

## Промежуточный отчет экспериментальной площадки МБОУ «Лицей №8»

за отчетный период: сентябрь-декабрь 2020 г.

### 1. Общие сведения

1.1. Наименование образовательной организации: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей № 8»

1.2. Адрес: 603950, г. Нижний Новгород, ул. Пискунова 35А.

1.3. Телефон: (831) 436-21-58

1.4. Факс

1.5. Электронная почта: [lyceum8-nn@yandex.ru](mailto:lyceum8-nn@yandex.ru)

1.6. Webсайт: [www.lyceum8.nnov.ru](http://www.lyceum8.nnov.ru)

1.7. Научный руководитель экспериментальной деятельности от Мининского университета: Мамонова Елена Борисовна, должность - доцент, ученая степень – кандидат психологических наук, ученое звание – доцент.

Участник площадки – старший преподаватель кафедры практической психологии Сидорина Елена Валерьевна.

1.8. Руководители экспериментальной площадки от МБОУ «Лицей № 8» – Персонова Алла Александровна, должность - зам. директора, руководитель высшей категории; Короткова Людмила Михайловна, должность - зам. директора, руководитель высшей категории.

1.9. Дата создания экспериментальной площадки и реквизиты приказа о присвоении статуса экспериментальной площадки: 3.09.2019 Договор №

### 2. Содержание отчета

Тема: <b>«Психолого-педагогическое сопровождение развития универсальных учебных действий (УУД) обучающихся второй и третьей ступени общего среднего образования»</b>				
Цель: исследование особенностей развития УУД обучающихся в среднем и старшем звене с целью организации системы психолого-педагогического сопровождения				
Этап: <b>Основной</b>				
№ п/п	Задачи этапа и содержание деятельности	Краткая характеристика результатов и формы их представления (пакет документов, аналитическая справка, методическое пособие и др.)	Публикации результатов	Совещания, семинары по теме экспериментальной деятельности (с указанием сроков)
1.	1. Обмен психолого-педагогической информацией между средним и старшим звеном на основе	Подготовлены и проведены интерактивные занятия В 9-х классах по развитию навы-	По итогам деятельности экспериментальной площадки планируются публикации в журнале	Совещание на тему: «Психолого-педагогическое сопровождение дистанционного и очного обучения» 20 ноября 2020г.

2.	психологического мониторинга УУД учащихся. 2. Разработка системы психолого-педагогического сопровождения УУД обучающихся 9-11 классов.	ков самопрезентации индивидуального проекта (аналитическая справка). Проведена диагностика тревожности в 5-х классах (аналитическая справка). В 10-х классах проведены тренинговые занятия на сплочение классного коллектива (конспект занятия)	«Нижегородский психологический альманах» июнь 2020 Развитие навыков самопрезентации в 9-х классах	Проведено совещание по итогам и планированию защит индивидуальных проектов в 9-х классах. 17 сентября 2020г.
----	---	---	---	---

2.1. Анализ проведения второго периода основного этапа экспериментальной деятельности научным руководителем от университета и ответственных от экспериментальной площадки:

Задачи, которые были поставлены на данном этапе деятельности экспериментальной площадки, успешно решены. В начале года проведены тренинговые занятия, направленные на сплочение классного коллектива во вновь собранных 10-х классах (план занятия прилагается). В рамках психолого-педагогического сопровождения адаптационного периода в 5-х классах проведена диагностика тревожности обучающихся. Аналитическая справка представлена в приложении к отчёту. Второй учебный год обучающиеся 9-х классов будут защищать свой индивидуальный проект. Проведено совещание по анализу первого прошлогоднего опыта. Поэтому во всей параллели были проведены интерактивные групповые занятия по тренировке навыков самопрезентации индивидуального проекта (аналитическая справка прилагается).

В приложении к отчёту:

1. План работы экспериментальной площадки на сентябрь-декабрь 2020 г.
2. Аналитическая справка по результатам интерактивных занятий по тренировке навыков самопрезентации индивидуального проекта лица № 8 в ноябре 2020г.
3. Аналитическая справка по результатам диагностики школьной тревожности учащихся 5-х классов лица № 8 в ноябре 2020 года.
4. Конспект тренингового занятия на сплочение классного коллектива в 10-м классе.

Руководители:

М.П. \_\_\_\_\_ Персонова А.А. (от МБОУ «Лицей №8»)  
Короткова Л.М. (от МБОУ «Лицей №8»)

М. П. \_\_\_\_\_ Мамонова Е.Б. (от Мининского университета)

План работы экспериментальной площадки на сентябрь-декабрь 2020 г.

**План работы экспериментальной площадки Мининского университета «Психолого-педагогическое сопровождение развития универсальных учебных действий (УУД) обучающихся второй и третьей ступени общего среднего образования» на сентябрь-декабрь 2020 г.**

<b>№</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Ответственные за выполнение</b>
1.	Планирование работы экспериментальной площадки.	Сентябрь 2020г.	Руководитель и участники площадки со стороны Мининского университета Завуч по учебной работе Педагог-психолог
2.	Совещание по итогам и планированию защит индивидуальных проектов в 9-х классах.	Сентябрь 2020г.	Руководитель и участники площадки со стороны Мининского университета Завуч по учебной работе Педагог-психолог
3.	Подготовка групповых занятий для 9-х классов по тренировке навыков самопрезентации индивидуального проекта	Октябрь 2019г.	Завуч по учебной работе Классные руководители 9-х классов Педагог-психолог
4.	Проведение занятий с 9-ми классами.	Ноябрь 2020г.	Руководитель и участники площадки со стороны Мининского университета Педагог-психолог
5.	Диагностика тревожности в 5-х классах	Сентябрь-Октябрь-Ноябрь 2020г.	Руководители и участники площадки
6.	Совещание на тему: «Психолого-педагогическое сопровождение дистанционного и очного обучения»	Ноябрь 2020г.	Завуч по воспитательной работе Завуч по учебной работе Педагог-психолог Руководители площадки
7.	Проведение тренинговых занятий на сплочение классного коллектива	Октябрь 2020г.	Завуч по воспитательной работе Завуч по учебной работе Педагог-психолог Руководители площадки Классные руководители
8.	Подведение промежуточных итогов деятельности работы экспериментальной площадки	Декабрь 2020г.	Руководители и участники площадки

План составили руководители площадки Мамонова Е.Б. и Персонова А.А.

