 - Учителя
 - Я
 - Другие
 - Другие люди (напиши кто именно)
-

✓ *Между мною и другими людьми*

- Родители
 - Друзья
 - Учителя
 - Я
 - Другие
 - Другие люди (напиши кто именно)
-

4. Я хотел бы,

Чтобы люди относились ко мне

С любовью

С уважением

С пониманием

С терпением

Добротой

Я относился к другим людям с

С любовью

С уважением

С пониманием

С терпением

Добротой

Люди больше всего ценили во мне

Добро

5. Для достижения хороших отношений с людьми не хватает

✓ *Мне:*

- Сдержанности
- Уравновешенности
- Дисциплинированности
- Умения прощать
- Честности
- Порядчности
- Вежливости
- Смелости
- Мудрости
- Решимости
- Доверия к людям

✓ *Людам, с которыми у меня есть проблемы:*

- Сдержанности
- Уравновешенности
- Дисциплинированности
- Умения прощать
- Честности
- Порядчности
- Вежливости
- Смелости
- Мудрости
- Решимости
- Доверия к людям

✓ *Обществу:*

- Мудрости
- Духовности

- Ответственности
- Веры
- Любви к ближнему

Кто хочет поделиться с нами своими ответами? (*Высказывания ребят*)

7. Итоги.

В обществе нельзя жить без противоречий, люди всегда будут отличаться взглядами, вкусами и пристрастиями. Но эти противоречия нельзя доводить до конфликтов.

Подводя итоги, мне хотелось бы сказать, что отношения в любом коллективе должны быть дружескими. От этого зависит успех любого дела. И в нашем классном коллективе будет жить легче и интереснее учиться, если у нас будет доброжелательная и товарищеская атмосфера.

Издавна для того, чтобы конструктивно решать конфликты или не допускать их развития, людьми создавались правила. Это правила на случай конфликтов между пешеходами и водителями (ПДД), между покупателями и продавцами, а также правила, регулирующие и другие сферы нашей жизнедеятельности.

Сегодня мы с вами узнали много нового о том, как решать конфликты. Кто хочет поделиться своим мнением, что было самым интересным в нашей конференции, и как он сможет применять полученные знания в жизни? (*Высказывания ребят*).

Просмотр видеосюжета о взаимоотношении в дружбе. (Видеоролик)

В заключении нашей конференции, я хочу предложить вам правило поведения в конфликте из народной мудрости:

**Прежде чем сказать – посчитай до десяти,
Прежде чем обидеть – посчитай до ста,
Прежде чем ударить – посчитай до тысячи.**

Сабенина Ирина Викторовна,
*педагог-психолог отдела практической психологии МКУ ДПО «ГЦОиЗ
«Магистр»*

ПРИМЕНЕНИЕ ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКОЙ МЕТОДИКИ «РИСУНОК ЧЕЛОВЕКА» В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ И РАЗВИТИИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЙ СФЕРЫ У ДЕТЕЙ

«Рисунок человека» - один из наиболее используемых дополнительных психодиагностических методов педагога-психолога в работе с детьми. Этот проективный метод дает комплексную информацию об особенностях развития ребенка, в частности: о сформированности зрительно-моторных функций, уровне интеллектуального развития, речи и эмоционально-личностной сферы. В качестве эмоционально-личностного теста методика успешно интерпретируется, начиная со старшего дошкольного возраста, и далее не имеет возрастных ограничений. Однако эту методику можно также использовать как артметод для психологической коррекции и развития эмоционально-личностной сферы детей, о чем далее и пойдет речь.

Всем известен тот факт, что с детьми в психологической работе легче выстраивать общение опосредованно, например, через игру или рисунок. Поскольку не каждый ребенок сразу включается в откровенную беседу, не каждый готов рассказать психологу о себе, своих чувствах, взаимоотношениях с родителями, сверстниками в условиях ограниченного времени консультации «здесь и сейчас». Но почти каждый ребенок с легкостью отражает в рисунке свое Я, свои представления о внешнем мире, отношениях. Психологу в процессе работы с ребенком через «рисунок человека» необходимо строить беседу, используя четкие, короткие, понятные вопросы. Важно оказывать психологическую поддержку ребенку при проявлении неуверенности, тревоги и т.п. Необходимо совместно рассматривать разные варианты выхода из затруднительных ситуаций, активизировать творческий потенциал ребенка, расширять репертуар его эмоционально-поведенческих реакций; своевременно давать вербальные интервенции, корректирующие деструктивные реакции и проявления в поведении и эмоциях. Такой формат работы позволяет ребенку постепенно интегрировать информацию о себе, формируя положительную Я-концепцию.

На начальном этапе занятия психолог стандартно предлагает ребенку нарисовать человека так, как ребенок может. Параллельно психолог внимательно наблюдает за всеми проявлениями и особенностями

реагирования ребенка: мимика, жесты, движения, эмоции, фразы. Составляет психологический портрет и строит гипотезы. После того, как ребенок по просьбе психолога нарисовал человека, ему предлагается немного пофантазировать о человеке, которого он нарисовал. Представить его живым или героем истории, которую придумает ребенок сам. Далее психолог задает вопросы по рисунку и при необходимости фиксирует для себя ответы. Важно ориентироваться на реакции ребенка и информацию, которую он опосредованно передает о себе.

Первым вопросом в работе с рисунком должен быть вопрос: «Кто это? / Кого ты нарисовал(а)?», подразумевается пол человека. «Это мальчик, девочка, мужчина, женщина?». Рисунок отражает полоролевую идентичность, идентификацию себя со значимым другим из близкого окружения. Потом следует вопрос о возрасте: «Сколько ему/ей лет?». Ответ говорит об ощущении своего возраста или значимого лица. Чаще дети младшего школьного возраста называют свой биологический возраст или чуть меньше, подростки чаще называют свой реальный возраст или чуть старше, реже - младше. Можно продолжить работу с ребенком, направленную на осознание полоролевой или возрастной идентификации.

Далее идет работа по развитию и коррекции эмоциональной и поведенческой сфер ребенка. Этот этап позволит ребенку осознать свои эмоции и расширить свой поведенческий репертуар через рассмотрение разных способов овладения своими переживаниями, обогатить свои ресурсы.

Ребенку следует задавать вопросы об эмоциях и чувствах: о печали, грусти, злости, страхе, тревоге, радости, счастье.

ПЕЧАЛЬ. «Бывает ли, что этот человек грустит, печалится? Как ты думаешь, что вызывает в нем это чувство, из-за чего или кого он грустит? Можешь показать на себе, как эта печаль выражается? Что или кто ему помогает справиться с печалью, грустью? Как он это делает? Какие еще варианты можно предложить этому человеку, чтобы он мог справляться с грустью?». Важно не забывать на каждом этапе работы с ребенком поддерживать его и хвалить за активность.

ЗЛОСТЬ. «Случается ли, что он злится? Ты сможешь показать это чувство? Как ты думаешь, что или кто вызывает в нем злость? Из-за чего или кого он злится? Что или кто ему помогает справиться со злостью и как? Какие еще варианты можно предложить этому человеку, чтобы справляться со злостью, проявлять ее более безопасно для себя и других?»

