

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Николо-Шангская средняя общеобразовательная школа имени А.А.Ковалева
Шарьинского муниципального района Костромской области

**ПОНИЖЕННЫЙ УРОВЕНЬ КАЧЕСТВА
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ**

Цель:

повысить учебные и воспитательные результаты на 7% к концу 2022 года через совершенствование качества школьной образовательной и воспитательной среды.

Сроки реализации: 1 апреля -31 май 2022г

Участники:

Администрация, педагогический коллектив муниципального общеобразовательного учреждения Николо-Шангской средней общеобразовательной школы имени А.А. Ковалева Шарьинского муниципального района Костромской области– участники проекта адресной методической помощи «500+».

В документе представлены:

1.результаты комплексной экспертизы образовательной среды школы.....	2
2.карта интересов обучающихся 6, 8 классов (анализ уровня учебной мотивации).....	6
3.анализ вовлеченности обучающихся в реализацию программы воспитания.....	10
4. анализ результатов тренингов с обучающимися, направленных на развитие и поддержание благополучного социально-психологического климата в классе, предотвращение буллинга.....	18
5. анализ результатов проведения коррекционно-развивающих мероприятий с обучающимися с низким уровнем мотивации к обучению.....	26
6. общешкольное родительского собрания «Успех ребенка в наших руках»	
План общешкольного родительского собрания.....	35
Методические рекомендации для родителей обучающихся.....	36

**Результаты комплексной экспертизы
образовательной среды Николо-Шангской средней школы
имени А.А. Ковалева Шарьинского муниципального района.**

С целью повышения уровня качества школьной образовательной и воспитательной среды была проведена психолого-педагогическая диагностика школьников 6,8 классов (изучение уровня тревожности в школе, оценка восприятия школьной среды, климат классного коллектива).

Дата проведения: 01.04.2022 г.

Количество учеников, которые прошли диагностику: 6 класс – 7 человек, 8 класс – 9 человек.

Школьникам предлагалось выполнить пять тестовых заданий, одну проективную методику и принять участие в психологической игре.

Результаты диагностики.

1. Опросник «Чувства в школе» (С.В. Левченко). Данная методика позволяет наглядно увидеть настрой класса, его «эмоциональный портрет. Ученикам предлагалось из 16 перечисленных чувств выбрать 8, которые они наиболее часто испытывают в школе. Полученные результаты в процентном соотношении представлены в таблице.

	6 класс	8 класс
Спокойствие	71	55
Усталость	43	100
Скуку	28	78
Радость	85	100
Уверенность в себе	85	33
Неудовлетворенность собой	14	33
Беспокойство	14	44
Ответственность	71	66
Сомнение	57	66
Обиду	0	11

Чувство унижения	14	11
Страх	28	44
Тревогу за будущее	71	55
Благодарность	71	33
Симпатию к учителям	71	11
Желание приходить снова	43	0

Полученные результаты можно интерпретировать следующим образом. Все восьмиклассники испытывают усталость и радость в школе. Необходимо взять во внимание то, что диагностика проводится в конце учебного года, поэтому ученики могут испытывать усталость, но в то же время, сразу после каникул, о чем свидетельствуют чувства радости. Необходимо отметить, что, как и у шестиклассников, так и у восьмиклассников, преобладают чувства ответственности, чувства сомнения и тревога за будущее. Важно, что учащиеся шестого класса абсолютно не испытывают чувство обиды, а восьмиклассники отмечают, что ни у одного ученика нет желания «приходить снова». Как выяснилось, шестиклассники благодарны, они испытывают симпатию к учителям, в то время, как из 8 класса только 3 человека испытывают благодарность и 1 выражает симпатию.

2. Анкета «Оценка напряженности». Анкета была использована для оценки уровня напряженности учащихся старших классов. Ученикам предлагалось ответить на 30 утверждений. По результатам диагностики выявлена группа риска. Это те ученики, которые испытывают чувство напряженности, с которыми необходимо провести дополнительную индивидуальную диагностику с целью получения наиболее достоверной информации об эмоциональном состоянии.

В 6 классе в зоне риска 3 человека. В 8 классе в зоне риска – 5 человек.

3. Методика «Эмоциональная близость к учителю». Методика позволяет изучить эмоциональное отношение ученика к учителю (в данном случае давалась установка конкретно на классного руководителя). Из восьми расположенных

горизонтально кружков, где первый кружок это учитель, необходимо было ответить на 2 вопроса: 1. «А где ты стоишь?», 2. «А где ты хочешь стоять?».

6 класс. 3 ученика чувствуют себя гармонично по отношению к учителю. Необходимо обратить внимание, что 1 ученик, отвечая на 1 и 2 вопросы, ставит себя в самый последний кружок, полностью отдаляясь от учителя, на это следует обратить внимание. 3 ученика отмечают, что хотели бы ближе находиться к учителю.

8 класс. 2 ученика отмечают, что хотели бы отдалиться от учителя, в то время как 1 ученица наоборот, стать намного ближе. Остальные ученики считают, что «находятся на своём месте».

4. Методика диагностики удовлетворенности условиями предметной среды и организацией образовательного процесса.

О высоком уровне удовлетворенности условиями предметной среды и организацией образовательного процесса в 6 классе указали 2 ученика, остальные считают, что уровень удовлетворенности достаточный. В 8 классе 1 человек считает, что уровень удовлетворенности низкий, остальные удовлетворены, но без высоких показателей.

5. Анкета «Кибербуллинг: участие и роли».

Кибербуллинг - это запугивание и травля с использованием цифровых технологий. Он может проходить в социальных сетях, в приложениях для обмена сообщениями, на игровых платформах и в мобильных телефонах. Это повторяющиеся эпизоды, цель которых - напугать, разозлить или опозорить тех, кого преследуют.

В зону риска попали 43% учащихся 6 класса и 55% учащихся 8 класса. На двух учеников необходимо обратить пристальное внимание, т.к. ученики, по полученным результатам, относятся к группе «жертвы кибербуллинга».

Рекомендации:

1. Ознакомить классным руководителем с данным анализом. Использовать результаты диагностики в общении с классом. Принять во внимание учеников, находящихся в зоне риска.

2. Школьному психологу провести дополнительную индивидуальную работу с учениками, находящимися в зоне риска. Провести индивидуальные и групповые коррекционно-развивающие мероприятия с обучающимися.

3. Провести контрольный диагностический мониторинг школьников 7, 9 классов в ноябре 2022 года.

Аналитическая справка по результатам диагностики уровня учебной мотивации обучающихся 6, 8 классов (карта интересов)

С целью повышения эффективности учета индивидуальных возможностей и уровня мотивации обучающихся в учебно-воспитательном процессе была проведена психологическая диагностика уровня учебной мотивации обучающихся 6,8 классов.

Дата проведения: 19.04.2022 г.

Количество учеников, которые прошли диагностику: 6 класс – 6 человек, 8 класс – 11 человек.

Школьникам предлагалась методика изучения мотивации обучающихся (авторы М.И. Лукьянова, Н.В. Калинина). Для того чтобы исключить случайность выборов и получить более объективные результаты, учащимся предлагалось выбрать два варианта ответов.

Баллы выбранных вариантов ответов суммировались. Ответы на вопросы с 1 по 9 разделены на блоки. Предложения 1, 2, 3, входят в содержательный блок I диагностической методики, отражают такой показатель мотивации, как личностный смысл учения. Предложения 4, 5, 6 входят в блок II и характеризуют показатель мотивации — способность к целеполаганию. Блок III анкеты (предложения 7, 8, 9) указывает на иные мотивы. Показатели I, II, III мотивации по сумме баллов выявляют итоговый уровень мотивации.

В таблице приведены средние результаты.

	6 класс	8 класс
I	17 (сниженный уровень)	17 (сниженный уровень)
II	22 (высокий уровень)	17 (средний уровень)
III	17 (высокий уровень)	13 (средний уровень)
Общий показатель	56 (средний уровень)	48 (средний уровень)

Уровни мотивации по блоку I показывают, насколько сильным для школьника является личностный смысл обучения. Как видно из таблицы, и у

шестиклассников, и у восьмиклассников, он сниженный. Необходимо отметить, что только у одного обучающегося 8 класса он «высокий». У остальных школьников либо «средний», либо «сниженный». Показателя «очень высокий» нет ни у кого.

Уровни мотивации по блоку II свидетельствуют о степени развитости у учащихся способности к целеполаганию. Целеполагание - это способность личности к постановке целей и получению планируемого результата. Наличие способности ставить перед собой цели является показателем зрелости мотивационной составляющей у школьника. Важно отметить, что у 6 класса данный показатель «высокий». У двоих шестиклассников показатель «очень высокий», у троих – «высокий» и только у одного – «средний». В восьмом классе показатель «средний», там только у двоих из одиннадцати опрашиваемых показатель «высокий», у одного – «сниженный», у остальных – «средний».

Поскольку блок III анкеты выявляет направленность мотивации на познавательную или социальную сферы, то при поэлементном анализе мы имеем возможность увидеть по всей выборке мотивы, выбираемые детьми чаще всего.

Варианты выборов представлены в таблице.

	6 класс	8 класс
Внешний мотив	1	11
Игровой мотив	4	12
Получение отметки	0	8
Позитивный мотив	25	25
Социальный мотив	4	1
Учебный мотив	2	9

***Позиционные мотивы** – это мотивы, состоящие в стремлении занять определенную позицию, место в отношениях с окружающими, получить их одобрение, заслужить у них авторитет.

Содержательный блок IV анкеты (предложения 10, 11, 12) позволяет выявить преобладание у школьника внутренней или внешней мотивации обучения. Предложения 13, 14, 15 входят в V блок методики и характеризуют следующий показатель мотивации — стремление подростка к достижению успеха в учебе или

недопущение неудачи. Реализацию названных мотивов поведения учащихся позволяют определить вопросы содержательного блока VI анкеты (предложения 16, 17, 18).

В таблице представлены средние показатели.

	6 класс	8 класс
IV	+ 30	+ 9
V	+ 3	0
VI	+ 15	+ 0,9

В среднем шестиклассников преобладает внутренний мотив обучения. Необходимо отметить, что у одного ученика мотив обучения внешний.

Средний показатель у восьмиклассников + 9 баллов, что свидетельствует о том, что и внешние и внутренние мотивы выражены примерно в равной степени, присутствует как стремление к успеху, так и недопущение неудач в учебной деятельности; учебные мотивы реализуются в поведении довольно редко. Важно отметить, что у троих учеников мотив обучения внешний.

Рекомендации:

Учителям – предметникам организовать свою работу следующим образом:

1. Включать обучающихся в коллективную деятельность, организацию работы в группах, игровые и соревновательные формы, взаимопроверку, коллективный поиск решения проблем, оказание учащимися помощи друг другу.
2. Создавать ситуацию успеха, через выполнение заданий посильных для всех учащихся, изучение нового материала с опорой на старые знания.
3. Изменять методы и приемы обучения.
4. Отмечать достижения ребенка. Рост уверенности в себе, своих силах способствует усилению внутренней мотивации.

5. Педагогу-психологу провести ряд тренинговых занятий, направленных на формирование интереса к себе и другим, укрепление идентичности, определение границ «Я», развитие внутренних критериев самооценки.

6. Провести контрольный диагностический мониторинг школьников 7, 9 классов в ноябре 2022 года.

Анализ вовлеченности обучающихся в реализацию программы воспитания

Задача: повышение эффективности учета индивидуальных возможностей и уровня мотивации обучающихся в учебно-воспитательном процессе

Срок реализации: май 2022г

Воспитательная программа является обязательной частью основной образовательной программы муниципального общеобразовательного учреждения «Николо-Шангской средней общеобразовательной школы имени А.А. Ковалева» Шарьинского муниципального района Костромской области (далее Школа) и призвана помочь всем участникам образовательного процесса реализовать воспитательный потенциал совместной деятельности и тем самым сделать школу воспитывающей организацией.

Программа воспитания разработана в соответствии с методическими рекомендациями «Примерная программа воспитания», утвержденной 02.06.2020 года на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, с Федеральными государственными образовательными стандартами (далее – ФГОС) общего образования.

Программа воспитания направлена на решение проблем гармоничного вхождения школьников в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми.

В центре программы воспитания Школы находится личностное развитие обучающихся в соответствии с ФГОС общего образования, формирование у них системных знаний о различных аспектах развития России и мира.

Одним из результатов реализации программы школы станет приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе.

Программа призвана обеспечить достижение учащимися личностных результатов, указанных во ФГОС:

- формирование у обучающихся основ российской идентичности;
- готовность обучающихся к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению; ценностные установки и социально-значимые качества личности;
- активное участие в социально-значимой деятельности.

Современный национальный идеал личности, воспитанной в новой российской общеобразовательной школе, – это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающей ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях русского народа.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая цель воспитания в общеобразовательной организации – личностное развитие школьников, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально-значимых знаний);
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально-значимых отношений);
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально-значимых дел).

Данная цель ориентирует педагогов Школы не на обеспечение соответствия личности ребенка единому стандарту, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

На базе Школы создан центр внеурочной деятельности «Город друзей». В соответствии с требованиями Стандарта внеурочная деятельность организуется по пяти направлениям развития личности: духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, спортивно-оздоровительное, общекультурное.

Организация работы по направлениям раздела «Внеурочная деятельность» является неотъемлемой частью образовательного процесса Школы, которая предоставляет обучающимся возможность выбора широкого спектра занятий, направленных на их развитие.

Содержание занятий, предусмотренных как внеурочная деятельность, формируется с учетом пожеланий обучающихся и заявлений их родителей (законных представителей) и направлено на реализацию различных форм ее организации, отличных от урочной системы обучения, таких как экскурсии, детские объединения, клубы, секции, олимпиады, конкурсы, соревнования, проектная и исследовательская деятельность и др.

При организации внеурочной деятельности обучающихся используются возможности учреждений дополнительного образования, культуры и спорта:

- ДЮСШ «Русич»
- Центр по профилактике ДДТТ г. Шарья
- ОМВД ГИБДД г. Шарья
- Шарьинский краеведческий музей
- ДК села Николо-Шанга

Для организации внеурочной деятельности также используются региональные программы («Истоки»), программы курсов внеурочной деятельности дополнительного образования, программы воспитательной работы, программы спортивных секций и объединений ДЮСШ с организацией работы специалистов на базе образовательного учреждения.

Организация внеурочной деятельности планируется на вторую половину дня и не противоречит требованиям СанПиН: время, отведённое на внеурочную деятельность, не учитывается при определении максимально допустимой недельной нагрузки учащихся. Продолжительность занятий (с перерывами) в учебные дни не более 120 минут.

В каникулярные дни -3 часа; после 30 – 45 минут перерыв не менее 10мин.

Занятия проходят на базе Николо-Шангской средней общеобразовательной школы имени А.А. Ковалева

Осуществляют образовательный процесс в Центре педагоги образовательного учреждения, а так же педагоги ДЮСШ «Русич».

Учебный год начинается с 15 сентября, продолжительность учебного года 33 учебные недели.

Учебный год для всех ступеней обучения заканчивается 31 мая, 9,11 классов – 25 мая). Во время каникул учебный процесс может продолжаться в форме лагерей разной направленности. Состав обучающихся в этот период может быть переменным.

По итогам реализации дополнительных образовательных программ проводится промежуточная аттестация в следующих формах:

- творческий отчет;
- концерт;
- выставка работ;
- презентация;
- зачет;
- участие в конкурсах и соревнованиях
- защита проекта.

