

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА,
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОДДЕРЖКА**

**Психогигиенические
основы организации
учебного процесса**

Елена
Кустобаева

В статье, опубликованной в прошлом выпуске журнала, автор раскрыла некоторые проблемы школьной психогигиены, причины нервно-психических расстройств. В публикуемой статье Елена Константиновна посчитала необходимым ещё раз напомнить работникам образования основополагающие принципы построения учебного процесса, который бы не травмировал детскую психику, не вредил здоровью.

Большое напряжение вызывает у ребёнка учебная деятельность. Высокий уровень обучения, быстрый темп, большой поток информации — всё это может действовать на незрелый мозг как психотравмирующий фактор. От ученика требуется рост адаптивных возможностей, но у каждого ребёнка свой резерв этих возможностей и способностей.

Перегруженность содержания учебных планов, трёхлетняя начальная ступень обучения, как это было до последнего времени, привели к резкому ухудшению физического и психического здоровья школьников. Непрерывное увеличение объёма знаний, подлежащего усвоению, несоблюдение санитарно-гигиенических норм приводят к перенапряжению психики ребёнка, переутомлению и, как следствие, вызывает падение

интереса к учению и снижению успеваемости. Перегрузка подрывает веру ребёнка в свои силы, отбивает охоту к учению.

По данным института возрастной физиологии РАО, в школу приходит около 20% детей, имеющих нарушения психического здоровья пограничного характера, но уже к концу первого класса их число увеличивается до 60–70 %. Если учесть, что в школе ребёнок проводит 70% своего времени бодрствования, не трудно сделать вывод, что школа невольно способствует ухудшению психического и соматического здоровья детей. По данным этого же института, за период школьного обучения число психоневрологических отклонений возрастает в 4 раза. Ухудшение здоровья школьников в первую очередь связано с интенсификацией и нерациональной организацией учебного процесса.

«Санитарные правила и нормы»¹, утверждённые Госсаннадзором России, определяют гигиенические требования к условиям обучения в разных видах современных образовательных учреждений. С их учётом утверждён Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, определяющий максимально допустимое количество часов в неделю. Учебный план в каждом общеобразовательном учреждении разрабатывается самостоятельно, но с учётом соблюдения норм максимально-допустимой нагрузки школьников.

Для всех общеобразовательных учреждений независимо от языка обучения устанавливается следующее максимально допустимое количество часов в неделю с учётом её продолжительности (табл. 1).

При этом чётко указано, что часы факультативных, групповых и индивидуальных занятий должны входить в объём максимально допустимой нагрузки.

Таблица 1

Классы	Максимально-допустимая недельная нагрузка в часах	
	6-дневная неделя	5-дневная неделя
3-летняя начальная школа		
1–3	25	22
4-летняя начальная школа		
1	22	20
2-4	25	22
5	31	28
6	32	29
7	34	31

Каково действительное положение дел, особенно в элитных школах, где введено значительное количество новых предметов (логика, риторика, иностранные языки и др.)? Реальное положение дел таково, что изучение всех этих предметов вынесено как бы за счёт дополнительных услуг образования. То есть практически объём учебной нагрузки не уменьшается.

¹ Вестник образования. 1997, № 10.

Точно так же не выполняются требования к нормам домашних заданий. Рекомендовано с учётом возможности их выполнения давать домашние задания в следующих пределах:

- в 1-м классе — со 2-го полугодия до 1 часа,
- во 2-м классе — до 1,5 часов,
- в 3–4-м классах — до 2-х часов,
- в 5–6-м классах до 2,5 часов,
- в 7–8-м классах — до 3-х часов,
- в 9–11-м классах — до 4-х часов.

Для полноценного отдыха детей недопустимо в начальной школе давать домашнее задание на понедельник.

То, что многие дети не укладываются в эти нормы, ни для кого не секрет. Достаточно убедиться в этом на примере своих детей. Каждый учитель задаёт домашнее задание, нисколько не интересуясь тем, сколько задаст детям его коллега.

Суммарная нагрузка в виде домашних заданий неведома никому, кроме ребёнка. Она не контролируется руководством школы и психологической службой. Но даже если представить идеальный вариант: ученик точно укладывается в норму, рекомендованную гигиенистами, то получается, что ученик 10-го класса, имея 6 часов (в самом лучшем случае) работы в школе, должен ещё работать 4 часа дома. Такого рабочего дня нет ни на одном предприятии. Таким образом, его перегрузка уже заранее запланирована.