СТРАХ. «А что может вызвать у этого человека страх? Как он его проявляет в поведении? Можешь показать, как это выглядит? Что или кто

ему помогает справиться со страхом? Какие еще варианты можно предложить этому человеку, чтобы справляться со страхами?»

РАДОСТЬ. «Когда этот человек радуется? Что или кто его радует? С кем он разделяет свою радость? Как он проявляет свою радость?».

В зависимости от заявляемых ребенком затруднений в чувственной или поведенческой сферах строится психологическая работа с ним, направленная на распознавание и дальнейшее разрешение проблемных зон в его жизни. При вытесненных эмоциях проводится работа на осознание и разрешение себе чувствовать и проявлять разные состояния. При наличии суженных или неконструктивных стратегий поведения ребенку дается возможность сформировать новые полезные навыки поведения в разных ситуациях. Также идет проработка ответственной позиции за свои переживания и принятие решений для выхода из сложившейся той или иной затруднительной ситуации.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. «Представь, если бы ты встретил(а) такого человека (ребенка) и, узнав о нем столько информации, ты бы подумал(а), нужна ли ему какая-то помощь? Если да, то какая? Как ему помочь, и кто это может сделать?».

Завершая работу, психолог может спросить у ребенка: есть ли что-то в этом человеке похожее на него самого. Может быть, есть что-то совсем на него не похожее. Заканчивая занятие, важно акцентировать внимание на положительных ресурсных моментах работы ребенка, его положительных личностных качествах.

«Рисунок человека» несет в себе отражение личности ребенка. Этот подход при работе с ребенком позволяет опосредованно коснуться темы его чувств, стратегий поведения и дает возможность расширить его представление о разных вариантах поведения и чувствования. Такая форма работы с использованием проективной методики «Рисунок человека» способствует развитию самосознания и позволяет скорректировать деструктивные тенденции в эмоционально-личностной сфере ребенка.

*Соколова Татьяна Анатольевна,
педагог-психолог МБОУ «Лицей №200» г. Новосибирска*

ОРГАНИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К УСПЕШНОЙ СДАЧЕ ГИА

Актуальность психологической подготовки к ГИА трудно переоценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ и ОГЭ как форма экзамена являются обязательной процедурой для всех выпускников школ России.

Мы понимаем, что готовность к ГИА не появляется спонтанно, она формируется на протяжении всего учебного процесса.

Подготовка к итоговой аттестации включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической и личностной готовности у всех субъектов образовательного процесса – обучающихся, учителей, родителей.

Под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается определенный эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена.

Педагогическая готовность – это наличие знаний, умений и навыков по предмету.

Личностная готовность – это опыт, особенности личности, необходимые для прохождения процедуры итоговой аттестации.

Ситуация экзамена волнует всегда. Вынесение на суд других людей результата своей работы – это особая ситуация, вызывающая массу эмоций.

Педагогу-психологу отводится важная роль в подготовке всех участников учебно-воспитательного процесса к итоговой аттестации.

Педагог-психолог должен обеспечить психологическую подготовку субъектов образовательного процесса к ГИА, которая предполагает формирование положительного отношения к ГИА, профилактику прогнозируемых психологических трудностей, формирование и развитие определенных психологических знаний, умений и навыков, необходимых для успешного прохождения итоговой аттестации.

Экзамен – испытание, и проходят его далеко не все одинаково. Кто-то сильно волнуется, но может справиться с волнением, а кто-то - не может, и в этом случае, даже если ребенок хорошо знает материал, сдать экзамен успешно сложно.

Ситуацию сильного напряжения, страха, тревоги и называют экзаменационным стрессом.

Реакции на стресс разные. Принято выделять две основных реакции на стресс:

- ✓ мобилизация: человек адекватно анализирует ситуацию, спокойно реагирует на возникающие трудности, может сконцентрировать своё внимание, способен активизировать все познавательные процессы;
- ✓ демобилизация: человека охватывает паника: «не сдам», «не знаю», возникает ситуация расфокусирования, все познавательные процессы тормозятся, часто такую ситуацию паники сопровождает настрой на неудачу.

Возникает вопрос: а можно ли сформировать правильную реакцию на стресс, на мобилизацию, на адекватную оценку ситуации? Конечно, можно, но для этого необходимо представлять, какие трудности могут возникать при подготовке и сдаче ГИА и что конкретно провоцирует усиление стресса.

Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся.

Проведение ГИА имеет ряд особенностей. Эти особенности могут вызывать у выпускников различные трудности, которые можно разделить на несколько групп, в зависимости от того, с чем они связаны. Педагогу-психологу необходимо кратко охарактеризовать их и наметить основные пути профилактики. Можно выделить три группы трудностей: когнитивные, личностные, процессуальные.

- ✓ *Когнитивные трудности* - это трудности, связанные с особенностями переработки информации, со спецификой работы с тестовыми заданиями.
- ✓ *Личностные трудности* - это затруднения, обусловленные особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями.
- ✓ *Процессуальные трудности* - это трудности, связанные с самой процедурой экзаменов. К ним можно отнести:
 - трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов;
 - трудности, связанные с кодированием-раскодированием информации;
 - трудности взаимодействия, связанные с непривычной ролью взрослого;
 - трудности, связанные с пониманием критериев оценивания ответа. (Контраст с привычными проверочными процедурами действительно велик);
 - трудности, связанные с незнанием своих прав и обязанностей.

ГИА предполагает значительно более активную позицию обучающегося, нежели традиционная школьная система. Обычно ученики не имеют права оценивать содержание предлагаемого им задания и тем более оспаривать

полученные ими оценки, тогда как процедура ГИА предусматривает эти возможности.

Психолого-педагогическое сопровождение учеников реализуется по четырем направлениям: диагностика, коррекционно-развивающая работа, консультирование, просвещение.

Психологическая диагностика.

Своеобразие учебной деятельности каждого ребенка связано с целым рядом его индивидуальных особенностей: спецификой мышления, памяти, внимания, темпом деятельности, личностными особенностями, учебной мотивацией и т.д. Проведение фронтальной диагностики обучающихся выпускных классов позволяет выявить детей, имеющих личностные и познавательные трудности при подготовке и сдаче ГИА.

В таблице №1 предлагается перечень диагностического материала, который используется нами в работе.

