

## **ПСИХОПРОФИЛАКТИКА ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ: ПРОГРАММЫ РАБОТЫ, ДИАГНОСТИКА<sup>1</sup>**

**А.В. Микляева, П.В. Румянцева**

1

См. также статьи авторов в ПД. 2005. № 6; 2006. № 1–6, 2007. № 1.

Каждая из предлагаемых программ представляет собой разработку психопрофилактических занятий, предназначенных для учащихся «проблемных» параллелей — первого, пятого, девятого, десятого и одиннадцатого классов. Они построены с учетом «точек наименьшего сопротивления» учащихся этих возрастов, т. е. наиболее вероятных сложностей, связанных с особенностями социально-педагогической ситуации.

Программы включают в себя разработки мероприятий, затрагивающих не только самих учащихся, но и всех остальных участников образовательного процесса (педагогический коллектив и родителей):

— классные часы, направленные на профилактику школьной тревожности непосредственно у учащихся;

— семинары для учителей и родителей, в рамках которых создаются «средовые» условия для успешной школьной адаптации учащихся.

Такая «комплексность» психопрофилактической работы связана с тем, что школьная тревожность — симптом нарушения про-

цесса школьной адаптации. Соответственно, «стратегическая» цель психопрофилактической работы — это *содействие школьной адаптации учащихся*.

Классные часы, направленные на профилактику школьной тревожности, нацелены на создание условий для успешной школьной адаптации учеников с учетом наиболее вероятных с точки зрения возраста «факторов риска». Особенностью программ классных часов является тот факт, что часто их проведение можно доверить учителю — классному руководителю. Это особенно актуально в тех ситуациях, когда в школе работает единственный психолог на семьсот, а зачастую и полторы тысячи детей.

Кроме того, что эта форма работы позволяет школьному психологу более рационально использовать рабочее время, его сотрудничество с учителями способствует эффективности психологической работы, а также повышает статус психолога в глазах педагогического коллектива. С другой стороны, успешное проведение классных часов в собственном классе помогает учителю лучше узнать детей,

установить с ними более доверительные отношения. Однако при всех преимуществах данной формы взаимодействия психолога с педагогами следует отметить и весьма существенное ограничение. Оно заключается в том, что для психолого-педагогической работы с учащимися учителю необходимо четко понимать цели такой работы.

Поэтому учитель получает от психолога не только методическую разработку — программу тематических классных часов, но и четкие инструкции о том, как её нужно проводить. Желательно, чтобы «инструктирование» учителей происходило в режиме семинара-тренинга, на котором присутствовали бы те педагоги, которые будут реализовывать программу в той или иной параллели. Краткий план такого семинара-тренинга представлен ниже.

### **Циклы психопрофилактических классных часов**

Предлагаемые в этом параграфе программы классных часов неоднократно апробировались на практике. Ниже приведены:

- программа «Я — школьник» (для первоклассников);
- программа «Мы — пятиклассники» (для учащихся пятого класса);
- программа «Как пережить экзамены» (для учащихся девятых и одиннадцатых классов);

— программа «Как выжить в старшей школе» (для десятиклассников).

*Цель программ:* содействие школьной адаптации учащихся посредством проработки потенциально проблемных для той или иной параллели сфер школьной жизни.

*Продолжительность программ:* 5–6 занятий по 40–45 минут (1–2 раза в неделю).

*Сроки реализации программ:*

- 1, 5, 10 классы — начало учебного года (предпочтительно провести все занятия в сентябре);
- 9, 11 классы — конец третьей учебной четверти.

*Основные методы:* в работе используются прежде всего психолого-педагогические методы; предлагаются только те упражнения и задания, которые может провести человек без специального психологического образования. Преобладает метод дискуссии, оформленный в соответствии с психологическими возможностями учащихся разных возрастов.

*Общий план работы* предполагает соблюдение всех правил поведения на уроке: работа проходит за партами, отвечает только ученик, поднявший руку и опрошенный учителем и т. д. Необходимые материалы перечислены в программе для каждого занятия отдельно. Кроме того, каждому первокласснику понадобится тетрадь в клетку.

Многие занятия заканчиваются созданием «итогового продукта»: памятки по теме, плаката,

### **Классные часы**

коллажа. Важно, чтобы получившиеся работы оставались в классном кабинете и были доступны всеобщему обозрению. Таким образом достигается эффект закрепления материала: каждый ученик по мере необходимости или интереса может обратиться к материалу прошедших занятий, ещё раз обратить свою внимание на ту или иную проблему. Кроме того, опыт работы показывает, что такого рода «коллективные творения» сами по себе вызывают у ребят позитивные эмоции, способствуя поддержанию положительного отношения к школе, развитию групповой сплочённости в классе.

*Роль психолога:* психолог обучает педагогов работе по предлагаемым программам, консультирует по возникающим у них вопросам в процессе работы, анализирует результаты, ориентируясь на записи в «дневнике классных часов», сделанные педагогом.

## 1-й класс

### **«Я — школьник» (адаптационные классные часы для первоклассников)**

#### **Занятие 1. Кто такой школьник?**

Необходимые материалы: оформленный заранее заголовок для выставки рисунков, бумага для рисования (каждый лист разделён пополам чертой), цветные карандаши, скотч или кнопки.

#### **Ход занятия**

1. *Дискуссия (цель — постановка проблемы, обсуждаемой на дан-*

*ном занятии).* Детям предлагается отгадать загадку: Стоит дом: кто в него войдёт, Тот и ум приобретёт (школа).

Загадка довольно трудная, поэтому для её отгадывания детям могут понадобиться наводящие вопросы.

Обсуждается вопрос: зачем дети перестают ходить в детский сад и начинают ходить в школу? Важно, чтобы высказались все желающие ответить на этот вопрос. В заключение ведущий подводит итоги дискуссии, обобщая конструктивные высказывания детей. Формулируется цель уроков: «Стать знатоками школьной жизни». Детям, нарушающим правила поведения на уроке, необходимо постоянно напоминать о них мягко, но настойчиво.

2. *Рисунок (цель — осознание различий в позициях «дошкольник» и «школьник»).* Ребятам предлагается нарисовать два рисунка: «Я до школы», «Я — школьник» («Сделай так, чтобы сразу можно было догадаться, где какой рисунок, а сам никому не говори»). Время ограничивается (в зависимости от того, сколько было потрачено на первое задание, около 20–25 минут), в процессе рисования ведущий напоминает о том, сколько времени осталось. Каждый желающий может высказаться о том, что нарисовал. Устраивается выставка рисунков «Теперь мы — школьники!».

Некоторые дети не проявляют активности ни в первом, ни во

втором задании. Им нужно предоставить возможность высказаться, спросив их лично и похвалив за интересный рисунок.