**Аналитическая справка по итогам занятий с 9-ми классами по развитию навыков самопрезентации индивидуального проекта.**

План занятия.

1. Обсуждение общей информации по представлению индивидуального проекта.
2. Подготовка к самопрезентации информации по применению роботов в современном мире.
3. Презентация информации (по одному человеку из группы по 5-6 человек).
4. Оценка выступления.
5. Обсуждение плюсов и минусов презентации.

**Этапы защиты проекта:**

1. Представиться

2. Тема проекта

3. Назвать цель проекта

(начинайте со слов:

Целью моего проекта было создание / разработка / исследование / расширение знаний о.....)

5. Назвать задачи проекта

6. (что сделано для того, чтобы достичь цели, начинайте со слов:

7. Задача моего проекта - организовать / создать / провести / найти/ разработать.....)

8. 5. Раскрыть содержание проекта

9. 6. Сделать вывод (Я считаю, мне удалось достичь цели, потому что...)

10. 7. Оценить свою работу (Я считаю, мой проект заслуживает ... баллов)

**Техника эффективного самопозиционирования**

- **Самомониторинг.** Он должен предвещать любой ответственный контакт: будь то собеседование или же противодействие прессингу. Самомониторинг позволит своевременно выявить то, что нуждается в корректировке.

- **Поза.** Поза должна быть уверенной. Если в процессе самомониторинга вы нашли в своей позе признаки напряженности, беспокойства, стремитесь заменить их на спокойствие. И для этого применяйте релаксационные приемы:

- **Взгляд.** Чрезвычайно важно в процессе общения поддерживать хороший зрительный контакт с собеседником. Научно доказанным фактом является то, что человек с бегающим взглядом производит негативное впечатление и не вызывает доверия к себе. Но не впадайте в другую крайность: поддерживая зрительный контакт, избегайте игры «кто кого пересмотрит, не моргая». Стремитесь к «золотой середине».

- **Голос.** Общеизвестной истиной стало то, что при общении доверие к человеку на 58% зависит от оценки его внешнего вида, на 37% — от того, как он говорит, а оставшиеся 5% — от того, что именно было сказано. Эта закономерность остается одной из действенных в реальной жизни, поэтому своему голосу нужно уделять особое внимание.

**Четыре проблемы, которых следует избегать**

Это звучит просто, но фактически наиболее успешные защиты проекта просты, независимо от того насколько сложен сам проект, или же сложны статистический анализ или средства, необходимые для преодоления сопротивления к изменению. Неудачные защиты проекта являются уникальными, но все же существует пять общих проблем. Эти четыре проблемы рассмотрены ниже.

**1. Неспособность рассказать всю историю.** Многие неудачные защиты проектов уделяют слишком много внимания одному аспекту проекта и теряют возможность предоставить последовательное, сбалансированное изложение всей истории.

**2. Отсутствие устойчивых результатов.** Без получения результатов проект удручает. Результаты необходимы для успешного прохождения сертификации или закрытия проекта.

**3. Решения не соответствуют причинам.** Если эксперты из всех сил стараются понять связь между коренными причинами и окончательными решениями практика, то значит, практик не создал четких, прямых связей. Основная проблема обычно представляет слишком много информации, такой как описание возникающих ранее идей, вместо указания окончательного, проверенного перечня. Простой способ справиться с этим вопросом – это включить презентационный слайд, на котором отображены связи коренных причины и решений.

**4. Плохое управление аудиторией.** Как только кандидат представляет любые цифры, комиссия иногда впадает в безумие, задавая вопросы относительно того, откуда взялись цифры, были ли выполнен анализ измерительных систем, является ли представленная выборка случайной и т.д. Для лучшего управления своей аудиторией следуйте следующим советам:

- Не делитесь любыми цифрами, пока вы не готовы; не позволяйте рецензентам получить их раньше – это будет служить лишь дисбалансом для вашей презентации.
- Будьте готовы изучить любые цифры, представленные в презентации.
- Сперва поделитесь своей историей. Это даст соответствующий контекст для обоснованного обсуждения данных.

Таким образом, для успешной презентации проекта, расскажите интересную историю со счастливым концом (устойчивыми результатами), убедитесь, что причины связаны с решениями и тщательно подготовьтесь к вопросам относительно инструмента и данных.

Во время защиты лучше рассказывать, а не читать. Начинайте готовиться к выступлению заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие;

Если очень трудно собраться с силами и мыслями, постарайтесь запомнить сначала самое лёгкое, а потом переходить к трудному;

Как запомнить большое количество материала:

Повторяйте материал по частям;

Читая, выделяйте для себя главные мысли – это опорные пункты ответа;

Попробуйте составить план ответа на предполагаемые вопросы, которые могут возникнуть у аудитории.

Потренируйтесь, почитайте свой проект родителям, друзьям, знакомым и попросите задать, возникшие у них вопросы. Таким образом, вы сможете доработать свой доклад, чтобы не возникало подобных вопросов на защите.