Таблица №1 Примерный план диагностических мероприятий для участников образовательного процесса.

| Виды деятельности | Содержание | Цель | Сроки |
|------------------------------|---|---|---------|
| Диагностика | Анкета «Готовность к ЕГЭ» М.Ю. Чибисова | Определение осведомленности учеников о процедуре ГИА/ОГЭ | Октябрь |
| | Диагностика представлений о процедуре ЕГЭ (О.В.Еремина) | Изучение информированности о процедуре сдачи ГИА | Октябрь |
| | Диагностика самооценки психических состояний (по Г. Айзенку) | Изучение уровня тревожности, фрустрации, ригидности. | Декабрь |
| | Анкета на выявление эмоциональной напряженности выпускника в связи со сдачей экзаменов (Модифицированный вариант методики изучения эмоциональной напряженности Д.А.Шумилова) | Определение уровня тревоги перед предстоящими экзаменами, показателей эмоционального состояния, владения навыками самоконтроля и самоорганизации, знаний по предмету и общеучебных навыков. | Январь |
| Просвещение. Профилактика | Тест «Доминирующее полушарие»: П. Торранс, С. Рейнолдс, Т. Ригель, О. Болл. | Определение доминирующего полушария | Март |
| | Тест определение репрезентативных систем (ведущий канал восприятия, переработки и хранения информации) | Определение доминирующих информационных каналов | Март |

| | | | |
|--------------------------|---|---|---------|
| | (Б.А.Левиса, Ф.Пукелика) | | |
| | Теппинг-тест Ильина | Изучение темпа работоспособности. | Март |
| | Тест Айзенка на выявление типа темперамента | Определение типа темперамента, разработка рекомендаций | Март |
| Коррекционно-развивающее | Методика оценки актуального психоэмоционального состояния ребенка | Определение показателей напряженности, нервно-психической устойчивости | Апрель |
| | Анкета для выпускников, определения стратегии подготовки к экзаменам Дарьи Соловьевой | Определение ведущего способа подготовки к экзамену, анализ его плюсов и минусов. | Апрель |
| | Анкета «Итоги проведения диагностических и репетиционных работ по подготовке к государственной (итоговой) аттестации» М.Ю.Чибисова. | Определение уровня психологической готовности выпускников к сдаче выпускных экзаменов | Апрель |
| Просвещение родителей | Анкета для классных руководителей и родителей «Определение детей группы риска» М.Ю.Чибисова | Выявление детей «группы риска» | Февраль |
| | Диагностика представлений о процедуре ЕГЭ (О.В.Еремина) | Изучение информированности о процедуре сдачи ГИА | Февраль |

Коррекционно-развивающая работа.

Задачи развивающей работы с обучающимися:

1. Ознакомление с процедурой проведения экзамена.

Формы работы: беседа, просмотры видеозаписей с последующим обсуждением, игра-драматизация (проигрывание процедуры экзамена на знакомом материале).

Упражнение-разминка «Что я знаю о ЕГЭ?»

Школьники придумывают ассоциации на слово «ЕГЭ», отвечая на конкретные вопросы, например: «Если ЕГЭ – это цвет, то какой?», «Если одежда – то какая?». Затем по очереди придумывают свои ассоциации. Психолог записывает результаты на доске и обсуждает совместно с учащимися, по возможности преобразовывая негативные установки в более позитивные.

2. Формирование адекватного реалистичного мнения об итоговой аттестации.

Оптимальным методом в данном случае является групповая дискуссия с целью свободного обсуждения обучающимися собственных позиций и

мнений по обозначенному ведущим вопросу. Это позволит выразить собственные страхи и тревоги, поделиться своими соображениями с другими членами группы и, в конечном счете, найти ресурсные моменты в новой форме экзамена.

Упражнение «Шкала согласия».

Шкалы рисуются на бумаге, а участников просят обозначить свою позицию в виде точки. Затем ведущий предлагает участникам различные утверждения и просит занять позицию в пространстве, отражающую степень согласия или несогласия с этим утверждением. Далее ведущий просит желающих прокомментировать свою позицию. Варианты утверждений для выражения степени согласия и несогласия:

- ✓ Я много знаю о процедуре проведения ГИА.
- ✓ ИА предоставляет школьникам новые возможности.
- ✓ Сдать ГИА мне по силам.

3. Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене.

Упражнение 1. Экзамен и здоровье (А.В. Микляева, П.В. Румянцева)

Для выполнения этого упражнения тебе понадобятся белый лист бумаги А4 и простой карандаш, цветные карандаши. На одной из сторон листа необходимо нарисовать контурный рисунок человека. Задание: цветными карандашами вам предстоит отметить на рисунке «зоны экзаменационного риска» для здоровья (например, голова (мозг), «глаза» и т.д.). А теперь попробуем ответить на вопрос «Как помочь заштрихованным частям организма в период подготовки и сдачи экзамена?» Результат фиксируем на листе. Подумайте и ответьте на вопрос: «Где мое волнение живет?», отметь это на контуре человека. Как обычно ты справляешься с волнением и/или тревогой? Зафиксируй это на листе.

Упражнение 2. Лесенка

Для выполнения этого упражнения тебе понадобятся белый лист бумаги А4 и простой карандаш. Подумай и напиши 5-10 ответов на вопрос «Что меня беспокоит и заставляет волноваться перед экзаменом?» (Например, «Большой объем материала по предмету», «Экзаменационная оценка», «Ситуация экзамена: ответ на вопросы билета перед преподавателем», «Боюсь все забыть и перепутать»). На обратной стороне листа нарисуйте лесенку, состоящую из 5-10 ступенек (сколько ответов - столько и ступенек). Расположите на ступенях свои ответы по силе переживаемого вами в связи с ними волнения (тревоги).

А теперь предлагаю попробовать подниматься по воображаемым ступенькам и учиться справляться с волнением. Для этого закройте глаза,

визуально представьте ситуацию и попытайтесь расслабиться. Интересно: кто сумеет добраться до самой верхней ступеньки и справиться с волнением?

Техники снижения эмоционального напряжения, мышечная релаксация.

- Представьте себе, что в левой руке у вас находится лимон. Сожмите руку в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как ваша рука расслабилась, как ей приятно и спокойно. Опять сожмите лимон крепко-крепко. (Повторить 3 раза каждой рукой.)

- **Сосредоточение на пульсе.** В ситуациях тревоги и стресса можно попробовать сосредоточиться на собственном пульсе. Найти пульс на руке и начать считать. У спокойного человека пульс не более 80 ударов в минуту, у взволнованного — гораздо выше. Можно попробовать усилием мысли выровнять его и заставить биться реже. Также можно сосредотачиваться на своем дыхании, представляя, что при вдохе ощущается прохлада, при выдохе — тепло.

Дыхательная релаксация.

Учащимся предлагается для снятия напряжения сделать цикл специальной дыхательной гимнастики:

- медленно и глубоко вдохнуть через нос, считая про себя до пяти;
 - задержать дыхание, снова считая до пяти;
 - полностью выдохнуть воздух из легких через рот или нос, считая до пяти;
 - сделать два вдоха-выдоха в обычном ритме.
- Рекомендуется делать 3–5 циклов, но не более 10 за один подход.

4. Развитие основных навыков, необходимых для успешной сдачи экзаменов.

Четвертая задача направлена на преодоление трудностей, связанных с когнитивными особенностями деятельности выпускников (внимание, память, мышление).

Психологическое консультирование.

Целью консультаций является: снятие тревожного состояния, обучение контролю стрессовых проявлений, решение когнитивных и личностных трудностей.