Подавляющее большинство психологических и медико-физиологических исследований показывает, что многие традиционные правила организации учебной деятельности не только не стимулируют учёбу, но и действуют таким образом, что снижают работоспособность детей.

Проанализируем структуру учебного года. Через каждые 6 недель непрерывных занятий уровень функциональных возможностей школьников значительно снижается, уровень тревожности резко возрастает, склонность к заболеваниям обостряется. Это чётко прослеживается в третьей, самой продолжительной четверти. Даже по формальным показателям, таким как успеваемость, пропуски занятий, количество заболевших ребят, видно, что в психофизиологическом отношении третья четверть самая неблагоприятная, ибо через каждые 6 недель дети нуждаются в 7–10 дневном отдыхе. Если взять длительность учебной недели и её загруженность учебными занятиями в разные дни, то каждый учитель-практик знает, что последние дни недели — это дни не только малоэффективной учёбы, но и наибольшего числа дисциплинарных нарушений.

Сохранению высокой работоспособности на протяжении учебного дня и всей недели помогает правильно составленное расписание уроков. Специалисты называют ряд психолого-педагогических и гигиенических требований, на которых должно строиться расписание, позволяющее обеспечить работоспособность школьников. Среди них, в первую очередь, учёт динамики работоспособности в сочетании со сложностью предмета. Работоспособность как в течение дня, так и в течение недели претерпевает закономерные колебания. Анализ дневной динамики работоспособности показывает, что во всех возрастах 1-й урок не очень продуктивный. На него выпадает фаза «вработывания», т.е. вхождения в ра-

бочий ритм. Второй и третий уроки максимально продуктивны, т.к. приходятся на фазу оптимально устойчивой работоспособности. Далее идёт фаза снижения работоспособности, поэтому, начиная с 4-го урока, идёт убывание продуктивности деятельности. Особенно следует отметить непродуктивность четвёртых уроков в начальной школе, так как они идут в период некомпенсированного утомления.

В средних и старших классах четвёртые уроки всё же более или менее продуктивны, так как совпадают с периодом компенсированного утомления, когда школьники усилием воли преодолевают начальные стадии утомления и могут поддержать нужный уровень работоспособности. А вот 5-е и 6-е уроки или малопродуктивны, или совсем непродуктивны, т.к. вызывают глубокое утомление и даже переутомление.

Как уже было отмечено, самый малопродуктивный день недели — понедельник, особенно сложный — первый урок понедельника. Поэтому в некоторых школах г. Казани первым уроком в понедельник идёт «Урок общения», где вместе с классным руководителем дети обмениваются впечатлениями, обсуждают классные проблемы, начинают совместные дела и др.

Наиболее продуктивны дни недели — вторник и среда. Составляя расписание уроков с учётом дневной динамики работоспособности школьников, желательно на дни и часы высокой работоспособности отвести сложные предметы, требующие большого напряжения учащихся, а на дни и часы сниженной работоспособности — предметы полегче.

Сложность предмета — условная категория. Некоторым ученикам сложными кажутся одни предметы, другим — другие в силу их склонностей и способностей. Тем не менее исследования психологов и физиологов, с определённой степенью условности, дают классификацию предметов по степени их сложности. В основу этой классификации положена выраженность объективных признаков утомления, регистрируемых после каждого урока. Выглядит это по нисходящей степени трудности следующим образом: математика, иностранный язык, физика, химия, русский язык и литература, история, география, биология. Самые лёгкие предметы (по степени утомляемости) — физкультура, труд, ИЗО, музыка. Особую заботу должны вызывать уроки компьютерной грамотности, т.к. обнаруживается значительное утомление после уроков информатики и вычислительной техники.

Как было отмечено, наибольший объём учебной нагрузки должен приходиться на вторник и среду (особенно в младших классах). Контрольные работы, тестирование следует проводить на втором уроке в середине учебной недели (в среднем звене и старших классах на 2–4-х уроках). При составлении расписания уроков необходимо чередовать в течение дня основные предметы с уроками музыки, ИЗО, труда, физкультуры. Особенно наблюдается прилив сил и повышение работоспособности после уроков музыки, которые служат своего рода сеансами психотерапии и помогают освободиться от отрицательных эмоций, переживаний, способствуют поддержанию психического здоровья. Работоспособность на следующем за музыкой уроке повышается на 30%. Аналогичная картина наблюдается после урока ритмики и спортивно-оздоровительного часа.

