

СЕМИНАРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ПО ПСИХОПРОФИЛАКТИКЕ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

А.В. Микляева, П.В. Румянцева

Программа семинара по проблеме школьной адаптации для учителей, работающих в параллели первых классов

Цель: создать условия для успешной адаптации первоклассников к школе.

Задачи:

- просветительская — информирование педагогов о психологических особенностях адаптации учащихся к обучению в школе;
- обучающая — обучение навыкам распознавания тревожных детей и оказания им психологической поддержки.

Сроки проведения: до начала учебного года (конец августа).

Участники: все учителя, работающие в данном учебном году в параллели первых классов

Необходимые материалы: детские рисунки-иллюстрации, бланки для экспертной оценки проявлений школьной тревожности в поведении учащихся, распечатки, содержащие психогимнастические техники, рекомендуемые в работе с первоклассниками.

План семинара

1. *Вступительное слово ведущего.* Ведущий рассказывает о

психологических трудностях, возникающих у первоклассников в первые месяцы школьной жизни. При подготовке этого сообщения можно опираться на следующие основные положения.

Поступление в школу — переломный момент в жизни каждого ребенка. Начало школьного обучения кардинальным образом меняет его образ жизни. Свойственные дошкольникам беспечность, беззаботность, погруженность в игру сменяются жизнью, наполненной множеством требований, обязанностей и ограничений: теперь ребенок должен каждый день ходить в школу, соблюдать режим дня, подчиняться правилам школьной жизни, выполнять требования учителя, делать домашние задания.

В этот же период жизни преобразуется личность ребенка, его познавательные и умственные возможности, сфера эмоций и переживаний, круг общения. Переживание ребенком этих изменений, даже если он их и не совсем осознает, всегда заметно: он гордится тем, что стал школьником. Это верный признак того, что у ребенка формируется «внутренняя позиция школьника».

Наличие «внутренней позиции школьника» имеет для перво-

1
См. также статьи авторов в ПД. 2005. № 6; 2006. № 1–6; 2007. № 1–2.

классника большое значение. Именно она помогает маленькому ученику преодолевать превратности школьной жизни, выполнять новые обязанности. Это особенно важно на первых этапах школьного обучения, когда ребенок сталкивается с множеством трудностей.

Эти трудности настолько существенны, что в первые недели школьной жизни, как показывают эксперименты, организм первоклассника работает в таком же режиме, как организм космонавта в состоянии невесомости. Такая интенсивность психофизиологических процессов вызвана тем, что активно протекает период школьной адаптации — выработки нового, «школьного» образца жизни. Как правило, школьная адаптация занимает не один месяц и завершается в среднем не раньше, чем к концу первой четверти.

Учителя и родители могут оказать ребенку существенную помощь в процессе школьной адаптации. Их серьезное отношение к школьной жизни ребенка, внимание к его успехам и неудачам, терпение, обязательное поощрение стараний и усилий, эмоциональная поддержка помогают первокласснику почувствовать значение своей деятельности, способствуют повышению самооценки ребенка, его уверенности в себе.

При подготовке к семинару можно воспользоваться приведенной ниже литературой.

• *Безруких М. М., Ефимова С. П.* Ребенок идет в школу. М., 1996.

• *Битянова М. Р.* Адаптация ребенка к школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка. М., 1997.

• *Битянова М. Р., Азарова Т. Б., Афанасьева Т. Б., Васильева Н. Л.* Работа психолога в начальной школе. М., 2001.

• *Бурменская Г. В., Карабанова О. А., Лидере А. Г.* Возрастно-психологическое консультирование. М., 1990.

• *Глоссер У.* Школа без неудачников. М., 1991.

• *Гуткина Н. И.* Психологическая готовность к школе. М., 1996

• *Овчарова Р. В.* Работа психолога в начальной школе. М., 1993

Для иллюстрации важности психолого-педагогического сопровождения первоклассников можно показать учителям типичные рисунки детей («Я в школе»), проходящих процесс адаптации к школе успешно и с явными затруднениями (имена авторов рисунков при этом не называются).

В заключение можно попросить учителей привести примеры из их практики, которые соответствуют теме семинара и могут быть проанализированы в его контексте.

Подводя итоги ведущий отмечает, что основная причина трудностей первоклассников — это резкое изменение требований к нему по сравнению с дошкольным детством.

2. *Методический этап семинара: обучение педагогов навыкам рас-*

познавания тревожных детей и оказания им психологической поддержки. Педагогам предлагается методика экспертных оценок проявления школьной тревожности в поведении ученика. Описываются основные способы оказания психологической поддержки и помощи высокотривожным детям (они аналогичны рекомендациям для родителей). Оговариваются консультационные часы школьного психолога, осуществляющего психолого-педагогическое сопровождение пятиклассников: педагоги могут сами обратиться в психологическую службу или рекомендовать обращение родителям учащихся.