На основе программ Центра внеурочной деятельности создается «Дорожная карта», отражающая интересы конкретного ребенка и воспитательную направленность всего класса.

Дорожная карта обучающихся 6,8 класса на 2021-2022 год выглядит следующим образом.

Дорожная карта 6 класса в 2021-2022 году

№ п\п	Ис- то-	Юн ый	Све то-	Юн ар-	Ма лая	Эко ло-	Ма ко	Пу ть	во- лей	Юн ый	Ми р	Ре- аль	Ве- се-	Ор га-	ДК с.
----------	------------	----------	------------	-----------	-----------	------------	----------	----------	------------	----------	---------	------------	------------	-----------	----------

	ки	кра еве д	фор чик	ми я	моя ро- ди- на	ги- че- ски й ка- лей до- ско п	шь	в про фес си ю	бол	ту- рис т- спа са- тел ь	рус ско го язы ка	ная ма- те- ма- ти- ка	лы е нот ки	ни- за- ции доп .об ра- зо- ва- ния	Ни ко- ло- Ша нга
1.		+													+
2.		+													
3.		+	+												
4.		+	+												
5.		+													
6.		+													+
7.		+													

Дорожная карта 8 класса в 2021-2022 году

№ п\п	И с т о к и	Ю ны й лин гв ист	Све то- фор чик	Ю на рм ия	Ма- лая моя ро- ди- на	Эк ол ог ич ес ки й ка ле йд ос ко п	Ма- кош ь	Пут ь в про фес- сию	во ле йб ол	Юн ый ту- рис т- спа- сатель	М ир ру сс ко го яз ык а	Ре- аль ная ма- те- ма- ти- ка	Ве се- лы е но тк и	Ор- га- ни- за- ции доп. об- ра- зо- ва- ния	ДК с. Ни- коло- Шан- га
1.		+													
2.		+													
3.		+													

4.		+													
5.		+													
6.		+													
7.		+								+					
8.		+													
9.		+								+					
10.		+													
11.		+								+					
12.		+								+					

Анализ данных таблиц показывает низкую вовлеченность обучающихся 6,8 классов в систему дополнительного образования школы. Низкий процент посещаемости спортивных секций, кружков общеинтеллектуальной, духовно-нравственной, социальной, общеинтеллектуальное, общекультурной направленности. Причиной низкой заинтересованности детей в посещении занятий дополнительного образования может быть высокая утомляемость детей. Психологические причины, связанные с отсутствием самоконтроля, так как первоначально дети с большим желанием записываются на занятия, но в течение месяца перестают их посещать. Причину такого поведения объяснить часто не могут, о занятиях отзываються положительно. Данная тенденция указывает на низкий уровень мотивации обучающихся 6, 8 класса в получении дополнительных знаний и общеучебных навыков.

Все выше сказанное, позволило нам сформулировать **цель:** повысить учебные и воспитательные результаты на 7% к концу 2022 года через совершенствование качества школьной образовательной и воспитательной среды.

Для достижения поставленной цели один из этапов – это создание условий в образовательной организации для повышения эффективности учета индивидуальных возможностей и уровня мотивации обучающихся в учебно-воспитательном процессе.

К 2022-2023 учебному году необходимо повысить уровень вовлеченности обучающихся в воспитательный процесс. Для реализации данной цели был разработан следующий план.

План
по формированию позитивной учебной мотивации
в учебной и внеурочной деятельности

Направление в	Задача	Мероприятия	Сроки исполнения	Показатели реа-	Ответственные	Участники
---------------	--------	-------------	------------------	-----------------	---------------	-----------

соответствии с риском				лизации		
Повышение уровня качества школьной образовательной и воспитательной среды	Формирование позитивной учебной мотивации на уроках и внеурочной деятельности	Провести заседание классных руководителей по вопросам анализа планов воспитательной работы с целью их доработки, связанной с риском неуспешности детей в образовательном процессе	Январь 2022г	Протокол,	Зам директора по ВР	Классные руководители 6,8 классов
		Провести педагогический совет «Как мотивировать учеников к	Февраль 2022г	Протокол	Директор школы	Учителя-предметники, методист, администрация школы

		обуче- нию»				
		Индивидуальные образовательные проекты в старшей школе	Май 2022 – декабрь 2023	Защита индивидуальных проектов старшеклассников	Зам. директора по УВР	Учителя - предметники
		Классные встречи	Май-декабрь 2023	Статьи в школьную газету «Окно», заполнение новостной ленты на сайте, фотоотчет	зам. директора по ВР	Классные руководители, педагог-библиотекарь, ученическое самоуправление
		Проведение Дней единых действий: «День знаний», «Осенняя ярмарка», «День космонавтики», «День науки», «Смотр строя и	Сентябрь - май 2023	Папка с методическими материалами уроков, презентация с фотоотчетом	Заместители директора	классные руководители, учителя – предметники, учащиеся

		песни»				
		Образовательное событие «Край мой Костромской» (формирование функциональной грамотности) для 6,8 классов	Сентябрь-ноябрь 2023г	Образовательный продукт (проект)	Зам. директора по ВР	Учащиеся, классные руководители,

Анализ результатов тренингов с обучающимися, направленных на развитие и поддержание благополучного социально-психологического климата в классе, предотвращения буллинга, среди обучающихся 6 – 8 классов.

Задача: провести коррекционно-развивающие мероприятия с обучающимися с низким уровнем мотивации к обучению

Сроки реализации: 1.04-30.04.2022г

С целью повышения уровня качества школьной образовательной и воспитательной среды была проведена следующая работа:

- диагностический комплект методик по выявлению буллинга в образовательной среде;
- тренинги с учащимися 6 и 8 классов на тему межличностного общения, предотвращения буллинга, командообразования.

Количество учеников, которые прошли диагностику: 6 класс – 6 человек, 8 класс – 11 человек.

Результаты диагностики.

1. Социометрия.

Классный коллектив представлен четырьмя статусными группами неформального порядка, сформированными на основе симпатий и антипатий обучающихся данного класса.

1 группа «Звёзды» («Лидеры») (6 и более положительных выборов);

2 группа «Предпочитаемые» (3 – 5 выборов);

3 группа «Пренебрегаемые» («Принятые») (1 – 2 выбора);

4 группа «Отвергаемые» («Изгои» «Аутсайдеры» «Изолированы» (0 выборов, отрицательные выборы).

Результаты выборов приведены в таблице.

	6 класс	8 класс
--	---------	---------

Звёзды	2/6	3/11
Предпочитаемые	2/6	5/11
Пренебрегаемые	2/6	2/11
Отвергаемые	0	1/11

Важно отметить, что в восьмом классе есть обучающийся, который является аутсайдером, как по результатам социометрии, так и выявлен в ходе тренинговой работы. В шестом классе тоже есть такой ученик, но он находится на индивидуальном обучении, поэтому одноклассники его даже не включали в список своих выборов. Ровно год назад среди шестиклассников была проведена социометрия, результаты одинаковые. Новый ученик, который пришёл в 6 класс недавно, в группе – «Принятые».

2. Опросник Д. Олвеуса «Буллинг».

Данный опросник измеряет два отдельных аспекта: проявления буллинга и подверженность ему.

Прямой активный буллинг – проявления физической (умышленные толчки, удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений, кража или порча вещей, обидные жесты) и вербальной (оскорбления, угрозы, запугивание) агрессии.

Косвенный активный буллинг – проявления изоляции (социальной депривации): сплетни, заговоры, бойкоты, игнорирование просьб.

Прямой пассивный буллинг (виктимизация) – подверженность физической и вербальной агрессии.

Косвенная виктимизация (косвенный пассивный буллинг) - подверженность социальной депривации.

Средние результаты класса представлены в таблице 1.

Таблица 1.

	6 класс	8 класс
--	----------------	----------------

Прямой активный буллинг	0,5	1,2
Косвенный активный буллинг	0,33	0,86
Прямой пассивный буллинг	0,91	1,4
Косвенная виктимизация	1,03	0,78

* Показатель выраженности проявлений активного и пассивного буллинга колеблется в диапазоне от 0 до 4:

0 - 1 балл – показатель слабо выражен;

более 1 балла- менее 3 баллов – умеренно выражен (эпизодически);

3 - 4 балла – ярко выражен (регулярно, систематически).

Из полученных средних результатов видно, что в обоих классах нет ярко выраженной агрессии, однако в индивидуальных случаях отмечаются ученики, которые подвержены буллингу или наоборот, являются агрессорами. В шестом классе это один ученик. Его результаты следующие: прямой пассивный буллинг – 3,25; косвенная виктимизация – 4. Следовательно, этот ученик систематически находится в состоянии депривации. В восьмом классе так же один ученик подвержен прямому пассивному буллингу, в опроснике, он отмечает, что несколько раз в неделю слышит оскорбления в свой адрес, указывает, что с такой же периодичностью ему наносят физический вред (толкают и т.п.), распускают о нём сплетни.

3. Анкета «Кибербуллинг: участие и роли».

Кибербуллинг - это запугивание и травля с использованием цифровых технологий. Он может проходить в социальных сетях, в приложениях для обмена сообщениями, на игровых платформах и в мобильных телефонах. Это повторяющиеся эпизоды, цель которых - напугать, разозлить или опозорить тех, кого преследуют.

В зону риска попали 43% учащихся 6 класса и 55% учащихся 8 класса. На двух учеников необходимо обратить пристальное внимание, т.к. ученики, по полученным результатам, относятся к группе «жертвы кибербуллинга».

Отчет о проведении тренинговых занятий.

Цель: развитие сплоченности коллектива с помощью системы специально организованных упражнений и создания обстановки взаимного уважения, доверия и сотрудничества.

Задачи:

- образовательная: учить школьников внимательно выслушивать инструкции к упражнениям, четко их выполнять, формировать навыки слаженной практической работы в коллективе;
- развивающая: развивать такие личностные качества обучающихся как целеустремленность, активность, инициативность; стимулировать организованность, собранность и умение правильно и объективно оценивать свои поступки и поступки окружающих;
- воспитательная: воспитывать эстетические чувства и интересы, а также стремление к укреплению дружеских, сплоченных отношений в классе, способствующих повышению успеха совместной деятельности;
- психологическая: помочь обучающимся разобраться в себе путем развития волевых и эмоциональных качеств, развивать способность к эмпатии, корректировать умение правильно оценивать себя и других с целью укрепления чувства уверенности в себе и коллективизма, обогатить кругозор и опыт общения, сглаживание границ среди группировок в классе.

Предполагаемый результат: создание благоприятного климата в коллективе, хорошее настроение.

Тренинговые занятия были проведены с 13.04.2022г. по 20.04.2022г. с учащимися 6 и 8 классов. Занятия прошло на хорошем уровне. Учащиеся были активны, открыты общению, сразу включились в работу, хорошо отвечали на вопросы.

Была проведена лекция-игра на тему: «Виды поддержки». Из этой лекции ребята узнали, что поддержка бывает не только эмоциональная, но и интеллектуальная и поддержка действием. Благодаря игре, один человек находился в выдуманной проблемной ситуации, а остальные ребята старались

поддерживать его разными видами поддержки. Также благодаря этой игре, ребята узнавали, что такое эмпатия.

Ребята активно участвовали в подвижных видах занятий на тренинге, именно этот вид занятий самый активный в тактильной сплоченности.

Также им нравилось просто разговаривать со взрослым на одном уровне. В это время ощущалось добрая и доверительная обстановка.

В ходе цикла тренингов подростки меняли свои роли: то становились маленькими детьми, то уже взрослыми людьми.

Участники тренинга активно участвовали в рефлексии. Искренне показывали свои эмоции. И с нетерпением ждали следующей встречи.

Но также присутствовали и трудности. Подростки с самого начала цикла занятий с опаской и недоверием отнеслись к такому роду занятий. Ребята не знали, что такое тренинг. Но уже после первого занятия участники раскрепостились.

Рекомендации:

Рекомендации учителю по профилактике «Отверженности» в классе:

1. Следует с самого первого дня пресекать любые насмешки над неудачами одноклассников. Насмешникам необходимо делать строго замечания.
2. Следует пресекать любые пренебрежительные замечания в адрес одноклассников.
3. Если по каким-либо причинам репутация ребенка испорчена, нужно дать ему возможность показать себя в выгодном свете.
4. Помогают объединить класс совместные мероприятия, поездки, постановки спектаклей, выпуск стенгазет и т.д.
5. Необходимо дать возможность наиболее активным детям проявить себя и самоутвердиться за счет своих способностей, а не за счет унижения других.
6. Следует избегать высмеивания и сравнения ребят на уроках. Разбор ошибок необходимо делать, не называя тех, кто их допустил, или индивидуально.
7. Имеет смысл поговорить с преследователями о том, почему они пристают к жертве, обратить их внимание на чувства жертвы.

Рекомендации психологу:

1. Провести индивидуальную работу с учениками, подверженными буллингу.
2. Продолжить тренинговые занятия на тему сплочения классного коллектива.
3. Провести контрольный диагностический мониторинг школьников 7, 9 классов в ноябре 2022 года.

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Николо-Шангская средняя общеобразовательная школа имени А.А. Ковалева

Шарьинского муниципального района

**Анализ результатов проведения
коррекционно-развивающих мероприятий с обучающимися
с низким уровнем мотивации к обучению**

Задача: провести коррекционно-развивающие мероприятия с обучающимися с низким уровнем мотивации.

Сроки реализации: май 2022

С целью повышения уровня учебной мотивации с обучающимися 6,8 классов было проведено 6 коррекционно-развивающих занятий (групповые и индивидуальные).

Дата проведения: май 2022 г.

Всего было проведено 12 занятий.

Занятия прошли на хорошем уровне. Обучающиеся были активны, открыты к общению, сразу включились в работу, хорошо отвечали на вопросы, внимательно слушали лекции, задавали дополнительные вопросы, комментировали, делились своими знаниями.

Была проведена мини-лекция **«Что такое волнение, тревога, страх, беспокойство и зачем они нам нужны»**. Из этой лекции школьники узнали, что такое психическое здоровье, научились дифференцировать чувства и эмоции. В ходе обсуждения многие поделились своими чувствами, кто-то рассказал о фобиях (была предложена индивидуальная работа).

Была проведена мини-лекция **«Правила гармоничного распределения времени»**. Это занятие помогло осознанию течения собственного времени; развитию навыков адекватного своим возможностям расчета времени.

Благодаря играм и упражнениям, школьники узнавали, что такое эмпатия, учились расслабляться.

Обучающихся очень взбодрило упражнение **«Я –через 5 лет, 10 лет ...»**. Они представляли, кем они станут, давали советы, наставления самим себе из будущего, фантазировали, удивлялись. На обсуждении данного занятия школьники были очень эмоциональными, все пребывали в хорошем настроении.

Ребята активно участвовали в подвижных видах занятий на тренинге, именно этот вид занятий самый активный в тактильной сплоченности.

Также им нравилось просто разговаривать со взрослым на одном уровне. В это время ощущалось добрая и доверительная обстановка.

В ходе цикла тренингов подростки меняли свои роли: то становились маленькими детьми, то уже взрослыми людьми. Им предоставлялось право выбора, они брали ответственность, учились свободному выбору на основе своих потребностей и желаний, выражали эмоции и чувства, отстаивали свои права и мнения.

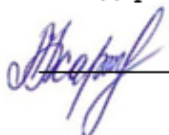
Участники тренинга активно участвовали в рефлексии. Искренне показывали свои эмоции. И с нетерпением ждали следующей встречи.