Школьное расписание уроков должно составляться отдельно для **обязательных и факультативных занятий**. Между последним уроком и факультативным занятием должен быть перерыв не менее 45 мин.

Проведение сдвоенных уроков в начальной школе запрещается, т.к. младшие школьники утомляются, работая с однообразным материалом. Для 5–9-х классов сдвоенные уроки допускаются при проведении лабораторных работ, контрольных работ, уроков труда, физкультуры.

Сдвоенные уроки по основным и профильным предметам допускаются для 5–9 классов при условии их следования за уроком физкультуры или динамической нагрузкой не менее 30 мин.

Перемены между уроками для учащихся — не менее 10 мин. плюс большая перемена (после 2–3-х уроков) — 30 мин. Вместо одной большой перемены допускается после 2 и 3 уроков устраивать две перемены по 20 мин. каждая. При проведении ежедневной динамической паузы разрешается удлинять большую перемену до 45 мин., из них 30 мин. — двигательная активность, упражнения, игры. Следует разнообразить «паузы здоровья», проводимые на уроках.

В одной из школ г. Казани практикуются следующие «паузы здоровья»:

1-й урок. Гимнастика для рук. Упражнения на развитие мелкой моторики рук, на укрепление нервной и дыхательной систем, улучшение работы сердца, лёгких, печени, кишечника.

2-й и 5-й уроки. Гимнастика для глаз. Упражнение на снятие напряжения с глаз, повышение остроты зрения, коррекция зрения.

3-й урок. Гимнастика для спины. Упражнения по профилактике нарушения осанки, искривления позвоночника.

4-й урок. Релаксационная гимнастика. Упражнения на устранение психической напряжённости, снижение нервной усталости, активизация памяти и внимания, восстановление бодрого самочувствия.

6-й урок. Общеукрепляющая гимнастика. Упражнения на снятие утомления, профилактика нарушения осанки, успокоение и регуляция работы нервной системы, сердца, лёгких, снятие умственной и физической усталости.

В организации учебной деятельности и отдыха полезно иметь знания о биологических ритмах. Изучение биоритмов детей 11-и лет выявило два максимума работоспособности, активности — с 10 до 12 часов и с 16 до 20 часов. С 12 до 15 часов отмечены сонливость и минимальная работоспособность. Отсюда можно сделать вывод, что дети, посещающие школу в 1-ю смену, поставлены в благоприятные условия, а те, кто учится во вторую, как раз попадают в неблагоприятную фазу — 12–15 часов. Умственная работоспособность зависит от величины периода активного отдыха в послеурочное время, длительность которого минимально — 3 часа, оптимально — 4,5 часа.

Урок

Здоровье ребёнка зависит от его эмоционального состояния на уроке, от того, как он проведёт школьный день. Продумывая план проведения урока, учитель должен учитывать не только дидактические, но и психологические и психогигиенические аспекты работы с учащимися.

В настоящее время наблюдается практика интенсификации труда на уроке, введение методик интенсивного обучения. Если такие уроки с высокой плотностью материала, большим объёмом информации, с высоким темпом работы следуют один за другим, это вызывает высокую интеллектуальную и эмоциональную напряжённость и переутомление. Интенсивность урока не должна превышать 80%.

Обучение надо проводить в контрастном режиме, планируя нагрузку и на левое, и на правое полушария головного мозга.

По данным гигиениста В.Н. Зубковой, в первые 30 мин. урока частота отвлечений учеников составляет 22%, между 30 и 35 минутами — 28 %, а в последние 10 мин. — 43 %, т. е. почти половина класса не слушает учителя. Работа в последние 10 мин. урока над новым материалом не только бесполезна, но и приносит вред учащимся, вызывая переутомление.

Учёные, исследуя резервы и возможности активного внимания детей на уроке, приходят к следующему выводу:

- у 7-летних оно составляет 10–12 мин.,
- у 10-летних — 16–20 мин.,
- у 11–12-летних — до 25 мин.,
- у более старших — до 30 мин.

Эти данные полезно учитывать при организации и проведении урока. Кроме того, следует учитывать фазу «вработывания», вхождения в учебный процесс. Наиболее важные, существенные положения при объяснении нового материала должны подаваться после того, как учащиеся, получив установку на восприятие, вошли в рабочую фазу.