3. *Обобщение (цель — закрепление результатов)*. Ведущий подводит итоги темы «Кто такой школьник», опираясь на детские рисунки с выставки.

## **Занятие 2. Школьный распорядок**

**Необходимые материалы:** тетрадь, цветные карандаши, бумажные заготовки для «школьного распорядка» (см. приложение), магнитная доска и магниты (можно заменить скотчем).

### **Ход занятия**

1. *Слова ведущего (цель — повторение прошлого занятия)*. Ведущий, опираясь на выставку рисунков, напоминает о том, что школьник — это человек совсем взрослый, у которого новые дела и новые правила жизни. Желательно называть детей — авторов рисунков по именам (особенно тех, которые на первом занятии были пассивными).

2. *«Школьный распорядок» (цель — закрепление представлений об уроках и переменах)*. Ведущий показывает картинки со схематическим изображением различных этапов. В обсуждении на доске составляется график типичного школьного дня («от гардероба до гардероба», уроки и перемены разделены «звонками»). Ребятам предлагается зарисовать готовый график в тетради. Ведущий сопро-

вождает их рисование схематизированным рисунком на доске. Итоговый бумажный вариант «школьного распорядка» вывешивается на стене.

Некоторые дети не могут нарисовать «красиво», что вызывает у них негативные эмоции вплоть до отказа рисовать. Задача ведущего — помочь им образцом, поддерживать рисование.

3. *Загадки (цель — закрепление представлений об атрибутах школьной жизни)*. Ребята отгадывают загадки. Отгадавший загадку говорит не только ответ, но и где нужен этот предмет (на уроке, на перемене, в гардеробе, в столовой и т. д.). Варианты загадок приведены в приложении.

Некоторые дети отгадывают загадки лучше всех остальных. Важно отслеживать, чтобы не получилось «соло» одного-двух детей. Для этого ведущий спрашивает только того, кто поднял руку, причём каждый раз выбирает нового ребенка, отмечая, что видит и остальные руки.

4. *Обобщение (цель — закрепление результатов)*.

## **Занятие 3. Школьные правила**

**Необходимые материалы:** тетради, цветные карандаши, скотч, пиктограммы с основными «школьными правилами» (см. приложение), бумага, маркер.

### **Ход занятия**

1. *Слова ведущего (цель — повторение прошлого занятия)*. Ведущий, опираясь на вывешенный на

стене «школьный распорядок», напоминает о том, как устроен школьный день. Желательно проводить это повторение в режиме «вопрос-ответ». Необходимо спрашивать разных детей, а не только самых активных.

2. «Школьные правила» (цель — закрепление представлений о школьных правилах). Ведущий рассказывает сказку (см. приложение). Обсуждаются вопросы: «Чем закончится такая сказка? Научатся ли чему-нибудь ученики такой школы? Зачем нужны правила в школе?»

Ребята формулируют известные им правила школьной жизни. Ведущий иллюстрирует их пиктограммами (они готовы заранее, но некоторые иногда приходится дорисовывать по ходу занятия). Список правил фиксируется ребятами в тетради, учитель помогает схематическими рисунками на доске. Готовые пиктограммы вывешиваются в кабинете.

3. *Обобщение* (цель — закрепление результатов). Ведущий подводит итоги темы, опираясь на сформулированные правила. Обсуждается вопрос о том, что будет, если не соблюдать то или иное правило, подчёркивается их необходимость.

#### **Занятие 4. Предметы и учителя**

Необходимые материалы: мяч, цветные карандаши, лист с названиями школьных предметов и именами учителей.

#### **Ход занятия**

1. *Слова ведущего* (цель — повторение прошлого занятия). Ведущий, опираясь на вывешенные на стене «школьные правила», напоминает о том, как устроен школьный день. Желательно проводить это повторение в режиме «вопрос-ответ». Необходимо спрашивать разных детей, а не только самых активных.

2. «Наши уроки» (цель — закрепление представлений о школьных предметах). Ведущий бросает какому-нибудь ребёнку мяч и называет какую-нибудь науку или школьный предмет. Если такой предмет изучают в первом классе, мяч нужно поймать, если нет — не ловить. Каждый верно угаданный предмет записывается на доске (печатными буквами). Важно, чтобы мячик успел побывать у каждого ребёнка.

3. «Зачем нужны все эти уроки?» (цель — формирование позитивной школьной мотивации). Каждый ребёнок рисует в своей тетради рисунок на тему «Что будет, если не изучать ...» (предмет каждый выбирает самостоятельно). По результатам рисования все желающие имеют возможность высказаться, задача остальных — угадать, какой предмет имелся в виду. Ведущий обобщает, что знания по всем предметам нужны и важны. И дают нам эти знания разные учителя.

4. «Наши учителя» (цель — закрепление знаний о школьных учителях). Ведущий называет школь-

ный предмет. Те ребята, которые помнят, как зовут соответствующего учителя, должны поднять руку. Кого-то из них ведущий спрашивает. В некоторых случаях бывает нужна подсказка-намёк («Имя начинается с буквы...», «Имя как у...» и т. д.).

5. *Обобщение (цель — закрепление результатов)*. По окончании несколько желающих могут попытаться назвать всех учителей, работающих в их классе, причём ведущий каждый раз изменяет порядок называемых им предметов. В итоге в кабинете рядом с расписанием уроков вывешивается список учебных предметов с именами-отчествами учителей.

## Занятие 5. Наш класс

### Необходимые материалы:

цветные карандаши.

### Ход занятия

1. *Слова ведущего (цель — повторение прошлого занятия)*. Ведущий, опираясь на вывешенные на стене «школьные правила», напоминает о том, как зовут разных учителей. Желательно проводить это повторение в режиме «вопрос-ответ» (необходимо спрашивать разных детей, а не только самых активных). Но ведь в школе есть не только учителя, но и одноклассники!

2. *«Желаем всем хорошего настроения!» (цель — закрепление знания имён одноклассников)*. Ведущий называет какую-нибудь букву, а те, чьё имя начинается с этой буквы, встают и на счёт «три-четыре» хором говорят: «Желаем

всем хорошего настроения!» Перед игрой детям можно напомнить о том, что имена бывают полные (Александр) и неполные (Саша). Задача ведущего — заранее сорентироваться в именах ребят и называть буквы таким образом, чтобы каждый ребёнок встал как минимум один раз.

3. *«Самый умный» (цель — закрепление знаний об одноклассниках)*. Желающим предлагается назвать всех без исключения одноклассников по именам. Если забыл, как зовут, вежливо попроси напомнить, извинись. Необходимо настойчиво пресекать возможную вербальную агрессию.