Расскажите, какие реакции могут быть на экзаменационный стресс. Объясните причины и научите, как снять волнение, тревогу, страх и повысить стрессоустойчивость. Разучите упражнения из аутогенной тренировки.

Причины волнения, тревоги и страха на экзамене.

Первая причина, которая вызывает негативный результат, негативную реакцию, это негативная установка на неудачу. Очень часто люди идут на

экзамен с мыслями «Я провалюсь», «Я ничего не знаю», «У меня ничего не получится».

Вторая причина, которая также может привести к неудаче, ситуация неопределенности, ситуация ограничения времени. Здесь важно хорошо понимать, где ребенок теряется, в каком случае не может что-то сделать, как будет проходить процедура экзамена, что при себе необходимо иметь, а чего категорически не должно быть на экзамене. Все это снимет излишнюю тревогу.

Ситуация ограничения времени. Необходимо уметь рассчитывать свое время. Научиться понимать: вот на эти задания у меня уходит больше времени, на эти – меньше.

Третья причина – индивидуальные особенности работоспособности и организации деятельности. Есть люди, которые очень быстро включаются в работу, а есть кому нужно время для «раскачки». Важно знать свое время оптимальной работоспособности, уметь рационально распределять нагрузки в течение всех этапов подготовки к экзаменам. Чередовать труд и отдых.

Психологическое просвещение.

Задачи:

- ✓ вооружение обучающихся знаниями о своих психологических особенностях и развитие умения эффективно организовывать свою учебную деятельность в соответствии с этими особенностями (знакомство с типами темперамента, типами нервной системы и т.д.);
- ✓ информирование обучающихся о процедуре проведения ГИА.

Для реализации этих задач можно использовать следующие формы: составление и выпуск буклетов, памяток, брошюр, оформление информационного стенда по данной тематике. Проведение классных часов, лекториев, деловых игр и т.д.

Основные направления работы с родителями выпускников.

Просвещение.

При реализации данного направления можно использовать различные формы:

А) Участие в родительских собраниях.

Во-первых, выступление на родительских собраниях позволит психологу рассказать о работе, которая проводится в рамках сопровождения выпускников.

Во-вторых, психолог может дать родителям важную информацию по организации внешкольной подготовки детей к экзаменам.

Кроме того, собрание дает ряд дополнительных возможностей:

1. *Предоставить родителям необходимую информацию по следующим темам:*

- психологические особенности возраста;
- оптимальные условия подготовки к экзамену;
- способы работы с учебным материалом;
- организация режима дня.

2. *Провести анкетирование родителей с целью выявления:*

- отношения родителей к ГИА;
- родительской оценки способностей своих детей;
- родительских установок относительно экзамена.

3. *Обсудить результаты проведенного анкетирования.*

Б) Информационная поддержка.

Составление и выпуск информационных материалов для родителей выпускников в виде памяток, брошюр по различным темам: «Советы психолога», «Накануне экзамена» и т.п. Также можно предложить оформить информационный стенд для родителей (законных представителей) с советами педагога-психолога.

Система работы с педагогами по психологической подготовке выпускников к ГИА.

1. *Индивидуальное и групповое консультирование.* Рекомендации по поддержке учеников на уроках, особенности работы с детьми группы риска, способы создания благоприятной и рабочей атмосферы в классе и т.п.

2. *Информационная поддержка.* Как и в случае работы с учениками, информационная поддержка учителей заключается в выпуске материалов в печатном, электронном виде, ориентированных на педагогов: памятки, буклеты и т.п. Содержание информационных материалов может раскрывать следующие темы: создание благоприятной атмосферы в классе во время урока, методы эффективного взаимодействия с детьми группы риска, обучение контролю стрессовых состояний и т.п. (методика А.Фокиной, М.Фокиной).

3. *Проведение занятий с педагогами,* направленных на профилактику и коррекцию эмоционального выгорания.

Процедура прохождения ГИА является сложным этапом в жизни всех участников образовательного процесса, требующим от всех серьезной подготовки. Именно поэтому необходима целенаправленная, хорошо продуманная и организованная система работы по подготовке к экзаменам. Огромную роль в этом процессе играет педагог-психолог, которому очень важно систематизировать свою работу по сопровождению процесса подготовки и сдачи ГИА.

Сабенина Ирина Викторовна,
*педагог-психолог отдела практической психологии МКУ ДПО «ГЦОиЗ
«Магистр»*

«УРОК ПОНИМАНИЯ»

Класс: 5-7

Тема занятия: *«Урок понимания»*

Цели и задачи: сформировать толерантное отношение к людям с инвалидностью; научить понимать: люди с физическими и умственными недостатками способны жить своей полноценной жизнью; обозначить способы помощи людям с инвалидностью.

Тип занятия: групповое занятие с элементами тренинга.

Кто может проводить занятие: педагог-психолог, социальный педагог, классный руководитель.

Структура занятия:

Начальный этап

Приветственное слово.

Взрослый: *«Я приветствую всех, кто сегодня пришел на занятие. Я очень рада видеть вас, и надеюсь, мы с вами интересно проведем время».*

Вводная часть

Взрослый: *«Ребята, сегодня наше занятие называется: «Урок понимания». Его содержание мы узнаем чуть позднее, а сейчас предлагаю выслушать правила, которые необходимо будет соблюдать в течение всего занятия:*

- 1. Всем активно принимать участие.*
- 2. При разговоре не перебивать того, кто говорит.*
- 3. Говорить по очереди.*
- 4. В высказываниях каждый говорит сам за себя, т.е. соблюдается следующая форма: «Я думаю...», «Я считаю, что...», «Я знаю ...» и т.п.*
- 5. Каждый должен быть выслушан и принят всерьез без насмешек.*

Упражнение «Градусник»

Взрослый: *«Пожалуйста, оцените свое настроение в градусах от 0 до 10, с которым вы пришли на занятие. Кто желает, может оценку прокомментировать. (приложение...)*

Методика «Мозговой штурм»

Взрослый: *«Скажите мне, пожалуйста, слово, которым можно назвать всех здесь собравшихся. Кто мы? (Люди). Да! Мы здесь все люди, «человеки»,*

но, несмотря на это, мы все очень разные. Мы отличаемся друг от друга по многочисленным признакам. Давайте, сейчас перечислим эти признаки.

Каждый по порядку называет один признак:

- рост,
- вес,
- имя
- оттенками и цветом кожи,
- национальностью,
- вероисповеданием,
- умственными и физическими способностями и т.д.