Но также присутствовали и трудности. Подростки с самого начала цикла занятий с опаской и недоверием отнеслись к такому роду занятий. Ребята не знали, что такое тренинг. Но уже после первого занятия участники раскрепостились.

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Николо-Шангская средняя общеобразовательная школа имени А.А. Ковалева
Шарьинского муниципального района Костромской области

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 Бурхарт А.Ю.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

 Хайрулина С.В.
Приказ № 49.1
от « 25 » апреля 2022г.

**План индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий
по повышению уровня учебной мотивации обучающихся 6, 8 классов**

Реализовать в мае 2022 г.

Содержание занятий

Занятие № 1

Цель. Знакомство с целями данного блока занятий. Создание положительной мотивации; освоение приемов самодиагностики.

Ритуал приветствия (на выбор).

Упражнение 1 «Мое имя»

Детям предлагается написать свое имя на бумаге вертикально, затем на каждую букву своего имени придумать положительное качество. На каждую букву разные характеристики (Кто желает может поделиться)

Упражнение 2 «Круг воли». Участники отвечают на вопросы о том, как они понимают, что такое сила воли, а также по каким признакам они могут определить, что перед ними безвольный человек. Затем даются определения волевых качеств.

Заполнение бланка «Круг воли»

Ф.И. _____ возраст _____ дата _____

Нарисуйте круг (это 100% силы воли) и отметьте в нем сектор, который, как вы считаете, соответствует Вашей силе воли.

Подберите те цвета карандашей, которые, как Вам кажется, соответствуют следующим волевым качествам, и отметьте сектора, отражающие степень представленности каждого из этих качеств в Вас самих:

1. Решительность
2. Настойчивость
3. Смелость
4. Самостоятельность

- 5.Целенаправленность
- 6.Инициативность
- 7.Выдержка
- 8.Дисциплинированность

Упражнение 3 «Учимся расслабляться»

«Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опирается на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их, вдыхая, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая - до девяти. Можно и не считать - смотря как легче. Начнем». Звучит музыка (релакс) «Океан»

По окончании: «Теперь можно закрыть глаза. Расскажем, что испытали, что почувствовали, выполняя это упражнение. Можно, я начну?» Ведущий в данном случае показывает, как можно говорить о своих чувствах, стараясь описать то, что испытал, поподробнее.

Рефлексия

Занятие № 2.

Цель: углубление процессов самораскрытия, самосознания; осознание своих страхов, тревог; освоение методов борьбы со своими тревогами и страхами.

Ритуал приветствия.

Проигрывание социальных ролей. Заострить внимание в какой роли испытываете больше всего тревожность, страх, волнение. (как правило называют роль ученика).

Мини-лекция «Что такое волнение, тревога, страх и зачем они нам нужны».

Страх — это негативное эмоциональное переживание, которое испытывает человек при встрече с угрозой или при ее ожидании. Угроза, вызывающая страх, может затрагивать жизнь и здоровье человека (**биологические страхи**), его материальное благополучие или статус в обществе (**социальные страхи**), а также не иметь материального подтверждения, а быть отражением его собственных мыслей (**экзистенциальные страхи**).

Тревога - это расплывчатый, длительный и смутный страх по поводу будущих событий. Она возникает в ситуациях, когда еще нет (а может быть, и не будет) реальной опасности для человека, но он ждет ее, причем пока не представляет, как с ней справиться. По мнению некоторых исследователей, тревога представляет собой комбинацию из нескольких эмоций - страха, печали, стыда и чувства вины. Для тревоги (и для многих форм страха) в большинстве случаев характерен следующий ход мысли: человек находит в своем прошлом или из окружающей жизни примеры неблагоприятных или опасных событий, а затем проецирует этот опыт в свое будущее.

Рассмотрим подробнее отличия состояния тревоги и страха, так как эти эмоции являются предметом исследования в данной работе.

Тревога несет в себе адаптивные функции, предупреждая о внешней или внутренней опасности, подсказывает организму, что надо принять необходимые меры для предупреждения опасности или смягчения ее последствий. Эти меры могут быть осознанными, например, подготовка к экзамену, или бессознательными (к ним относятся механизмы психологической защиты). Исследования ученых показывают, что умеренно развитая тревожность, как личностное качество, повышает шансы человека достичь успехов в учебе или карьерном росте. Другое дело, что ценой такого успеха может быть повышенное беспокойство, нарушение сна и преобладание негативных переживаний над позитивными эмоциями. Существует два типа тревожности: один - как более или менее устойчивая черта личности, и второй - как реакция индивидуума на угрожающую ситуацию. Хотя эти два типа тревожности представляют собой вполне самостоятельные категории, между ними имеется определенная связь. То есть любой человек, повстречавший поздним вечером на пустынной улице группу пьяных подростков, встревожится (ситуативная тревожность), но если человек

только собирается выйти на улицу и при этом уже тревожится по поводу возможного нападения преступников, значит он обладает повышенным уровнем личностной тревожности. Особенно сильное влияние на поведение склонных к повышенной тревожности людей оказывают боязнь неудачи, поэтому такие индивидуумы особенно чувствительны к сообщениям о неуспехе их деятельности, ухудшающие показатели их работы. Напротив, обратная связь с информацией об успехе (даже вымышленном) стимулирует таких людей, повышая эффективность их деятельности.

Таким образом, повышенная тревожность, обусловленная страхом возможной неудачи, является приспособительным механизмом, повышающим ответственность человека перед лицом общественных требований и установок. Это лишний раз подчеркивает социальную природу явления «тревожности», в то время, как страх в большей степени опирается на биологические факторы. При этом отрицательные негативные эмоции, сопровождающие тревожность, являются той ценой, которую вынужден платить человек за повышенную способность лучше приспособливаться к социальным требованиям и нормам.

Страх более конкретная и предметная эмоция, чем тревога. Тревогу можно сравнить с предварительной командой «боевой готовности» приводящий организм в состояние относительной мобилизации. Страх же можно сравнить с сигналом «Внимание! Нас атакуют!». Человек рождается бесстрашным. Маленький ребенок не боится дотронуться до огня или змеи, споткнуться, упасть и т.п. Все эти страхи приходят потом, с полученным опытом. На разных этапах нашей жизни нас могут одолевать разные страхи. Но вместе с полезными, конструктивными страхами часто приобретаются и иррациональные. Когда они становятся слишком сильными и приобретают регулярный характер, их называют фобиями.

Беспокойство - это переживание является вариантом тревоги, при котором происходит логический перебор будущих негативных вариантов развития событий. Человек, испытывающий беспокойство, испытывает неуверенность по поводу будущего, и это неуверенность заставляет его напряженно размышлять о том, какие неприятности его могут ожидать впереди и как он может с ними справиться.

Обсуждение. Беседа о своих страхах, тревогах.

Упражнение 1. «Нарисуй свой страх». Всем предлагается изобразить свой страх. Затем на выбор превратить его в смешной рисунок или разорвать, уничтожить его.

Упражнение 2 «Снятие мышечных зажимов». Поочередно необходимо напрягать и расслаблять мышцы кисти рук, предплечья, лица. Затем перейти к мышцам лица (брови, рот, нос). Далее стоит напрягать мышцы шеи, груди, диафрагмы. Наконец перейти к мышцам живота, спины и мышцам ног: бедра, голени, ступни. Наберите в живот такое количество воздуха, какое вы можете максимально вместить, задержите на несколько секунд дыхание. Далее начинайте выдыхать из себя медленно весь кислород.

Рефлексия

Занятие № 3.

Цель: Ориентация подростков на поиск истинных целей жизни, формирование позитивного настроения, взгляда в будущее.

Ритуал приветствия (придумать новый).

Упражнение 1. «В поисках смыслов жизни». Каждый человек для чего-то рождается, приходит в этот мир, и у каждого есть свое предназначение — это закон жизни. Перед всеми людьми рано или поздно встает вопрос: для чего я живу? В чем же смысл жизни? Даже если человек с головой уходит в заботы, время от времени эта мысль его посещает. Даже самый недалекий, стремящийся получать от жизни только удовольствия, духовно небогатый человек порой спрашивает себя: зачем я живу? Жизнь не может лишиться смысла ни при каких обстоятельствах. Смысл может быть найден во всем и всегда. Попробуйте ответить на следующие вопросы:

1. Что я даю жизни (творчество, учеба, труд)?
2. Что я беру от жизни (ценности, переживания, опыт)?
3. Как я отношусь к тому, как я живу?
4. Хотелось бы что-то поменять в своей жизни?»

Самые смелые могут озвучить свои мысли. Возможно, они совпадают с мыслями большинства ребят. Можно обсудить, почему?

Упражнение 2. «Я –через 5 лет, 10 лет ...».

Составить коллаж своего будущего (из журналов)

Упражнение 3 «Формула удачи»

Подросткам предлагается занять удобную позу, закрыть глаза и расслабиться.

Представьте, что вы стоите посреди пустыни. Оглянитесь вокруг. Сзади вы видите горную гряду — это ваши трудные события в жизни. Посмотрите, насколько высоки горы, но вы преодолели эти вершины, вы приобрели опыт "восхождения", теперь вы знаете, как бороться с трудностями. А теперь посмотрите вперед. Вы видите прекрасный оазис. Попробуйте разобраться: это мираж или настоящий рай в пустыне. Подойдите ближе, мираж не отодвигается и не пропадает. Смело входите в прекрасный сад и оглянитесь. Какие прекрасные цветы и деревья окружают вас, их кто-то уже посадил. А вам не хочется в этом саду посадить свои цветы? Приступайте к работе. (Пауза.) А теперь посмотрите, насколько от вашего труда сад преобразился, стал еще прекраснее. Это ваше будущее, и вы его творцы! Вы сами можете сделать его прекрасным своим трудом! Почувствуйте удовлетворение от проделанной работы! А теперь возвращайтесь в нашу комнату и поделитесь впечатлениями.

Каким вы увидели свое будущее? Осознали ли вы, что для того, чтобы «вырастить» прекрасный сад, нужно изрядно потрудиться, иначе он может оказаться миражом?

Рефлексия.

Занятие № 4.

Цель: Осознание течения собственного времени; развитие навыков адекватного своим возможностям расчета времени.

Ритуал приветствия.

Мини-лекция «Правила гармоничного распределения времени»

Время — характеристика нашего физического мира. Следовательно, когда происходят неполадки с выделением времени на что-либо, это свидетельствует о том, что вы не находитесь здесь и сейчас, а где-то витаєте. Если вы оторваны от физического мира, у вас пропадает связь со временем: вы будете его терять, хронически ощущать его недостаток, везде опаздывать и не выполнять обещания. Каждый раз, когда речь идет о нехватке времени, подразумевается неуверенность в собственной силе. Чтобы не происходило неприятностей с окружающими, нужно правильно и реально распределять свое время.

Существуют правила гармоничного распределения времени. Очень полезно не только ознакомиться с ними, но и применять их в жизни.

Первое правило. Определение относительной важности дела (принцип Парето — итальянского социолога и экономиста).

Принцип подразумевает соотношение 80:20. Этот принцип работает, если вы умеете отличать важные дела и не очень важные. Потратив всего 20 % времени, вы получите 80 % удовлетворения, занимаясь важным делом. И, наоборот, прозанимавшись весь день неглавным делом, в итоге вы получите 20 % удовлетворения.

Как же отличить главное дело от не очень главного? Сейчас вам предстоит найти ответ на этот вопрос».

Не стоит вмешиваться в спор. Если подростки все-таки не придут к общему решению, можно им подсказать. Главным считается то дело, которое нельзя откладывать на потом, так как последствия неразрешенной проблемы окажутся крайне негативными. Можно показать это на жизненных примерах.

Второе правило. Умение трезво рассчитывать свои силы и время.

Подавляющее большинство людей склонны преувеличивать свои силы и недооценивать время, необходимое для решения задачи. Определить величину заблуждения можно, если X единиц времени умножить на 3. Например, если вы считаете, что сочинение вы можете написать за 30 минут, умножьте это число на 3 и получите точные временные затраты. Приведите примеры, когда вы не успевали сделать задуманное».

Необходимо выбрать несколько примеров и посчитать вместе с участниками реальные временные затраты.

Третье правило. Умение давать обещания.

Необходимо научиться анализировать свои возможности, прежде чем соглашаться делать что-то. В ответ на просьбу сначала необходимо ответить: "Подожди, я подумаю, смогу ли я выполнить, что ты просишь". Затем нужно проанализировать ситуацию и только после этого дать ответ. Это проверенный способ приобретения авторитета и заслуженной славы надежного человека или настоящего лидера группы.

Следует проанализировать вместе с ребятами ситуации, когда они, дав обещание, не смогли его выполнить.

- Не торопись соглашаться в ситуациях психологического давления.
- Принимай решения только после рассуждений о приоритетах и затратах времени.
- Честно говори "нет", если не сможешь справиться с чем-либо.
- Предлагай компромисс, бери на себя только посильную часть проблемы.
- Говори себе: "Молодец!", если сдержал слово».

Рефлексия

Упражнение 1 «Я - великий мастер»

Каждый участник по желанию выходит в центр круга и объявляет о своих умениях: «Я — великий мастер делать ...» Можно заявлять о любых своих способностях: готовить какое-то блюдо, играть на гитаре, рисовать. Задача выступающего — убедить остальных в том, что он делает что-то лучше других. Ведущий может спросить: «Может, кто-то умеет это делать лучше?» Если таких участников не находится и группа соглашается с утверждением, то выступающий признается «Великим мастером» и награждается овациями.

Трудно ли было хвалить себя и почему? В каких ситуациях нужно говорить о своих достоинствах?

В группе могут оказаться ребята, которых уже столько ругали, что в результате их самооценка оказалась существенно занижена, и они не могут найти в себе ничего положительного. Им необходимо помочь, так как на середину круга должен выйти каждый. Это требование является обязательным для выполнения.

Упражнение 3 «Тропинка к мечте».

Подросткам предлагается выбрать любую свою мечту, можно взять ее из колонки «Хочу». Далее нужно представить свою мечту в виде какого либо объекта.

Каждый должен нарисовать на листе тропинку, в начале которой находится он, а в конце — его «мечта». На этой тропинке могут оказаться преграды и ухабы — те препятствия, которые могут встретиться на пути достижения поставленной цели. Эти препятствия нужно преодолеть. Тропинка может оказаться и без «ям» — значит, к цели будет двигаться легко.

Трудно ли было увидеть «тропинку» и «препятствия»? Если были затруднения, то почему? Может быть, мы иногда бываем несколько самонадеянны, и нам кажется все легким? Нужно ли уметь видеть препятствия?

Рефлексия.

Занятие № 5

Цель: Создание плана действий для достижения жизненных целей.

Обсуждение как достигаются цели, какие цели могут быть, с помощью чего, какие ресурсы при этом используются. (внутренние, внешние)

Упражнение 1. «Цели и дела»

Важно уметь отличать дела от целей. Дела — то, что можно предпринять, для того чтобы достичь цели. Например, при наличии одной цели — хорошо отдохнуть вечером, дела, ведущие к ней, могут быть различными: пригласить гостей, договориться с друзьями пойти на дискотеку, убратся в комнате, чтобы спокойно смотреть телевизор и т. п.

Сейчас вам необходимо будет в течение двух минут придумать максимум способов, как вы можете отдохнуть вечером. Не останавливайте свою фантазию, пишите без остановок».

Когда работа будет закончена, ведущий записывает на доске самый популярный способ вечернего отдыха и предлагает ребятам составить список дел, которые необходимо выполнить, чтобы вечер состоялся. Затем ребятам предстоит определить, сколько времени они предполагают затратить на выполнение дел и к какому сроку эти дела должны быть завершены.