4. *«Если бы наш класс был лучшим зоопарком...» (цель — развитие сплочённости класса, рефлексии)*. По цепочке ребятам предлагается ответить на вопрос о сидящем впереди: «Если бы наш класс был зоопарком, кем бы стал...? Почему?» Затем на тот же самый вопрос предлагается ответить по отношению к самому себе. Важно помнить, что наш зоопарк «лучший», поэтому называть нужно только лучшие качества (и свои, и соседа). В своей тетради каждый рисует ответ на вопрос «Кем всё-таки в этом зоопарке стану я?». Желающие могут прокомментировать свои рисунки.

Необходимо пресечение вербальной агрессии. Некоторым детям может понадобиться помощь в поиске собственных положительных качеств или качеств одноклассников.

1-й класс

5. *Обобщение (цель — закрепление результатов)*. В заключение ведущий подчёркивает, что в классе собрались хорошие ребята, у которых, как выяснилось, очень много хороших качеств.

### **Занятие 6. Наша школа**

Необходимые материалы: значки или грамоты «Знатоков школьной жизни».

#### **Ход занятия**

1. *Вводное слово ведущего (цель — подготовка к завершению цикла занятий)*. Ведущий говорит о том, что сегодняшнее занятие — последнее. В режиме «вопрос-ответ» обсуждается, что разбиралось на этих занятиях, зачем эти занятия проводились. Кратко обобщаются полученные результаты, делается вывод о том, что все присутствующие стали «знатоками школьной жизни». Последний штрих — экскурсия по школе.

2. *Экскурсия по школе (цель — ознакомление первоклассников со школьным пространством)*. Ведущий проводит первоклассников по различным помещениям школы (актовому залу, спортзалу и раздевалкам, кабинетам средней и старшей школы, канцелярии, кабинетам завуча и директора и т. д.), показывая, что и зачем там происходит. Интересным ходом может стать участие в этой экскурсии старшеклассников, которые могут показать, как работают приборы в кабинете физики, как забрасывается мяч в баскетбольную корзину и т. д.). В любом случае, подготовка

такой экскурсии требует предварительной договорённости с «хозяевами» школьных помещений.

3. *Вручение значков или грамот (цель — психологическое завершение занятий)*. Желательно, чтобы вручение проходило в торжественной обстановке, с музыкальным сопровождением. Каждого ребёнка нужно похвалить за какой-нибудь вклад в проведение цикла занятий.

### **«Мы — пятиклассники» (адаптационные классные часы для пятиклассников)**

#### **Занятие 1. Пятый класс: что нового?**

Необходимые материалы: бумага для записей и для рисования, (желательно не только белая, но и цветная), ватман, цветные карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, клей.

#### **Ход занятия**

1. *Вступление (цель — создание условий для понимания ребятами целей работы)*. Ведущий говорит о целях этого цикла классных часов. Затем класс делится на несколько групп. Задача: найти и записать как можно больше отличий пятого класса от начальной школы. Затем организуется шуточное соревнование, все ответы детей фиксируются на доске.

2. *«Благодарность начальной школе» (цель — поддержка расставания с начальной школой)*. Каждый выбирает для себя листок бумаги того или иного цвета, вырезает из него любую фигуру. На заготов-

ленном листе нужно продолжить фразу: «Начальная школа, спасибо за...». Готовые листочки подписываются и приклеиваются на общий лист ватмана, озаглавленный «Начальная школа, спасибо за...». Желательно, чтобы этот лист после классного часа ребята показали своим предыдущим учителям.

Если кому-то трудно придумать продолжение фразы, это, скорее всего, симптом, свидетельствующий о негативном школьном опыте. Ребёнку нужно помочь сформулировать ответ, пусть даже не самый конструктивный.

3. *Рисунок (цель — осознание различий в позициях «ученик начальной школы» и «ученик средней школы»)*. Ребятам предлагается нарисовать два рисунка: «Я в начальной школе», «Я в средней школе» («Сделай так, чтобы сразу можно было догадаться, где какой рисунок, а сам никому не говори»). Каждый желающий может высказаться о том, что нарисовал, после того, как рисунок показан классу. Некоторые дети не могут нарисовать «красиво», что вызывает у них негативные эмоции вплоть до отказа рисовать. Задача ведущего — поддержать рисование.

4. *Подведение итогов (цель — обобщение)*. Ведущий подводит итог занятия, обобщая рисунки ребят и их высказывания.

## **Занятие 2. Правила школьной жизни**

Необходимые материалы: текст Устава школы (несколько

экземпляров), текст «Правил для пятиклассника», выработанных на семинаре для учителей, бумага для записей, бланк грамоты.

### **Ход занятия**

1. *Вступление (цель — закрепление результатов прошлого занятия, введение в тему)*. Ведущий напоминает о результатах прошлого занятия, подчёркивая основные отличия пятиклассника от ученика начальной школы, затем называет тему занятия. Проговариваются основные «Правила пятиклассника» («Кто помнит? Перечислите!»), непонятные правила (если таковые остались) обсуждаются. Отдельно можно обсудить спорные ситуации: например, на уроке с места вставать нельзя, а если упала ручка и закатилась под соседнюю парту? Обсуждается, зачем нужны такие правила поведения.

2. *Чтение Устава школы (цель — введение в правила школьной жизни)*. Ведущий зачитывает «взрослый документ» — Устав школы, комментируя непонятные места примерами. Прочитанный Устав вывешивается в классном кабинете.

3. *«Сложные вопросы» (цель — закрепление представлений об Уставе школы)*. Класс делится на подгруппы, каждая из которых получает лист с Уставом школы, бумагу для записей и задание: придумать три сложных вопроса «Как вести себя, если...». Готовые вопросы задаются команде-сопернику. Важно не только задать вопрос, но и сформулировать пра-

5-й класс



**5-й класс**

вильный ответ (чтобы не было недоразумений, он записывается на том же черновике, что и вопрос). За каждый правильный ответ группа получает один балл (подсчёт баллов ведётся на доске). Имена детей из команды-победителя вписываются в грамоту, которая остаётся в классном уголке.

Если задание понятно не всем, нужно объяснить его на примере (проще всего — на примере правил дорожного движения: «Тебе нужно перейти дорогу, ты очень торопишься, горит красный, но машин рядом нет»).

4. *Подведение итогов (цель — обобщение)*. Ведущий кратко подводит итоги занятия, напоминая, зачем нужны все правила школьной жизни.

**Занятие 3. Наш класс**

Необходимые материалы: бумага для рисования (небольшие листочки), ножницы, цветные карандаши, фломастеры, клей, лист ватмана с нарисованным на нём деревом (желательно не ёлкой, которая обычно устойчиво ассоциируется с Новым годом), скотч.

**Ход занятия**

1. *Вступление (цель — введение в тему)*. Ведущий кратко напоминает о том, что получилось на первом занятии: одно из изменений в жизни пятиклассника — изменение класса (для кого-то появление новеньких, а для кого-то — переход в новый класс).