Взрослый: *«Каждый из нас является неповторимой личностью со своим характером, физическими и интеллектуальными способностями, уровнем воспитанности, социальным положением и у каждого своя семья. Теперь продолжим нашу беседу, отвечая на вопросы:*

- ✓ *Знает ли кто-нибудь из вас детей или взрослых, которые не могут ходить или бегать, говорить или слышать так, как другие?*
- ✓ *Почему это человек не может делать все то, что можете вы?*
- ✓ *Должно ли этому человеку быть стыдно из-за этого?*
- ✓ *Как к нему относятся другие люди? Не обижают ли его? Не смеются ли над ним? Принимают ли его в свой круг общения?*
- ✓ *Как бы вы себя чувствовали, оказавшись на месте этого человека? Вы бы хотели, чтобы с вами так обращались?*
- ✓ *Понравилось бы вам, если бы над вами смеялись? Смогли бы вы не обращать на это внимание? Хотелось бы вам, чтобы вас жалели или чтобы с вами дружили?*
- ✓ *Как вы понимаете слово «инвалид»? Кто такой инвалид?» (варианты ответов записываются на доске или ватмане).*
- ✓ *Отчего можно получить статус инвалида? Какие причины могут привести к инвалидизации? Почему становятся инвалидами? (ответы записываются на доске).*

Примеры ответов:

1. Несчастные случаи.
2. Неправильный образ жизни.
3. Врожденные заболевания (слепота, глухота, немота, физические уродства, ДЦП и т.д.)
4. Тяжелые заболевания, в раннем периоде детства или в процессе всей жизни.

Вывод. Обсуждение

Основной этап

Взрослый: *«Теперь мы с вами проведем несколько экспериментов в форме игр. Это нам поможет выяснить, какая нужна помощь людям с разными видами заболеваний».*

Игра «Имитация»

Взрослый: *«Кто хочет поучаствовать в игре?»*

Выбираются 2 добровольца на роли «невидящий» и «помощник». «Невидящему» завязываются глаза и дается задание: от двери класса подойти к доске, найти мел, написать свое имя и вернуться на свое место в классе. Задача «помощника» – оберегать своего товарища от падений и столкновений с окружающими предметами таким способом, которым считает наиболее безопасным и правильным.

Вопросы после игры

К участнику в роли «незрячего»:

1. *Что ты чувствовал?*
2. *Что ты делал?*
3. *Что было для тебя трудно?*
4. *Нужна ли была тебе помощь? Если да, то в чем?*

К «помощнику»:

1. *Хотелось ли тебе помочь? Если хотелось, то, когда?*

Игра «Плохая видимость»

Одному или нескольким ребятам завязывается марлевая повязка на глаза и дается задание: прочитать слова, написанные на листке бумаги.

Вопросы после игры:

1. *На ваш взгляд, как себя чувствует человек, который плохо видит?*
2. *Какая нужна помощь со стороны и нужна ли она вообще?*
3. *Что вы делаете, когда видите незрячего человека, переходящего через дорогу?*

Игра «Чему принадлежит этот запах?»

Добровольцу завязывают глаза и предлагают определить по запаху, что это (кофе, апельсин, хлеб и т.п.)?

Игра «Поймай вора!»

Все встают в круг. Один доброволец с завязанными глазами становится в середину. Под ноги ему кидают маленькие камешки или любые мелкие предметы. Дети по очереди пытаются подкрасться и стащить эти предметы. Как только стоящий в центре круга услышит «вора», он указывает на него пальцем, и тот выбывает из игры.

«Вор» должен как можно больше украсть предметов и не быть пойманным.

«Эксперимент»

Всем дается задание: сесть, положить руки на колени, закрыть глаза и не подглядывать. Затем по команде положите руки на парту ладонями вниз. Комментарий: «Положив руки на парту, вы ощущаете, что что-то лежит под вашими ладонями. Кончиками пальцев исследуйте весь лист, обращая свое внимание на возникающие эмоции и чувства. Теперь откройте глаза и посмотрите, что за предмет вы исследовали. Это страницы из книги, на языке Брайля. С помощью этого языка незрячие читают книги».

Игра «Слушай!»

Все молчат в течение 1-2-х минут и внимательно прислушиваются ко всем звукам. Какие звуки вы слышали и как определили «что это», например, поет птица за окном? Как прекрасно слышать разные звуки, музыку, шум леса или океана, но есть люди, которые не слышат всю гамму звуков в мире.

Игра «Чтение по губам»

Участников делят на группы по 2-3 человека. Кто-то один из группы должен очень тихо рассказывать любую историю, а остальные участники подгруппы затыкают

уши и пытаются прочесть по губам то, что им рассказывает их напарник. Роли можно поменять, чтобы каждый обрел опыт.

Игра «Разговор без слов»

Доброволец встает перед остальными участниками и пытается им без слов сказать какую-нибудь фразу, например, «Я хочу спать», а они должны понять его фразу.

Потом роль ведущего переходит к другому, третьему и т.д., пока все не попробуют себя в роли говорящего без слов.

Вопросы после игры:

1. Трудно объяснить что-либо, если не пользоваться словами?
2. Как вы себя будете чувствовать, если вас никто не понимает?
3. Как вы сами можете помочь общаться тем, кто не умеет говорить?

Игра «Разговор руками»

Участникам раздается азбука для глухонемых. (приложение 1) Каждый должен построить предложение с помощью «ручного» алфавита. Желаящие продемонстрировать гибкость своих пальцев выходят и показывают свою фразу. Участники должны прочесть, что показал ведущий.

Игра «Энгфлип»

«Энгфлип» - это слово ничего не означает, оно придумано, но под ним подразумевается команда «Встать».

Обратившись к одному из ребят, попросите его: «Энгфлип!». Затем скажите это слово громче и рассердитесь. Обратитесь к другим участникам с той же

просьбой. Потом помогите участникам понять, что вы имели в виду, объясняя и показывая в мягкой и спокойной форме.

Вопросы после игры:

1. *Что вы чувствовали, когда не могли понять, что вам горит учитель?*
2. *Правильно ли было со стороны учителя сердиться? Помогло ли это?*
3. *Потом, когда учитель изменил свою тактику поведения, он поступил лучше?*
4. *Как вы думаете похожа ли эта ситуация непонимания на ту, когда человек с затрудненным пониманием не понимает другого. Как вы поступаете, когда вас не понимает ваш собеседник?*

Игра на развитие памяти №1

Попросите участников сделать много разных движений, одно за другим. Назовите их все подряд и очень быстро. Не ждите, пока они выполнят предыдущую команду, давайте следующую. Если участники не могут запомнить все команды, повторите их все подряд громче, но также быстро. А теперь сделайте по-другому. Медленно называйте действие, которое надо выполнить, ждите, пока они его сделают, и только потом давайте следующую команду.

Игра на развитие памяти №2

Положите на стол 14 разных предметов. Дайте возможность участникам рассмотреть их, пока вы считаете до 10. Затем накройте эти предметы и уберите 7 из них. Снимите покрывало со стола и попросите участников перечислить пропавшие предметы. Повторите эту игру, используя 6 предметов, из которых убирается 3.

Взрослый: *Какой вариант оказался легче?*

Вопросы после игры:

1. *Почему второй раз играть было легче?*
2. *Объясните всем, что ребята, которые плохо понимают вообще, часто путаются, если получают много заданий сразу. Даже 2 задания одновременно для таких детей слишком большая нагрузка. Какие вы можете предложить варианты помощи людям с плохой памятью?*

«Ампутант» (верхние конечности)

Всем предлагается взять пишущую ручку в левую руку и написать «Я люблю свой город!». Усложните задание. Пусть все участники, держа обе руки за спиной, напишут свое имя. Способ они должны найти сами.