## Оценка защиты (презентации) проекта

Критерии оценки	Показатели
Качество доклада	Системность, композиционная целостность Полнота представления процесса, подходов к решению проблемы Краткость, четкость, ясность формулировок
Ответы на вопросы	Понимание сущности вопроса и адекватность ответов Полнота, содержательность, но при этом краткость ответов Аргументированность, убедительность

<b>Личностные проявления докладчика</b>	Уверенность, владение собой Настойчивость в отстаивании своей точки зрения Культура речи, поведения Удержание внимания аудитории Импровизационность, находчивость Эмоциональная окрашенность речи
---	--

Занятия прошли активно и динамично, обратили внимание на сильные стороны выступающих чёткость выступления, артистизм, ориентировка в теме, умение выбрать главную мысль и ярко её донести. Основные трудности при презентации информации – заминки, затяжное углубление в материал, не умение выбрать главное, не уверенная поза, много артистизма, тихая речь, слова-паразиты.

**Аналитическая справка по результатам диагностики школьной тревожности учащихся 5-х классов лицея № 8 в октябре 2020 года.**

**Цель:** исследование особенностей проявления школьной тревожности в ситуации адаптации в среднем звене.

**Предмет исследования:**

- **Общая тревожность в школе** – общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
- **Переживание социального стресса** – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего со сверстниками).
- **Фрустрация потребности в достижении успеха** – неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.д.
- **Страх самовыражения** – негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.
- **Страх ситуации проверки знаний** – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей.
- **Страх не соответствовать ожиданиям окружающих** – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.
- **Низкая физиологическая сопротивляемость к стрессу** – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.
- **Проблемы и страхи в отношениях с учителями** – общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

**Объект исследования:** учащиеся 5-х классов (75 человек)

**Дата:** октябрь 2020 г.

**Методы исследования:** наблюдение, эксперимент, беседа.

**Методики исследования:**

1. Методика диагностики школьной тревожности Филлипса.

**Анализ результатов диагностики учащихся 5-х классов показал:**

1. **Общая тревожность в школе.** Нормальный уровень общей тревожности имеют 73% учащихся.

Школа и школьные требования, трудности не являются для них травмирующими, что создает условия для нормального функционирования, профессионального развития в процессе обучения, установления дружеских контактов и взаимоотношений.

Но при этом 27 % пятиклассников имеют повышенные показатели по данной шкале. Такие показатели свидетельствуют о том, что эти подростки склонны переживать тревожность разной степени интенсивности, находясь в учебной деятельности: в процессе обучения, проверки и оценки знаний, а также, в процессе общения и взаимодействия с учителями и сверстниками. Высокого уровня общей тревожности в школе не обнаружено, что говорит об эмоциональном благополучии учащихся 5-х классов.

2. **Переживание социального стресса.**

51% учащихся не переживают социального стресса. Это говорит о том, что их отношения с социумом можно охарактеризовать как удовлетворительные, не травмирующие, позитивно окрашенные.

Процент пятиклассников, переживающих социальный стресс на повышенном уровне — 41 %, на высоком — 8%. Такие данные указывают на то, что эмоциональное состояние ученика, на фоне которого развиваются их социальные контакты, является напряженным, негативно окрашенным, возможно, фрустрирующим. Таким образом, создаются предпосылки для возникновения и развития беспокойства, тревоги, тревожности как следствия социального стресса.

### **3. Страх самовыражения**

У 22% испытуемых присутствует повышенный уровень страха самовыражения, у 11% - высокий. Основываясь на этом факте, мы можем предположить, что в данном случае страх самовыражения присутствует лишь в определенных ситуациях или с определенными людьми. Возможно также, что этот страх выражен не ярко, и не является генерализованным, то есть, не доминирует над другими эмоциями.

55 % учеников данной группы испытуемых не имеют психологических и эмоциональных трудностей в самопредъявлении и самораскрытии. Эти дети легко находят контакт с окружающими, быстро заводят новые знакомства, их отношения глубже и эмоционально насыщеннее, по сравнению с теми, кто испытывает тревожность в этой области.

### **4. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих.**

Кроме того, негативное влияние оказывает страх не соответствовать ожиданиям окружающих, высокий уровень которого выявлен у 20% школьников. То есть, дети боятся раскрыться еще и потому, что тревожатся о том, насколько «нормально» и «правильно» они будут выглядеть в глазах окружающих.

У 33% испытуемых несколько повышен уровень страха не соответствовать ожиданиям окружающих. Это, скорее всего, свидетельствует о том, что желание социального одобрения присутствует у данной группы учащихся, но оно не является ведущим мотивом. То есть, они в некоторой степени ориентированы на мнение и оценку окружающих, но не зависимы от нее.

47% пятиклассников не испытывают страха не соответствовать ожиданиям окружающих. Для этих детей наиболее значима собственная оценка происходящего, ориентация на собственные ценности и идеалы.

### **5. Фрустрация потребности в достижении успеха.**

Не переживают фрустрацию в достижении успеха 63% школьников, что говорит скорее о том, что ситуация обучения, для большинства учеников, не является травмирующей, негативно окрашенной и тревожной. То есть большинство ребят, наоборот стремятся к успеху. 37% учеников показали повышенный уровень данного страха, то есть периодически испытывают беспокойство в ситуации стремления к успеху.

### **6. Страх ситуации проверки знаний.**

6% школьников испытывают сильный страх, 41% — менее сильный страх в ситуации проверки знаний (высокий и повышенный уровни). Это говорит о том, что для 6% учащихся ситуация проверки знаний является стрессовой.

Так же, 53 % испытуемых не испытывают страха в ситуации проверки знаний. Но 41% учеников, все же боятся ситуаций, где бы оценивались их интеллектуальные возможности.