2. *«С добрым утром!» (цель — закрепление представлений об име-*

*нах одноклассников)*. Ведущий называет какую-нибудь букву. Те, чьё имя начинается на эту букву, встают и хором произносят: «С добрым утром!» («Добрый день!»). Если класс серьёзно обновился, можно предложить желающим попробовать назвать по именам всех присутствующих.

3. *Создание портрета класса (цель — формирование сплочённости, повышение ценности личности каждого учащегося)*. Каждый получает задание: изобразить то, что может расти на «Дереве» (лист, плод, цветок), вырезать по контуру из бумаги. На изображении нужно написать свое имя, а также одно качество, которым автор может быть полезен своему классу (например «Я смогу выступать от класса на соревнованиях, потому что быстро бегаю»).

Готовые работы наклеиваются на дерево в том месте, которое выбрал автор. Автор комментирует свою работу, озвучивая написанное на ней.

Необходимо пресекать попытки вербальной агрессии. Детям, которые затрудняются назвать свою сильную сторону, может потребоваться помощь ведущего.

4. *Подведение итогов (цель — обобщение)*. Ведущий кратко обобщает результаты занятия, подчёркивая, что в классе множество хороших ребят, которые много знают и умеют. «Дерево» остаётся в классном уголке.

Иногда старшеклассники, занимающиеся в том же кабинете,

стремятся «дополнить» рисунок. Ведущему стоит заранее позаботиться о сохранности работы.

#### **Занятие 4. Наши учителя**

Необходимые материалы: карточки с названиями учебных предметов, именами и отчествами (отдельно), магниты и магнитная доска (можно заменить скотчем), бумага для записей, ватман, маркер.

##### **Ход занятия**

1. *Вступление (цель — введение в тему).* Ведущий напоминает о том, что на первом занятии получилось такое важное отличие пятиклассника от ученика начальной школы как необходимость учиться у многих абсолютно разных учителей. Их так много, что запомнить, кого как зовут, получается не сразу!

2. *«Чему нас учат? Кто нас учит?» (цель — актуализация школьного опыта).* Класс делится на три группы, каждая садится в кружок и получает стопку карточек: первая — с названиями учебных предметов — «правильных» (те, которые сейчас есть в расписании) и «неправильных» (из начальной школы — письмо, природоведение и т. д., из старшей школы — химия, правоведение и т. д.); вторая — с именами, среди которых есть имена учителей, третья — с отчествами. Задача — отобрать «правильные» карточки (если имена или отчества учителей повторяются, нужно предупредить детей о том, что одно имя или отчество может встречаться не-

сколько раз, и тогда нужно выбрать из стопки несколько одинаковых карточек). «Неправильные карточки» возвращаются ведущему. Затем первая группа называет предмет, вторая — имя, третья — отчество соответствующего учителя. Безошибочный вариант крепится на доске. Если у какой-то группы возникают ошибки, ведущему важно подбодрить детей, объяснив, что сразу запомнить столько учителей трудно, и со временем это получится у всех. Если возникают ошибки (прежде всего, в том случае, если первая группа назвала не все предметы), ведущий обращается к помощи класса, и только в случае неверного ответа сам помогает детям.

3. *«Наши учителя» (цель — формирование и закрепление положительного отношения к учителям).* Организуется работа в малых группах, каждая из которых получает задание написать на листе бумаги хотя бы по одному качеству каждого учителя, которое им в нём нравится. Результаты фиксируются на общем плакате, озаглавленном «Наши учителя».

Некоторым группам понадобится помощь. Желательно, чтобы после занятия дети смогли познакомиться с плакатом своих учителей.

4. *Подведение итогов (цель — обобщение).* Ведущий кратко подводит итоги занятия, подчёркивая, что ребятам, судя по всему, очень повезло с учителями — у них столько хороших качеств!

5-й класс

### **Занятие 5. Школьные предметы**

Необходимые материалы: бумага для записей.

#### **Ход занятия**

1. *Вступление (цель — введение в тему)*. Ведущий кратко напоминает о том, что на первом занятии было отмечено увеличение количества учебных предметов. Кто-нибудь может их перечислить? Предметы выписываются на доске в столбик. Ребята переписывают их на свои листочки.

2. *«Рейтинг предметов» (цель — рефлексия своего отношения к учебным предметам)*. На листочке необходимо оценить предметы по степени сложности: несложные — «солнышком», сложные — каким-то другим значком (о значках предварительно договариваются, их рисуют на доске).

Когда индивидуальная работа завершена, каждый предмет обсуждается, около него на доске выставляется общеклассный значок, оценивающий его трудность. В итоге получается общий рейтинг. Рейтинг формируется поднятием рук по типу голосования

3. *«Необитаемый остров» (цель — создание условий для формирования и поддержания учебной мотивации)*. Класс делится на подгруппы. Каждая подгруппа получает задание: рассказать, зачем может понадобиться тот или иной предмет, если человек вдруг окажется один на необитаемом острове. Ведущий сам раздаёт задания группам, выбирая те предметы,

которые в рейтинге оказались самыми сложными. Результаты работы обсуждаются. Отдельным группам может понадобиться помощь ведущего.

4. *Подведение итогов (цель — обобщение)*. Ведущий кратко подводит итоги занятия, подчёркивая, что даже самые трудные предметы очень важны и нужны, и надо стараться их выучить.

### **Занятие 6. Психологическая аптечка**

Необходимые материалы: бумага для рисования, цветные карандаши, фломастеры, ватман, оформленный под плакат «Психологическая аптечка», маркер, скотч.

#### **Ход занятия**

1. *Вступление (цель — введение в тему)*. Ведущий кратко напоминает о том, что на прошлом занятии была отмечена трудность многих предметов, учиться по которым тяжело. Зачитывается история про школьную тревожность (см. приложение).

2. *Рисунок (цель — актуализация собственного опыта школьной тревожности)*. Каждый получает задание: нарисовать ту школьную ситуацию, которая может тревожить кого-то из детей. Авторы по желанию могут прокомментировать готовые рисунки. Ведущий обобщает, выделяя наиболее типичные темы. Они записываются на доске.

3. *«Психологическая аптечка» (цель — поиск приёмов самопомощи)*

в эмоциональных ситуациях). Класс работает в маленьких группах: нужно найти способы, которыми можно справиться с волнением в каждой из получившихся ситуаций. Желательно найти как профилактические меры, так и способы первой помощи (например, чтобы не волноваться на контрольной, нужно к ней хорошо подготовиться, а если разволновался там, можно семь раз глубоко вдохнуть и потом подумать ещё разок). Результаты обсуждаются, фиксируются на плакате. Некоторым группам может понадобиться помощь ведущего.

