

Консультации

Консультанты:

Вера Николаевна Могилева,

доцент Воронежского государственного педагогического университета,
кандидат психологических наук

Ольга Валерьевна Козачек,

преподаватель Волгоградского государственного социально-педагогического университета,
кандидат психологических наук

**? Мне ничего не хочется делать.
● Могу весь день пролежать в постели и никуда не выходить. И вроде ничего особенного не произошло, но на душе тоска. Всё раздражает, сама себе становишься противной. Кажется, что всё в жизни плохо, бессмысленно, и я никому не нужна.**

Алёна

Для многих юношей и девушек характерны состояния апатии, депрессии, переживания одиночества и бессмысленности своей жизни.

Некоторые из них не умеют регулировать свои внутренние состояния и полностью отдаются негативным чувствам. Для облегчения и снятия таких состояний молодые люди нередко прибегают к курению, алкоголю, наркотикам.

Именно обычные, житейские занятия, которые нравятся девушке или юноше, и приносят им эмоциональное удовлетворение, успокоение и разрядку, способствуют снятию глубоких депрессивных состояний. Важно, что-

бы молодые люди не раскисли, не опустили покорно голову, а просто занялись любимым делом, нашли интересное хобби, отдохнули и расслабились.

Но что же психолог может конкретно посоветовать?

Не впадать в отчаяние. Внутренние состояния человека изменчивы, депрессия рано или поздно проходит и наступает радостное, бодрое настроение. Необходимо всегда верить, что депрессия обязательно пройдёт.

Постараться понять, в чём причина плохого настроения. Может быть, это затяжной конфликт со значимыми людьми, нерешённая личная проблема, переутомление или хронический стресс. В такой ситуации необходимо устранить или хотя бы уменьшить влияние основной травмирующей причины или попытаться изменить собственное отношение к проблеме, снизив её значимость для себя («А мне

это и не надо», «Пусть будет то, что будет», «Об этом я подумаю завтра»).

Часто причиной депрессии выступает время года. Для многих, например, весна — самый тяжёлый период в психологическом отношении.

В это время не надо переутомляться, стремиться переделать кучу дел. Больше пользы принесёт забота о своём здоровье: усиленный приём витаминов, свежий воздух, регулярный и полноценный сон.

Не следует заикливаться на своих переживаниях, выпадать из привычного ритма жизни, но и не переутомляться.

В минуты мрачных настроений полезно вспомнить, что радостного и приятного было в вашей жизни, восстановить в воображении счастливые ситуации до мельчайших деталей, постараться снова пережить приятные эмоции.

В общении со знакомыми и друзьями необходимо

предпочесть нейтральные темы, не «пережёвывать» свои проблемы: этим вы усилите своё негативное состояние.

И главное — в период депрессии не принимать важных решений. В это время многое воспринимается в искажённом виде, и человек может что-то отчаянно сделать или совершить поступок сгоряча, о котором потом будет жалеть и испытывать чувства раскаяния или вины.

? Я классный руководитель в 7 классе. Некоторые дети пропускают уроки одних и тех же учителей. С чем это может быть связано? Как в этой ситуации лучше поступить?

А.К.

Часто это признак того, что у ребёнка нет мотивации к изучению определённых предметов. Причины могут быть разными. Скорее всего, может не соответствовать темп подачи материала особенностям восприятия конкретного ребёнка, или сложились сложные отношения между педагогом и учащимся. 7-й класс сам по себе — это период снижения учебной мотивации, перестройки восприятия, падения успеваемости. В основе подобных изменений лежат психофизиологические факторы, которые педагоги часто не учитывают в своей работе. Понимание и учёт этих особенностей — один из признаков педагогической компетентности учителя. Во многом управлении мотивацией учащихся к изучению предмета, организации обучения — это ответственность учителя, и уже во вторую очередь ответственность самого подростка и его родителей.

? Есть школьники в классе, которые не хотят участвовать в общешкольных и классных мероприятиях. Как их заинтересовать?

Вера Ивановна

Часто причиной таких уклонений может быть стеснительность ребёнка, проблемы во взаимоотношении в классе, трудности в общении и установлении контактов. Возможен какой-то предварительный негативный опыт подобного участия или интересы ребёнка лежат далеко за пределами подобных мероприятий. Возможно, ребёнок опережает или наоборот отстает в своём социальном развитии от основной массы одноклассников, входит в какие-то другие объединения по интересам.