### **7. Проблемы и страхи в отношениях с учителями.**

У 4% испытуемых сильное эмоциональное напряжение появляется еще и при взаимодействии с учителями, и немного слабее, у 22% испытуемых - повышенный уровень.

73 % испытуемых не испытывают проблем и страхов в отношениях с учителями.

### **8. Низкая физиологическая сопротивляемость к стрессу.**

Небольшое число учеников 8 % имеют повышенный уровень тревожности вследствие низкой физиологической сопротивляемости стрессу (высокий уровень). То есть, в поведении этих школьников наблюдается сниженная приспособляемость к ситуациям стрессогенного характера.

92 % испытуемых учеников имеют нормальную физиологическую сопротивляемость стрессу, что свидетельствует о том, что возможные предпосылки для возникновения тревожности у них не физиологического, а скорее социального плана, то есть страх самовыражения, боязнь оценок и трудности в межличностных контактах.



Таким образом, по результатам проведения методики Филлипса можно сказать, что учащиеся 5-х классов характеризуется в основном нормальным уровнем тревожности и лишь у некоторых школьников проявляется предрасположенность к повышенному и высокому уровню тревожности по отдельным факторам.

Страх ситуации проверки знаний, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, страх самовыражения, проблемы и страхи в отношениях с учителями- это те шкалы, по которым сравнительно высокий показатель тревожности в данной параллели.

#### **Рекомендации:**

1. Избегать излишне эмоциональных реакций по поводу неудач учеников, сравнения учеников друг с другом, т.к. это способствует возникновению страхов, повышению тревожности, снижению уровня школьной мотивации, возникновению у детей мотива избегания неудачи, формированию заниженной самооценки, неврозов, ухудшению взаимоотношений между учителем и учеником. Для создания у детей ситуации успеха, лучше стараться показывать положительную динамику в результатах отдельного ученика, объяснять причины неудач, чётко разъяснять систему требований и оценивания, учить детей преодолевать трудности, извлекая уроки из неудач, чтобы избегать их в дальнейшем, поощрять детей в практике задавания вопросов и т.д.

2. При работе с детьми с повышенным и высоким уровнем тревожности необходимо помнить, что любой ответ у доски, повышенное внимание, приводит их в состояние стресса. Поэтому нужно стараться создать на уроке максимально безопасную с психологической точки зрения атмосферу взаимоуважения: пресекать попытки унижения, давления, насмешек со стороны детей, способствовать повышению самооценки и уверенности в себе путём поощрения и подчёркивания положительных моментов в работе. Очень важно наладить доверительные отношения с такими детьми, использовать индивидуальные беседы с целью коррекции излишней тревожности и страха самовыражения.

3. При работе с детьми, испытывающими социальный стресс, необходимо в первую очередь наладить контакт с ними и установить доверительные отношения. Нужно постараться выяснить, какие проблемы тревожат ребёнка, предложить свою помощь.

4. Для улучшения психологического климата в классе необходимо проводить внешкольные мероприятия, привлекать детей группы риска к участию в жизни класса, школы, выполнению поручений, способствовать самораскрытию, самоутверждению, повышению их авторитета среди одноклассников.

Ученикам, которые имеют высокие показатели по нескольким шкалам, рекомендуется развивающая работа с психологом.

Аналитическую справку составила

педагог-психолог лицея № 8 Мамонова Е.Б. \_\_\_\_\_

20.11.2020

## **Рекомендации родителям и учителям по взаимодействию с тревожным ребенком, а также коррекция этого состояния.**

### **Как строить общение с тревожным ребенком?**

- Нередко родители предъявляют ребенку требования, соответствовать которым он не в силах. Ребенок не может понять, как и чем угодить родителям, безуспешно пробует добиться их расположения и любви. Но, потерпев одну неудачу за другой, понимает, что никогда не сможет выполнить все, чего ждут от него мама и папа. Он признает себя не таким, как все: хуже, ничемнее, считает необходимым приносить бесконечные извинения.

- Чтобы избежать пугающего внимания взрослых или их критики, ребенок физически и психически сдерживает свою внутреннюю энергию. Он привыкает мелко и часто дышать, голова его уходит в плечи, ребенок приобретает привычку осторожно и незаметно выскальзывать из комнаты. Все это отнюдь не способствует развитию ребенка, реализации его творческих способностей, мешает его общению со взрослыми и детьми, поэтому родители тревожного ребенка должны сделать все, чтобы заверить его в своей любви (независимо от успехов), в его компетентности в какой-либо области (не бывает совсем неспособных детей).

- **Прежде всего, родители должны ежедневно отмечать его успехи, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи** (например, во время общего ужина). Кроме того, **необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка. Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал (если захочет)**. Если же ребенок извинился под нажимом родителей, это может вызвать у него не раскаяние, а озлобление.

- **Полезно снизить количество замечаний**. Предложите родителям попробовать в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку. Вечером пусть они перечитают список. Скорее всего, для них станет очевидно, что большинство замечаний можно было бы не делать: они либо не принесли пользы, либо только повредили вам и вашему ребенку.

- **Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями**: ("Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя! Убью тебя!"). Они и без того боятся всего на свете. Лучше, если родители в качестве профилактики, не дожидаясь экстремальной ситуации, будут больше разговаривать с детьми, помогать им выражать свои мысли и чувства словами.

- **Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру**, а это избавит его от страха насмешки, предательства.

- **Родители тревожного ребенка должны быть единодушны и последовательны, поощряя и наказывая его**. Малыш, не зная, например, как сегодня отреагирует мама на разбитую тарелку, боится еще больше, а это приводит его к стрессу.

- **Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для них**.