Трудно ли было составить план действий?

Какие внутренние и внешние ресурсы учитывались при составлении плана достижения цели?

Упражнение 2 «Закончи предложения»

Участникам предлагается написать окончания к предложениям:

- «Я очень хочу, чтобы в моей жизни было ...»;
- «Я пойму, что счастлив, когда ...»;
- «Чтобы быть счастливым сегодня, я должен...».

С каким предложением было справиться легко и какое вызвало затруднение? Увидели ли вы в ваших предложениях список дел, которые вам предстоит выполнить?

У ребят могут возникнуть затруднения в определении понятия «счастье». В этом случае стоит поговорить с ними, как они понимают свое счастливое состояние, в чем оно выражается.

Упражнение 3 «Волшебная подушка»

У меня есть волшебная подушка. Я положу ее в центр комнаты, и каждый, по желанию, может сесть на нее и рассказать нам о каком-то своем желании. Тот, кто сидит на подушке, начинает свой рассказ со слов "Я хочу...".

Все остальные внимательно слушают. Желание может быть связано с чем угодно: с вашими друзьями, с семьей, с нашей группой».

Не следует усаживать подростков на подушку насильно. Они могут делиться своими желаниями только добровольно.

Что вы чувствовали, когда сидели на «волшебной подушке»? Что вы ощущали, когда слышали о желаниях других, не появились ли у них какие-то важные желания? Трудно ли было набраться смелости и сесть на подушку?

Рефлексия.

Занятие № 6

Цель: Развитие навыков свободного выбора, актуализация знаний, полученных на занятиях всего цикла, подведение итогов.

Упражнение 1. «Должен или выбираю»

С детства мы слышим от других людей слово "должен" настолько часто, что оно звучит внутри нас, заставляя подчиняться. Нами могут руководить люди, ситуации и собственные моральные установки. Бывает, что какая-то часть нашей личности сопротивляется этому "должен", но, как правило, мы все же подавляем ее и подчиняемся. Если человек руководствуется в основном "долженствованием", значит, хозяин положения не он, а

посторонние авторитеты, порой сомнительные. Например, в вашей компании принято курить и выпивать пиво, соответственно, каждый новичок должен делать то же, что и все, даже если ему это не нравится. Или вам говорят, что вы должны учиться, и вы подчиняетесь этому, каждый день "приводя" себя в школу за шиворот, но только лишь для того, чтобы отсидеть положенное количество часов. За вас принимает решение кто-то другой, вы подчиняетесь ему, но после этого остается чувство обиды или внутреннего протеста. Оба этих способа реагирования, в свою очередь, толкают к мести.

Однако когда мы сами выбираем отношение к той или иной ситуации, мы проявляем волю. Чтобы быть самостоятельными в своих решениях, нужно уметь сосредоточиться на собственной мотивации для каких-то действий. Сейчас вам предстоит попытаться это проделать. Замените утверждения, вынуждающие вас на какое-либо действие, на утверждения, предполагающие ваш собственный выбор. Продолжите список утверждений, приведенных в таблице.

Я должен
Я хочу
Я должен ходить в школу, так как этого требуют родители
Я хочу учиться в школе, для того чтобы получить знания, которые мне пригодятся в жизни
Я должен вечером прийти на тусовку со сверстниками
Я хочу вечером пообщаться со своими друзьями-сверстниками
Я должен помогать родителям в домашних делах
Я хочу заниматься домашними делами, мне доставляет удовольствие чистота в доме

Переход от "я должен" к "я хочу" означает что вам будет легче бороться не только с собственными долгами, но и с долгами, возложенными на вас другими. Быть может, у вас есть несколько дел, которые вам не по душе. Но, так или иначе, вы выполняете их. Почему бы вам не выбрать к ним другое отношение, чтобы вместо скуки и раздражения испытать удовольствие? Такой сознательный выбор может превратить неудачный день в день достижений. Бессильное, серое существование может превратиться в жизнь, полную свободы и радости, в жизнь по своему выбору». Обсуждение В каких ситуациях вам было трудно переменить свое отношение?

Упражнение 2 «Чемодан в дорогу».

Вспомните, чему вы научились на занятиях всего цикла. Что, на ваш взгляд, обязательно пригодится вам в жизни? Для того чтобы не забывать некоторые мысли, рекомендую вам их записать. Это будет ваш багаж знаний и умений — "чемодан" с необходимыми вещами, которые будут нужны в вашем путешествии по длинной жизненной дороге».

Что ребята положили в «чемодан»? Действительно ли им багаж пригодится в жизни, или он собран на всякий случай?

Упражнение 3 «Я - подарок человечеству»

Каждый человек — это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо каждому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность. Поразмышляйте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Аргументируйте свое утверждение, например: "Я — подарок для человечества, потому что я могу принести пользу миру в..."»

После 5 минут раздумий ребята по кругу высказывают свои соображения. Группа поддерживает своего товарища заявлениями: «Это действительно так!»

Не останавливайте подростков, даже если вам кажется, что их аргументы не убедительны. Признать свою полезность для мира в целом затруднительно и для взрослого человека.

ПРОЩАНИЕ

Наши групповые занятия подошли к концу. Вы многое узнали о себе, многому научились. Хотелось бы, чтобы эти знания пригодились вам в жизни.

Пропрошу вас в трех словах, как в короткой телеграмме, высказать свои впечатления».

Подростки высказываются по кругу. Психолог благодарит их за участие в групповой работе и делятся впечатлениями.

Использованная литература:

1. А.В. Микляева, П.В. Румянцева «Трудный класс» Диагностическая и коррекционная работа» Речь, С-П, 2007
2. Прихожан А.М. Развитие уверенности в себе и способности к самопознанию у детей 10-12 лет (программа курса занятий) // Развивающие и коррекционные программы для работы с младшими школьниками и подростками / Под ред. И.В. Дубровиной. Москва-Тула, 1993
3. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы – теория и практика. М., 1990
4. Н.А. Сакович «Практика сказкотерапии. Сборник сказок, игр и терапевтических программ», Речь С-П, 2005.
5. Шрайнер К. Как снять стресс., 1993

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Николо-Шангская средняя общеобразовательная школа имени А.А. Ковалева
Шарьинского муниципального района Костромской области

Общешкольное родительское собрание «Успех ребенка в наших руках»

Задача: повысить уровень профессионального мастерства педагогов и психолого-педагогических компетенций родителей по вопросам повышения качества школьной и образовательной среды.

Срок реализации: май 2022г

План общешкольного родительского собрания.

1. Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса. Перспективы развития. (директор школы)
2. Кадровое обеспечение образовательной деятельности. Повышение квалификации и педагогической компетенции педагогов (методист школы)
3. Анализ учебной деятельности по итогам 2021-2022 учебного года. Итоговая аттестация выпускников. (заместитель директора по учебно-воспитательной работе)
4. Вовлеченность обучающихся в программу воспитательной работы школы. Анализ результатов участия в конкурсной системе района, региона (педагог-организатор)
5. Взаимодействие школы с семьями, находящимися в социально-опасном положении. (социальный педагог)
6. Проблемы и перспективы психологического здоровья школьников. Анализ коррекционно-развивающих мероприятий с обучающимися 6,8 классов. (педагог-психолог) (приложение 1)

Методические рекомендации для родителей обучающихся

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Родителям об отношении к ребенку.....	37
2. Советы родителям на каждый день.....	38
3. Как воспитать у детей интерес к чтению?.....	39
4.Ребенок родителю!.....	40
5. Родителям первоклассников.....	42
6. Как помочь детям подготовиться к ЕГЭ.....	44
7. Советы родителям агрессивных детей.....	46
10. Родительский гнев.....	65
15.Если сдаете экзамен.....	67
16. Ребенка дразнят в школе.....	67

«Родителям об отношении к ребенку»

1. Необходимо помнить, что воспитание – это всегда отношения. Поэтому усилия нужно направлять не только на ребенка или не на себя, но и на взаимоотношения с ребенком.
2. Важно принимать ребенка таким, какой он есть.
3. Обязательно учитывать возрастные, индивидуальные особенности детей. Главное – терпение и время, особенно в кризисные периоды жизни, среди которых особо выделяется подростковый возраст.
4. Общение должно осуществляться без прямых средств воздействия (команд, угроз, замечаний, нотаций, наказаний и т.д.). Просьба – лучшая форма делового общения с детьми.
5. Основной принцип семейного воспитания – не подчинение, а сотрудничество в области общих целей.
6. Основная потребность ребенка – это потребность в безопасности, которую может обеспечить, прежде всего, семья.
7. Реализуя семейное воспитание, необходимо гармоничные условия в семье.
8. Главное условие семейного воспитания – атмосфера доброжелательности, искренности, чуткости и внимания; участие родителей в делах детей, их заинтересованность; наличие позитивных эмоций.
9. Важно помнить, что культуру чувств можно воспитывать.
10. Для ребенка необходима свобода, самостоятельность, независимость, его вера в свой успех.
11. В воспитании существуют моменты, когда нельзя ругать и наказывать ребенка. К ним относятся:
 - болезнь или какое-либо недомогание;
 - время приема пищи, время после сна или перед сном, во время игры, во время работы;
 - сразу после физической или душевной травмы (падение, драка, плохая отметка, неудача)
 - нужно, по крайней мере, переждать, пока утихнет острая боль;
 - когда ребенок не справляется со страхом, с невнимательностью, ленью, с подвижностью, с раздражительностью, с любым недостатком, прилагая искренние старания;
 - когда проявляется неспособность, бестолковость, неловкость, глупость, неопытность – то есть во всех случаях, когда что-либо не получается; когда внутренние мотивы поступка, самого пустякового или самого страшного, родителям непонятны;
 - когда сами родители устали, огорчены или раздражены по каким-то своим причинам.
14. Главное помнить, что дети учатся не столько на своих ошибках, сколько на своих успехах.

«Советы родителям на каждый день»

1 совет

Изучите особенности своего ребёнка, признавайте и утверждайте чувство собственного «Я» у ребёнка, подчёркивайте его значимость («Какой (ая) ты молодец!»). Искренне восхищайтесь им, поощряйте его инициативу и самостоятельность («Твоё предложение очень интересное»).

2 совет

Не стремитесь к тому, чтобы управлять жизнью ребёнка. Не вмешивайтесь в его занятия, с которыми он справляется сам. Чаще прислушивайтесь к советам ребёнка, учитесь у него, объединяйте свои усилия с усилиями ребёнка. Поддерживайте в нём чувство его уникальности («Как хорошо, что ты у нас есть, ты самый родной наш человек»).

3 совет

Вырабатывайте единый подход по отношению к ребёнку, несмотря на присутствие различных стилей общения в семье среди взрослых. Это позволит ребёнку ярко проявлять свой внутренний мир и чувствовать себя защищённым.

4 совет

Не вести общение друг с другом по стандартному «конфликтному сценарию» и употреблять при этом запрещённые фразы типа: отстань от меня, как ты мне надоел и др.

5 совет

Чаще употреблять в семейном общении доброжелательность, эмоциональные выражения («С тобой мне так легко»..., «Я бы никогда не смогла сделать так же хорошо как ты...»).

6 совет

Постараться использовать в процессе общения с детьми компоненты культуры, эффективного общения: любовь, уважение, вера, справедливость, отзывчивость.

7 совет

Устанавливать с детьми доверительные, искренние отношения. Использовать при этом улыбку, доброжелательный тон, ласковое прикосновение, активное слушание.

8 совет

Правильно и умело общаться с ребёнком: стараться понять и принять его. Использовать в повседневном общении приветливые фразы, например: «Я рада тебя видеть, нам было очень скучно без тебя», «Всё у тебя получится».

9 совет

Избегать повелительного наклонения: «Сделай», «Убери», оскорбительных обращений, не повышайте голос, ничего не заставляйте делать насильно.

10 совет

Проявляйте к ребёнку интерес, сопереживайте ему и цените его, будьте соучастником всякой его деятельности. Помогайте ему выдвигать ближние и дальние цели своей жизни.

11 совет

Бережно прикасайтесь к внутреннему миру ребёнка, показывайте ему, что он очень дорог и важен для вас.

«Как воспитать у детей интерес к чтению?»

От того, читают ли дети, что и как читают, зависит их сегодняшний успех и завтрашняя судьба.

- Если вы хотите, чтобы ребенок читал, надо, чтобы рядом с ним был читающий родитель, а ещё лучше — читающий вместе с ребёнком родитель. Пусть дети видят, как Вы сами читаете с удовольствием: цитируйте, смейтесь, заучивайте отрывки, делитесь прочитанным. Этот пример может стать заразительным для них.
- Рассказывайте детям о ценности чтения. Показывайте связь чтения с их успехами в учебе и других делах. Приводите примеры положительного влияния книги на вашу собственную жизнь, или жизнь других людей. Поощряйте дружбу с детьми и взрослыми, которые любят читать.
- Если ваш ребенок делает лишь первые шаги в мир чтения, радуйтесь каждому прочитанному им слову как победе. Не привлекайте его внимания к ошибкам в чтении. Делайте это незаметно. Берите для первых чтений только подходящие книги - яркие, с крупным шрифтом, где много картинок и сюжет, за которым интересно следить.
- Развивайте воображение вашего ребенка на материале книги. Побуждайте его угадывать развитие событий, освещенных в книге, представлять мысленно героев, продолжать написанное, прогнозировать, вдумываться в многозначность слова.
- Разговаривайте о прочитанном так, чтобы ребенок чувствовал себя умным и понятливым. Чаще хвалите его за сообразительность и старание. Не уязвляйте его самолюбие, если он что-то понял не так, как вам бы хотелось. Поддерживайте его

уверенность в своих силах. Вспоминая позже детство, он непременно вспомнит часы совместного с вами чтения и душевной беседы, и это согреет его сердце.

- Обращайте внимание детей на высказывания выдающихся людей о чтении. Не упускайте фактов, подтверждающих роль чтения в жизни тех, кто авторитетен для школьника: спортсменов, актеров, телезвезд. Поднимайте престиж книги и чтения в сознании ребенка.
- Если ваш ребенок читает в свободное от школьных занятий время, поинтересуйтесь, что за книга в его руках. Загляните в неё. Если на ваш взгляд книга антигуманна, обсудите её с ребёнком, оцените её с позиции добра и зла, предложите ему хорошую книгу.
- Побуждайте своих детей читать программную литературу до изучения ее в школе. Используйте для этого летнее время. Включайтесь в её чтение вместе с ребенком, найдите в этом удовольствие. Глядя на вас, и ребенок получит радость. Последующее изучение произведения в классе ляжет на эмоционально подготовленную почву и нейтрализует негативное отношение к нему.

«Ребенок родителю!»

- Не балуйте меня, Вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что не обязательно предоставлять мне все, что я запрашиваю. Я просто испытываю Вас.
- Не бойтесь быть твердыми со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет мне определить свое место.
- Не полагайтесь на силу в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой. Я откликнусь с большей готовностью на ваши инициативы.
- Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорнее пытаться во всех случаях оставить последнее слово за собой.
- Не давайте обещаний, которые вы не можете выполнить, это поколеблет мою веру в вас.
- Не поддавайтесь на мои провокации, когда я говорю или делаю что-то только затем, чтобы просто расстроить вас. А то затем я пытаюсь достичь еще больших «побед».
- Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю: «Я ненавижу вас». Я не имею это в виду. Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали мне.

- Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на вас за это, став «плаксой» и «нытиком».
- Не делайте для меня и за меня того, что я в состоянии сделать для себя сам. Я могу продолжать использовать вас в качестве прислуги.
- Не позволяйте моим «дурным привычкам» привлекать ко мне чрезмерную долю вашего внимания. Это только вдохновляет меня на продолжение их.
- Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Я обращаю гораздо больше внимания на ваше замечание, если вы скажете мне все спокойно с глазу на глаз.
- Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. По некоторым объективным причинам мой слух притупляется в это время, а мое желание сотрудничать с вами становится намного хуже. Будет нормально, если вы предпримете определенные шаги, но давайте поговорим об этом несколько позднее.
- Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, узнав, как великолепно я знаю, что такое хорошо и что такое плохо.
- Не заставляйте меня чувствовать, что мои проступки – смертный грех. Я должен научиться делать ошибки, не ощущая, что я ни на что не годен.
- Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будете это делать, я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.
- Не требуйте от меня объяснений, зачем я это сделал. Я иногда и сам знаю, почему поступаю так, а не иначе.
- Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Будучи запуган, я легко превращаюсь в лжеца.
- Не забывайте, что я люблю экспериментировать. Так я познаю мир, поэтому, пожалуйста, смирись с этим.
- Не защищайте меня от последствий собственных ошибок. Я учусь на собственном опыте.
- Не обращайтесь слишком много внимания на мои маленькие хвори. Я могу научиться получать удовольствие от плохого самочувствия, если это привлекает ко мне слишком большое внимание.

- Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю откровенные вопросы. Если вы не будете на них отвечать, вы увидите, что я перестану задавать вам вопросы вообще и стану искать информацию где-то на стороне.
 - Не отвечайте на глупые и бессмысленные вопросы. Если вы будете это делать, то вы вскоре обнаружите, что я просто хочу, чтобы вы постоянно мной занимались.
 - Никогда даже не намекайте, что вы совершенны и непогрешимы. Это даст мне ощущение тщетности попыток сравняться с вами.
 - Не беспокойтесь, что мы проводим вместе слишком мало времени. Значение имеет то, как мы его проводим.
 - Пусть мои страхи и опасения не вызывают у вас беспокойства. Иначе я буду бояться еще больше. Покажите мне, что такое мужество.
 - Не забывайте, что я не могу успешно развиваться без понимания и ободрения, но похвала, когда она честно заслужена, иногда все же забывается. А нагоняй, кажется, никогда.
- Относитесь ко мне так же, как вы относитесь к своим друзьям. Тогда я тоже стану вашим другом. Запомните, что я учусь, больше подражая примерам, а не подвергаясь критике.
- И, кроме того, я вас так сильно люблю, пожалуйста, ответьте мне любовью же...

«Родителям первоклассников»

Большинство детей при поступлении в школу проходят период психологической адаптации. При этом они часто становятся еще более рассеянными, чем обычно. Что-то забывают, что-то теряют. Например, Вы приобрели для своего малыша эксклюзивную школьную принадлежность, а он ее потерял, испортил, сломал ... Вам это безразлично? Возможно. Но ребенку-то, поверьте, нет! И начинать с подобной неудачи его школьную жизнь вовсе неуместно. Пусть ручки, карандаши, ластики и т.д. будут недорогими, но пусть их будет много. Потерял? Сломал? Ничего страшного. Вот они лежат, в ящике. Впредь будь аккуратней...

Маленькие психологические хитрости

Младшие школьники любят, чтобы всего было много. То есть, самый лучший набор карандашей – это тот, где карандашей больше всего. Самая лучшая шариковая ручка – это набор шариковых ручек. Самый лучший ластик – серия ластиков с однотипными картинками. И так далее. Кроме того, отправляя ребенка «в первый раз в первый класс»,

надо учитывать, что даже очень хорошо подготовленный к школе ребенок попадает, в сущности, в чужой и незнакомый ему мир. Портфельчик – это его собственность, вещь, принесенная из ДОМА, поэтому надо постараться, чтобы, помимо сугубо школьных, функциональных вещей, в ранце первоклашки лежало что-нибудь домашнее, родное. Например, фотография мамы или сестренки, маленькая игрушка и т.п. Если к 1 сентября Вы дарите что-то не своему, а «чужому» первоклашке, поступить следует очень просто: зайдите в хороший канцелярский магазин, посмотрите на прилавок, вспомните свое детство и приобретите то, что Вам - ребенку очень-очень хотелось бы иметь. Даже если Вы купите что-нибудь совершенно абсурдное в контексте первого класса (например, готовальню) – ничего страшного. Перwokлашка и сам не знает, что ему понадобится, и будет страшно рад любой красивой вещи из «взрослого», школьного мира. А готовальня пригодится. Со временем.

Список – это святое

Как правило, в любой школе на родительском собрании выдают более или менее подробные списки того, что ребенку нужно иметь при поступлении в первый класс. Список – это обязательно. Собственно подарки – это то, что приобретается сверх списка. Для этого возраста обозначить подарок очень просто. Приходите, вооружившись списком, на школьный базар, закупаете все необходимое. А потом говорите ребенку: — Так, вроде все по списку купили. А теперь посмотри: что бы ты еще хотел – все-таки у тебя такое событие в жизни важное. Давай купим еще что-нибудь красивое... Перwokлашка даже жадничать не будет – попросит, скорее всего, какую-нибудь яркую мелочь. Купите обязательно.

А праздник?

А теперь о самом главном – на 1 сентября непременно подарите ребенку праздник. Как он будет выглядеть – решать вам, вашей семье. Для кого-то это балет в Большом Театре или спектакль в театре Кукол, для кого-то – катание на аттракционах, для кого-то просто торжественный семейный обед. Но праздник должен состояться. И решающее слово о том, каким ему быть, – у ребенка, виновника торжества. И обязательно – цветы. И обязательно – торт или пирог. И обязательно – мороженое. Праздник! Даже если ребенок идет не в первый, а во второй или в пятый класс. Один раз в году – праздник школы. Все остальное – будни, нотации, дневники, двойки, диктанты. Вы ведь хотите, чтобы Ваш ребенок любил учиться? Тогда напрягитесь, возьмите отгул, забудьте, что жизнь тяжела, купите цветы и улыбайтесь! Ведь это же так здорово – «первый раз в первый класс»!

Школьная форма

Психологи установили, что, надевая новую одежду, ребенок чувствует себя новым человеком, начинающим новую жизнь. Это важное условие посвящения в новый статус – статус школьника

«Как помочь детям подготовиться к ЕГЭ.

Советы родителям»

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов — это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей и, если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка никто, кроме Вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Обратите внимание на питание ребенка; во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет подготовка ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных письменных и устных экзаменов.
- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:
 - пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу,
 - внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования — не дочитав до конца, по первым словам, уже «предугадывать» ответ и торопиться его вписать),
 - если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться,
 - если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

И помните: самое главное — это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Советы родителям агрессивных детей

Что такое агрессивность?

Слово "агрессия" произошло от латинского "agressio", что означает "нападение", "приступ". В психологическом словаре приведено следующее определение данного термина: "Агрессия - это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический и моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности и т.п.)".

Причины появления агрессии у детей могут быть самыми разными. Возникновению агрессивных качеств способствуют некоторые соматические заболевания или заболевания головного мозга. Следует отметить, что огромную роль играет воспитание в семье, причем с первых дней жизни ребенка. Социолог М. Мид доказала, что в тех случаях, когда ребенка резко отлучают от груди и общение с матерью сводят к минимуму, у детей формируются такие качества как тревожность, подозрительность, жестокость, агрессивность, эгоизм. И наоборот, когда в общении с ребенком присутствуют мягкость, ребенок окружен заботой и вниманием, эти качества не вырабатываются.

На становление агрессивного поведения большое влияние оказывает характер наказаний, которые обычно применяют родители в ответ на проявление гнева у своего чада. В таких ситуациях могут быть использованы два полярных метода воздействия: либо снисходительность, либо строгость. Как это ни парадоксально, агрессивные дети одинаково часто встречаются и у слишком мягких родителей, и у чрезмерно строгих.

Исследования показали, что родители, резко подавляющие агрессивность у своих детей, вопреки своим ожиданиям не устраняют это качество, а напротив, возвращают его, развивая в своем сыне или дочери чрезмерную агрессивность, которая будет проявляться даже в зрелые годы. Ведь всем известно, что зло порождает только зло, а агрессия — агрессию.

Если же родители вовсе не обращают внимания на агрессивные реакции своего ребенка, то он очень скоро начинает считать, что такое поведение дозволено, и одиночные вспышки гнева незаметно перерастают в привычку действовать агрессивно.

Только родители, которые умеют находить разумный компромисс, "золотую середину", могут научить своих детей справляться с агрессией.

Портрет агрессивного ребенка

Почти в каждой группе детского сада, в каждом классе встречается хотя бы один ребенок с признаками агрессивного поведения. Он нападает на остальных детей, обзывает и бьет их, отбирает и ломает игрушки, намеренно употребляет грубые выражения, одним словом, становится "грозой" всего детского коллектива, источником огорчений воспитателей и родителей. Этого ершистого, драчливого, грубого ребенка очень трудно принять таким, какой он есть, а еще труднее понять.

Однако агрессивный ребенок, как и любой другой, нуждается в ласке и помощи взрослых, потому что его агрессия — это, прежде всего, отражение внутреннего дискомфорта, неумения адекватно реагировать на происходящие вокруг него события.

Агрессивный ребенок часто ощущает себя отверженным, никому не нужным. Жестокость и безучастность родителей приводит к нарушению детско-родительских отношений и вселяет в душу ребенка уверенность, что его не любят. "Как стать любимым и нужным" — неразрешимая проблема, стоящая перед маленьким

человечком. Вот он и ищет способы привлечения внимания взрослых и сверстников. К сожалению, эти поиски не всегда заканчиваются так, как хотелось бы нам и ребенку, но как сделать лучше — он не знает.

Вот как описывает Н.Л. Кряжева поведение этих детей: "Агрессивный ребенок, используя любую возможность, ... стремится разозлить маму, воспитателя, сверстников. Он "не успокаивается" до тех пор, пока взрослые не взорвутся, а дети не вступят в драку" (1997, с. 105).

Родителям и педагогам не всегда понятно, чего добивается ребенок и почему он ведет себя так, хотя заранее знает, что со стороны детей может получить отпор, а со стороны взрослых — наказание. В действительности это порой лишь отчаянная попытка завоевать свое "место под солнцем". Ребенок не имеет представления, как другим способом можно бороться за выживание в этом странном и жестоком мире, как защитить себя.

Агрессивные дети очень часто подозрительны и насторожены, любят перекладывать вину за затеянную ими ссору на других. Например, играя во время прогулки в песочнице, двое детей подготовительной группы подрались. Рома ударил Сашу совком. На вопрос воспитателя, почему он это сделал, Рома искренне ответил: "У Саши в руках была лопата, и я очень боялся, что он ударит меня". По словам воспитателя, Саша не проявлял никаких намерений обидеть или ударить Рому, но Рома воспринял эту ситуацию как угрожающую.

Такие дети часто не могут сами оценить свою агрессивность. Они не замечают, что вселяют в окружающих страх и беспокойство. Им, напротив, кажется, что весь мир хочет обидеть именно их. Таким образом, получается замкнутый круг: агрессивные дети боятся и ненавидят окружающих, а те, в свою очередь боятся их.

В ППМС-центре "Доверие" города Ломоносова был проведен мини-опрос среди старших дошкольников, целью которого было выяснить, как они понимают агрессивность. Вот какие ответы дали агрессивные и неагрессивные дети (табл.4).

Эмоциональный мир агрессивных детей недостаточно богат, в палитре их чувств преобладают мрачные тона, количество реакций даже на стандартные ситуации очень ограничено. Чаще всего это защитные реакции. К тому же дети не могут посмотреть на себя со стороны и адекватно оценить свое поведение.

Таблица 4. Понимание агрессивности старшими дошкольниками

Вопрос	Ответы агрессивных детей	Ответы неагрессивных детей
1. Каких людей ты считаешь агрессивными?	Маму и папу, потому что они ругаются, бьют, дерутся (50% опрошенных детей)	Индейцев, бандитов, охотников, потому что они убивают людей и животных (63% мальчиков, 80% девочек)
2. Как бы ты поступил, если бы встретился агрессивным взрослым?	Начал (а) драться", "Ударил(а) бы" (83% мальчиков, 27% девочек), "Обрызгала, испачкала бы" (36 % девочек)	"Просто прошел(ла) мимо, отвернулся(ась)" (83% мальчиков, 40% девочек), "Позвала бы на помощь знакомых" (50% девочек)
3. Как бы ты поступил, если бы встретился агрессивным мальчиком (девочкой)?	Стал(а) бы драться" (92% мальчиков, 54% девочек), "Убежала бы" (36% девочек)	Ушел(ла) бы, убежал(а)" (83% мальчиков, 50% девочек)

4. Считаешь ли ты себя агрессивным?	"Нет" — 88% мальчиков, 54 % девочек "Да" - 12% мальчиков, 46% девочек	"Нет" 92% мальчиков, 100 % девочек. "Да" — 8% мальчиков
-------------------------------------	---	---

Таким образом, дети часто перенимают агрессивные формы поведения у родителей.

Как выявить агрессивного ребенка

Агрессивные дети нуждаются в понимании и поддержке взрослых, поэтому главная наша задача заключается не в том, чтобы поставить "точный" диагноз и тем более "приклеить ярлык", а в оказании посильной и своевременной помощи ребенку.

Как правило, для воспитателей и учителей не составляет труда определить, у кого из детей повышен уровень агрессивности. Но в спорных случаях можно воспользоваться критериями определения агрессивности, которые разработаны американскими психологами М. Алворд и П. Бейкер.

Критерии агрессивности (схема наблюдения за ребенком)

Ребенок:

1. Часто теряет контроль над собой.
2. Часто спорит, ругается со взрослыми.
3. Часто отказывается выполнять правила.
4. Часто специально раздражает людей.
5. Часто винит других в своих ошибках.
6. Часто сердится и отказывается сделать что-либо.
7. Часто завистлив, мстителен.
8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают его.

Предположить, что ребенок агрессивен можно лишь в том случае, если в течение не менее чем 6 месяцев в его поведении проявлялись хотя бы 4 из 8 перечисленных признаков.

Ребенку, в поведении которого наблюдается большое количество признаков агрессивности, необходима помощь специалиста: психолога или врача.

Кроме того, с целью выявления агрессивности у ребенка в группе детского сада или в классе можно использовать специальную

анкету, разработанную для воспитателей (Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М., 1992).

Критерии агрессивности у ребенка (анкета)

1. Временами кажется, что в него вселился злой дух.
2. Он не может промолчать, когда чем-то недоволен.
3. Когда кто-то причиняет ему зло, он обязательно старается отплатить тем же.
4. Иногда ему без всякой причины хочется выругаться.
5. Бывает, что он с удовольствием ломает игрушки, что-то разбивает, потрошит.
6. Иногда он так настаивает на чем-то, что окружающие теряют терпение.
7. Он не прочь подразнить животных.
8. Переспорить его трудно.
9. Очень сердится, когда ему кажется, что кто-то над ним подшучивает.
10. Иногда у него вспыхивает желание сделать что-то плохое, шокирующее окружающих.
11. В ответ на обычные распоряжения стремится сделать все наоборот.
12. Часто не по возрасту ворчлив.
13. Воспринимает себя как самостоятельного и решительного.
14. Любит быть первым, командовать, подчинять себе других.
15. Неудачи вызывают у него сильное раздражение, желание найти виноватых.
16. Легко ссорится, вступает в драку.
17. Старается общаться с младшими и физически более слабыми.
18. У него нередки приступы мрачной раздражительности.
19. Не считается со сверстниками, не уступает, не делится.
20. Уверен, что любое задание выполнит лучше всех.