4. *Подведение итогов занятия (цель — обобщение)*. Ведущий подчёркивает, что есть множество способов справиться со школьной тревогой, и с доски торжественно стираются её причины.

5. *Подведение итогов занятий (цель — психологическое завершение занятий)*. Обобщаются результаты классных часов, обсуждается, чему и зачем мы научились.

**«Как пережить экзамены?»  
(адаптационные классные  
часы для учащихся девятых  
и одиннадцатых классов)**

**Занятие 1. Что такое экзамен?**

Необходимые материалы: ватман, маркер (фломастер), скотч, листочки для упражнения «Ассоциации».

**Ход занятия**

1. *Ассоциации (цель — актуализация представлений об экзаменах)*. Обсуждается цель занятий.

Каждый записывает на листочках свои ассоциации на слово «экзамен» (анонимно). Листочки собираются, ведущий зачитывает ассоциации, обобщает их, делая вывод о том, что экзамен — это очень серьёзная ситуация, требующая от экзаменуемого много душевных сил.

2. *«Суперученик» (цель — создание условий для обращения к личностному потенциалу учащихся, который может помочь при сдаче экзаменов)*. Класс делится на группы по 6–8 человек. Каждая группа получает задание составить портрет «суперученика», который, без сомнения, сдаст любой экзамен. Сделать это нужно с соблюдением двух условий: во-первых, каждое качество должно принадлежать кому-то из участников подгруппы, и, во-вторых, у каждого участника подгруппы нужно заимствовать хотя бы одно качество (например: «Для того чтобы успешно сдать экзамен, нужна такая сообразительность, как у Пети, вежливость, как у Оли» и т. д.).

Результаты работы представляются всему классу. В итоге ведущий отмечает, что у каждого нашлась какая-то сильная сторона. Если группа не может найти сильной «экзаменационной» стороны личности того или иного участника, задача ведущего — помочь им, организовав мини-обсуждение.

3. *Обобщение (цель — ассимиляция опыта)*. На листе ватмана перечисляются «Экзаменацион-

ные чёрточки ... класса». Лист вывешивается в кабинете.

### **Занятие 2. Как отвечать на экзамене**

Необходимые материалы: «Экзаменационные билеты», ватман, маркер (фломастер), скотч.

#### **Ход занятия**

1. *Вступление (цель — обращение к материалу предыдущего занятия)*. Ведущий напоминает результаты прошлого занятия, обращаясь к «Экзаменационным чёрточкам ... класса».

2. *«Ответ на экзамене» (цель — создание условий для репетиции экзаменационного ответа на основе позитивного личностного эталона)*. Класс делится на подгруппы. Каждая подгруппа вытаскивает экзаменационный билет № 13, например (по Т. Бегловой. 2001):

— Билет № 13. Расскажите об особенностях жанра «Современный детский роман»: сюжет, приёмы, герои.

— Билет № 13. Расскажите о выращивании цыплят бройлерных пород в условиях вечной мерзлоты.

— Билет № 13. Докажите теорему о равнобедренном круге.

— Билет № 13. Расскажите об обычаях и языке племени тумбаюмба.

— Билет № 13. Осветите вопрос о феминистических воззрениях Бабы-яги.

Задача подгруппы: подготовить коллективный ответ (должен поучаствовать каждый), соответствующий уровню ответа «супер-

ученика». Результаты работы представляются классу. В случае затруднений в группе ведущий может «подкинуть» пару идей её участникам.

3. *Памятка (цель — ассимиляция опыта)*. На основе обсуждения итогов упражнения «Ответ на экзамене» составляется памятка «Как вести себя на экзамене». Результаты фиксируются на листе ватмана, который вывешивается на стене в классном кабинете.

### **Занятие 3. Экзаменационные оценки**

**Необходимые материалы:** листочки для записи, жетоны двух цветов, плакат, начатый на прошлом занятии, маркер (фломастер), скотч.

#### **Ход занятия**

1. *Вступление (цель — актуализация опыта предыдущего занятия, обращение к новой теме)*. Ведущий кратко напоминает о результатах прошлого занятия. Затем обсуждается вопрос о том, каковы критерии оценки устного ответа на экзамене. Каждый получает листочек, на котором даёт ответ на вопрос: «Если бы я был экзаменатором, за какой ответ я бы поставил «5»?» Ведущий собирает листочки и обобщает ответы, выписывая на доске критерии «пятёрочного» ответа.

Если представления ребят нереалистичны, ведущий может мягко скорректировать их, предложив им поразмыслить над теми или иными «случаями из жизни»,

придуманными по ходу обсуждения.

2. *«Угадай, какой ответ» (цель — ассимиляция представлений о критериях оценки экзаменационных ответов)*. С помощью жетонов класс делится на две подгруппы: «школьники» и «экзаменаторы». «Школьники» работают в парах (тройках), «экзаменаторы» — индивидуально. «Школьникам» даётся 3 минуты на то, чтобы загадать экзаменационную оценку и, записав её на листочке (он остаётся у ведущего), подготовить соответствующий ответ (один от мини группы). Задача экзаменаторов — угадать, на какую оценку претендует «школьник». Тема ответа произвольна (по выбору мини группы). Ведущий может усложнить задачу, если введёт правило «неожиданных вопросов», которые он сам или «экзаменаторы» задают по теме ответа.

3. *Памятка (цель — ассимиляция опыта)*. На основе занятия дополняется «Памятка», в которой указываются критерии хорошего ответа. Памятка остается на стене в кабинете класса.

#### **Занятие 4. Экзамен и здоровье**

Необходимые материалы: бланки с контурными изображениями человека, цветные карандаши, плакат с контурным изображением человека, маркер (фломастер), скотч.

##### **Ход занятия**

1. *Вступление (цель — постановка проблемы занятия)*. Органи-

зуется работа в малых группах. Каждая группа получает контурный рисунок человека и задание: цветными карандашами отметить на рисунке «зоны экзаменационного риска» для здоровья (например, голова — «перегрузка»). На плакате составляется обобщённый вариант. Некоторым группам не сразу понятно задание, им могут помочь наводящие вопросы.

2. *«Первая помощь» (цель — создание условий для осознания путей заботы о собственном здоровье в период экзаменов)*. Организуется обсуждение: как помочь заштрихованным частям организма во время экзамена (например, помочь глазам — это значит читать в хорошо освещённом помещении, не читать лёжа, читать в очках, если они тебе прописаны, воздержаться от длительного просмотра телевизора и работы на компьютере и т. д.). Результаты фиксируются на плакате. Готовый плакат должен получить название (в обсуждении). Он остаётся в кабинете класса.

3. *Обобщение ведущего (цель — ассимиляция опыта)*. Ведущий кратко подводит итоги совместной работы.