Прежде всего важно понять причину подобного поведения. Может быть, ребёнок и хотел бы принять участие, но боится ответственности (например, если ему поручают отвечать за подготовку подарков к празднику или выпуск стенгазеты), но он готов участвовать «на вторых ролях».

С другой стороны, у ребёнка могут не складываться отношения с одноклассниками, и отказ от участия в классных и общешкольных мероприятиях — это лишь вершина айсберга. В этом случае важно помочь ребёнку установить контакт с одноклассниками, выделив его сильные стороны.

Важно помнить, что участие в классных и общешкольных мероприятиях — это дело добровольное. Поэтому нельзя ни в коем случае принуждать

детей к этому только потому, что взрослые считают подобное участие обязательным. Если ребёнку комфортно в ситуации отстранённости от общественных мероприятий, то не стоит настаивать на его участии, предоставив ему возможность самому выбирать.

В любом случае классный руководитель должен знать причину такой отстранённости учащегося от класса, хорошо понимать, представляет ли она угрозу для развития подростка.

? Не могу заставить своего сына учиться! А ведь он перешёл только в третий класс.

А что же будет дальше? Как ему помочь?

Алла

Это одна из распространённых проблем, с которыми обращаются родители младших школьников. Помочь сыну вы сможете, только если выясните причину. Самостоятельно или с помощью педагога и психолога важно понять, чем вызвана такая нелюбовь и нежелание ребёнка учиться. Может быть, не сложились отношения с учителем? Может вы сами неосторожными замечаниями подорвали её авторитет в глазах ребёнка? Тогда придётся его срочно восстанавливать, даже если что-то в её методах воспитания вас не устраивает. Может быть, сказался частый неуспех, и школа в сознании ребёнка стала ассоциироваться только с отрицательными переживаниями (учитель ругает за невнимательность, родители за тройки и пр.)? Тогда

ваша задача заключатся в концентрации на всех школьных достижениях и успехах ребёнка, даже если они очень невелики. Может быть, требуется развитие познавательных процессов (восприятия, памяти, мышления, воображения, внимания) ребёнка? Тогда помощь педагога-психолога действительно необходима. А может быть причина такого отношения к школе в трудностях общения со сверстниками? Это частый источник напряжённости в отношении ребят к школе. Приглашайте одноклассников ребёнка к себе домой, устраивайте совместные игры, развлечения. Принимать меры необходимо быстро, приближается подростковый возраст со своими возрастными задачами и трудностями. Решить учебные проблемы легче с младшим школьником, нежели с подростком.

? **Насколько правильно учитываются возрастные особенности детей младшего школьного возраста при начале их обучения в школе? Как можно сделать адаптацию к школе более мягкой?**

Ирина Анатольевна

Вот уже несколько лет мы изучаем проблему адаптации к начальной школе в разных странах и разных педагогических системах. В результате этих наблюдений и исследований мы пришли к выводу о том, что традиционная классно-урочная система во многом не отвечает возрастным особенностям младших школьников по ряду параметров. Например, всё увеличивающиеся нагрузки и требования к первоклассникам привели в настоящее время к большому числу ней-

ропсихологических проблем среди учащихся первых классов (школьные неврозы, частые простудные заболевания и т.п.). Многие родители в крупных мегаполисах, столкнувшись с высокими требованиями к поступающим в школу детям, стали «передерживать» детей в детских садах, стараясь отдать их в первый класс ближе к восьми годам. Таким образом, мы можем в одном классе встретить и детей шестилетнего возраста и восьмилетних. Такая разновозрастность была бы замечательной с точки зрения социализации младших школьников, если бы она была подготовлена и грамотно выстроена по соотношению возрастных групп, как этот вопрос решён, например, в разновозрастных Монтессори-классах во всём мире. Но, так как у нас это процесс стихийный, а обучение ведётся фронтально, дети постоянно оказываются в разных, неравных условиях, у младших детей формируется и закрепляется неадекватная самооценка и негативная мотивация к обучению.

