

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Новоторьяльская средняя общеобразовательная школа»

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по ВР

И.А. Якимова

«5» сентября 2016 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Новоторьяльская СОШ»

Н.Ф. Ивахненко

«01» сентября 2016 г.



**ПРОГРАММЫ  
РАБОТЫ ПО ПСИХОПРОФИЛАКТИКЕ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ**

Никифорова Л.А., педагог-психолог

Одобрено на заседании  
методического совета

3 сентября 2016 г.

Протокол № 1

## Пояснительная записка

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 данных возрастов, то есть 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 является симптомом нарушения процесса школьной адаптации. Соответственно, «стратегическая» цель психопрофилактической работы — это *содействие школьной адаптации учащихся*.

Классные часы, направленные на профилактику школьной тревожности у учащихся, нацелены на создание условий для успешной школьной адаптации учащихся с учетом наиболее вероятных с точки зрения возраста «факторов риска». Особенностью программ классных часов является тот факт, что зачастую 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 данная 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 проведения 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 ее нужно проводить. Желательно, чтобы «инструктирование» учителей происходило в режиме семинара-тренинга, на котором присутствовали бы те педагоги, которые будут осуществлять реализацию программы 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 девятого 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 спрошенный 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, коллажа. Важно, чтобы получившиеся работы оставались в классном кабинете и были доступны всеобщему обозрению. Таким образом достигается эффект закрепления материала: каждый учащийся по мере необходимости или интереса может обратиться к материалу прошедших занятий, еще 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 сплоченности 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.

### **«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 разделен пополам чертой), цветные карандаши, скотч или кнопки.

##### **Ход занятия**

1. *Дискуссия (цель — постановка проблемы, обсуждаемой на данном занятии).* Детям предлагается отгадать загадку:

Стоит дом: кто в него войдет, Тот и ум приобретет (школа).

Загадка довольно трудная, поэтому для ее 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 заключении 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 5), 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 школь-

ник — 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 сопровождает 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, поддержать 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 5.

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, причем 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 5), 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 5). 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. (См. «Школьный распорядок», занятие 2.)

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, подчеркивается 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 ребенку 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 ребенка.

3. *«Зачем нужны все эти уроки?» (цель — формирование позитивной школьной мотивации).* Каждый ребенок 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 школьный предмет. Те ребята, которые помнят, как зовут соответствующего учителя, должны поднять руку. Кого-то из них ведущий спрашивает. В некоторых случаях бывает нужна подсказка-намека («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, причем 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 имен одноклассников).* Ведущий называет какую-нибудь букву, а те, чье имя начинается с этой буквы, встают и на счет «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 сориентироваться в именах ребят, и называть буквы таким образом, чтобы каждый ребенок 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 сплоченности 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 все-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.

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

### **Занятие 6. Наша школа**

Необходимые материалы: значки или грамоты «Знакоков 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 «знакоками 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 договоренности с «хозяевами» школьных помещений.

3. *Вручение значков или грамот (цель — психологическое завершение занятий)*. Желательно, чтобы вручение проходило в торжественной обстановке, с музыкальным сопровождением. Каждого ребенка 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 заготовленном 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. Ребенку 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, подчеркивая 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 правильный ответ (чтобы не было недоразумений, он записывается на том же черновике, что и ответ).

За каждый правильный ответ группа получает один балл (подсчет баллов ведется на доске). Имена детей из команды-победителя вписываются в грамоту, которая остается 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 нем деревом (желательно не елкой, 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 именах одноклассников)*. Ведущий называет какую-нибудь букву. Те, чье имя начинается на эту букву, встают и хором произносят: «С добрым утром!» («Добрый день!»). Если класс серьезно обновился, можно предложить желающим попробовать назвать по именам всех присутствующих.

3. *Создание портрета класса (цель — формирование сплоченности, 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, подчеркивая, что в классе множество хороших ребят, которые много знают и умеют. «Дерево» остается 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 несколько 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 нем 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, подчеркивая, что ребятам, судя по всему, очень повезло с учителями — у них столько хороших качеств!

### **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 раздает задания группам, выбирая те предметы, которые в рейтинге оказались самими сложными. Результаты работы обсуждаются. Отдельным группам может понадобиться помощь ведущего.

4. *Подведение итогов* (цель — обобщение). Ведущий кратко подводит итоги занятия, подчеркивая, 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 и волнительно. Читается 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 приемов самопомощи в эмоциогенных 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 еще разок). Результаты обсуждаются, фиксируются на плакате. Некоторым группам может понадобиться помощь ведущего.

4. *Подведение итогов занятия* (цель — обобщение). Ведущий подчеркивает, что есть множество способов справиться со школьной тревожностью, и с доски торжественно стираются ее 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 серьезная 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 «Экзаменационные черточки ... 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 черточкам... 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 Бегловой Т., 2001):

□ Билет № 13. Расскажите об особенностях жанра «Современный детский роман»: сюжет, приемы, 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 тумба-юмба.

□ Билет № 13. Осветите вопрос о феминистических воззрениях Бабы Яги.

Задача подгруппы: подготовить коллективный ответ (должен поучаствовать каждый), соответствующий уровню ответа «суперученика». Результаты работы представляются классу. В случае затруднений в группе ведущий может «подкинуть» пару идей ее 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 дает 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 «пятерочного» 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 критериях оценки экзаменационных ответов). С помощью жетонов класс делится на две подгруппы: «школьники» и



«экзаменаторы». «Школьники» работают в парах (тройках), «экзаменаторы» — индивидуально. «Школьникам» дается 3 минуты на то, чтобы загадать экзаменационную оценку, и, записав ее на листочке (он остается 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 введет 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)*. Организуется 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 обобщенный 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 освещенном помещении, не читать лежа, 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 остается 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.