- **Подобные занятия можно рекомендовать не только родителям, но и педагогам**. Ведь ни для кого не секрет, что тревожность родителей зачастую передается детям, а тревожность педагога - ученикам и воспитанникам. Вот потому, прежде чем оказывать помощь ребенку, взрослый должен позаботиться о себе.

- Необходимо доверять ребенку. Недоверие порождает тревогу, неуверенность, внутренние конфликты.
- Взрослым следует избегать противоречий в своих действиях, словах, поступках.
- Честность, доверие, безусловное принятие – основа эмоционального благополучия ребенка. Он должен знать: он хороший, любимый.
- Помогать ребенку находить ситуации, в которых он будет успешен. Хвалить его чаще, быть щедрым на проявления любви и ласки. Повышать самооценку ребенка.
- Научиться распознавать проявления тревоги ребенка, чтобы не ругать за то, за что нужно пожалеть, не требовать того, что он не может выполнить.
- Слабым местом тревожных детей часто является повышенная утомляемость.

- Важно сохранить эмоционально глубокие отношения с ребенком для оказания ему помощи и поддержки.
- Проявлениями тревожности могут быть агрессивность или апатия. Они, чаще всего, являются следствием завышенных или непоследовательных требований.
- Нельзя отвечать агрессией на агрессию детей. Нельзя при апатии ребенка пытаться расшевелить его насмешками, укорами, ложными обещаниями.
- Необходимо учитывать, что тревожный ребенок сам находит какой-то способ борьбы с тревогой, например, фантазии. Их нужно уважать и использовать, чтобы помочь ребенку.
- Оказывать поддержку, проявлять искреннюю заботу о ребенке, чаще давать позитивную оценку их действиям и поступкам;
- Называть чаще ребенка по имени и хвалить его в присутствии других детей и взрослых;
- Поручать выполнение престижных поручений;
- Если сравнивать результаты работы, то только его собственные (достиг вчера, неделю или месяц назад);
- Не следует торопить и подгонять их с ответом, дать время для ответа, и не повторять вопрос несколько раз (в противном случае ребенок ответит нескоро, т.к. новое повторение вопроса он будет воспринимать как новый стимул). Лучше избегать решения тех задач, которые ограничены во времени;
- Избегать излишне эмоциональных реакций по поводу неудач учеников, сравнения учеников друг с другом, т.к. это способствует возникновению страхов, повышению тревожности, снижению уровня школьной мотивации, возникновению у детей мотива избегания неудачи, формированию заниженной самооценки, неврозов, ухудшению взаимоотношений между учителем и учеником. Для создания у детей ситуации успеха, лучше стараться показывать положительную динамику в результатах отдельного ученика, объяснять причины неудач, четко разяснять систему требований и оценивания, учить детей преодолевать трудности, извлекая уроки из неудач, чтобы избегать их в дальнейшем, поощрять детей в практике задавания вопросов и т.д.

### **3). Профилактика тревожности (Рекомендации родителям и учителям).**

1. *Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей.* (Например, нельзя говорить ребенку: "Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!")
2. *Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.*
3. *Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить.* Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
4. *Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.*
5. *Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе,* чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

Если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть он живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.

### **4). Как помочь тревожному ребенку.**

Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время.

Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:

1. Повышение самооценки.

2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.

3. Снятие мышечного напряжения.

#### **Повышение самооценки.**

Повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Следует чаще хвалить ребенка его даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей. Однако ваша похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка.

Можно оформить стенд "Звезда недели", на котором раз в неделю вся информация будет посвящена успехам ребенка.

#### **Обучение детей умению управлять своим поведением.**

Если у ребенка проявляется тревога при выполнении учебных заданий, не рекомендуется проводить какие-либо виды работ, учитывающие скорость. Нельзя подгонять и торопить их.

Обращаясь к тревожному ребенку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз: либо вы наклонитесь к нему, либо приподнимите ребенка до уровня ваших глаз. Совместное со взрослым сочинение сказок и историй научит ребенка выражать словами свою тревогу и страх. И даже если он приписывает их не себе, а вымышленному герою, это поможет снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокоит ребенка.

Обучать ребенка управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях можно и нужно в повседневной работе с ним. Полезно применять в работе с тревожными детьми ролевые игры. Разыгрывать можно как знакомые ситуации, так и те, которые вызывают особую тревогу ребенка (например, ситуация "боюсь воспитателя, учителя" даст ребенку возможность поиграть с куклой, символизирующей фигуру педагога; ситуация "боюсь войны" позволит действовать от имени фашиста, бомбы, то есть чего-то страшного, чего боится ребенок).

Игры, в которых кукла взрослого исполняет роль ребенка, а кукла ребенка - роль взрослого, помогут ребенку выразить свои эмоции, а вам - сделать много интересных и важных открытий. Тревожные дети боятся двигаться, а ведь именно в подвижной эмоциональной игре (война, "казаки-разбойники") ребенок может пережить и сильный страх, и волнение, и это поможет ему снять напряжение в реальной жизни.

#### **Снятие мышечного напряжения.**

Желательно при работе с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, занятия йогой, массаж и просто растирания тела.

Еще один способ снятия излишней тревожности - раскрашивание лица старыми мамиными помадами. Можно также устроить импровизированный маскарад, шоу. Для этого надо приготовить маски, костюмы или просто старую взрослую одежду. Участие в представлении поможет тревожным детям расслабиться. А если маски и костюмы будут изготовлены руками детей (конечно, с участием взрослых), игра принесет им еще больше удовольствия.