Процент усвоения учебного материала зависит от того временного интервала урока, в который вводит его учитель.

Интервал урока	Усвоение информации
1–4 мин.	60%
5–24 мин.	80%
25–34 мин.	50%
35–45 мин.	6%

На этапе формирования новых понятий (объяснения) следует учесть, что одноразовое восприятие материала не обеспечивает его усвоения всеми учениками. Главные, принципиально значимые положения должны повторяться не менее 3-х раз. На 5–6-м уроке новый материал рекомендуется подавать небольшими дозами, т.к. в силу утомляемости отключение восприятия и внимания происходит через каждые 5–6 минут.

Эффективность урока зависит от учёта индивидуально-типологических особенностей учащихся. Вследствие стабильности индивидуальных черт, за которыми стоят основные свойства нервной системы, с ними нельзя не считаться. Работая на уроке, утомляются все учащиеся: и с сильным типом нервной деятельности, и, тем более, со слабым; утомляются и подвижные, и инертные дети. Однако резервные возможности у них существенно различаются. Если для учащихся с сильным типом нервной системы характерна выносливость, устойчивость к разного рода помехам, то для учащихся со слабой нервной системой типичны повышенная утомляемость, высокая впечатлительность, мнительность, ранимость, неуверенность.

Непривычная среда, внимание окружающих, незнакомая обстановка — всё это может оказаться для такого ребёнка сильным раздражителем. В этих условиях ребёнок может показать результаты значительно ниже своих возможностей. Он теряет, не отвечает на вопросы, ошибается при выполнении заданий на знакомом материале и др.

Ученики с сильным типом нервной системы могут продуктивно работать в течение всего урока и не ощущают усталости в конце школьного дня, а если чувствуют утомление, способны преодолевать его, включая резервные возможности организма. Ученики со слабым типом испытывают утомление значительно раньше, они не могут противостоять сильным и продолжительным раздражителям, что, безусловно, сказывается на их работоспособности.

Следует отметить, что учащиеся с разными природными индивидуальными особенностями испытывают трудности в выполнении различных видов учебных задач. Так, если работа монотонна, однообразна, эмоционально не насыщена, если её обязательно надо выполнять, не имея выбора, альтернативы, то именно такая работа вызывает быстрое истощение сил у сильных учащихся. Это следует учитывать учителю. В ситуациях монотонии он должен продумать, как разнообразить деятельность таких учеников.

Например, при выполнении однотипных заданий он может побудить их к поиску новых, оригинальных способов решения. Сильные не отличаются тщательностью выполнения работы, пренебрегают планированием и самоконтролем, опускают детали, не любят повторять. При проведении урока эти особенности учащихся с сильным типом нервной системы должны быть учтены, иначе потом возникнут сложности в обучении. Но, так или иначе, ученики с сильным типом нервной системы довольно хорошо адаптируются к школьному обучению и у них значительно меньше проблем, чем у слабых. Учащиеся со слабым типом нервной системы в силу своей ранимости, неуверенности и тревожности должны быть постоянно в центре внимания учителя.

По отношению к учащимся со слабой нервной системой рекомендуется соблюдать на уроке следующие правила:

- не ставить их в ситуацию неожиданного вопроса, требующего быстрого ответа;
- предоставлять время на обдумывание и подготовку;
- по возможности спрашивать их в начале урока, лучше, если не на последнем уроке, а в начале школьного дня;
- не требовать отвечать новый, только что усвоенный материал, лучше отложить опрос на следующий урок;
- путём тактики продуманных опросов и поощрений (типа «хорошо», «молодец») формировать уверенность в своих силах;
- осторожно оценивать неудачи этих учеников, т.к. они и сами весьма болезненно относятся к ним;
- создавать им спокойную обстановку, в минимальной степени отвлекать от работы;
- учить умению переживать неудачу и преодолевать её, формировать уверенность в будущем успехе. Своеобразная и специфическая работа должна вестись на уроке с подвижными и инертными учениками.

Одной из существенных причин, ведущих к переутомлению как на уроке, так и в процессе выполнения домашних заданий, является несформированность общеучебных умений и навыков школьников, т.к. учебные перегрузки возникают, главным образом, из-за неумения школьников учиться.