Положительный ответ на каждое предложенное утверждение оценивается в 1 балл.

Высокая агрессивность — 15—20 баллов.

Средняя агрессивность — 7—14 баллов.

Низкая агрессивность — 1—6 баллов.

Мы приводим данные критерии для того, чтобы воспитатель или учитель, выявив агрессивного ребенка, в дальнейшем смог выработать свою стратегию поведения с ним, помог ему адаптироваться в детском коллективе.

Как помочь агрессивному ребенку

Как вы думаете, почему дети дерутся, кусаются и толкаются, а иногда в ответ на какое-либо, даже доброжелательное, обращение "взрываются" и бушуют?

Причин такого поведения может быть много. Но часто дети поступают именно так потому, что не знают, как поступить иначе. К сожалению, их поведенческий репертуар довольно скуден, и если мы предоставим им возможность выбора способов поведения, дети с удовольствием откликнутся на предложение, и наше общение с ними станет более эффективным и приятным для обеих сторон.

Этот совет (предоставление выбора способа взаимодействия) особенно актуален, когда речь идет об агрессивных детях. Работа воспитателей и учителей с данной категорией детей должна проводиться в трех направлениях:

1. Работа с гневом. Обучение агрессивных детей приемлемым способам выражения гнева.
2. Обучение детей навыкам распознавания и контроля, умению владеть собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева.
3. Формирование способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию и т.д.

Работа с гневом

Что такое гнев? Это чувство сильного негодования, которое сопровождается потерей контроля над собой.

К сожалению, в нашей культуре принято считать, что проявление гнева — недостойная реакция. Уже в детском возрасте нам внушают эту мысль взрослые — родители, бабушки, дедушки, педагоги. Однако психологи не рекомендуют каждый раз сдерживать эту эмоцию, поскольку таким образом мы можем стать своеобразной "копилкой гнева". Кроме того, загнав гнев внутрь, человек, скорее всего, рано или поздно все же почувствует

необходимость выплеснуть его. Но уже не на того, кто вызвал это чувство, а на "подвернувшегося под руку" или на того, кто слабее и не сможет дать отпор. Даже если мы очень постараемся и не поддадимся соблазнительному способу "извержения" гнева, наша "копилка", пополняясь день ото дня новыми негативными эмоциями, в один прекрасный день все же может "лопнуть". Причем не обязательно это завершится истерикой и криками. Вырвавшиеся на свободу негативные чувства могут "осесть" внутри нас, что приведет к различным соматическим проблемам: головным болям, желудочным и сердечнососудистым заболеваниям. К. Изард (1999) публикует клинические данные, полученные Холтом, которые свидетельствуют о том, что человек, постоянно подавляющий свой гнев, более подвержен риску психосоматических расстройств. По мнению Холта, невыраженный гнев может стать одной из причин таких заболеваний как ревматический артрит, крапивница, псориаз, язва желудка, мигрень, гипертония и др.

Именно поэтому от гнева необходимо освобождаться. Конечно, это не означает, что всем дозволено драться и кусаться. Просто мы должны научиться сами и научить детей выражать гнев приемлемыми, неразрушительными способами.

Поскольку чувство гнева чаще всего возникает в результате ограничения свободы, то в момент наивысшего "накала страстей" необходимо разрешить ребенку сделать что-то, что, может быть, обычно и не приветствуется нами. Причем тут многое зависит от того, в какой форме — вербальной или физической выражает ребенок свой гнев.

Например, в ситуации, когда ребенок рассердился на сверстника и обзывает его, можно вместе с ним нарисовать обидчика, изобразить его в том виде и в той ситуации, в которой хочется "оскорбленному". Если ребенок умеет писать, можно позволить ему подписать рисунок так, как он хочет, если не умеет — сделать подпись под его диктовку. Безусловно, подобная работа должна проводиться один на один с ребенком, вне поля зрения соперника.

Этот метод работы с вербальной агрессией рекомендует В.Оклендер. В своей книге "Окна в мир ребенка" (М., 1997) она описывает собственный опыт применения такого подхода. После проведения такой работы дети дошкольного возраста (6—7 лет) обычно испытывают облегчение.

Правда, в нашем обществе не приветствуется такое "вольное" общение, тем более употребление бранных слов и выражений детьми в присутствии взрослых. Но как показывает практика, не высказав всего, что накопилось в душе и на языке, ребенок не успокоится. Скорее всего, он будет выкрикивать оскорбления в лицо своему "врагу",

провоцируя его на ответную брань и привлекая все новых и новых "зрителей". В результате конфликт двоих детей перерастет в общегрупповой или даже в жестокую драку.

Возможно, не удовлетворенный сложившейся ситуацией ребенок, который боится по тем или иным причинам вступать в открытое противодействие, но тем не менее жаждет мести, выберет и другой путь: будет подговаривать сверстников, чтобы те не играли с обидчиком. Такое поведение работает, как мина замедленного действия. Неизбежно разгорится групповой конфликт, только он будет дольше "зреть" и охватит большее количество участников. Метод, предложенный В. Оклендер, может помочь избежать многих неприятностей и будет способствовать разрешению конфликтной ситуации.

Пример

Подготовительную группу детского сада посещали две подружки — две Алены: Алена С. и Алена Е. Они были неразлучны еще с ясельной группы но, тем не менее, без конца ругались и даже дрались. Однажды, когда психолог зашел в группу, он увидел, что Алена С., не слушая пытавшегося утихомирить ее воспитателя, швыряет все, что подвернется ей под руку, и кричит, что всех ненавидит. Приход психолога оказался как нельзя более кстати. Алена С., которая очень любила заходить в психологический кабинет, "дала себя увести". В кабинете психолога ей предоставили возможность самой выбрать себе занятие. Сначала она взяла огромный надувной молоток и изо всех сил стала бить им по стенам и по полу, потом вытащила из коробки с игрушками две погремушки и с восторгом стала греметь ими. На вопросы психолога о том, что же произошло и на кого она рассердилась, Алена не отвечала, но на предложение порисовать вместе с удовольствием согласилась. Психолог нарисовал большой дом, и девочка воскликнула: "Я знаю, это наш детский сад!" Дальнейшая помощь взрослого не понадобилась: Алена стала рисовать и пояснять свои рисунки. Сначала появилась песочница, в которой расположились маленькие фигурки — дети группы. Рядом возникла клумба с цветами, домик, беседка. Девочка рисовала все новые и новые мелкие детали, как будто оттягивая тот момент, когда надо будет нарисовать что-то важное для нее. Через какое-то время она нарисовала качели и сказала: "Все. Больше рисовать не хочу". Однако, послушавшись по кабинету, она снова подошла к листу и подрисовала на качелях маленькую-премаленькую девочку. На вопрос психолога, кто же это, Алена сначала ответила, что не знает сама, но потом добавила, подумав: "Это Алена Е.. Пусть покатается. Я ей разрешаю". Затем она долго раскрашивала платье своей соперницы, нарисовала ей сначала бант в волосах, а потом даже корону на голове, объясняя при этом, какая Алена Е. хорошая и добрая. Но потом художница внезапно остановилась и ахнула: "Ах!!! Алена упала с качелей! Что же теперь будет? Платье-то как испачкала! (платье

закрашивается черным карандашом с таким нажимом, что даже бумага не выдерживает, рвется). Мама и папа будут ее ругать сегодня, а, может быть, даже побьют ремнем и поставят в угол. Корона свалилась, укатилась в кусты (нарисованную золотую корону постигает та же участь, что и платье). Фу, лицо грязное, нос разбит (красным карандашом закрашивается все лицо), волосы растрепались (вместо аккуратной косички с бантиком на рисунке появляется ореол из черных каракулей). Вот дурила, кто же с ней, с такой, играть теперь будет? Так ей и надо! Нечего командовать! Раскомандовалась тут! Подумаешь, воображала! Я тоже умею командовать. Пусть вот теперь идет мыться, а мы не такие грязные, как она, мы играть будем все вместе, без нее". Алена, вполне удовлетворенная, рисует рядом с поверженным врагом группу детей, окруживших качели, на которых сидит она, Алена С. Затем вдруг пририсовывает рядом еще одну фигурку. "Это Алена Е.. Она уже вымылась, — объясняет она и спрашивает, — "Можно я уже пойду в группу?" Вернувшись в игровую, Алена С., как ни в чем ни бывало, присоединяется к играющим ребятам. Что же произошло на самом деле? Вероятно, во время прогулки две неразлучные Алены, как всегда, вели борьбу за лидерство. На сей раз симпатии "зрителей" были на стороне Алены Е. Выразив свой гнев на бумаге, ее соперница успокоилась и смирилась с происходящим.

Безусловно, в данной ситуации можно было воспользоваться и другим приемом, главное, чтобы ребенок получил возможность приемлемым способом освободиться от переполняющего его гнева.

Еще один способ помочь детям легально выразить вербальную агрессию — поиграть с ними в игру "Обзывалки". Опыт показывает, что у детей, получивших возможность выплеснуть с разрешения педагога негативные эмоции, а вслед за этим услышавших что-то приятное о себе, уменьшается желание действовать агрессивно.

Помочь детям доступным способом выразить гнев, а педагогу — беспрепятственно провести занятие может так называемый "Мешочек для криков" (в других случаях — "Стаканчик для криков", "Волшебная труба "Крик"" и др.). Перед началом урока каждый желающий ребенок может подойти к "Мешочку для криков" и как можно громче покричать в него. Таким образом он "избавляется" от своего крика на время занятия. После занятия дети могут "забрать" свой крик обратно. Обычно в конце урока дети с шутками и смехом оставляют содержимое "Мешочка" учителю на память.

В арсенале каждого педагога, безусловно, есть множество способов работы с вербальными проявлениями гнева. Мы привели лишь те, которые оказались эффективными в нашей практике. Однако далеко не всегда дети ограничиваются вербальной (словесной) реакцией на события. Очень часто импульсивные дети сначала пускают в ход кулаки, а уж потом

придумывают обидные слова. В таких случаях нам также следует научить детей справляться со своей физической агрессией.

Воспитатель или учитель, видя, что дети "распетушились" и уже готовы вступить в "бой", может мгновенно отреагировать и организовать, к примеру, спортивные соревнования по бегу, прыжкам, метанию мячей. Причем обидчики могут быть включены в одну команду или находиться в командах-соперницах. Это зависит от ситуации и от глубины конфликта. По завершении соревнований лучше всего провести групповое обсуждение, во время которого каждый ребенок сможет выразить чувства, сопутствующие ему при выполнении задания.

Конечно, проведение соревнований и эстафет не всегда целесообразно. В таком случае можно воспользоваться подручными средствами, которыми необходимо оборудовать каждую группу детского сада и каждый класс. Легкие мячи, которые ребенок может швырять в мишень; мягкие подушки, которые разгневанный ребенок может пинать, колотить; резиновые молотки, которыми можно со всей силы бить по стене и по полу; газеты, которые можно комкать и швырять, не боясь что-либо разбить и разрушить, — все эти предметы могут способствовать снижению эмоционального и мышечного напряжения, если мы научим детей пользоваться ими в экстремальных ситуациях. Понятно, что в классе во время урока ребенок не может пинать консервную банку, если его толкнул сосед по парте. Но каждый ученик может завести, например, "Листок гнева" (рис. 2). Обычно он представляет собой форматный лист, на котором изображено какое-либо смешное чудовище с огромным хоботом, длинными ушами или восемью ногами (на усмотрение автора). Хозяин листа в момент наибольшего эмоционального напряжения может смять, разорвать его. Этот вариант подойдет в том случае, если приступ гнева охватил ребенка во время урока.

Однако чаще всего конфликтные ситуации возникают на переменах. Тогда с детьми можно проводить групповые игры, (некоторые из них описаны в разделе "Как играть с агрессивными детьми"). Ну, а в группе детского сада желательно иметь примерно такой арсенал игрушек: надувные куклы, резиновые молотки, игрушечное оружие.

Правда, многие взрослые не хотят, чтобы их дети играли с пистолетами, ружьями и саблями, даже игрушечными. Некоторые мамы не покупают сыновьям оружия вовсе, а воспитатели запрещают приносить его в группу. Взрослым кажется, что игры с оружием провоцируют детей на агрессивное поведение, способствуют появлению и проявлению жестокости.

Однако ни для кого не секрет, что даже если у мальчиков нет пистолетов и автоматов, большинство из них все равно будет играть в войну, используя вместо игрушечного оружия линейки, палки, клюшки, теннисные ракетки. Образ воина-мужчины, живущий в воображении каждого мальчишки, невозможен без украшающего его оружия. Поэтому из века в век, из года в год, наши дети (и не всегда это только мальчики) играют в войну. И кто знает, может быть, это и есть безобидный способ выплеснуть свой гнев. Кроме того, всем известно, что именно запретный плод особенно сладок. Настойчиво запрещая игры с оружием, мы тем самым способствуем возбуждению интереса к этому виду игры. Ну, а тем родителям, которые все-таки выступают против пистолетов, автоматов, штыков, можно посоветовать: пусть попробуют предложить ребенку достойную альтернативу. Вдруг получится! Тем более, что существует множество способов и работы с гневом, и снятия физического напряжения ребенка. Например, игры с песком, водой, глиной.

Из глины можно слепить фигурку своего обидчика (а можно даже нацарапать чем-то острым его имя), разбить, смять ее, расплющить между ладонками, а затем при желании восстановить. Причем именно то, что ребенок по собственному желанию может уничтожать и восстанавливать свое произведение, и привлекает детей больше всего.

Игра с песком, как и с глиной, тоже очень нравится ребятам. Рассердившись на кого-либо, ребенок может закопать фигурку, символизирующую врага, глубоко в песок, попрыгать на этом месте, налить туда воды, прикрыть кубиками, палками. С этой целью дети часто используют маленькие игрушки из "Киндер-сюрпризов". Причем иногда они сначала помещают фигурку в капсулу и только после этого закапывают. Закапывая-раскапывая игрушки, работая с сыпучим песком, ребенок постепенно успокаивается, возвращается к играм в группе или приглашает сверстников поиграть в песок вместе с ним, но уже в другие, совсем не агрессивные игры. Таким образом, мир восстанавливается.

Небольшие бассейны с водой, размещенные в группе детского сада, — настоящая находка для воспитателя при работе со всеми категориями детей, особенно с агрессивными. О психотерапевтических свойствах воды написано много хороших книг, и каждый взрослый, вероятно, умеет использовать воду в целях снятия агрессии и излишнего напряжения детей. Вот несколько примеров игр с водой, которые придумали сами дети.

1. Одним каучуковым шариком сбивать другие шарики, плавающие на воде.
2. Сдувать из дудочки кораблик. Сначала топить, а затем наблюдать, как "выпрыгивает" из воды легкая пластмассовая фигурка.

3. Струёй воды сбивать легкие игрушки, находящиеся в воде (для этого можно использовать бутылочки из-под шампуня, наполненные водой).

Мы рассмотрели первое направление в работе с агрессивными детьми, которое условно можно назвать "работа с гневом". Хотелось бы отметить, что гнев не обязательно приводит к агрессии, но чем чаще ребенок или взрослый испытывает чувство гнева, тем выше вероятность проявления различных форм агрессивного поведения.