#### **Занятие 5. Как готовиться к экзамену?**

Необходимые материалы: бумага для рисования, бланки с вопросами для обсуждения в группах, бланк с ответами, цветные карандаши, ножницы, скотч.

9-й и 11-й классы

### Ход занятия

1. *Вступление (цель — постановка проблемы занятия)*. Ведущий сообщает тему занятия, рассказывает о том, почему она важна. Можно в качестве иллюстрации привести несколько примеров из жизненного опыта, подтверждающих необходимость правильной подготовки к экзаменам.

2. *Обсуждение (цель — актуализация знаний по проблеме)*. Организуется работа в малых группах. Каждая группа получает бланк с вопросами:

— За сколько времени до экзамена нужно начинать готовиться к нему?

— В какое время дня лучше готовиться к экзамену?

— В какой обстановке следует готовиться к экзамену?

— Что может помочь в подготовке к экзамену?

— За какое время до начала экзамена следует приходить в школу?

— Каким по счёту лучше отвечать?

Результаты обобщаются, ведущий рассказывает об универсальных правилах подготовки к экзаменам (см. приложение). Они вывешиваются в кабинете.

3. *«Значок» (цель — психологическое завершение занятий)*. Каждый составляет эмблему на тему «К экзаменам готов!». Эмблемы подписываются и наклеиваются на любой из плакатов, оформленных в течение занятий. Ведущий подводит итоги встреч, подчёрки-

вая вклад каждого из ребят в достигнутый результат.

### Как выжить в старшей школе (адаптационные классные часы для учащихся десятых классов)

#### Занятие 1. Знакомство

Необходимые материалы: бланки анкет.

#### Ход занятия

1. *Вводное слово ведущего (цель — установление контакта с классом, создание мотивации на работу)*. Обсуждается цель занятий. Ведущий рассказывает о режиме и правилах работы на классных часах.

2. *Знакомство (цель — знакомство учащихся друг с другом)*. Можно использовать любую известную тренинговую процедуру знакомства. В качестве варианта предлагаем одну из модификаций приёма «Интервью». Учащиеся разбиваются на малые группы по 4–5 человек. Каждая группа получает задание: представить всех участников таким образом, чтобы в представлении звучал некий единый стиль, отличающий её от представлений всех остальных групп. Время ограничивается (3–5 минут). По завершении работы каждая группа представляет всех своих участников.

Желательно организовать группы таким образом, чтобы в каждой оказались наименее знакомые друг с другом учащиеся (можно провести жеребьёвку).

3. «Привет всем тем, кто...» (цель — работа на сплочение группы). Выбирается водящий. Он произносит фразу: «Привет всем тем, кто...», и заканчивает её каким-либо признаком, который может объединить нескольких ребят в классе (например: «... кто родился летом»). Те, к кому этот признак имеет отношение, встают и отвечают хором: «Привет!» Выбирается следующий водящий и игра продолжается.

Для лучшей организации водящие сменяются по цепочке. Если называются только сугубо внешние признаки, ведущий классного часа может предложить вариант, касающийся личностных качеств, настроения и т. д.

4. Анкетирование (цель — выявление особенностей процесса адаптации к старшей школе). Учащимся предлагаются бланки анкет (см. приложение). Работа выполняется индивидуально.

5. Обобщение (цель — ассимиляция опыта). Обсуждаются результаты занятия.

## **Занятие 2. Первые впечатления от старшей школы**

Необходимые материалы: результаты анкетирования (по возможности оформленные в виде диаграмм и таблиц), листочки для упражнения «Ассоциации».

### **Ход занятия**

1. «Ассоциации» (цель — актуализация представлений об обучении в старшей школе). Каждый записывает на листочках свои ассо-

циации на словосочетание «десятый класс» (анонимно). Листочки собираются, ведущий зачитывает ассоциации, обобщает их, делая вывод о том, какие изменения сопровождают переход из средней школы в старшую.

2. Слово ведущего (цель — информирование о результатах анкетирования). Ведущий рассказывает о результатах проведённого на прошлом занятии анкетирования, выделяя ключевые моменты, которые лягут в основу построения программы следующих занятий.

3. Обсуждение результатов анкетирования (цель — создание условий для «личностного включения» учащихся в работу). Учащиеся разбиваются на группы по 4–5 человек. В ходе совместного обсуждения группе предлагается ответить на следующие вопросы:

— С чем из представленных результатов я согласен (согласна) и почему? С чем не согласен (согласна)?

— Что меня удивило в результатах?

Время на работу ограничивается. Каждая группа готовит краткий «репортаж» о своём обсуждении. Репортажи представляются перед всем классом.

Некоторым группам сложно самостоятельно организовать обсуждение в рамках заданной темы. В этом случае необходима помощь ведущего, который, временно присоединяясь к работе групп, способствует структурированию дискуссии.

10-й класс



4. *Обобщение (цель — ассимиляция опыта)*. Обсуждаются результаты занятия.

### **Занятие 3. Цели обучения в старшей школе**

Необходимые материалы: листочки для «Незаконченного предложения», бумага для рисования, цветные карандаши, фломастеры.

#### **Ход занятия**

1. *«Незаконченное предложение» (цель — актуализация представлений о целях обучения в старшей школе)*. Каждый ученик по очереди предлагает свой вариант завершения предложения «Я пошел (пошла) в десятый класс, потому что ...». Ведущий обобщает высказывания, помогая отделить истинные лично значимые цели («... хочу получить хорошее образование») от внешних жизненных обстоятельств («... родители заставили»). После такого обсуждения ведущий просит учащихся в письменном виде переформулировать свой вариант ответа в лично значимую цель обучения в старшей школе. Листочки собираются, перемешиваются и анонимно зачитываются ведущим. По окончании занятия каждый желающий может забрать свой листочек.

Важно поддерживать атмосферу психологической безопасности. Если класс не готов работать вслух, упражнение с самого начала можно проводить в письменной форме. Могут возникать трудности с

переформулировкой цели. В этом случае необходима индивидуальная помощь ведущего.

2. *«Я после школы» (цель — более глубокое осознание целей обучения в старшей школе и условий, необходимых для достижения данной цели)*. Ведущий предлагает ученикам подумать, какими бы они хотели стать к моменту окончания старшей школы. Каким будет этот человек? Как он выглядит, говорит, двигается, какими качествами обладает? Что знает, что умеет? Как живёт и как собирается жить дальше?

Учащиеся представляют этого человека во всех подробностях и рисуют его на листе бумаги. Учащимся предлагается представить себя в этой роли и посмотреть на себя сегодняшнего глазами этого человека. Что этот человек хочет сказать сегодняшнему десятикласснику, какое послание передать? Послание записывается на листе с рисунком. После этого задаётся следующий вопрос: «Как я сегодня должен себя вести, что делать, как жить, чтобы стать таким человеком? Как школа может мне в этом помочь?» Эти ответы также записываются. После окончания упражнения желающие делятся впечатлениями, зачитывают полученные «послания». Ребятам предупреждают, что листочки понадобятся на следующем занятии (их можно оставить на хранение в классе).