Другой проблемой, возникшей из-за стремления усложнить программу школьного обучения, является всё большая потеря наглядности и переход к механическому освоению письма, чтения и математики. Так, например, раньше для понимания количества в первом классе использовались счётные палочки. Сейчас во многих школах требуется, чтобы дети уже считали, при этом счётные палочки или другие, заменяющие их предметы, не используются, что

приводит к механическому, формальному счёту и отсутствию сенсорного понимания количества. То же самое мы наблюдаем и с чтением. К сожалению, часто его формируют как механический процесс, а не процесс, который направлен на понимание смысла прочитанного, контекста и чувств автора. Что только стоит такое явление, как проверка скорости чтения, когда учитель сидит с секундомером, а ученик тараторит с максимально возможной скоростью текст, абсолютно не понимая его содержание! Таким образом теряется сенситивный период, в который и формируется это самое понимание смыслов. Отсутствие понимания смысла прочитанного влечёт за собой сложности при формировании письменной речи, а также в изучении математики при решении текстовых задач, а затем и физики, так как первым важным условием для успешного решения задачи является понимание её условия. Часто при таком подходе к чтению понимание смысла так и не формируется, или формируется с большими нарушениями — ребёнку сложно достичь желаемой глубины текстов (например, понимания контекстных смыслов). Ещё один аспект современной традиционной системы обучения, негативно влияющий на образовательную деятельность младших школьников, — это внешняя регуляция выбора деятельности и времени её осуществления, иначе говоря, жёстко регламентированные уроки.

Уже давно во многих странах в начальной школе отказались от такой регламентации, используя даже в традиционных школах подходы ряда известных педагогов-гуманистов (Дж. Дьюи, М. Монтессори и др.).

? Многие школьники не умеют выслушивать оппонента спокойно, не перебивая. Некоторые торопятся быстрее закончить спор, но стремятся одержать победу в споре благодаря первенству во времени, а не поиску истины. Многие не умеют логически правильно понято для окружающих сформулировать определение, так как испытывают затруднение в подборе весомых аргументов. Как сформировать умения конструктивно спорить?

Ольга Петровна

Такая работа должна вестись на протяжении всего начального обучения: в коллективных формах деятельности (в парах, в группах), во фронтальной работе при участии детей в полилоге (диалоге), в ситуациях, где необходима дискуссия. Например, учитель, планируя групповую работу в учебной (внеучебной) деятельности, предполагает отработку определённых умений и открытие новых способов взаимодействия. Каждый участник группы дол-

жен работать в условиях эффективного сотрудничества, для этого, как минимум, следует усвоить нормы сотрудничества (это кропотливая работа, которая проводится в практической деятельности). В коллективно-мыслительной деятельности требуются умения доказывать выдвинутое положение, убеждать оппонента, опровергать его мнение, противостоять уловкам противника, формулировать вопросы, делать необходимые выводы, регулировать своё поведение согласно требованиям морали. Всё это — структурные элементы спора.

При правильно организованной групповой работе формируется целый комплекс коммуникативных универсальных учебных действий. В процессе такой работы желательно создать «Свод ХОРОШИХ правил» для совместной работы. Будет лучше, если дети сами постепенно откроют эти правила для себя, от организатора требуется система работы в этом направлении. Правила взаимодействия универсальны для всех форм работы:

- каждый имеет право выбора места, партнёра, задания;

КОНСУЛЬТАЦИИ

- каждый имеет право высказаться;
- уметь понятно выражать свою мысль (сначала про себя, потом вслух) — это дисциплинирует мысль;
- уметь слушать: не перебивать говорящего, уметь задать вопрос на понимание: «Я правильно понял, что...?», правильно адресую его;
- обязательно заявить о желании высказаться (правило поднятой руки и т.п.);
- помнить, что любая точка зрения имеет право быть;
- обязательно доказывать свою точку зрения;
- согласовывать мнения и принять единую точку зрения, в случае невозможности этого, иметь право на индивидуальность мнения;
- не отвергать, а обдумывать услышанное (задать вопрос на понимание);
- при оценивании другого обязательно оценивать себя;
- соблюдать этикет общения (доброжелательность, пауза в случае несогласия, умение сдерживать себя, благодарить за высказанную точку зрения, даже за критику и т.п.);
- понимать то, что каждый имеет право на ошибку;
- уметь видеть состояние партнёра (чувство эмпатии). **НО**