Подчеркивается необходимость постоянной смены видов деятельности, проведения физкультминуток. Психолог может предложить несколько психогимнастических этюдов, которые, помимо функции физической разрядки, выполняют также и функцию разрядки нервно-психического напряжения (Чистякова М., 1990).

- «Скульптура»: в парах один — «скульптор», другой — «глина». «Скульптор» лепит из «глины» заданный учителем сюжет или же придумывает сюжет сам.

- «Мелки»: в парах один ребенок рисует рукой на спине другого какую-то букву, фигуру; задача второго — отгадать, что нарисовано.

- «Маска»: учитель называет какого-нибудь сказочного или литературного персонажа, а дети ми-

мически показывают, какое у него обычно бывает выражение лица; то же может быть с движениями, походкой и т. д.

Желательно подбирать такие упражнения, которые могут быть наполнены различным содержанием в зависимости от темы урока, например, в упражнении «Мелки» можно писать на спине цифры, буквы, рисовать какие-нибудь знаки. Упражнения «Скульптура» и «Маска» подходят к любому гуманитарно-ориентированному предмету и т. д.

Семинар завершается итоговым обсуждением результатов, которых удалось достичь в его рамках.

Программа семинара по проблеме школьной адаптации для учителей, работающих в параллели пятых классов

Цель: создать условия для успешной школьной адаптации пятиклассников с учетом изменяющейся социально-педагогической ситуации.

Задачи:

- просветительская — информирование педагогов о психологических особенностях адаптации учащихся к пятому классу;

- психопрофилактическая — выработка системы единых педагогических требований к пятиклассникам;

- обучающая — обучение навыкам распознавания тревожных

детей и оказания им психологической поддержки.

Сроки проведения: до начала учебного года (конец августа).

Участники: все учителя, работающие в данном учебном году в параллели пятых классов.

Необходимые материалы: предварительные ответы на вопросы ко второй части семинара, полученные у учителей начальной школы, выпустивших перешедшие в среднюю школу классы, детские рисунки-иллюстрации, бланки для экспертной оценки проявлений школьной тревожности в поведении учащихся.

Обязательное условие: разработанные на семинаре единые педагогические требования к ученикам оформляются в виде памяток для пятиклассников; эти памятки первого сентября обсуждаются и клеиваются в дневники. Такие же памятки раздаются учителям, работающим в параллели пятых классов. В конце первой четверти проводится административная проверка соблюдения учителями этих требований, о которой сами учителя предупреждаются сразу же на семинаре.

План семинара

1. *Вступительное слово ведущего.* Ведущий рассказывает о психологических трудностях, возникающих у школьников в связи с переходом из начальной школы в среднюю. При подготовке этого сообщения можно опираться на следующие основные положения.

В психолого-педагогической литературе возрастает интерес к проблеме преемственности обучения при переходе учащихся из начального звена в среднее. Отмечается, что сам по себе этот возрастной период не несет в себе какой-либо психологической или педагогической опасности. Его «проблемность» связана с тем, что на рубеже третьего (четвертого) и пятого классов учеников ожидает резкая смена социальной ситуации обучения — появляются новые учителя и новые разнообразные требования, новые предметы, новые кабинеты и т. д.

Переход из начальной школы в среднее звено традиционно считается одной из наиболее сложных педагогических (не сугубо психологических) проблем, а адаптация в пятом классе — одним из труднейших периодов школьного обучения. Состояние детей в этот период с психолого-педагогической точки зрения характеризуется низкой организованностью, учебной рассеянностью и недисциплинированностью, снижением самооценки, повышением школьной тревожности. Поэтому большое значение приобретает психологическое сопровождение перехода в среднее звено, которое включает в себя диагностику готовности к нему, с одной стороны, и создание условий для развития необходимых качеств у детей «группы риска», с другой.

Итак, с психологической точки зрения восемь-десять лет —

благополучный возраст. Корни возможных трудностей, связанных с переходом в среднее звено и овладением новой социально-педагогической ситуацией, лежат в педагогической практике, порождающей резкий скачок из одной системы обучения в другую.

Для успешного преодоления этой потенциально проблемной ситуации третьеклассник должен обладать рядом психологических качеств, которые позволят ему безболезненно адаптироваться к новым условиям учебной деятельности.

К их числу, без сомнения, относится «чувство взрослости», которое проявляется и реализуется в трех основных моментах:

1) новая личностная позиция по отношению к учебной деятельности (формирование собственно познавательных мотивов);

2) новая личностная позиция по отношению к школе (позиция субъекта внутришкольных отношений);

3) новая личностная позиция по отношению к сверстникам (социальная зрелость и конструктивность взаимоотношений).