Выполнение упражнения предполагает достаточно глубоко-

кую психологическую работу, поэтому ведущему необходимо предварительно проделать его самому. Можно использовать спокойную негромкую музыку для создания рабочей атмосферы.

3. *Обобщение (цель — ассимиляция опыта)*. Обсуждаются результаты занятия.

#### Занятие 4. Моё время

**Необходимые материалы:** бумага для записей, ватман, маркеры, скотч, записи с предыдущего занятия.

##### Ход занятия

1. *«Капитал времени» (цель — актуализация представлений о временных ресурсах)*. На доске приводится расчёт: сколько времени есть у каждого до окончания 11 класса? Учитывая, что в году 34 учебных недели и 18 недель каникул, а также зная, что в неделе 7 дней, каждый из которых включает в себя около 16 часов бодрствования, можно рассчитать капитал времени для учёбы и отдыха.

2. *«Круг времени» (цель — осознание привычного способа распределения времени)*. Индивидуальная работа: каждый рисует круг, обозначающий сутки (24 часа). В этом круге, как на диаграмме, нужно обозначить временные затраты в течение привычного учебного дня (какую часть суток спишь, какую — учишься, общаешься с друзьями и т. д.). Полученный круг надо сопоставить с целями, поставленными на прошлом классном часе. На что не хватает времени? В

некоторых случаях предварительно можно составить на доске список типичных дел десятиклассника.

3. *«Поглотители времени» (цель — получение представлений о более эффективных способах распределения времени)*. Где найти недостающее время? Нужно выяснить, куда тратится неоправданно много минут, а может быть, и часов. Для этого в малых группах составляется список дел — поглотителей времени (болтовня по телефону, просмотр сериалов по привычке и т. д.). Результаты обобщаются на ватмане, который оформляется нарисованными ребятами картинками и вывешивается в классе как напоминание.

4. *«Круг времени», часть 2 (цель — формулирование эффективных стратегий управления временем)*. Работа выполняется индивидуально по описанному выше алгоритму, однако за основу берётся вопрос о том, как должен строиться день для того, чтобы появились реальные возможности для достижения сформулированных ранее целей.

5. *Обобщение (цель — ассимиляция опыта)*. Обсуждаются результаты занятия.

#### Занятие 5. Права

##### и обязанности десятиклассника

**Необходимые материалы:** листочки для написания рассказов, ватман, маркеры, скотч.

##### Ход занятия

1. *Написание рассказов или притч «Школа, в которой нет ни-*

10-й класс

*каких правил» (цель — актуализация представлений о необходимости правил). Класс делится на подгруппы. Каждая получает листок бумаги и 15 минут времени, в течение которых необходимо написать притчу на тему «Школа, в которой нет никаких правил». Общий вывод по итогам прочтения и обсуждения историй должен содержать следующие положения: правила нужны для безопасности, они, по мнению большинства учащихся, одинаковы у педагогов и учеников.*

В некоторых случаях необходимо в качестве примеров привести несколько притч. Когда история пишется в форме притчи (в конце есть некая «мораль»), это облегчает дальнейшее обсуждение.

2. *«Права и обязанности» (цель — формулирование прав и обязанностей по принципу партнёрства учеников и учителей). Индивидуальная работа: необходимо перечислить на листе бумаги права старшекласников в школе под соответствующим заголовком. Результаты обобщаются на доске (получается список прав). Затем, вспомнив об идее равноправия, заголовок изменяется на «права учителей». Все права, оказавшиеся неподходящими, вычёркиваются. Итоговый список прав фиксируется на ватмане, вывешивается в учительской. Он может стать хорошим поводом для обсуждения на педсовете.*

Если какое-то «право» вызывает споры, его можно обсудить по принципу «что будет, если учитель... (будет ходить только к тем классам, к которым хочет)». Это сразу снимает многие вопросы.

3. *Обобщение (цель — ассимиляция опыта). Обсуждаются результаты занятия и цикла классных часов в целом.*

*Приложения*

## **Материалы для проведения адаптационных классных часов**

### **1-й класс, занятие 2**

До чего же скучно, братцы,  
На чужой спине кататься!  
Дал бы кто мне пару ног,  
Чтобы сам я бегать мог,  
Я б такой исполнил танец!  
Да нельзя, я — школьный ...

*(ранец)*

Нарисует всё, что хочешь,  
И лужайку, и лесочек,  
Домик, речку и шалаш.  
Что же это?... *(карандаш)*

Кулик невелик  
Целой сотне велит:  
То сядь да учись,  
То встань, разойдись.

*(школьный звонок)*

Хоть не прачка я, друзья,  
Старательно стираю я. *(резинка)*

Если ей работу дашь —  
Зря трудился карандаш. *(резинка)*

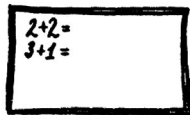
Где носом проведёт,  
Там заметку кладёт. *(карандаш)*

В снежном поле по дороге  
Мчится конь мой одноногий  
И на много-много лет  
Оставляет синий след. *(ручка)*

Говорит она беззвучно,  
Но понятно и нескучно.  
Ты беседуй часто с ней —  
Станешь вчетверо умней. *(книга)*

Хоть и любят молодца,  
А бьют-колотят без конца. *(мяч)*

В брюхе баня,  
В носу решето,  
На голове — пуговица,  
Одна рука —  
И та на спине. *(чайник)*



Рядом разные подружки,  
Но похожи друг на дружку.  
Все они сидят друг в дружке,  
И всего одна игрушка. *(матрёшка)*

Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится. *(мыло)*

Всегда шагаем мы вдвоём,  
Похожие, как братья,  
Мы за обедом — под столом,  
А ночью — под кроватью. *(ботинки)*

Мойдодыру я родня.  
Отверни-ка ты меня,  
И холодной водою  
Живо я тебя умою. *(кран)*

Для пяти мальчиков  
Пять чуланчиков,  
А выход один. *(перчатка)*

Умею прыгать и катиться,  
И если бросят — полечу.  
Кругом смеющиеся лица:  
Все рады круглому... *(мячу)*

## Приложения

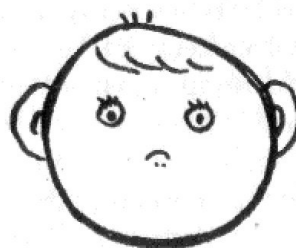
### 1-й класс, занятие 3

В одной школе однажды случилось что-то невообразимое. Раньше это была обычная школа: там были уроки и перемены. На уроке все учились: внимательно слушали учителя, отвечали только тогда, когда их спрашивали, поднимали руку, прежде чем ответить на вопрос.