Нельзя сказать, что учителя не работают над формированием учебных умений и навыков. Проблема в том, что каждый учитель работает над формированием специальных (или частных) умений в процессе изучения конкретных предметов, а общеучебные умения и навыки формируются стихийно. Между тем, общеучебные умения и навыки — это универсальные способы познавательной деятельности, помогающие усвоить любой вид знаний. К ним относятся учебно-организационные, учебно-информационные, учебно-интеллектуальные и учебно-коммуникативные умения и навыки.

Если у учащихся не сформированы умения быстро читать, выделять в тексте главное, существенное, сравнивать, анализировать, обобщать, если его не научили работать с учебником, со справочником, с дополнительной литературой, осуществлять самоконтроль в учебно-познавательной деятельности, он всегда будет испытывать затруднения, затрачивать много времени и усилий при весьма незначительном результате.

Это будет сказываться на темпе продвижения в учебном процессе. Такой ученик будет неизбежно отставать, особенно в старших классах, где объём материала очень велик. Не владея рациональными способами учебной деятельности, он будет постоянно испытывать перегрузку и переутомление.

Переутомление на уроке возникает не только из-за несоизмеримо высокой интеллектуальной нагрузки, но и из-за напряжённого эмоционального состояния школьника, вызванного неудовлетворённостью своими успехами, отношениями с учителем и одноклассниками, своим положением в системе межличностных отношений.

Урок является своеобразным индикатором взаимоотношений учителя и учащихся. Успех его зависит от эмоционального благополучия школьника. Если взаимоотношения официальные, натянуты или конфликтны, то как бы методически грамотно ни был построен урок, как бы ярко и эмоционально ни старался объяснять учитель, эффект будет незначительный. В одних случаях информация подвергается сомнению или вовсе отвергается, в других — ученик просто остаётся равнодушным и, таким образом, выключается из учебного процесса.

Учитель должен хорошо представить, насколько комфортно было ученику работать на уроке.

Эмоциональное благополучие школьника напрямую зависит от умения учителя создавать благоприятный, бодрый, творческий микроклимат, основанный на уважении к личности каждого ребёнка, доброжелательности, взаимопонимании и сотрудничестве.

Диагностика психического состояния школьника

Психологическая диагностика предназначена для того, чтобы обеспечить сбор информации об особенностях человеческой психики. Совре-

менная психологическая диагностика определяется как психологическая дисциплина, разрабатывающая методы выявления и изучения индивидуально-психологических и индивидуально-психофизиологических особенностей человека.

Под психодиагностической подразумевается также и область психологической практики, работа психолога по выявлению разнообразных качеств, психических и психофизиологических особенностей, черт личности.

В своей работе по диагностике психического состояния и поведения школьника психолог опирается на учителя, который длительное время сотрудничает с ребёнком, имеет возможность наблюдать его в разных ситуациях.

Внимания требуют к себе все школьники и в любом возрасте. Но есть периоды школьной жизни, которые должны быть под прицелом особого внимания администрации школы, учителя и школьного психолога, ибо в эти периоды опасность школьной дезадаптации и развития нервно-психических отклонений особенно велика.

Отклонения в развитии чаще всего формируются в период адаптации к школе у первоклассников, которая не всегда протекает благополучно, при переходе в «среднее звено» (4–5-й класс), здесь особенно резко возрастает опасность дезадаптации в связи с новыми условиями обучения, новыми учителями и новыми требованиями. Одна из причин школьной дезадаптации в среднем звене — непрофессиональная реализация принципа преемственности. Как правило, преемственность сохраняется только по содержанию учебного материала, что же касается преемственности по методам работы, стилю общения, системе требований, способам учебной деятельности и др., то она остаётся нереализованной. Отсюда соответствующий результат. И, наконец, следующий переходный период, к которому должны быть сформированы все основные психологические новообразования, обеспечивающие успешность обучения, — старший школьный возраст, один из самых сложных периодов школьного обучения.

Именно эти периоды должны быть взяты под контроль руководством школы, психологом, учителями, с тем чтобы предотвратить дезадаптацию и обеспечить успешность в обучении и эмоциональное благополучие. Психодиагностическая работа должна органически сочетаться с психо-коррекционной.