Вопросы после игры:

1. *А какие еще есть способы, с помощью которых люди без верхних конечностей могут написать письмо другу?*

2. С какими еще трудностями встречаются люди с такими физическими ограничениями?
3. Что вы чувствовали, выполняя задание?
4. Что было для вас трудно?
5. Нужна ли была вам помощь? Если да, то в чем?

«Ампутант» (нижние конечности)

Доброволец поджигает одну ногу и выполняет задание – со своего места дойти до доски, взять мел и решить пример, потом вернуться на свое место.

Вопросы после игры:

1. А с какими трудностями, на ваш взгляд, сталкиваются люди – инвалиды на колясках?

(Можно рассказать о правилах поведения и оказания помощи людям с различными видами инвалидности).

Заключительный этап

Взрослый: «Сегодня мы с вами познакомились с тем, что такое инвалидность, с какими проблемами сталкиваются люди с инвалидностью и почему они не могут жить полноценной жизнью.

Одна из проблем – это непонимание и неприятие таких людей в социальную жизнь. А ведь они тоже люди, имеющие право:

- на дружбу, уважение, любовь,
- на путешествия и приключения,
- на получение образования,
- на участие в семейных делах,
- на принятие собственных решений,
- на участие в общественной жизни.

Таким образом, каждый из вас попробовал себя в роли человека с инвалидностью; столкнулись с проблемами, которые встают перед ними.

Мы пытались найти способы решения проблем. И каждый из вас пришел к какому-то заключению, мнению.»

Каждый ученик говорит, что он понял из занятия и какой сделал для себя вывод.

«В завершении я прочитаю вам стихотворение, которое написала Ольга Ивановна Скороходова, кандидат педагогических наук. Она от рождения была лишена слуха и зрения». (приложение 2)

Взрослый: «Вот на такой ноте я хочу поблагодарить всех вас за то, что вы активно участвовали и вашу доброту, понимание и терпение. Надеюсь, каждый из вас получил положительные эмоции и нужную информацию для себя. Еще раз «спасибо»! Всего доброго!».

*Цешковская Яна Станиславовна,
педагог-психолог МБОУ Лицей № 126*

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ, КАК ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ МОТИВИРОВАННОЙ ЛИЧНОСТИ «БЕЗОПАСНОГО ТИПА» В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

Образовательная среда и развитие личности современного школьника.

Мы живем в эпоху самых разнообразных перемен, динамичного развития современного российского общества, инноваций в сфере образования, внедрения в современную жизнь новых, и порой, неизвестных пока нам сфер деятельности человека, когда на первый план выходит развитие творческих способностей личности. В этом контексте общество и государство предъявляет сегодня высокие запросы к выпускникам школ.

В Федеральном государственном образовательном стандарте подчеркивается важность воспитания школьника, имеющего обширный творческий потенциал и высокую культуру, умеющего применить свои знания в различных жизненных ситуациях.

В современном образовательном процессе важно научить школьников ориентироваться не только в различных предметных областях, разбираться в научном и социальном проектировании, но и организовать психолого-педагогическую поддержку подрастающей личности сформировать такие качества, которые необходимы для конструктивного, успешного общения и ответственного поведения в обществе, приобретения знаний о социальных ролях человека, формирования позитивной самооценки, самоуважению, конструктивных способов самореализации.

Психолого-педагогическое образование – новый вектор в педагогическом образовании, означает необходимость такого сопровождения, которое позволяет осуществлять становление подрастающего поколения с учетом индивидуальных особенностей и всестороннее раскрытие их

интеллектуального и личностного потенциала.

Безусловно, образовательная среда является фундаментом общества, она способствует развитию, воспитанию и формированию личности подрастающего члена общества. А создание и обеспечение психологически здоровьесберегающей образовательной среды, комфортной для обучения, воспитания и развития, обеспечение психолого-педагогической поддержки участников образовательной деятельности способствуют гармоничному развитию личности ее участников.

Взаимодействие участников образовательных отношений на основе психологического принципа превентивности.

В новых образовательных стандартах говорится о необходимости создания в условиях школы системы взаимодействия всех участников образовательных отношений на основе психологического принципа превентивности.

Сегодняшняя проблема качества реализации превентивных мер в системе образования требует необходимости привлечения к профилактической работе самих школьников, как полноценных участников образовательных отношений.

Повышение результативности реализации такого рода деятельности учащихся может осуществляться путем повышения их собственной личностной и социальной компетенции (психолого-педагогическая поддержка) и дальнейшего развития личностного потенциала школьников методом КТД. В этом, полагаясь на собственный психолого-педагогический опыт, автор настоящей статьи видит актуальное решение проблем формирования личностных компетенций обучающихся, как основы развития мотивированной личности «безопасного типа» в условиях образовательного пространства.

Технология и механизмы и формирования здоровьесберегающей среды, комфортной для обучения, воспитания и развития в условиях образовательного пространства.

Безопасная образовательная среда обеспечивает психологическое благополучие, и как следствие, гармоничное развитие личности. Поэтому в современных образовательных организациях должны создаваться такие условия, чтобы психологическая безопасность образовательной среды была ориентирована на личностно-доверительные отношения.

И.А. Баева считает, что «главным механизмом, способствующим созданию психологической безопасности в образовательной среде является *внутриличностное общение*, способствующее движению личности и самоактуализации и определяющее позитивную «Я-концепцию». Функционирование внутриличностного общения такого рода возможно только при определенном качестве непосредственного и опосредованного межличностного общения, которое возможно только при создании психологически безопасной и комфортной для обучения и развития образовательной среды».

Участники образовательных отношений, находясь в процессе, сами формируют образовательное пространство, внося собственный вклад в развитие комфортной среды, благоприятной для обучения и развития детей.

Сама технология организации, психологической поддержки и развития, говоря современным языком, *волонтерского (вожатского) движения* в условиях школы, основывается на привлечении самих школьников к данного рода совместной деятельности и требует включения определенных механизмов. Каким образом может реализовываться такая здоровьесберегающая технология, как процесс в условиях современной школы?

С психологической точки зрения, принцип преемственности является одним из важнейших условий воспитания и развития личности. Реализация данной здоровьесберегающей технологии, происходит посредством развития в самой образовательной среде *коммуникации наставничества, творческой преемственности и сотрудничества* между детьми (младшее и среднее звено, среднее и старшее звено, младшее и старшее звено, внутризвеньевое

взаимодействии). По сути, под данным понятием мы предполагаем создание в образовательной организации детского волонтерского движения, вожатства, опирающегося на идеи и принципы КТД и основывающегося на профилактической работе, «специально организованной ситуации для помощи в развитии каждого школьника». (см. Рисунок 1)



Рисунок 1 - Формирование безопасной, творческой, образовательной среды, благоприятной для обучения и развития школьников

Развитие такого детского движения является смыслом развивающей, превентивной, организационной работы педагога-психолога с детьми в образовательном учреждении, наставника в данном направлении.