### **5). Упражнения для снижения тревожности**

#### Плакат с «заклинаниями-девизами»

Очевидно, что тревожные дети внушают себе: «Я не смогу этого сделать», «Это слишком трудно», «Я никогда не сделаю правильно». Помогите ученикам изменить внутреннюю речь. Можно повесить в вашем классе перед глазами учеников плакаты с заклипаниями (внутренними девизами): «Я смогу это!», «Попробуй – и результат обязательно будет!», «Когда говорю себе, что я могу, я действительно могу!», «Я могу стать таким, каким я хочу быть».

#### Ищите два плюса на каждый минус

Введите правило: когда услышите, что ребенок негативно высказывается о себе и своей учебе, вслух скажите о его работе не менее двух позитивных утверждений. Этот прием помогает ребенку обращать внимание на те слова, которые он говорит о себе. Это также помогает трансформировать негативный образ себя в позитивный. Поначалу ученики чувствуют некоторую неловкость, когда слышат о себе хорошее, но ... «к хорошему быстро привыкаешь». Одно условие: реплики взрослого должны быть предельно конкретны.

#### Декларация «Я могу»

В голове тревожного ребенка, как только он получает задачу, как будто звучит заезженная пластинка «А вдруг ты не сможешь, вдруг ничего не получится». Чтобы «сменить пластинку» попросите ученика тихонько повторить фразы по типу: «Я могу решить эту задачку с дробями», «Я достаточно умен, чтобы ответить на все эти вопросы».

Попросите школьника повторять это перед сложным заданием или когда видите признаки подступающей неуверенности, положите карточку с текстом заклинания рядом с заданием.

#### Рассказывайте об ошибках

Необходимо рассказать об одной из ошибок, совершенных сегодня на уроке, дома, в транспорте. Поначалу дети могут не принять эту игру. Об ошибках говорить самим, да еще перед остальными – для многих это все равно что продемонстрировать всем пятно на одежде. Поэтому очень важно, чтобы и сам взрослый принимал участие в этой игре. Открывая эту тайну своим ученикам, мы помогаем им усвоить, что ошибки – нормальная часть жизни каждого человека. Тревожные ученики перестают чувствовать себя неуспешными.

В другой раз продолжите игру вопросом: «Что ты можешь сделать, чтобы больше не повторить эту ошибку?» Отвечая на него, ученики начинают понимать, что важно научиться не избегать ошибок. Когда ученик слышит, как другие планируют исправлять свои ошибки, он как бы учится способам исправлять свои собственные.

#### Показывайте ценность ошибки как попытки

Нужно признать, что больше ошибок делают люди активные, а не пассивные, а активность всегда приветствуется. Вот почему важно награждать ошибки замечаниями, сделанными с энтузиазмом и положительным пафосом: «Ошибка уже сделана. Ну и что? Теперь посмотри, чему можно на ней научиться».

#### Подчеркивайте любые улучшения

Сделайте своим девизом «Все, что делается, - делается!» Не ждите, когда задача будет полностью решена, обращайтесь внимание на каждый верный шаг при решении.

#### Раскрывайте сильные стороны своих детей

*Тревожные дети нуждаются в поддержке, нуждаются в том, чтобы им помогли развить чувство состоятельности. Обращайте внимание на сильные стороны ребенка. Едва заметив что-то ценное в нем, прямо скажите ему об этом.*

## Тренинговое занятие на сплочение и групповое взаимодействие

**Цель:** Формирование и развитие навыков группового взаимодействия.

**Задачи:**

- Формирование групповой сплоченности
- Развитие творческих способностей
- Обучение принятию групповых решений

**Время занятия:** 1 час 30 минут.

**План тренинга**

1. Знакомство участников с целями и задачами тренинга (2 мин)
2. Групповые нормы (7 мин)
3. Упражнение “Возьми салфеток” (15 мин)
4. Упражнение “Узел” (10 мин)
5. Упражнение “Совместный счет” (10 мин)
6. Упражнение “Квадрат” (10 мин)
7. Упражнение “Интуиция” (20 мин)
8. Упражнение “Путаница” (10 мин)
9. Упражнение “Ливень” (10 мин)
10. Рефлексия (5 мин)

**Ход занятия**

**1. Вступительное слово. Ознакомление участников с целями тренинга**

**2. Принятие групповых норм**

- Правило конфиденциальности: все что говорится и слышится в группе, не выносится за её пределы. После занятия третьим лицам вы можете рассказывать только о своих собственных переживаниях. Вы не должны сообщать ничего о действиях, словах и чувствах других участников.
- Говорить максимально искренне.
- Вы должны быть максимально в настоящем, придерживаться принципа “здесь и сейчас”. Быть в настоящем – значит обращать внимание на текущие события, на поведение и чувства других участников, т.е. быть включенным в групповую работу.
- В группе не говорят о других участниках в третьем лице, а обращаются к ним, называя по имени.

**3. Упражнение “Возьми салфеток”**

Цель: выявление представлений слушателей о себе.

Оборудование: пачка салфеток.

Тренер передает по кругу пачку бумажных салфеток со словами: “На случай, если потребуются, возьмите, пожалуйста, себе немного салфеток”.

После того как все участники взяли салфетки, тренер просит каждого представиться и сообщить о себе столько фактов, сколько салфеток он взял.

**4. Упражнение “Узел”**

Оборудование: длинная веревка.

Каждый из группы держится за веревку. Задача – завязать веревку в узел. Отпускать руки нельзя, можно только перемещать вдоль веревки (если кто-то отпускает руки, упражнение начинается сначала).

**5. Упражнение “Совместный счет”**

Задание очень простое: следует всего лишь досчитать до десяти (по количеству участников).