Помимо «чувства взрослости», успешность перехода в среднее звено обусловлена наличием определенной когнитивной зрелости. Прежде всего, она связана со способностью ребенка успешно осуществлять разнообразную интеллектуальную деятельность в плане целеполагания, планирования, логического решения мысли-

тельных задач, а также использования речи как инструмента мышления.

Пятиклассники — существа совершенно особенные. Во многом — по духу, интересам, манере поведения — они схожи с учениками начальной школы. «Идейно» же, а также по своему объективному статусу, они стремятся присоединиться к старшеклассникам.

Все учебные и внеучебные мероприятия с пятиклассниками должны строиться с учетом их «маргинального» статуса. В некоторых случаях их можно присоединять к начальной школе (в качестве самых старших, консультантов, помощников). Иногда — включать в мероприятия средней школы, но при этом помнить, что конкуренции пятиклассникам не выдержать, и вообще им проще находиться в этой ситуации в позиции деятельностных наблюдателей, чем активных участников.

Задача педагогов — создать такие условия для пятиклассников, которые облегчили бы их адаптацию в средней школе. О неблагополучии пятиклассника будут свидетельствовать различные проявления школьной тревожности, которая представляет собой основную характеристику нарушения школьной адаптации.

При подготовке к семинару можно воспользоваться следующей литературой:

• *Абрамова Г.С.* Возрастная психология. М., 1997.

• *Азарова Т.В., Битянова М.Р., Афанасьева Е.И., Васильева И.Л.* Работа психолога в начальной школе. М., 2001.

• *Битянова М.* Психолого-педагогическое сопровождение на этапе перехода из начальной школы в среднее звено // Школьный психолог. 2001. № 33.

• *Божович Л.И.* Проблемы формирования личности. М.; Воронеж, 1995.

• *Бондаревская Р.С.* Организация диагностической и коррекционно-развивающей работы с учащимися 3–5 классов. СПб., 1994.

• *Бурменская Г.В., Карабанова О.А., Лидере А.Г.* Возрастно-психологическое консультирование. М., 1990.

• *Крайг Г.* Психология развития. СПб., 2000.

• *Овчарова Р.С.* Работа психолога в начальной школе. М., 1993.

• *Цукерман Г.А.* Десяти-двенадцатилетние школьники: «ничья» земля в возрастной психологии // Вопросы психологии. 1998. № 3. С. 17–31.

• *Цукерман Г.А.* Переход из начальной школы в среднюю как психологическая проблема // Вопросы психологии. 2001. № 5. С. 19–35.

Для иллюстрации важности психолого-педагогического сопровождения пятиклассников можно показать учителям типичные рисунки детей («Я в школе», «Школа зверей» и т. д.), проходящих процесс адаптации к средней школе успешно и с явными за-

труднениями (имена авторов рисунков при этом, естественно, не называются).

В заключение можно попросить учителей привести примеры из их практики, которые соответствуют теме семинара и могут быть проанализированы в его контексте.

Подводя итог, ведущий отмечает, что основная причина возникновения трудностей у пятиклассников — это резкое изменение требований к нему по сравнению с начальной школой, а зачастую и разногласия требований от учителя к учителю. Ставится вопрос о необходимости единых педагогических требований к пятиклассникам.

2. *Разработка единых педагогических требований к пятиклассникам* (Битянова М. Р., 2000). Учителям, принимающим участие в семинаре, предлагается перечень вопросов, на которые необходимо дать коллективный ответ (такой ответ, с которым все были бы согласны и были бы готовы придерживаться данного правила). Например:

• Нужны ли в тетрадах поля? С какой стороны? Сколько клеток?

• Что такое «хороший ответ» у доски?

• Что такое «хороший ответ» с места? Нужно ли при этом вставать?

• Сколько клеток (линеек) нужно отступать от предыдущей работы?

• Можно ли писать цветными ручками?

- Какие рекомендации можно дать ученику, который хочет поддерживать тетрадь в хорошем состоянии?

- Как организуется помощь ученику, который пропустил часть материала по болезни?

- Снижают ли учителя, не ведущие русский язык и литературу, оценки за грамматические ошибки? О Можно ли на уроке обратиться к соседу с рабочим вопросом, за запасной ручкой?

- В каких случаях во время урока можно встать из-за парты?

Несмотря на кажущуюся поверхностность вопросов, обсуждение, как правило, проходит очень остро: учителя не всегда готовы сразу поступиться собственным мнением. Готовые результаты еще раз зачитываются для того, чтобы убедиться, что с ними согласны все. В дальнейшем они ложатся в основу «памяток», которыми снабжаются пятиклассники и их учителя. Соблюдение этих правил является обязательным для всех учителей, работающих в данной параллели.