А важнейшие задачи здесь - формирование безопасной, творческой, благоприятной для обучения и развития детей образовательной среды, помощь школьникам в преодолении личностных ограничений, их самоактуализация и активное личностное развитие; укрепление и поддержание психологического здоровья в образовательной среде.

Данные задачи осуществляются путем индивидуального и группового решения проблем личностного и ценностно-смыслового самоопределения и саморазвития участников КТД, развития творческих и коммуникативных способностей обучающихся.

Развитие творческой рефлексирующей личности, способной расширять

свой интеллектуальный потенциал, мыслить не шаблонными категориями, умеющей применять свои знания в различных жизненных ситуациях, видеть перед собой цель и добиваться результата – вот главная цель, которую ставит перед собой специалист, работающий с детьми в направлении профилактики и развития. Данные психологические формирования и есть те самые пазлы, из которых складывается личность «по безопасному типу» и являются важным зерном в развитии направления наставничества, коммуникации творческой преемственности и сотрудничества, способствуют формированию безопасной, комфортной среды, в которой существуют все образовательные отношения.

Цель занятий и других мероприятий, которые проводят дети - не только собственное личностное развитие, но и их персональный вклад в профилактику школьной тревожности через раскрытие творческого потенциала других (младших) школьников, собственно формирование у них эмоционально положительного отношения к школе, активизацию познавательных интересов, обогащение навыками социально-коммуникативного взаимодействия. (см. Рисунок 2)



Рисунок 2 - Формирование личностных компетенций обучающихся посредством метода КТД

В результате осуществления принципа преемственности формируется личность «по безопасному типу», происходит всестороннее развитие детей путем их вовлечения, включения и самостоятельной реализации различных

профилактических мероприятий для младших школьников (сверстников), предполагающее дальнейший процесс рефлексивной работы в ходе прохождения и решения задач последующих этапов совместной деятельности участников КТД.

Привлечение к профработе детей, нуждающихся в преодолении сложностей в личностной сфере, может осуществляться исходя из результатов диагностических психологических обследований, по личному наблюдению психолога, запросу классного руководителя, родителей, а также, по инициативе самих детей. К такого рода творческой деятельности могут привлекаться способные и талантливые дети, которая обеспечивает более полное раскрытие их направленности личности, развития творческого потенциала.

«Специально организованная ситуация» и комфортное внутрисредовое пространство способствуют естественному, цельному и гармоничному формированию чрезвычайно важных психологических новообразований школьников, таких, самооценка, мотивация, развитие уверенных социальных навыков.

Развитие личностного потенциала школьников методом КТД (Коллективного творческого дела). Проблемы и открытия.

Профессиональный опыт практика, педагога-психолога, наставника, работающего несколько лет с детьми в лицее, показал, что развитие и самоактуализация личности учащихся эффективнее всего происходит именно в совместной деятельности, а именно, в использовании в условиях сегодняшнего образовательного пространства такого мощного инструментария, как метод КТД.

КТД - это прекрасный метод профилактики школьной тревожности, реализуемый участниками, основанный на психологическом принципе превентивности, ориентирован не только на адресную среду (для кого мероприятие) младших детей или сверстников, но и собственный процесс личностного роста каждого участника творческой группы (что особенно ценно).

Каким образом реализуются детьми коллективные творческие дела под руководством наставника в образовательной среде? Школьники сами придумывают и реализуют творческие, познавательные, интеллектуальные, игровые мероприятия для младших детей (для сверстников), организуют праздничные мероприятия; создают творческие выставки, отражающие результаты совместной коллективной деятельности; проводят творческие акции; участвуют в неделях психологии; являются помощниками наставнику в работе с младшими школьниками и выполняют сами наставническую

деятельность для малышей; выступают волонтерами для развития в учебном заведении коммуникации наставничества, творческой преемственности и сотрудничества, выполняя работу вожатых. Это далеко не все формы работы, которые организуют и проводят дети, множество идей находятся в стадии задумок, разработок и требуют постепенной их реализации.

Совместная работа участников КТД с наставником - это активные методы работы с использованием интерактивных форм, которые ориентированы на более широкое взаимодействие участников не только с наставником, но и друг с другом и на доминирование активности их в процессе совместной работы. Роль наставника здесь координирующая и направлена на достижение целей КТД. (см. Рисунок 3)

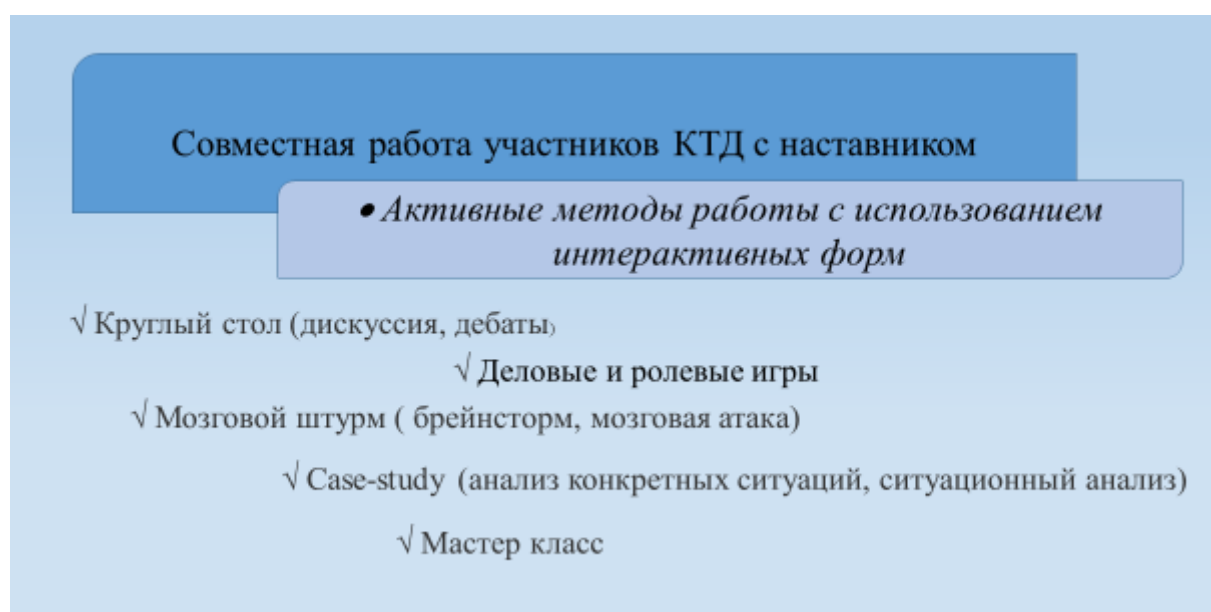


Рисунок 3 – Совместная работа участников КТД с наставником

В результате, школьники самостоятельно, в ходе взаимодействия, совместной игры, творчества формируют и создают то самое комфортное, безопасное образовательное пространство, в котором и происходит формирование и развитие мотивированной личности «безопасного типа».