Хитрость состоит в том, что считать надо коллективно: кто-то говорит “один”, кто-то другой - “два” и т.д., договариваться о порядке счета нельзя. Если очередное число произносят одно-

временно два человека, счет начинается сначала. В простейшем варианте упражнение выполняется с закрытыми глазами, в более сложном - с закрытыми. Разговаривать по ходу выполнения упражнения запрещается. Ведущий фиксирует, до скольки, удалось довести счет в каждую из попыток. Это упражнение проходит интереснее, когда участники располагаются не по кругу, а врассыпную. Если участники сами установят определенный порядок произнесения чисел (по кругу, через одного, по алфавиту и т.п.), следует похвалить их за находчивость.

### **6. Упражнение “Квадрат”**

Цель: прочувствовать каждого участника группы.

Постройте весь коллектив в круг, и пусть участники закроют глаза. Теперь, не открывая глаз нужно перестроиться в квадрат. Обычно сразу начинается балаган, все кричат, предлагая свою стратегию. Через какое-то время выявляется организатор процесса, который фактически строит людей. После того, как квадрат будет построен, не разрешайте открывать глаза. Спросите, все ли уверены, что они стоят в квадрате? Обычно есть несколько человек, которые в этом не уверены. Квадрат действительно должен быть ровным. И только после того, как абсолютно все согласятся, что стоят именно в квадрате, предложите участникам открыть глаза, порадоваться за хороший результат и проанализировать процесс. Так же можно строиться в другие фигуры.

Во время упражнений участники переживают сильные эмоции и делают массу выводов, поэтому после каждого этапа можно устраивать небольшое обсуждение, где можно говорить пожелания своим коллегам для улучшения работы. Самый главный вопрос здесь: каким образом задание можно было сделать качественнее и быстрее?

Очень хорошо, если каждый участник тренинга будет отмечен руководством, а еще лучше, если команды получат хорошие памятные призы.

### **7. Упражнение “Интуиция” (20 мин.)**

Цель: развитие умения прислушиваться к группе.

Все участники сидят на стульях в кругу. Один участник на некоторое время выводится из помещения. Группа договаривается о каком-то задании, которое должен будет выполнить этот участник (например, снять цепочку с шеи Светы и повесить её Антону), и о звуке, который группа будет использовать для подсказок (мотив песни или просто какой-то звук).

Затем участник снова заходит в помещение, и ему сообщается, что он должен выполнять какое-то задание. Когда участник начинает приближаться к выполнению своего задания, звук группы становится громче.

Обычно это выглядит таким образом. Сначала участник пытается определить “объект” задания – проходит мимо всех участников, когда он доходит до Светы, звук становится совсем громким. “Объект” определен, теперь нужно выяснить, в чем же заключается задание. Участник пробует дальше: касается плеч, часов – тихий звук, цепочки на шее – громкий звук. Участник снимает цепочку и примеряет её на себя – звук становится тише. Идет мимо всех участников и доходит до Антона – звук становится громче, и т.д.

После нескольких кругов задания можно усложнить: поставить свой пустой стул в центр круга и сесть на него, поменяться с кем-то местами, найти и открыть зонтик и прогуляться под ним с кем-нибудь из других участников.

### **8. Упражнение “Пуганица”**

Цель: Выявление степени групповой сплоченности. Настрой участников на взаимодействие.

Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый участник обязан найти себе “друга по рукопожатию”. Затем все участники вытягивают левую руку и так же находят себе “другу по рукопожатию” (важно чтобы друзья по рукопожатию были разные). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т.е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук. Задачу можно усложнить тем, что запретить всяческое общение между участниками.

### **9. Упражнение “Ливень”**

Все сидят в кругу. Ведущий просит всех закрыть глаза и сохранять тишину, настраиваясь, таким образом, на восприятие звуков. Через некоторое время ведущий начинает потирать ладони (шум приближающегося дождя), затем к нему присоединяются следующий участник и т.д. против часовой стрелки, пока последний участник (левый сосед ведущего) не подхватит это движение. Затем ведущий запускает следующее движение – щелчки пальцами одной руки (первые крупные капли). Постепенно это движение выполняют все участники. Таким образом, будут запущены следующие движения:

- Потирание ладоней (шум приближающегося ливня);
- Щелчки пальцев одной руки;
- Щелчки пальцев двух рук;
- Хлопки в ладоши;
- Хлопки по груди;
- Хлопки по одному колену;
- Хлопки по двум коленям;
- Не переставая хлопать, сначала топать одной ногой, затем двумя ногами.

Так постепенно создается шум сильного ливня.

Через какое-то время ведущий начинает запускать движения в обратном порядке - дождь постепенно затихает и удаляется. После того как последний участник перестанет потирать ладони, несколько секунд все сидят в тишине, пока ведущий не попросит открыть глаза. Ну как? Вы услышали шум тропического ливня.

Правила:

- Начиная выполнять движения только после твоего соседа слева.
- Продолжай выполнять старое движение, пока не приступишь к новому.

### **10. Рефлексия**

Выскажите, пожалуйста, ваше мнение о тренинге, о своем самочувствии, удовлетворенности своей работой в группе и свои пожелания.

### **Литература**

1. Басаргина Д. В., Семенова Т. В. Игры в тренинге. Любимые рецепты успешного тренера – СПб.: Речь, 2010. – 174 с.
2. Фоппель К. Групповая сплоченность. Психологические игры и упражнения. Пер. с нем. – М.: Генезис, 2010. – 336 с. – (Все о психологической группе)
3. <http://www.trepsy.net/>

### **Упражнение «Волшебный стул».**

**Время: 15 -20 мин.**

Это упражнение не только позволяет приобрести и развить навыки получения и передачи обратной связи, но и создает условия для обратной связи среди всех участников занятия.

В нашем кругу сегодня место чуду и волшебству! Здесь в кругу стоит «волшебный» стул. Что в нем необычного? Человек, который садится на него, становится обладателем уникальной возможности услышать от нескольких человек из группы обратную связь. Это могут быть и критика, и положительные высказывания.