3. *Методический этап семинара: обучение педагогов навыкам распознавания тревожных детей и оказания им психологической поддержки.* В этой части семинара педагогам предлагается методика экспертных оценок проявления школьной тревожности в поведении ученика, иллюстрируются способы ее использования, получения и интерпретации данных. Описываются основные способы

оказания психологической поддержки и помощи высокотревожным детям (они аналогичны рекомендациям для родителей). Оговариваются консультационные часы школьного психолога, осуществляющего психолого-педагогическое сопровождение пятиклассников: педагоги могут сами обратиться в психологическую службу или рекомендовать обращение родителям учащихся.

В завершении классным руководителям пятых классов предлагается включить в первый классный час (1-го сентября) следующие моменты:

- знакомство пятиклассников со школой («мини-экскурсия» по школе);

- ознакомление пятиклассников с разработанной в рамках семинара «памяткой», вклеивание «памятки» в дневники.

Семинар завершается итоговым обсуждением результатов, которых удалось достичь в его рамках.

Программа семинара по проблеме школьной адаптации для учителей, работающих в параллели девярых и одиннадцатых классов

Цель: создание условий для успешной школьной адаптации выпускников в период экзаменов.

Задачи:

- просветительская — информирование педагогов об особенностях протекания процесса

адаптации к обучению в старшей школе;

- обучающая — выработка представлений о способах эффективной подготовки учащихся к экзаменам.

Сроки проведения: каникулы между второй и третьей четвертью (поскольку подготовка к экзаменам, как правило, ведется все второе полугодие).

Участники: все учителя, принимающие в данном учебном году выпускные экзамены.

Необходимые материалы: детские рисунки-иллюстрации, бланки для экспертной оценки проявлений школьной тревожности в поведении учащихся, бумага для записей.

План семинара

1. *Информация о психологическом содержании экзаменов.* Ведущий кратко рассказывает о психологическом содержании экзаменационной ситуации. Важно осветить следующие моменты.

В 9-м и 11-м классе на первый план выступают проблемы подготовки к выпускным и вступительным экзаменам. Эта проблема оказывается настолько значимой, что подчас затмевает все остальные в последние месяцы школьного обучения. Так, при изучении временной перспективы и представлений о будущем у старшеклассников оказалось, что для многих из них к четвертой учебной четверти все «будущее» сводится к одному-двум месяцам и все его со-

держание составляют два мотива: первый — хорошо окончить школу, второй — поступить в выбранное учебное заведение.

Предэкзаменационная и экзаменационная ситуации оказывают сильнейшее влияние на состояние организма и психики школьника. Это объясняется, прежде всего, тем, что проверка интеллекта вообще относится к наиболее психологически дискомфортным ситуациям, особенно если эта проверка так или иначе связана с социальным статусом личности. Соображения престижа, стремление к уважению и авторитету среди учителей, родителей или одноклассников, желание получить оценку, оправдывающую затраченные на подготовку усилия, — все это, в конечном счете, определяет высокое психологическое значение экзаменов. Именно поэтому провал на экзаменах чаще всего воспринимается школьниками как серьезная жизненная неудача, а психические и физиологические сдвиги могут приобретать даже характер патологии. Психологи единодушно относят экзамен к разряду стрессоров, то есть факторов, оказывающих на человека сильное психологическое давление и усложняющих функционирование организма и психики. Главное причиной предэкзаменационного и экзаменационного стресса в самом широком плане является неопределенность представлений о результатах будущей деятельности. В основе этой неопределенно-

сти лежит то, что школьник не знает экзаменационного стиля учителя, не может предугадать, какой билет ему попадет и какие вопросы будут заданы дополнительно, сумеет ли экзаменатор объективно оценить его знания, не помешают ли этому какие-нибудь обстоятельства. У школьника нет гарантии, что его ответ будет верно понят, что преподаватель по одному маленькому фрагменту знаний сможет оценить общий уровень его подготовленности. Все эти факторы в большинстве случаев вызывают острое чувство неуверенности, беспокойства, тревоги, страха, то есть целый комплекс отрицательных эмоций. Их сила настолько велика, что исследования показывают параллельное с ними изменение состояния организма.

Процесс сдачи экзаменов вызывает сдвиги во всех системах организма и психики. В частности, психологи отмечают, что во время экзаменов у школьников значительно медленнее протекают мыслительные процессы, становясь более дезорганизованными на фоне общего повышения артериального давления, усиления работы сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта. Интересно, что эти изменения не проходят в тот момент, когда школьник получает экзаменационную оценку. Эта так называемая «экзаменационная контузия» продолжается еще долгое время спустя, в некоторых случаях — до трех-

четырех месяцев после экзамена. При этом негативное влияние экзаменационная ситуация оказывает прежде всего на тех школьников, в структуре личности которых значительное место занимает устойчивая тревожность, естественно, прежде всего, школьная тревожность.