Обучение навыкам распознавания и контроля негативных эмоций

Следующим очень ответственным и не менее важным направлением является обучение навыкам распознавания и контроля негативных эмоций. Далеко не всегда агрессивный ребенок признается, что он агрессивен. Более того, в глубине души он уверен в обратном: это все вокруг агрессивны. К сожалению, такие дети не всегда могут адекватно оценить свое состояние, а тем более состояние окружающих. Как уже отмечалось выше, эмоциональный мир агрессивных детей очень скуден. Они с трудом могут назвать всего лишь несколько основных эмоциональных состояний, а о существовании других (или их оттенков) они даже не предполагают. Нетрудно догадаться, что в этом случае детям сложно распознать свои и чужие эмоции.

Для тренировки навыка распознавания эмоциональных состояний можно использовать разрезные шаблоны, этюды М.И.Чистяковой (1990), упражнения и игры, разработанные Н. Л. Кряжевой (1997), а также большие таблицы и плакаты с изображением различных эмоциональных состояний.

В группе или классе, где находится такой плакат, дети обязательно перед началом занятий подойдут к нему и укажут свое состояние, даже если педагог не просит их об этом, так как каждому из них приятно обратить внимание взрослого на себя.

Можно научить детей проводить обратную процедуру: самим придумывать названия эмоциональных состояний, изображенных на плакате. Дети должны указать, в каком настроении находятся забавные человечки.

Еще один способ научить ребенка распознавать свое эмоциональное состояние и развить потребность говорить о нем — рисование. Детей можно попросить сделать рисунки на темы: "Когда я сержусь", "Когда я радуюсь", "Когда я счастлив" и т.д. С этой целью разместите на мольберте (или просто на большом листе на стене) заранее нарисованные фигурки людей, изображенных в различных ситуациях, но без прорисованных лиц. Тогда ребенок сможет при желании подойти и завершить рисунок.

Для того чтобы дети могли верно оценивать свое состояние, а в нужный момент и управлять им, необходимо научить каждого ребенка понимать себя, и прежде всего — ощущения своего тела. Сначала можно потренироваться перед зеркалом: пусть ребенок скажет, какое настроение у него в данный момент и что он чувствует. Дети очень чутко воспринимают сигналы своего тела и с легкостью описывают их. Например, если ребенок злится, он чаще всего определяет свое состояние так: "Сердце колотится, в животе щекотно, в горле кричать хочется, в пальцах на руках как будто иголки колют, щекам горячо, ладошки чешутся и т.д."

Мы можем научить детей точно оценивать эмоциональное состояние, и значит, вовремя реагировать на сигналы, которые подает нам тело. Режиссер фильма "Денис-угроза" Дейв Роджерс много раз на протяжении всего действия обращает внимание зрителей на скрытый сигнал, который подает главный герой фильма — шестилетний Денис. Всякий раз, перед тем как мальчишка созорничает, мы видим его беспокойные бегающие пальцы, которые оператор показывает крупным планом. Затем мы видим "горящие" глаза ребенка, и только после этого следует очередная шалость.

Таким образом, ребенок, если он верно "расшифрует" послание своего тела, сам сможет понять: "Мое состояние близко к критическому. Жди бури". А если ребенок к тому же знает несколько приемлемых способов выплескивания гнева, он может успеть принять правильное решение, тем самым предотвратив конфликт.

Конечно, обучение ребенка распознаванию своего эмоционального состояния и управлению им будет успешным лишь в том случае, если она будет проводиться систематически, изо дня в день, в течение довольно длительного времени.

Кроме уже описанных способов работы педагог может использовать и другие: проводить беседы с ребенком, рисовать и, конечно же, играть. В разделе "Как играть с агрессивными детьми" описаны игры, рекомендуемые в подобных ситуациях, но об одной из них хотелось бы рассказать подробнее.

Впервые мы познакомились с этой игрой, прочитав книгу К. Фопеля "Как научить детей сотрудничать" (М.,1998). Она называется "Камушек в ботинке". Сначала игра показалась нам довольно сложной для дошкольников, и мы предложили ее учителям 1 — 2 классов для проведения во время внеклассных занятий. Однако, почувствовав интерес ребят и серьезное отношение к игре, мы попробовали поиграть в нее в детском саду. Игра понравилась. Причем очень скоро она перешла из разряда игр в разряд ежедневных ритуалов, проведение которых стало совершенно необходимым для успешного течения жизни в группе.

В эту игру полезно играть, когда кто-то из детей обижен, сердит, расстроен, когда внутренние переживания мешают ребенку заниматься делом, когда назревает конфликт в группе. Каждый участник имеет возможность в процессе игры вербализовать, то есть выразить словами, свое состояние, и сообщить о нем окружающим. Это способствует снижению его эмоционального напряжения. Если зачинщиков назревающего конфликта несколько, они смогут услышать о чувствах и переживаниях друг друга, что, возможно, позволит сгладить ситуацию.

Игра проходит в два этапа.

1 этап (подготовительный). Дети сидят в кругу на ковре. Воспитатель спрашивает: "Ребята, случилось ли, что вам в ботинок попадал камушек?" Обычно дети очень активно отвечают на вопрос, так как практически каждый ребенок 6—7 лет имеет подобный жизненный опыт. По кругу все делятся своими впечатлениями о том, как это происходило. Как правило, ответы сводятся к следующему: "Сначала камушек не очень мешает, мы пытаемся отодвинуть его, найти удобное положение для ноги, но постепенно нарастает боль и неудобство, может даже появиться ранка или мозоль. И тогда, даже если очень не хочется, нам приходится снимать ботинок и вытряхивать камушек. Он почти всегда совсем крошечный, и мы даже удивляемся, как такой маленький предмет смог причинить нам такую большую боль. Нам-то казалось, что там огромный камень с острыми, как лезвие бритвы, краями".

Далее воспитатель спрашивает детей: "Случалось ли, что вы так и не вытряхивали камушек, а, придя домой, просто снимали ботинки?" Дети отвечают, что и такое уже бывало у многих. Тогда в освободившейся от ботинка ноге боль стихала, происшествие забывалось. Но наутро, сунув ногу в ботинок, мы внезапно ощущали острую боль, соприкоснувшись со злополучным камушком. Боль, причем, более сильная, чем накануне, обида, злость, — вот такие чувства испытывают обычно дети. Так маленькая проблема становится большой неприятностью.

2 этап. Воспитатель говорит детям: "Когда мы сердимся, чем-то озабочены, взволнованы, нами это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы сразу же почувствуем неудобство, вытащим его оттуда, то нога останется невредимой. А если оставим камушек на месте, то у нас, скорей всего, возникнут проблемы, и немалые. Поэтому всем людям — и взрослым, и детям — полезно говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят."

Давайте договоримся: если кто-то из вас скажет: "У меня камушек в ботинке", мы все сразу поймем, что вам что-то мешает, и сможем поговорить об этом. Подумайте, не чувствуете ли вы сейчас какого-то неудовольствия, чего-то такого, что мешало бы вам. Если чувствуете, скажите нам, например: "У меня камушек в ботинке. Мне не нравится, что Олег ломает мои постройки из кубиков". Расскажите, что вам еще не нравится. Если же вам ничего не мешает, вы можете сказать: "У меня нет камушка в ботинке".

Дети по кругу рассказывают, что же мешает им в данный момент, описывают свои ощущения. Отдельные "камушки", о которых дети будут говорить, полезно обсудить в кругу. В этом случае каждый участник игры предлагает сверстнику, попавшему в затруднительную ситуацию, способ, при помощи которого можно избавиться от "камушка".

Поиграв несколько раз в эту игру, дети в дальнейшем испытывают потребность рассказывать о своих проблемах. Кроме того, игра помогает педагогу беспрепятственно проводить учебный процесс. Ведь если детей что-то волнует, это "что-то" не даст им спокойно сидеть на занятиях и воспринимать информацию. Если же дети получают возможность выговориться, "выпустить пар", то можно спокойно приступать к занятиям. Игра "Камушек в ботинке" особенно полезна для тревожных детей. Во-первых, если ежедневно играть в нее, даже очень стеснительный ребенок привыкнет и постепенно начнет рассказывать о своих трудностях (поскольку это не новая и не опасная, а знакомая и повторяющаяся деятельность). Во-вторых, тревожный ребенок, слушая рассказы о проблемах сверстников, поймет, что не только он страдает от страхов, неуверенности, обид. Оказывается, и у других детей такие же проблемы, как у него. Значит, он такой же, как все, не хуже всех. Не надо замыкаться в себе, ведь любую, даже самую трудную ситуацию, можно разрешить совместными усилиями. А дети, которые окружают его — совсем не злые и всегда готовы прийти на помощь.

Когда ребенок научится распознавать собственные эмоции и говорить о них, можно перейти к следующему этапу работы.

Формирование способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию

Агрессивные дети, как правило, имеют низкий уровень эмпатии. Эмпатия — это способность чувствовать состояние другого человека, умение вставать на его позицию. Агрессивных же детей чаще всего не волнуют страдания окружающих, они даже представить себе не могут, что другим людям может быть неприятно и плохо. Считается, что если агрессор сможет посочувствовать "жертве", его агрессия в следующий раз будет слабее. Поэтому так важна работа педагога по развитию у ребенка чувства эмпатии.

Одной из форм такой работы может стать ролевая игра, в процессе которой ребенок получает возможность поставить себя на место других, оценить свое поведение со стороны.

Например, если в группе произошла ссора или драка, можно в кругу разобрать эту ситуацию, пригласив в гости Котенка и Тигренка или любых известных детям литературных героев. На глазах у ребят гости разыгрывают ссору, похожую на ту, которая произошла в группе, а затем просят детей помирить их. Дети предлагают различные способы выхода из конфликта. Можно разделить ребят на две группы, одна из которых говорит от имени Тигренка, другая — от имени Котенка. Можно дать детям возможность самим выбрать, на чью позицию им хотелось бы встать и чьи интересы защищать. Какую бы конкретную форму проведения ролевой игры вы ни выбрали, важно, что в конечном итоге дети приобретут умение вставать на позицию другого человека, распознавать его чувства и переживания, научатся тому, как вести себя в сложных жизненных ситуациях. Общее обсуждение проблемы будет способствовать сплочению детского коллектива и установлению благоприятного психологического климата в группе.

Во время подобных обсуждений можно разыгрывать и другие ситуации, которые чаще всего вызывают конфликты в коллективе: как реагировать, если товарищ не отдает нужную тебе игрушку, что делать, если тебя дразнят, как поступить, если тебя толкнули и ты упал и др. Целенаправленная и терпеливая работа в этом направлении поможет ребенку с большим пониманием относиться к чувствам и поступкам других и научиться самому адекватно относиться к происходящему.

Кроме того, можно предложить детям организовать театр, попросив их разыграть определенные ситуации, например: "Как Мальвина поссорилась с Буратино". Однако прежде чем показать какую-либо сценку, дети должны обсудить, почему герои сказки повели себя тем или иным образом. Необходимо, чтобы они попытались поставить себя на место сказочных персонажей и ответить на вопросы: "Что чувствовал Буратино, когда Мальвина посадила его в чулан?", "Что чувствовала Мальвина, когда ей пришлось наказать Буратино?" и др.

Подобные беседы помогут детям осознать, как важно побыть на месте соперника или обидчика, чтобы понять, почему он поступил именно так, а не иначе. Научившись сопереживать окружающим людям, агрессивный ребенок сможет избавиться от подозрительности и мнительности, которые доставляют так много неприятностей и самому "агрессору", и тем, кто находится с ним рядом. А как следствие — научится брать на себя ответственность за совершенные им действия, а не сваливать вину на других.

Правда, взрослым, работающим с агрессивным ребенком, тоже не помешает избавиться от привычки обвинять его во всех смертных грехах. Например, если ребенок швыряет в гнев игрушки, можно, конечно, сказать ему: "Ты — негодник! От тебя одни проблемы. Ты всегда мешаешь всем детям играть!" Но вряд ли такое заявление снизит

эмоциональное напряжение "негодника". Наоборот, ребенок, который и так уверен, что он никому не нужен и весь мир настроен против него, обозлится еще больше. В таком случае гораздо полезнее сказать ребенку о своих чувствах, используя при этом местоимение "я", а не "ты". Например, вместо "Ты почему не убрал игрушки?", можно сказать: "Я расстраиваюсь, когда игрушки разбросаны".

Таким образом вы ни в чем не обвиняете ребенка, не угрожаете ему, даже не даете оценки его поведению. Вы говорите о себе, о своих ощущениях. Как правило, такая реакция взрослого сначала шокирует ребенка, ожидающего града упреков в свой адрес, а затем вызывает у него чувство доверия. Появляется возможность для конструктивного диалога.

Работа с родителями агрессивного ребенка

Работая с агрессивными детьми, воспитатель или учитель должен прежде всего наладить контакт с семьей. Он может либо сам дать рекомендации родителям, либо в тактичной форме предложить им обратиться за помощью к психологам.

Бывают ситуации, когда контакт с матерью или отцом установить не удастся. В таких случаях мы рекомендуем использовать наглядную информацию, которую можно разместить в уголке для родителей. Приведенная ниже таблица 5 может послужить примером такой информации.

Подобная таблица или другая наглядная информация может стать отправным пунктом для размышления родителей о своем ребенке, о причинах возникновения негативного поведения. А эти размышления, в свою очередь, возможно, приведут к сотрудничеству с воспитателями и с учителем.

Таблица 5 Стили родительского воспитания (в ответ на агрессивные действия ребенка)

Стратегия воспитания	Конкретные примеры стратегии	Стиль поведения ребенка	Почему ребенок так поступает
Резкое подавление агрессивного поведения ребенка	Прекрати!" "Не смей так говорить" Родители наказывают ребенка	Агрессивный (Ребенок может прекратить сейчас но выплеснет свои отрицательные эмоции в другое время и в другом месте)	Ребенок копирует родителей и учится у них агрессивным формам поведения

Игнорирование агрессивных вспышек ребенка	Родители делают вид, что не замечают агрессии ребенка или считают что ребенок еще мал	Агрессивный (Ребенок продолжает действовать агрессивно)	Ребенок думает, что делает все правильно, и агрессивные формы поведения закрепляются в черту характера
Родители дают возможность ребенку выплеснуть агрессию приемлемым способом и тактичной форме запрещают вести себя агрессивно по отношению к другим	Если родители видят что ребенок разгневан они могут вовлечь его в игру, которая снимет его гнев. Родители объясняют ребенку, как на до вести себя в определенных ситуациях	Скорее всего ребенок научится управлять своим гневом	Ребенок учится анализировать различные ситуации и берет пример со своих тактичных родителей

Главная цель подобной информации показать родителям, что одной из причин проявления агрессии у детей может быть агрессивное поведение самих родителей. Если в доме постоянные споры и крики, трудно ожидать, что ребенок вдруг будет покладистым и спокойным. Кроме того, родители должны осознавать, какие последствия тех или иных дисциплинарных воздействий на ребенка ожидают их в ближайшем будущем и тогда, когда ребенок вступит в подростковый возраст.

Как ладить с ребенком, который постоянно ведет себя вызывающе? Полезные рекомендации родителям мы нашли на страницах книги Р. Кэмпбелла "Как справляться с гневом ребенка" (М., 1997). Советуем прочитать эту книгу и педагогам, и родителям. Р. Кэмпбелл выделяет пять способов контроля поведения ребенка: два из них — позитивные, два — негативные и один — нейтральный. К позитивным способам относятся просьбы и мягкое физическое манипулирование (например, можно отвлечь ребенка, взять его за руку и отвести и т.д.).