Тем, кто дает обратную связь, необходимо делать это, используя правила обратной связи; тому, кто сидит на «волшебном» стуле, нужно внимательно все выслушать, не оправдываясь, не благодаря, а просто принимая информацию. Затем на «волшебном» стуле окажется следующий участник. Итак, кто хотел бы первым сесть на «волшебный» стул?

Вопросы:

- Что вы чувствовали, когда получали обратную связь?
- Что удивило?
- Удалось ли вам следовать правилам?
- Хотите ли дать обратную связь группе?

### **Игра «Мои предпочтения»**



**Время: 5 -10 мин.**

Раздайте листы и попросите участников задумать свой любимый цвет, а затем описать его тремя словами (например, для синего – прохладный, расслабляющий, отстраненный).

Попросите участников ответить на вопрос: «Если бы у Вас в зоопарке была возможность сфотографироваться с любимым животным, кого бы Вы выбрали?» Далее описать животное тремя словами (например, описание тигра – сильный, опасный, напряженный).

Попросите участников задумать свой любимый город и придумать для него три характеризующих его слова (например, для Санкт-Петербурга – интеллектуальный, деловой, освежающий).

Сообщите участникам, что:

- три характеристики цвета – это то, как видят их окружающие;
- три характеристики животного – как они видят себя сами в общении с окружающими;
- три характеристики города – какими они хотели бы видеть себя в работе.

Вопросы для обсуждения результатов с группой:

- Что вы думаете о результатах этого упражнения?
- В какой степени результаты упражнения могут дать настоящий ключ к восприятию себя?
- В чем риск и цена того, чтобы воспринимать, описывать и оценивать человека, используя ограниченные и неконкретные характеристики?

**Упражнение «Картинки».****Время: 10 мин.**

Оно является диагностическим для выявления взаимоотношений в классе и позволяет создать условия для обратной связи от участника ко всей группе.

Сейчас каждому из вас я раздам лист А4 и цветные карандаши. За несколько минут необходимо нарисовать картину «Каким я вижу наш класс». Ваши художественные способности здесь не важны, главное – то, как вы видите свой класс, какие образы у вас возникают. На создание картин у вас есть 10 минут.

А сейчас, когда картины готовы, каждый по очереди проведет презентацию своего рисунка, рассказывая, почему именно таким он получился, что на нем изображено.

Вопросы:

- Насколько совпадает ваше представление о группе с представлениями других?
- С чем вы согласны, а с чем нет?
- Что показалось неожиданным?

**Рефлексия:**

Какие чувства испытывали?

Что нового узнали о себе, о группе?

Чему научились?

Как это пригодится в будущем?

Что было важным?

Над чем вы задумались?

Что происходило с вами?

Что нужно развивать на будущее?

**Упражнение № 6 «Построение круга»**

**Цель:** осознание ответственности команды за свои достижения и результаты.

**Оборудование:** не требуется

**Условия проведения:** стандартная группа, 10 мин.

**Инструкция:**

Участники закрывают глаза и начинают хаотично перемещаться по помещению (можно при этом издавать гудение, как потревоженные пчелы; это позволяет избежать разговоров, создающих помехи в выполнении упражнения). По условному сигналу ведущего все останавливаются в тех положениях, где их застал сигнал, после чего пытаются встать в круг, не открывая глаз и не переговариваясь, можно только трогать друг друга руками. Когда все занимают свои

места и останавливаются, ведущий подает повторный условный сигнал, по которому участники открывают глаза. Как правило, построить идеально ровный круг не удается.

Данное упражнение создает очень хорошие условия для наблюдения ведущего за стилями поведения участников. Кроме того, его можно использовать для экспресс-диагностики групповой сплоченности.

**Предполагаемые эффекты:** Упражнение направлено на развитие навыков координации совместных действий, сплочение группы. Кроме того, оно позволяет развивать навыки невербального общения и саморегуляции. Нужно дать понять участникам, что в этом упражнении важна общая согласованность их действий.

#### **Вопросы для рефлексии:**

Что дает эта игра?

Почему идеальный круг не получался сразу?

#### **Упражнение № 8 «Дом»**

**Цель:** осознание своей роли в группе, стиля поведения.

**Время:** 15 минут.

**Ход упражнения:** участники делятся на 2 команды. Ведущий дает инструкцию: «Каждая команда должна стать полноценным домом! Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами! Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным домом! Постройте свой дом! Можно общаться между собой».

**Психологический смысл упражнения:** Участники задумываются над тем, какую функцию они выполняют в этом коллективе, осознают, что все они нужны в своем «доме», что способствует сплочению.

**Обсуждение:** Как проходило обсуждение в командах? Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему Вы выбрали именно эту роль? Я думаю, Вы все поняли, что каждая часть Вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным!

#### **Упражнение № 9 «Подарок»**

**Цель:** положительное завершение тренинга, рефлексия.

**Время:** 3-5 минут.

**Описание упражнения:** Ведущий: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. «Давайте наградим себя за успешное плавание аплодисментами!»

**Психологический смысл упражнения:** Ритуал, позволяющий завершить тренинг красиво и на положительной эмоциональной ноте.

**Обсуждение:** «Наш тренинг подошел к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы?»

Ну вот, все подарки подарены, игры пройдены, слова сказаны. Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила! Спасибо всем за участие!»

Упражнение «Три факта обо мне»

Каждый участник на листочке пишет 3 каких-нибудь факта о себе. Листочки не подписываются.

После чего все работы собираются и перемешиваются и по одной зачитываются. Участники тренинга должны угадать о ком идет речь.