«Психологическое оснащение» экзаменационной ситуации включает в себя правильную подготовку к экзаменам и правильное поведение в экзаменационной ситуации. Достижение этого предполагает не только психологическую грамотность школьников, но и помощь со стороны учителей.

Рассказ станет живее благодаря демонстрации «благополучных» и «неблагополучных» детских рисунков на тему «Я на экзамене». При подготовке к семинару можно воспользоваться перечисленной ниже литературой.

- *Бойко В. В.* Психологическое содержание экзаменационной ситуации. М., 1997.

- *Вольф Д.* и др. Как преодолеть страх перед экзаменом. Новосибирск, 2000.

- *Левые Ш., Левые Ш.* Ребенок и стресс. СПб., 1996.

- Практическая психология в образовании / Под ред. И. В. Дубровиной. М., 2000.

- Психолого-педагогические аспекты экзамена в высшей школе. Краснодар, 1984.

- *Щербатых Ю. В.* Экзаменационный стресс. Воронеж, 2000.

3. Работа в малых группах.

Учителя делятся на несколько подгрупп, каждой из которых предлагается сформулировать основные правила подготовки учащихся к экзамену. Важно подчеркнуть, что эти правила должны быть нацелены на то, чтобы облегчить ребятам жизнь в период подготовки и сдачи экзаменов. Результаты работы групп обобщаются в виде общего списка правил на доске. Психолог может дополнить его своими рекомендациями. Важно, чтобы в итоговый список были включены следующие правила.

- При подготовке к экзамену четко формулируются вопросы. Конспекты ответов, учитывая индивидуальные особенности усвоения информации, желательно представлять учащимся в двух видах: в виде структурированного текста, в котором выделены отдельные смысловые фрагменты, а также в виде наглядных рисунков и схем (при нехватке времени составление таких схем может быть материалом для самостоятельной работы учащихся по подготовке к экзамену, что даже повышает ее эффективность, поскольку обеспечивается принцип «включения в деятельность»; в этом случае необходима обязательная проверка учителем их корректности).

- В самом начале подготовки к экзамену учитель должен однозначно сформулировать свои требования к ответу «на три», «на четыре», «на пять», а также к поведению учащегося на экзамене, его

внешнему виду (если учитель считает это важным) и т. д. При возможности эти требования вывешиваются в кабинете. Важно, чтобы они оставались неизменными и соблюдались на экзамене.

- Необходимо отмечать успехи учащихся в овладении знаниями по предмету, выделять «пройденные и усвоенные» моменты для того, чтобы не поддерживать паническое ощущение типа «я ничего не знаю», «это невозможно выучить» и т. д. Для этого желательно проводить «мини-экзамены» по каждому разделу учебного предмета.

- Желательно провести «репетицию» за несколько недель до экзамена, во время которой ребята ориентируются в пространстве кабинета в условиях необычной расстановки мебели, и, что еще важнее, получают возможность разобраться с тем, как ведет себя на экзамене учитель, какие вопросы он задает и т. д.

4. *Подведение итогов.* Семинар завершается итоговым обсуждением достигнутых результатов, обменом впечатлениями.

Программа семинара по проблеме школьной адаптации для учителей, работающих в параллели десятых классов

Цель: создать условия для успешной адаптации учеников к обучению в старшей школе.

Задачи:

- просветительская — информирование педагогов об особенно-

стях протекания процесса адаптации к обучению в старшей школе;

- обучающая — создать условия для лучшего понимания учителями десятиклассников и их специфических возрастных потребностей.

Сроки проведения: сентябрь — октябрь (желательно провести этот семинар параллельно с адаптационными классными часами для десятиклассников).

Участники: все учителя, работающие в параллели десятых классов.

Необходимые материалы: результаты анкетирования десятиклассников, «Список прав старшеклассников и учителей», составленный десятиклассниками в ходе работы на классных часах, бумага для записей.

План семинара

1. *Вводное упражнение.* После краткого вступительного слова ведущего, в котором сообщаются основные цели и задачи семинара, присутствующим учителям предлагается по очереди сказать, как они могли бы одним словом или словосочетанием определить основную черту психологического облика старшеклассника. Ведущий обобщает сказанное учителями, отмечая, что ранняя юность — это качественно новый этап возрастного развития, характеризующийся формированием важнейших психологических образований (в частности, личностного и профессионального самоопределения).

2. *Информирование об особенностях протекания процесса адаптации к обучению в старшей школе.*

Ведущий выступает с кратким информационным сообщением, в котором важно осветить следующие моменты.