Помимо этого в каждом классе есть дети, требующие к себе повышенного внимания со стороны психолога и учителя. Это легко ранимые, тревожные, замкнутые дети, школьники, находящиеся в конфликте с одноклассниками и учителями, дети, испытывающие эмоциональное неблагополучие в семье. Особого внимания требуют школьники с ослабленными волевыми процессами. Других детей педагогу иногда трудно выявить, если у них нет особых отклонений от норм и требований школьной жизни.

Рассмотрим категорию детей, находящихся в конфликтных отношениях с одноклассниками. Учитель может этого и не заметить, так как многое скрыто от глаз педагога и проявляется в его отсутствие.

Нарушения в сфере межличностных отношений становятся причиной внутреннего психологического дискомфорта. Сигналом о наличии

проблем скрытого личностного плана может служить заниженный, неустойчивый или неадекватный показатель самооценки ребёнка при высоком уровне школьной мотивации. Есть данные, которые свидетельствуют о том, что учащиеся у таких детей заболевания являются проявлением общего синдрома социального неблагополучия.

Отклонения психики от нормы могут быть разного характера и разной глубины. Лёгкие психические отклонения, называемые пограничными состояниями, психолог и учитель должны уметь не только выявить и диагностировать, но и суметь провести такую коррекционную работу, которая обеспечит нормализацию психики ребёнка. В отечественной психологии прочно утвердился принцип единства диагностики и коррекции (развития).

Диагностико-коррекционная (диагностико-развивающая) деятельность — одно из самых сложных направлений в работе школьного психолога. Если к ней подключается педагог, это требует от него значительного повышения психологической культуры. В любом случае диагностико-коррекционная работа осуществляется под руководством школьного психолога.

В психологической практике для выяснения характера и причин отклонения от нормы применяются следующие методы и средства: наблюдение, психодиагностические беседы, интервью, стандартизированные опросники, тесты, анализ продуктов деятельности школьников (рисунки, сочинения, стихи, поделки и др.).

Один из старейших методов психологической диагностики — **наблюдение**. С его помощью можно получить обширную информацию о человеке. Ежедневные наблюдения за детьми дают информацию об их индивидуальных особенностях, акцентуации характера, привычках, в том числе и вредных: курении, употреблении наркотиков, токсических веществ и др. Наблюдения за учащимися позволяют выявить изменения в поведении, в общении с одноклассниками, учителями.

Наблюдательный педагог безошибочно может определить по некоторым внешним проявлениям (мимика, жесты, поза), что ребёнок испытывает эмоциональное неблагополучие, неуверенность, что ему трудно. На основе наблюдений можно констатировать появление у школьников лёгких психических расстройств.

И.Е. Шварц² даёт характеристику первым симптомам аномалий, которые учитель может выявить простым наблюдением:

- Отставание школьника в учении.
- Резкое изменение поведения. Ученик совершает нелогичные поступки. В его поведении появляются странности.
- Неадекватное эмоциональное реагирование на внешнее воздействие. Изменения в эмоциональной сфере: появление у ребёнка чувства подавленности, печали, озлобленности.
- Устойчивый характер странного поведения.

Выявление этих симптомов — сигнал о неблагополучном психическом состоянии школьника и необходимости организовать психогигиеническую работу. Речь идёт о выработке у учителя наблюдательности,

² Шварц И.Е. Психогигиена в школе. Учебное пособие. Пермь, 1986.

педагогической зоркости, чтобы не пропускать первые признаки нарушения психического здоровья ребёнка.

М.К. Акимовой и В.Т. Козловой³ разработан метод наблюдения в диагностике природных психофизиологических особенностей человека. Ими предложены схемы наблюдений за поведением ребёнка в ситуациях, в которых наиболее ярко проявляются такие свойства нервной системы, как сила, лабильность и подвижность. Излишне говорить о том, насколько важна для каждого педагога возможность выявить детей со слабым типом нервной системы, чтобы вовремя спрогнозировать и скорректировать систему работы и стиль общения с ними.

В схемы, разработанные этими авторами, включены в основном ситуации, возникающие в ходе учебной деятельности и являющиеся наиболее информативными с точки зрения проявления в них свойств нервной системы, т.е. это **критериальные учебные ситуации**. Наблюдая за учеником в разных ситуациях и сопоставляя между собой полученные данные наблюдений, педагог может сделать вывод, используя предложенные авторами схемы наблюдений (приложение).