Включаясь в работу КТД, ребята не только делают доброе дело для других детей, предоставляя им прекрасную возможность для «ненавязчивого» развития, но, в ходе КТД, проходят огромную для их возраста «Школу жизни».

Мотивация.

Что такое мотивация в учебном процессе? Это желание ходить в школу, учиться преодолевать трудности, стараться постоянно улучшать свои результаты. А еще, мотивация - это стремление приобретать новый опыт и

самосовершенствоваться. Мотивация – это стремление к лидерству.

Так вот, дети, которые занимаются коллективным творческим делом, несомненно приобретают эту самую мотивацию и стремление к лидерству.

Детей, которые занимаются КТД в школе видно сразу. У этих детей горят глаза. Они чуть ли не на каждой перемене приходят со своими идеями, готовыми презентациями, которые они готовили дома или совместно на перемене в библиотеке. Эти дети имеют огромное желание работать на результат и стремление постоянно улучшать результаты своей деятельности... В результате, это желание и стремление к самоактуализации в качестве мотивации и побуждения к деятельности начинает проявляться в основной деятельности.

Самооценка.

«Самооценка - оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Это наиболее существенная и наиболее изученная в психологии сторона самосознания личности» (Петровский А.Ф. 1996)

Любому ребенку очень важно быть услышанным (не важно где: в школе, дома, на улице), это возможность почувствовать себя «над ситуацией». Особенно это необходимо тревожным детям, сомневающимся в своих силах; детям, находящимся в ТЖС; испытывающим дискомфорт в детско-родительских отношениях. Это возможность проявить и реализовать свои способности и иметь возможность быть услышанным. Это возможность почувствовать и доказать себе и другим свою социальную значимость, почувствовать себя уверенней, научиться взаимодействовать друг с другом как внутри группы участников КТД, так и вовне: с другими детьми.

«Один за всех и все за одного»: работа в команде.

Участники КТД, используя собственный опыт, (полагаясь на помощь наставника), учатся работать в команде, а затем помогают освоить этот опыт социального взаимодействия младшим ребятам, оценивать свой успех, как личный вклад в успех команды.

Работа в команде – изначально лишь красивая и современная фраза приобретает совершенно новый и незнакомый участникам смысл в тот момент, когда, в результате фрустрации одного или нескольких участников, на первый план выходит в КТД потребность во взаимовыручке. А эта потребность возникает в процессе взаимодействия, когда на участников в ожидании устремлены десятки детских глаз...

Это большая работа над собой как старших, так и младших ребят. Дети приобретают позитивный опыт общения, укрепляется уверенность в своих силах через личную ситуацию успеха, а также успех группы, который

впоследствии начинает восприниматься, как собственный. Происходит формирование и развитие метапредметных и личностных результатов.

В совместном интеллектуальном поиске, игре, импровизации приобретаются новые знания, умения, навыки, а это значит – происходит движение вперед, включаются механизмы самоактуализации, генерирующие личностный рост и интеллектуальное развитие ребенка. Данные процессы включают активное развитие навыков социально-коммуникативного взаимодействия и эмоционального интеллекта.

Межличностное взаимодействие.

Сложно ли взаимодействовать участникам КТД между собой? Сложно ли взаимодействовать с другими детьми, когда у самих участников творческой группы самих еще не отлажены механизмы саморегуляции, самопонимания, самоидентификации?

Бывает так, что участникам трудно найти взаимодействие между собой в самой творческой группе. Причиной тому может быть обычное неумение выстраивать взаимоотношения со сверстниками, обусловленное небольшим или неудачно сложившимся, с силу разных обстоятельств, опытом общения, так и желанием участников быть во что бы то ни стало, впереди других, стремлением стать лидером творческой группы; антипатия к другому участнику и т.д.

Научиться договариваться между собой – целый процесс, который можно приравнять к самому КТД, иными словами – это настоящее творческое дело, которое требует коммуникативных умений и настоящего творческого подхода к нему (так определили данное умение участники одной творческой группы, стараясь найти «точки соприкосновения»).

Эмоциональная саморегуляция

Находясь в коммуникативном взаимодействии, ребята учатся владеть своими чувствами и эмоциями. В процессе КТД каждый участник понимает, что необходимо выработать способность сдерживать свои негативные эмоции, а еще нужно научиться радоваться не только своим, но и успехам других. А это, как показывает практика, непросто. Эмпатии нужно учиться и она приходит не ко всем и не сразу.

Это путь непростой. Только на первый взгляд кажется, что все просто, поработал с наставником – и вроде бы сам уже готовый наставник для другого... Однако, дорога к успеху через преодоление себя – долгая, тернистая и всегда полна подводными камнями. Ребятам приходится учиться на своем опыте, одерживать маленькие и большие победы над тем «страшным зверем, который сидит внутри», учиться не падать духом, когда что-то пошло не по сценарию, или вдруг срочно понадобилась импровизация

там, где ее не ждали... Это приобретение актерского мастерства – суметь растянуть улыбку, когда в момент эмоциональной слабости нужно показать свою силу и достойно выйти из ситуации. А еще это огромная школа взаимопомощи и взаимовыручки.

Эмоциональный интеллект

Важнейшая задача каждого участника КТД - научиться понимать себя, свои эмоции, эмоции другого человека и причину их возникновения, научиться справляться с ними и найти «заветный ключик» - подход к другим детям. Приобретая такие ценные качества, как умение слушать и слышать участников, оценивать их модель поведения; озвучивать свое мнение по ситуациям, требующих собственного или совместного решения; не бояться ошибаться и двигаться вперед, преодолевая собственные страхи; справляться с фрустрированным поведением, обусловленным сравнительно небольшим жизненным опытом, ребята, сами, порой того не осознавая, поднимаются по ступенькам собственного личностного развития.

В процессе КТД приобретаются и развиваются навыки самопознания и самосознания, эмоциональной саморегуляции, формируется и развивается в процессе взаимодействия и взаимообогащения совместным и личным коммуникативным опытом важное психологическое новообразование, имя которому - эмоциональный интеллект.

Методом КТД автор статьи занимается с детьми с начальной школы. Сегодня в лицее образовалось уже большое количество «звездочек», которые «выросли» на КТД в прямом и переносном смысле. Многие уже стали старшеклассниками.

Но ясно одно, совместная работа коллектива и опыт общения не проходит стороной, а посеянное зерно дает важные всходы в будущем. Ребята хотят возвращаться к положительному опыту снова и снова, вероятно потому, что история их персональных и коллективных трудовых дел остается в их индивидуальной истории личностного становления и является эмоциональной «копилкой», которая остается на всю жизнь.

С результатами творческих успехов детей, участников КТД можно познакомиться на страничке педагога-психолога Лицея №126 Цешковской Я.С. http://www.s_126.edu54.ru/p124aa1.html