С точки зрения возрастной психологии, старшеклассники вступают на особую ступень возрастного развития — период ранней юности. Юношеский возраст — это переходный период жизни человека между подростковым возрастом и взрослостью. Физическое развитие в юношеском возрасте в основном завершается, заканчивается половое созревание — большинство юношей и девушек этого возраста находятся уже в постпубертатном периоде, но с точки зрения развития психики, ранняя юность — время важнейших и принципиальных изменений. Самые серьезные изменения происходят в это время в сфере развития самосознания и идентичности. Это связано как с внутренними, так и с внешними причинами, а именно со спецификой социальной ситуации развития, суть которой на данном возрастном этапе состоит в том, что общество ставит молодого человека в условия настоятельной необходимости совершить профессиональное самоопределение, причем не только во внутреннем субъективном плане сознания (в виде мечты или намерения), но и в условиях реального выбора.

Старшеклассники испытывают серьезную потребность в том, чтобы школа помогла им определиться с выбором будущей профессии. К сожалению, эта потребность часто оказывается неудовлетворенной. Кроме того, у совершивших профессиональный выбор десятиклассников возрастает критичность в отношении школьной программы, они четко делят для себя предметы на «нужные» и «ненужные», что не может не сказываться на эффективности учебы. Самоопределение связано с потребностью старшего школьника занять позицию взрослого человека. Очень часто переход в старшую школу связан с надеждами на приобретение особого статуса, и когда новоиспеченные старшеклассники не видят особых изменений в отношении к ним со стороны учителей, часто возникают непонимание и конфликты.

Главное психологическое приобретение этого возраста — это открытие своего внутреннего мира. Самосознание переходит им качественно новый уровень. Это проявляется в повышении значимости собственных ценностей, в переработке частных самооценок отдельных черт личности в общее, целостное отношение к себе. Важнейшая особенность юношеского самосознания — формирование временной перспективы, обращенность в будущее. Нередко в своих мыслях и ощущениях старшеклассники находятся уже вне школы, воспринимают обязан-

ность ее посещать как досадную необходимость.

Наконец, большинство десятиклассников сталкиваются с резким увеличением учебной нагрузки, что часто приводит к различным нарушениям как в физическом, так и в психологическом самочувствии. Особую роль здесь может сыграть обучение навыкам распределения времени и планирования собственной деятельности.

При подготовке к семинару можно воспользоваться следующей литературой:

- *Битянова М.Р.* Организация психологической работы в школе. М., 1997.
- *Кон И.С.* Психология ранней юности. М., 1989.
- *Кон И.С.* Психология старшеклассника. М., 1982.
- Практическая психология образования / Под ред. И.В. Дубровиной. М., 1997.
- Формирование личности старшеклассника / Под ред. И.В. Дубровиной. М., 1989.

4. *Обсуждение данных анкетирования десятиклассников.* Учителя разбиваются на малые группы по 4–5 человек. Каждой группе выдается бланк анкеты для десятиклассников и предлагается подумать, как, по мнению учителей, могли примерно распределиться ответы на данные вопросы. После того как каждая группа представляет результаты своей работы, ведущий описывает реальные результаты анкетирования десятиклассников, особенно останавли-

ваясь на выявленных проблемных моментах. Во время обсуждения важно подумать, с чем связаны выявившиеся совпадения и несоответствия в реальных ответах старшеклассников и какими ответы могли бы быть, по мнению учителей.

5. *Обсуждение «Кодекса прав десятиклассников и учителей».* Ведущий знакомит учителей со списком прав, составленным десятиклассниками во время работы на классных часах. В малых группах учителя обсуждают список, вносят в него свои предложения и коррективы. Затем каждая группа представляет итог своей работы и проводится общее обсуждение.

6. *Подведение итогов семинара.* Семинар оканчивается общим подведением итогов, обсуждением результатов.

План обучающего семинара для педагогов — ведущих классных часов

Цель: обучение педагогов работе по психопрофилактическим программам.

Участники: педагоги — классные руководители в соответствующей параллели.

Продолжительность: 1,5–2 часа.

Необходимые материалы: распечатки программ для каждого педагога, распечатки «дневников классных часов», подготовленные наглядные материалы, приложения.

План семинара

1. Вступительное слово ведущего. Ведущий кратко говорит о целях психопрофилактической работы в соответствующей параллели.

2. Обсуждение основных принципов реализации психопрофилактических программ:

- обозначение «входа» и «выхода» в структуре каждого занятия;
- подведение конструктивных итогов выполнения каждого задания;
- безоценочность;
- стимулирование активности учащихся;
- поддержка инициативы;
- парадигма «создание условий» вместо парадигмы «развитие».

3. Обсуждение содержания занятий. Ведущий комментирует содержание каждого занятия, оставившись на ожидаемых результатах выполнения упражнений. Если педагогам непонятна суть того или иного задания, его можно разыграть, причем ведущий берет на себя роль педагога, педагоги — роли учащихся.