Модификация поведения — нейтральный способ контроля — предполагает использование поощрения (за выполнение определенных правил) и наказания (за их

игнорирование). Но данная система не должна использоваться слишком часто, так как впоследствии ребенок начинает делать только то, за что получает награду.

Частые наказания и приказы относятся к негативным способам контролирования поведения ребенка. Они заставляют его чрезмерно подавлять свой гнев, что способствует появлению в характере пассивно-агрессивных черт. Что же такое пассивная агрессия, и какие опасности она в себе таит? Это скрытая форма агрессии, ее цель — вывести из себя, расстроить родителей или близких людей, причем ребенок может причинять вред не только окружающим, но и себе. Он начнет специально плохо учиться, в отместку родителям надевать те вещи, которые им не нравятся, будет капризничать на улице безо всякой причины. Главное — вывести родителей из равновесия. Чтобы устранить такие формы поведения, система поощрений и наказаний должна быть продумана в каждой семье. Наказывая ребенка, необходимо помнить, что эта мера воздействия ни в коем случае не должна унижать достоинство сына или дочери. Наказание должно следовать непосредственно за проступком, а не через день, не через неделю. Наказание будет иметь эффект только в том случае, если ребенок сам считает, что заслужил его, кроме того, за один проступок нельзя наказывать дважды.

Существует еще один способ эффективной работы с гневом ребенка, хотя он может быть применен далеко не всегда. Если родители хорошо знают своего сына или дочь, они могут разрядить обстановку во время эмоциональной вспышки ребенка уместной шуткой. Неожиданность подобной реакции и доброжелательный тон взрослого помогут ребенку достойно выйти из затруднительной ситуации.

Для родителей, которые недостаточно хорошо понимают, каким образом они или их дети могут выражать свой гнев, рекомендуем разместить на стенде в классе или в группе следующую наглядную информацию (табл. 6).

Таблица 6 "Позитивные и негативные способы выражения гнева" (рекомендации доктора Р. Кэмпбелла)

Способы выражения гнева	
Позитивные	Негативные
Вежливость	Выражение гнева в громкой и невежливой форме
Стремление найти решение	Использование ругательств и угроз

Выражение основной жалобы без уклонения в сторону	Использование словесных оскорблений
--	-------------------------------------

Шпаргалка для взрослых или правила работы с агрессивными детьми

1. Быть внимательным к нуждам и потребностям ребенка.
2. Демонстрировать модель неагрессивного поведения.
3. Быть последовательным в наказаниях ребенка, наказывать за конкретные поступки.
4. Наказания не должны унижать ребенка.
5. Обучать приемлемым способам выражения гнева.
6. Давать ребенку возможность проявлять гнев непосредственно после фрустрирующего события.
7. Обучать распознаванию собственного эмоционального состояния и состояния окружающих людей.
8. Развивать способность к эмпатии.
9. Расширять поведенческий репертуар ребенка.
10. Отрабатывать навык реагирования в конфликтных ситуациях.
11. Учить брать ответственность на себя.

Однако все перечисленные способы и приемы не приведут к положительным изменениям, если будут иметь разовый характер. Непоследовательность поведения родителей может привести к ухудшению поведения ребенка. Терпение и внимание к ребенку, его нуждам и потребностям, постоянная отработка навыков общения с окружающими — вот что поможет родителям наладить взаимоотношения с сыном или дочерью. Терпения вам и удачи, дорогие родители!

Родительский гнев

Мы уверены, что его причина – поведение ребенка. Но на самом деле причина в нас самих.

Родители часто признаются, что самое трудное в общении с детьми – сдерживать свой гнев. Как сказала одна мама, ей понятно, что, срываясь, она поступает плохо, но ничего не может с собой поделать. Ровно о такой ситуации, когда взрослые все же понимают, что кричать, угрожать, а также швырять, шлепать, таскать ребенка за ухо – это унижать человеческое

достоинство всех участников и свидетелей сцены, мы и поговорим. Итак, мы хотим научиться сдерживать свой гнев, но не знаем как. Мы стараемся держать себя в руках, но это получается у нас плохо и через раз, не чаще. Значит, одной установки: «Гаси эмоции» – недостаточно. Да и что такое «гасить»? Просто терпеть? Уступать, попустительствовать?

Так думаем мы, привыкшие крутиться в воронках конфликтов, отдавать себя во власть их центростремительных сил. И мы хорошо знаем, что «прекратить воронку» без потерь нельзя. Прекращенная усилием воли, она продолжает буровить нас изнутри. Значит, главное – в нее не попадать.

На то нам и дан разум, чтобы по мере сил избегать ситуаций, которые потом жгут, не дают покоя.

Вот простой ход. В спокойной обстановке подумаем, в каких словах, по какой модели мы описываем происходящее для себя и окружающих. Обычно так: «Он (она) не слушается, поступает наперекор, игнорирует мои объяснения, нарушает договоренности, лжет и тем самым доводит меня до отчаяния, до крайних мер». В такой формулировке ребенок и в самом деле выглядит тираном и «с ним иначе невозможно».

Но известно: психоаналитики подобные высказывания, сделанные в третьем лице, считают ловушками самообмана и рекомендуют описывать те же самые травмирующие сцены от первого лица – это помогает иначе взглянуть на ситуацию, заменить пассивную позицию на активную. Например: «Я хочу что-то донести до ребенка, какое-то свое требование, а у меня не получается. Ни с первого раза, ни со сто первого. Ни объяснениями, ни уговорами я не могу добиться результата и взрываюсь».

Разница ощутима: это у меня не получается донести до ребенка свое требование, это у меня проблемы: злоба и бессилие, это я взрываюсь. Тут важно, во-первых, то, что не нанятый психолог вам это сказал: «Ваша вина, что ребенок вас не понимает, вы же и ввели, и закрепили эту порочную практику противостояния, вам бы и задуматься, почему так происходит», а вы сами себе это проговорили. От первого лица, в формате внутренней программы.

И второе важно: перестав считать себя невинной жертвой плохого поведения ребенка, вы скорее всего задумаетесь: «Не потому ли я так настойчиво требую от него (от нее) идеального поведения, что моя собственная жизнь не заладилась? Не потому ли раздражаюсь, что вижу в своем ребенке негативные черты мужа (брата, дяди, матери, еще кого-то)? Наконец, не в том ли дело, что я хочу получить результат быстрее, чем он реально может появиться?» – да мало ли продуктивных мыслей возникает в свободном от гнева и обиды сознании?

...Да, посуда опять не вымыта (мусор не вынесен, уроки не выучены, брюки на полу валяются и пр.), но – стоп. Чем завестись с пол-оборота, гаркнуть как следует или демонстративно-скорбно начать выполнять его обязанности, лучше... да, лучше ничего не делать. Пока мы не знаем точно, почему ребенок не выполняет наших требований, от любой педагогической интервенции лучше воздержаться.

Если сдаете экзамен...

Экзамен является сильным стрессом. Некоторые учащиеся так волнуются, что, несмотря на хорошую подготовку, теряются и не могут связать двух слов. В голове все смешивается, и мысли разбегаются в разные стороны. Как справиться с волнением в подобной ситуации? Психологи предлагают учащимся воспользоваться некоторыми простыми приемами преодоления стресса.

1. Отнеситесь к экзамену не как к вызову в суд по обвинению в государственной измене, а как к решению одной из нормальных жизненных задач.
2. Не думайте о том, что недостаточно хорошо подготовились и выглядите хуже других.
3. Старайтесь снизить чрезмерное волнение максимальным использованием привычных обыденных условий, типичных для вас ситуаций: режим дня, близкий к нормальному, удобная одежда, привычная прическа и неоднократно используемая верная шариковая ручка (а лучше две).
4. Не расспрашивайте перед экзаменом идущих на него об их знаниях и неудачах, а тем более о «диких требованиях» экзаменаторов. Во-первых, никто так не врет, как очевидцы. Во-вторых, сделать все равно ничего уже нельзя.
5. Подумайте о том, где бы вы чувствовали себя наиболее комфортно. Может быть, на берегу моря или в поле. Когда вами овладевает беспокойство, пробуждайте в себе эти успокаивающие воспоминания, стараясь прочувствовать мельчайшие детали – ощущения, запахи...
6. Мысленно успокаивайте себя словами: «Я знаю, что могу это сделать». «Я сделаю это хорошо». «Я получу от этого удовольствие».

Ребенка дразнят в школе

Неважно, что именно послужило для одноклассников поводом к этому - высокий или, напротив, маленький рост, какой-то другой недостаток внешности, черта характера и так далее. "Дразнилки", обидные прозвища, постоянные насмешки травмируют ребенка, особенно если он от природы раним и застенчив. Бывают случаи, когда эта ситуация выходит из-под контроля и становится необратимой. Ребенок воспринимает школу не иначе

как место, где он подвергается издевательствам. Это может сказаться на его самооценке, успеваемости и, в конечном счете, на его душевном состоянии.

Что же предпринять в таком случае родителям? Как быть, если вашего ребенка дразнят одноклассники, если из-за насмешек он не хочет ходить в школу? Психологи советуют родителям не вмешиваться, по крайней мере, открыто в конфликт детей. Ваше вмешательство не заставит других детей по-иному относиться к ребенку.

Одноклассники не перестанут дразнить, они не поймут, что причиняют кому-то боль. Напротив, вполне вероятно, заступничество старших окончательно восстановит одноклассников против вашего ребенка. Играть с ним на равных, принимать в свою компанию его не станут - он "ябеда", не смог справиться сам, а привел родителей.

Таким образом, стремление лично разобраться с обидчиками либо требование, чтобы учительница своей властью "прекратила эти издевательства" приведет, скорее всего, к изоляции ребенка в кругу сверстников. Кроме того, малыш сделает еще один вывод: он не в состоянии справиться с трудностями сам, ему требуется помощь взрослых. Это лишит его самоуважения и уверенности в собственных силах. И, как ни парадоксально, помешает ему уважать собственных родителей. Ведь ребенок обратился к ним за помощью, а их вмешательство только ухудшило его положение.

Каким же образом помочь своему ребенку, попавшему в столь нелегкую ситуацию? Некоторые родители советуют детям разобраться с обидчиками наиболее действенными методами. В большинстве случаев такие советы сводятся к одному: выяснить отношения напрямую, открыто спросив, что не устраивает насмешников. Зачастую эти выяснения немедленно переходят в драку, в которой не всегда побеждает тот, кто прав. Справедливости ради нужно сказать, что подобная тактика иногда приводит к положительным результатам. Участие в драке, даже в том случае, если победа не была абсолютной, достаточно часто помогает ребенку самоутвердиться. Но увлекаться этим не стоит.

Английский психолог Дорис Бретт, практикующий врач, опытный специалист по вопросам детской психологии, считает, что не стоит позволять ребенку утверждаться в мысли, что любую проблему можно решить кулаками. Напротив, нелишнее будет показать, что можно выйти с честью из создавшегося положения иными путями, и дать понять ребенку, что ему это вполне по силам.

Для этого ребенку понадобится помощь родителей, которые должны убедить его в том, что неприятности не у того, кого дразнят, а у того, кто это делает. Ребенку следует дать понять, что полностью счастливый и довольный собой, своей внешностью, своим

характером и уверенный в себе человек не станет обращать внимания на недостатки других, даже если эти недостатки реальные.

Существует вполне действенный способ справиться с обидчиками: не показывать, как эти "дразнилки" тебя обижают, не давать понять, что ты принимаешь их близко к сердцу.

Доктор Бретт предлагает повести разговор примерно по такой схеме: "Ты жалуешься, что Ира тебя все время дразнит, а другие девочки подхватывают ее слова? Я понимаю, что это ужасно неприятно. До такой степени, что хочется заплакать. Но ведь слезами проблему не решишь. Скажи, ты плакала в школе? До слез дело не доходило, но ты расстраивалась, и девочки это видели? И что, после этого они сразу переставали тебя дразнить? Начинали относиться к тебе лучше? Нет, все было совсем наоборот.

Так давай подумаем, как же нам быть? Я, конечно, могу поговорить с ними. Но мне кажется, что как только я уйду, и ты останешься одна, все начнется снова. Как ты считаешь?

Может быть, поступим по-другому: ты, как это ни трудно, сделаешь вид, что тебя очень смешат их слова. Да, это нелегко. Но подумай, чего добивается Ира с подружками? Сделать так, чтобы ты расстроилась. И до сих пор так и случалось.

А ты попробуй поступить иначе. Улыбнись. Подумай, девочки тратят столько сил и времени, чтобы ты загрустила. Ведь это действительно смешно и глупо.

А как ты полагаешь, почему Ире так хочется обратить внимание других ребят на твои недостатки? Наверное, она не очень уверена в себе, иначе бы она так не поступала. Если ты засмеешься, то тем самым покажешь, что все ее слова - просто глупости, а она ведет себя не слишком умно. И другие это вскоре поймут. А еще они поймут: если тебя смешат эти слова, значит, все "дразнилки" не про тебя, и смеяться над тобой станет совсем неинтересно".

Как отмечает доктор Бретт, практика показывает: убедить ребенка в том, что подобное поведение - действительно реальный выход из положения, бывает нелегко. И здесь, как всегда, поможет наглядный пример. Расскажите ребенку, как в подобной ситуации в свое время оказались вы или кто-то из ваших знакомых или родственников.

Большое впечатление произведет также имя известного актера, спортсмена или просто знакомого человека, которому удалось справиться с аналогичной ситуацией благодаря такому простому, но действенному способу.

Необходимо попытаться убедить ребенка в том, что действовать ему надо самому. "Ведь мама с папой не всегда будут рядом с тобой. Значит, нужно учиться защищать себя самостоятельно".

Что же касается вопроса перевода в другую школу ребенка, которого дразнят одноклассники, то на него невозможно дать однозначный ответ. Все зависит от конкретной ситуации.

Подавляющее большинство психологов советует постараться разобрать возникший конфликт на месте, независимо от того, переводите вы ребенка в другую школу или оставляете в прежней. Иначе уже в новом коллективе вполне может возникнуть рецидив такой же конфликтной ситуации.

Ведь ребенок просто сбежал "с поля боя". И такая унижительная для него ситуация (оказался в проигрыше, даже не попытавшись победить) непременно даст о себе знать и на новом месте. Пусть школа другая, но груз проблем родители перенесли вместе с сыном или дочерью в этот коллектив. И если ситуация в новой школе повторится, ребенок, вместо того чтобы отстаивать свою позицию, снова захочет просто избежать дальнейших неприятностей и оставить все сложности позади, переложив груз на плечи родителей.

Перед тем как малыш пойдет в новый класс, рекомендуется поговорить с ним, проанализировать причины возникшего конфликта и вместе обсудить, как нужно поступать, чтобы не допустить повторения неприятностей на новом месте.

Нередко случается, что сложившаяся репутация "плаксы", "тихони", "задаваки" не позволяет ребенку наладить отношения с одноклассниками, даже если он, по совету родителей, меняет свое поведение.

Изменить поведение без подготовки крайне тяжело даже взрослому, старые привычки нередко берут верх, и это в порядке вещей. Объясните ребенку, что это вполне естественно, ведь он не робот. Пусть ребенок остается самим собой, но постарается быть более самокритичным, следит за своим поведением и не повторяет прежних ошибок.

Родители и педагоги – две мощнейшие силы, роль которых в процессе становления личности каждого человека невозможно преувеличить. Актуальное значение приобретает не столько их взаимодействие в традиционном понимании, сколько, прежде всего, взаимопонимание, взаимодополнение, сотворчество школы и семьи в воспитании и образовании подрастающего поколения.