Но это жутко не понравилось злобной Дюдюке. Она очень не любила порядок и дисциплину. Да и в школу никогда не ходила: ни читать, ни писать не умела. Зато хорошо умела колдовать.

И вот однажды, подглядывая в окошко за тем, как хорошо на уроке чтения I «А» учит новые буквы, Дюдюка, не на шутку рассердившись, заколдовала всех первоклассников. И вдруг без всякого повода Петя прямо посреди урока начал играть в трансформеров. Прямо на парте! А Лена с Олей начали болтать, и даже не шёпотом, в полный голос! А Виталик стал кидаться в расписание уроков мячиком! И все остальные ученики тоже стали вести себя просто возмутительно! Учителя никто не слушал...

### Приложения



## 5-й класс, занятие 6

Школьная Тревожность (А. Герасимова. 2001)

Это была высокая худая дама в длинном тёмном платье. Пока Алевтина Юрьевна писала на доске задания, дама незримо ходила по классу, где сидел 3 «А», и потирала свои тонкие руки. Сегодня у неё был важный день. Через десять минут ученики начнут писать самостоятельную работу, и, возможно, ей, Школьной Тревожности, удастся подчинить себе кого-нибудь из них.

Для начала она наметила себе две жертвы: маленькую рыжую девочку и кудрявого мальчика, сидящих за одной партой. Алевтина Юрьевна объявила начало самостоятельной работы. Школьная Тревожность подседа к Марусе Иволгиной и начала применять проверенный приём — напускание тумана в голову. «Ты ничего не знаешь, ты всё забыла», — шептала дама, как заклинание. Маруся на мгновение замерла, будто прислушиваясь. Но потом решительно замотала головой и забормотала себе под нос: «Этого не может быть. Я же точно помню, как готовилась к этой самостоятельной работе. Мы с папой вчера занимались два часа!» Сражённая последним аргументом, Школьная Тревожность немножко уменьшилась в размерах и пересела от девочки к её соседу.

Она изменила тактику и пустила в ход другой приём: устрашение. «Ты плохо напишешь эту ра-

боту и получишь двойку. Это будет ужасно. В среду учительница объявит результаты, и ты поплетёшься домой подавленный, несчастный...» — зловеще заговорила она на ухо Сеньке Соболеву. «Так в среду у меня тренировка. Что бы там ни было, опаздывать я не собираюсь!» — решительно возразил Сенька непонятным для себя мыслям. Больше всего на свете он любил свои занятия по карате. Сенька мысленно представил себе красивый удар, который как раз на прошлой неделе показывал им тренер.

Школьная Тревожность отлетела на противоположный конец класса, как будто этот воображаемый удар пришёлся по ней. Из последних сил доползла она до парты, за которой сидела светленькая девочка в голубом платье. Это была Света Морозова. «Посмотри, как качает головой Алевтина Юрьевна. Она глядит на тебя и думает, какая ты непонятливая и слабая ученица и что надо будет тебя оставить на второй год», — прохрипела Школьная Тревожность, уже думая, что 3 «А» непобедим, но не отказываясь от своего последнего шанса на успех.

И тут девочка испуганно вскинула глаза. Алевтина Юрьевна действительно качала головой (ей немножко жал воротничок). Девочка побледнела, Школьная Тревожность поняла, что нашла себе жертву. И даже прозвеневший звонок не спас чудесную девочку

## Приложения

Свету Морозову, потому что у неё не было своих приёмов борьбы со Школьной Тревожностью.

### **9-й (11-й) класс, занятие 5**

Правила подготовки к экзамену

1. Готовиться к экзамену нужно постепенно. Для этого примерно за месяц нужно подобрать материал для подготовки к ответу на каждый экзаменационный вопрос и составить план: в какой день сколько вопросов нужно выучить. Этот план обязательно нужно записать и следить за его выполнением. За соблюдение плана можно себя чем-нибудь побаловать.

2. При подготовке каждого ответа нужно составить себе примерный план, выделив основные смысловые фрагменты. Учить желательнее днём, а повторять — перед сном и утром: информация переходит в память на длительное хранение в то время, когда человек спит. Хорошо, если есть возможность повторить вслух, например, рассказать выученное родителям. Или, по крайней мере, пересказать самому себе, не подглядывая в учебник. Это заметно улучшит качество запоминания.

3. В период подготовки к экзаменам важно хорошо питаться и высыпаться, иначе можно заработать множество трудно излечимых заболеваний.

4. И последнее. Говорят, что легче запомнить материал за тем рабочим столом, на котором есть желтые и фиолетовые предметы. Попробуйте!

### **10-й класс, занятие 1**

Уважаемые ученики 10-го класса!

Нам, вашим учителям и администрации школы, важно узнать ваши первые впечатления от учёбы в старших классах. Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов. Старайтесь отвечать искренне: здесь нет «хороших» и «плохих», «правильных» и «неправильных» ответов.

1. Почувствовали ли вы, что возросла учебная нагрузка?

- да,
- нет,
- трудно сказать.

2. Сколько времени вы, в среднем, каждый день тратите на выполнение домашнего задания? \_\_\_\_\_

3. Как вы считаете, с чем могут быть связаны участвовавшие пропуски уроков десятиклассниками?

- слишком большая нагрузка,
- на уроках неинтересно,
- не все предметы нужны,
- в старших классах школы должно вводиться право свободного посещения уроков,
- администрация должна жёстче следить за посещаемостью,
- другое; что именно? \_\_\_\_\_

4. Многие учителя говорят, что на уроках в десятых классах возникают проблемы с дисциплиной. Так ли это?

- да,
- нет,
- не знаю.

5. Если проблема дисциплины действительно существует, чем, по

вашему мнению, она может быть вызвана?

- учителям и администрации нужно вести себя более требовательно,
- на уроках неинтересно,
- за день в школе сильно устаёшь, поэтому трудно сидеть тихо на всех уроках,
- на уроках слишком мало возможностей высказываться и выражать свою точку зрения,
- просто некоторые ребята не умеют себя вести и «заводят» весь класс,
- другое, что именно? \_\_\_\_\_

6. У вас сформировался новый класс. Довольны ли вы тем, как складываются в нём отношения?

- да,
- скорее да, чем нет,
- трудно сказать,
- скорее нет, чем да,
- нет.

7. Как Вы думаете, чего не хватает вашим одноклассникам?

8. Как Вы думаете, чего не хватает вашим учителям?

9. Какую главную цель вы можете поставить перед собой в этом учебном году?

10. Оправдались ли, в целом, ваши ожидания относительно обучения в десятом классе?

- да,
- скорее да, чем нет,
- трудно сказать,
- скорее нет, чем да,
- нет.

*Большое спасибо!*

## Приложения