4. Обсуждение «Дневника классных часов». Ведущий объясняет необходимость его вести, рассказывает о его содержании. В нашем случае «Дневник» представляет собой двойной лист бумаги и выглядит следующим образом.

Первая страница (аналогична структуре страницы классного журнала):

Фамилия, имя учащегося	Дата						Тема занятия
1.							
2.							
...							

Следующие страницы:

Тема	Комментарии по проведенному занятию	Учащиеся, которые вызвали настороженность педагога

Заполняя последнюю колонку, нужно не просто назвать учащихся, а отметить причины беспокойства:

- замкнут, не вступает в групповые упражнения;
- проявляет вербальную или физическую агрессию;
- не может сосредоточиться на задании, отвлекается;
- проявляет признаки тревожности в поведении и т.д.

5. Подведение итогов семинара.

Родительские собрания в структуре психопрофилактических мероприятий

Взаимодействие с родителями учащихся занимает важнейшее место в структуре психопрофилактики школьной тревожности, поскольку предпосылки формирования последней нередко закладываются в семье, а уже сформировавшийся стереотип тревожного

реагирования подкрепляется там же. Поэтому эффективность психопрофилактической работы может быть достигнута только в том случае, если союзниками психолога станут не только педагоги, но и родители учащихся.

Первые мостики для такого сотрудничества можно заложить в рамках родительского собрания, когда есть возможность встретиться с родителями многих учащихся. Учитывая, что, помимо встречи с психологом, родительское собрание включает в себя множество других вопросов, нам представляется, что его «психологическая» часть не должна быть слишком длительной. Опыт показывает, что оптимальное время участия психолога в родительском собрании — 20–30 минут.

Ограниченное время требует хорошего планирования выступления психолога. В структуре этого выступления можно выделить несколько смысловых фрагментов.

Выступление начинается с краткого вступительного слова психолога. Основная задача на этом этапе — информировать родителей о возрастных особенностях детей, характеристиках их социально-педагогической ситуации, наметить «точки наименьшего сопротивления». Поскольку уровень психологической культуры родителей, находящихся в одной аудитории, может быть различным, желательно, упомянув несколько специальных психологических терминов, раскрыть основное содержание простым «человеческим» языком, привлекая разнообразные примеры из опыта работы, иллюстрирующие актуальность обсуждаемого вопроса. В качестве иллюстративного материала можно привести примеры «благополучных» и «неблагополучных» посвященных школе проективных рисунков детей соответствующего возраста. Как показывает практика, удачно подобранные рисунки, «благополучность» и «неблагополучность» которых в сравнении друг с другом очевидна даже людям, не увлекающимся психологией, могут стать мощным мотиватором для включения родителей в работу по психологической поддержке или помощи собственным детям.

На следующем этапе целесообразно проинформировать родителей об уровне тревожности, характерном для их класса «в среднем». Для этого психологу стоит заранее обратиться к результатам

фронтальной психодиагностики характеристик школьной адаптации учащихся (в выпускных классах — к результатам диагностики экзаменационной тревожности). Желательно представить результаты наглядно в виде диаграммы (простой круговой или же оформленной с привлечением изображений различных атрибутов школьной жизни).

Задача этого этапа — обратить внимание родителей на поведение собственного ребенка. Как правило, это и происходит, и некоторые родители начинают задавать вопросы о собственном ребенке прямо на собрании. Нам представляется, что «публичное консультирование» или же «консультирование в коридоре у подоконника» в любом случае неэффективно. Поэтому родителям, желающим получить ответы на свои вопросы, предоставляется полная информация о часах консультаций психолога. В том случае, если планируется развивающая работа с учащимися «группы риска», имеет смысл кратко описать суть этой работы (ведь некоторые родители боятся, что их ребенка «загипнотизируют», «зазомбируют!»), родителей предупреждают о том, что если ребёнок пригласит на такие занятия, психолог обязательно свяжется с ними. Последнее, разумеется, относится только к работе с первоклассниками и пятиклассниками, поскольку, согласно Конвенции о правах ребенка, в работе со старшими школьниками для

включения в нее родителей требуется согласие на это со стороны самого ученика.

Родителям можно кратко описать возможные проявления школьной тревожности как симптома нарушения школьной адаптации. Это поможет некоторым из них самостоятельно сориентироваться в психолого-педагогическом статусе собственного ребенка. Если позволяет время, целесообразно оформить этот этап в виде экспертной оценки родителями поведения детей, что, без сомнения, даст психологу ценный диагностический материал.

Последний шаг в выступлении психолога — это формулирование конкретных рекомендаций для родителей по содействию школьной адаптации ребенка. Помимо универсальных рекомендаций, каждой параллели можно привести некоторые специфические предложения.