Психодиагностические беседы — один из методов, позволяющих учителю, школьному психологу получить обширные сведения, касающиеся эмоционального состояния, настроения школьника, его отношений с родителями и сверстниками. Всё это возможно лишь при условии доверительности, открытости ребёнка, его уверенности в доброжелательности взрослого. Поэтому в психодиагностических беседах следует искусно замаскировать истинную цель получения информации. Очень часто дети, имевшие отрицательный опыт общения со старшими, замыкаются в себе и остаются наедине со своей проблемой. Первейшая задача при проведении бесед состоит в том, чтобы вызвать доверие и открытость ребёнка, когда он открыто рассказывает о своих проблемах. Это совсем не просто, т.к. в большинстве случаев ребёнок сам не знает достаточно отчётливо, что его тяготит, беспокоит, вызывает дискомфорт. Психическая травма может быть глубоко спрятана в подсознании, к которому нет широкой дороги, но могут быть окольные тропинки.

Беседы школьного психолога, учителя могут быть многократными, в зависимости от обстоятельств. Они ведутся в условиях доверительности, интимности и без всякого нажима. В них педагог (психолог) пытается установить причину психического отклонения, выявить факторы, травмирующие психику. Начинать такие беседы рекомендуется не с вопросов, типа «Что тебя волнует?» или «Почему у тебя конфликты с одноклассниками?», а с нейтральных вопросов: о жизни класса, о его интересах, увлечениях и лишь постепенно с помощью косвенных вопросов, (а не вопросов «в лоб») попытаться выяснить картину жизни ребёнка. Она будет не полной, если не побеседовать с родителями, не посмотреть, каково положение ребёнка в семье.

³ Введение в психодиагностику. Учебное пособие под ред. К.М. Гуревича, Е.М. Борисовой.

Критериальные учебные ситуации Акимова М.К., Козлова В.Т.

Схема наблюдений в ситуациях, дифференцирующих учащихся с сильной и слабой нервной системой.

Протокол «С-С».

Цель наблюдения: Оценка проявлений силы–слабости нервной системы в критериальных учебных ситуациях.

Шкала оценок:

+2 балла — проявление силы нервной системы в наблюдаемой ситуации выражено ярко, всегда себя обнаруживает; особенность, характерная для проявления слабой нервной системы, не встречается совсем;

+ 1 балл — проявление силы нервной системы выражено заметно и обнаруживается в большинстве случаев; особенность противоположного характера (слабой нервной системы) проявляется очень редко;

0 баллов — проявления сильной и слабой нервной системы выражены нерезко; иногда могут встречаться проявления, характерные как для сильной нервной системы, так и для слабой, но они носят эпизодический характер;

-1 балл — проявление слабой нервной системы выражено заметно и обнаруживается в большинстве случаев; проявление, характерное для сильной нервной системы, встречается редко;

-2 балла — проявление слабой нервной системы выражено ярко, всегда себя обнаруживает; особенность противоположного характера не встречается совсем.

Ситуации и проявления силы (слабости) нервной системы

Ситуации и проявления силы (слабости) нервной системы	Уровни проявлений силы-слабости нервной системы				
	+2	+1	0	-1	-2

1. Длительное умственное напряжение (например, трудный урок, контрольная или сочинение на два урока и т. п.).

Проявления сильной н. с. — характерно отсутствие усталости, наблюдается долгая работа без перерыва (+2 +1 0).

Проявления слабой н. с. — быстро нарастает усталость, падает работоспособность, необходимы перерывы для отдыха (0 -1 -2).

2. Продолжительный школьный день (6–7 уроков).

Проявления сильной н. с. — усталость не наблюдается к концу школьного дня (+2 +1 0).

Проявления слабой н. с. — продуктивность к последнему уроку падает, нарастает утомление (0 -1 -2)

3. Ответственная, эмоционально напряжённая ситуация (например, лимит времени, контрольная работа, экзамен и т.п.).

Проявления сильной н. с. — умение собраться, сконцентрироваться, работать продуктивнее, чем обычно; отсутствие дискомфорта в ответственных ситуациях (+2 +1 0).

Проявления слабой н. с. — возникают очень большие затруднения, дискомфорт, снижается качество работы (появляются ошибки, которые в обычной ситуации не возникают) (0 -1 -2).

4. Неудачный ответ, порицание.

Проявления сильной н. с. — отношение к данной ситуации спокойное, на дальнейшей работе это мало отражается (+2 +1 0).