##### 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? О Что может помочь в подготовке к экзамену?
- За какое время до начала экзамена следует приходить в школу?
- Каким по счету лучше отвечать?

Результаты обобщаются, ведущий рассказывает об универсальных правилах подготовки к экзаменам (см. приложение 5). 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, подчеркивая 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 приема «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 ее 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 (возможно провести жеребьевку).

3. *«Привет всем тем, кто...» (цель — работа на сплочение группы)*. Выбирается водящий. Он произносит фразу: «Привет всем тем, кто...», и заканчивает ее каким-либо признаком, который может объединять 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 5). 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 ассоциации 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 проведенного 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 своем 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.

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 личностно 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 личностно 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 живет 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 задается 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». Ребята предупреждают, что листочки понадобятся на следующем занятии (их можно оставить на хранение в классе).

Выполнение упражнения предполагает достаточно глубокую психологическую работу, поэтому ведущему необходимо предварительно проделать его самому. Возможно использование спокойной негромкой музыки для создания рабочей атмосферы.

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

#### **Занятие 4. Мое 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 проводится расчет: 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 учебы 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)*. Работы выполняются индивидуально по описанному выше алгоритму, однако за основу берется 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 никаких 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 связаны с проблемой прав и обязанностей, которые, по мнению большинства учащихся, одинаковые у учителей 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 партнерства учеников и учителей)*. Индивидуальная работа: необходимо перечислить на листе бумаги права старшеклассников 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, вычеркиваются. 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.

## **Семинары для педагогов в контексте психопрофилактики школьной тревожности**

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

*Цель:* создание условий 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, выполнять 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 первоклассника 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 большим количеством трудностей.

Эти трудности настолько существенны, что в первые недели школьной жизни, как показывают эксперименты, организм первоклассника работает в таком же режиме, как организм космонавта, находящегося 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 значимость 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. В., Афанасьева Т. В., Васильева Н. Л.* Работа психолога в начальной школе. М., 2001.

□ *Бурменская Г. В., Карабанова О. А., Лидерс А. Г.* Возрастно-психологическое консультирование. М., 1990.

□ *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 итог, ведущий отмечает, что основная причина возникновения трудностей у первоклассников — это резкое изменение требований к нему по сравнению с дошкольным детством.

**2. Методический этап семинара: обучение педагогов навыкам распознавания тревожных детей и оказания им психологической поддержки.** Педагогам предлагается методика экспертных оценок проявления школьной тревожности в поведении учащегося (см. Главу 3). Описываются основные способы оказания психологической поддержки и помощи высокотрехажным детям (они аналогичны рекомендациям для родителей, также приведенным в Главе 4). 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 мимически 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:** создание условий 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 в ходе семинара единые педагогические требования к учащимся оформляются в виде памяток для пятиклассников; эти памятки первого сентября обсуждаются и вклеиваются 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 настоящее время 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 мыслительных 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 Н. 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.

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 затруднениями (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 тетрадях 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?
- 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 учащегося (см. Главу 3), иллюстрируются способы ее использования, получения и интерпретации данных. Описываются основные способы оказания психологической поддержки и помощи высокотревожным детям (они аналогичны рекомендациям для родителей, также приведенным в Главе 4). 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 и 11 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 содержание 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 высокую психологическую значимость экзаменов для человека. 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 неопределенности лежит то, что школьник не знает экзаменационного стиля учителя, не может предугадать, какой билет ему попадется 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, психологами отмечается, 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.
- *Левис Ш., Левис 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, желателен 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:* создание условий для успешной адаптации учеников к обучению в старшей школе.

*Задачи:*

□ просветительская — информирование педагогов об особенностях протекания процесса адаптации к обучению в старшей школе;

□ обучающая — создание условий 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 зачастую 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, зачастую возникают непонимание и конфликты.

Главное психологическое приобретение данного возраста — это открытие своего внутреннего мира. Самосознание переходит на качественно новый уровень. Это проявляется в повышении значимости собственных ценностей, в перерастании 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 обязанность ее посещения как досадную необходимость.

Наконец, большинство десятиклассников сталкиваются с резким увеличением учебной нагрузки,

что зачастую 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 останавливаясь на выявленных проблемных моментах. Затем проводится обсуждение, в ходе которого важно подумать, с чем связаны выявившиеся совпадения и несовпадения 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.

### **Родительские собрания в структуре психопрофилактических мероприятий**

Взаимодействие с родителями учащихся занимает важнейшее место в структуре психопрофилактики школьной тревожности, поскольку, как уже отмечалось в первой главе, 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 является неэффективным. 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», «засомбируют!»), родители предупреждаются о том, что в случае приглашения ребенка 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 учащегося.

Родителям можно кратко описать возможные проявления школьной тревожности как симптома нарушения школьной адаптации (см. Главу 1). 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 (см. Главу 2), 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, описанных в Главе 4, для 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 взрослость, 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 много 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 экзамена, 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 неудачи.

- Необходимо поддерживать у учащегося 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 нечего 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 данного 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 учащихся первых, пятых и десятых классов;

□ март — апрель — для родителей выпускников.

В заключение хочется отметить, что, 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.