Среди рекомендаций для родителей *первоклассников* можно назвать следующие (Данилова Е., 2002).

- Поддерживайте ребенка в стремлении стать школьником. Ваша заинтересованность в его делах, серьезное отношение к его достижениям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.

- Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.

- Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда он учится, у него может что-то не сразу получаться. Это естественно. Каждый человек имеет право на ошибку.

- Составьте с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.

- Не пропускайте трудности, возникшие у ребенка на первом этапе обучения. Если, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними в первом классе.

- Поддерживайте в первокласснике его желание добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите то, за что его можно похвалить. Похвала и эмоциональная поддержка («Молодец!», «Хорошо») способны заметно повысить интеллектуальный уровень человека.

- Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обратиться за консультацией к учителю или школьному психологу.

- С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появится человек более авторитетный, чем вы — это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.

- Учение — это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться время для игровых занятий.

Для родителей *пятиклассников* возможны следующие рекомендации.

- Создавайте условия для развития самостоятельности в поведении ребенка. У *пятиклассника* непременно должны быть домашние обязанности, за выполнение которых он несет ответственность.

- Несмотря на кажущуюся зрелость, *пятиклассник* нуждается в ненавязчивом контроле со стороны родителей, поскольку не всегда может сам сориентироваться в новых требованиях школьной жизни.

- Для *пятиклассника* учитель — уже не такой непререкаемый авторитет, как раньше, в адрес учителей могут звучать критические замечания. Важно обсудить с ребенком причины его недовольства, поддерживая при этом авторитет учителя.

- *Пятикласснику* уже не так интересна учеба сама по себе, многим в школе интересно бывать потому, что там мною друзей. Важно, чтобы у ребенка была возможность обсудить свои школьные дела, учебу и отношения с друзьями в семье, с родителями.

- Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, желательно обратиться за консультацией к учителю или школьному психологу.

Родителям *выпускников* можно предложить следующее.

- Необходимо проговорить с ребенком перспективы, возникающие в случае успешной сдачи эк-

замена, обсудить, что будет, если успехи будут менее значительными; важно, чтобы ребенок понял, что семья безусловно верит в его способности, но готова поддержать его, в случае

- Необходимо поддерживать у школьника ощущение готовности к экзамену (разумеется, если оно адекватно), отмечая затрачиваемые усилия и их результат.

- Для повышения интеллектуальной активности желательно организовать рабочее место таким образом, чтобы в поле зрения попадали желтый и фиолетовый цвета (фрагментарно).

- Через каждые 40–50 минут ребенку необходимо оторваться от занятий, сменить вид деятельности для того, чтобы не наступало «хроническое утомление». При параллельной подготовке разных предметов желательно чередовать естественнонаучные и гуманитарные дисциплины.

- Не следует настаивать, чтобы ребенок выключал музыку или телевизор при подготовке к экзаменам, — некоторым людям отсутствие привычного шумового или зрительного фона скорее мешает, чем помогает, что доказано многочисленными экспериментами.

- Желательно, чтобы выпускник при желании имел возможность рассказать родителям выученный материал. Во-первых, проговаривание закрепляет материал в памяти, а во-вторых, снимает панику («Я ничего не знаю!!!»).

- Экзамены вызывают у школьника сильный стресс, поэтому велика вероятность развития заболеваний сердечно-сосудистой системы и особенно желудочно-кишечного тракта. Важно особенно внимательно следить за режимом питания ребенка.

Наконец, родителям *десятиклассников* можно напомнить следующее.

- Переход к обучению в старшей школе связан с резким возрастанием учебной нагрузки. Важно помочь ребенку научиться грамотно распределять свое время и планировать день так, чтобы оставалось время для отдыха, сна и внеучебных дел.

- Профессиональное самоопределение — важнейшая задача этого возраста. Родители могут помочь своему ребенку сделать этот серьезнейший выбор. Причем речь здесь идет не только об оплате репетиторов или подготовительных курсов, но прежде всего о том, чтобы предоставить юноше или девушке возможность обсуждать свои жизненные планы, не

навязывая принятого заранее решения.

- Старшеклассник ощущает себя взрослым человеком. Задача родителей — подумать, как можно эффективно реализовывать эту «взрослость», попытаться строить отношения с ребенком на новых, партнерских, началах. Или, по крайней мере, хотя бы стремиться к этому.

В заключение подводятся итоги встречи.

Сроки выступлений на родительских собраниях целесообразно обозначить следующим образом:

- конец сентября — октябрь — для родителей учеников первых, пятых и десятых классов;

- март — апрель — для родителей выпускников.

Как показывает опыт, родительские собрания с участием психолога, помимо прямых целей, способствуют установлению и поддержанию контактов между родителями учащихся и школой, которые, как правило, являются «слабым звеном» учебно-воспитательного процесса.