Проявления слабой н. с. — повышенная чувствительность к такой ситуации (угнетённое состояние, слёзы и т. п.); дальнейшая работа не клеится (0 -1 -2).

5. **Необходимость постоянно распределять внимание** (например, выполнять самостоятельную работу и одновременно следить за тем, как отвечает одноклассник у доски и какие пояснения даёт учитель).

Проявления сильной н. с. — распределение внимания между несколькими видами деятельности не вызывает особых трудностей (+2 +1 0).

Проявления слабой н. с. — наблюдаются большие затруднения, дискомфорт, эффективность работы падает (0 -1 -2).

6. **Работа в шумной, беспокойной обстановке** (например, в группе продлённого дня).

Проявления сильной н. с. — отвлекающие факторы (шум, разговоры и т.п.) не мешают; эффективность работы не снижается (+2 +1 0).

Проявления слабой н. с. — эффективность работы резко падает, резко возрастает число ошибок, быстро возникают усталость, утомление (0 -1 -2).

7. Выполнение монотонной однообразной работы в течение урока.

Проявления сильной н. с. — наблюдаются очень большие затруднения, особенно к концу, возникают раздражение, неудовольствие; активное избегание такой работы; частые отвлечения на другие занятия, на разговоры с соседями и т. д. Низкая продуктивность выполнения однообразной работы (+2 +1 0).

Проявления слабой н. с. — работа выполняется с большой охотой, легко, успешно, практически без ошибок (0 -1 -2).

8. Выполнение работы по алгоритму.

Проявления сильной н. с. — наблюдаются большие трудности в работе по алгоритму, по шаблону; часто возникают пропуски, забывание выполнить ту или иную операцию (+2 +1 0).

Проявления слабой н. с. — действия по шаблону, алгоритму, единой схеме осуществляются с высокой эффективностью и с большим удовольствием; характерно обстоятельное, шаг за шагом, выполнение заданий, в строгой их очередности, без перескакивания с одной операции на другую (0 -1 -2).

9. Выполнение работы, требующей систематизации, планирования.

Проявления сильной н. с. — отсутствует склонность к работе, требующей систематизации, упорядочения материала, к планированию своей деятельности. (+2 +1 0).

Проявления слабой н.с. — ярко выражена склонность к планированию предстоящей деятельности, к составлению планов в письменной форме, а также склонность к работе, требующей систематизации. Отдаётся предпочтение внешним опорам (графикам, схемам, диаграммам, таблицам) (0 -1 -2).

10. Самоконтроль.

Проявления сильной н. с. — игнорирование этой стороны деятельности. Выполненные задания проверке не подвергаются, по этой причине успешность работы в ряде случаев может быть невысокая (+2 +1 0).

Проявления слабой н. с. — склонность к тщательному контролю выполнения заданий и к проверке полученных результатов (0 -1 -2).

Подсчёт баллов по результатам наблюдений проводится следующим образом: отдельно суммируются баллы со знаком «+» и отдельно — со знаком «-». Затем из большей суммы вычитается меньшая. Полученный результат и является показателем силы нервной системы.

Например, один учащийся заработал баллов со знаком плюс 16 (+16), а со знаком минус 4 (-4). Следовательно, из (+16) вычитаем 4 и получаем окончательный результат, равный +12. Другой учащийся, наоборот, получил 16 баллов со знаком минус (-16) и 4 балла со знаком плюс (+4); его окончательный результат будет равен (-12). Теперь для того, чтобы сделать вывод о том, каким типом нервной системы (сильным, средним или слабым) обладают ученики, следует сравнить баллы, полученные по результатам наблюдений, с нормативными данными, полученными эмпирическим путём. В результате такого сравнения можно увидеть, что оба ученика по проявлениям силы нервной системы оцениваются как средние. Однако стоит обратить внимание на знак, который стоит перед цифрой. Он указывает на то, что в первом случае (когда балл +12) учащийся средний, но ближе к сильному, а во втором случае (когда балл -12) — средний, но ближе к слабому. Из этого следует, что если предполагается в дальнейшем использовать индивидуальный подход к этим ученикам, то он не может быть для них одинаковым.

Нормативные данные проявлений силы-слабости нервной системы

	Проявления сильной н. с.	Проявления средней по силе-слабости н. с.	Проявления слабой н. с.
Баллы	от +20 до +15	от +14 до -14	от -20 до -15

Республика Татарстан