

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ

ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Документ отправлен на официальный сайт: [www14simfcrimesschool.ru](http://www14simfcrimesschool.ru)

Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:

Иерусалим Евгения Валентиновна

Действителен с: с 06.06.2024, 08:19

Действителен до: до 30.08.2025, 08:19

Ключ подписи: 090C303E30A1803D3972E4C208E47A28

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 14 имени Б.И. Хохлова»  
муниципального образования городской округ  
Симферополь Республики Крым**

**Программа**

**«Профилактика школьной неуспешности»**

**2024-2025 г.**

Составитель : педагог-психолог

**В. Г. Новосад**

## **Теоретические основы проблемы школьной неуспешности: психолого-педагогический аспект**

«Проблема школьных трудностей поднимается во всем мире. Это серьезнейшая проблема потому, что она и социальная, и психологическая, и медицинская, и педагогическая...»

М.М. Беруких.

Проблема неуспешности и неуспеваемости беспокоит всех: и взрослых, и детей. Очевидно, что на свете нет ни одного психически здорового ребенка, который хотел бы плохо учиться. Когда же мечты об успешных школьных годах разбиваются о первые школьные неудачи, у ребенка сначала пропадает желание учиться, а потом он просто прогуливает уроки или становится "трудным" учеником, что чаще всего приводит к новым негативным проявлениям и в поведении.

Что же такое школьная неуспешность? Логично, что для поиска ответа на этот вопрос необходимо рассмотреть понятие «школьная успешность». По мнению М.М. Безруких, школьная успешность характеризуется умением обучающегося с наименьшими энергетическими затратами достигать наибольших результатов. Это связано с проявлением многих способностей, например, таких: все делать вовремя, чувствовать ситуацию, применять рациональные средства для достижения поставленной цели, притягивать к себе людей, испытывать чувство радости, удовлетворения, уверенности в собственных силах, не унывать, не пасовать перед трудностями, бережно относиться к своему здоровью и т.д.

Важнейшими составляющими школьной успешности являются: здоровье, творческая самореализация, позитивность мышления, активность, адекватная самооценка, осведомленность, произвольность психических процессов, сформированность базовых учебных навыков, высокий адаптивный ресурс (возможность адаптироваться в сложной ситуации), мотивационные факторы и т.д.

Получается, что неуспешным школьник становится только тогда, когда вовремя не были преодолены "школьные трудности", под которыми понимается весь комплекс проблем, возникших у ребенка при систематическом обучении и постепенно приводящих к ухудшению состояния здоровья, к нарушению социально-психологической адаптации и только в последнюю очередь — к снижению успешности обучения» (М.М. Безруких).

В отечественной психолого-педагогической литературе достаточно подробно раскрывается понятие «школьная неуспеваемость». Неуспеваемость – это отставание в учении, при котором за отведенное время учащийся не овладевает на удовлетворительном уровне знаниями, предусмотренными учебной программой, а также весь комплекс проблем, который может сложиться у ребенка в связи с систематическим обучением (как в группе, так и индивидуально).

Однако однозначно можно утверждать, что «школьная неуспеваемость» намного уже, чем школьная неуспешность, и касается в первую очередь эффективности усвоения знаний и не включает в себя многие факторы, приводящие к формированию состояния «неуспешности». Более того, зачастую хорошая успеваемость не является главной причиной успеха ребенка в школе. Если говорят о «школьных трудностях», то имеют в виду временное и преодолимое явление. Например, трудно дается освоение какой-то темы или возникли сложности в отношениях с классом. Если же школьные трудности не были вовремя замечены и преодолены, приобрели затяжной характер, то это может привести к ухудшению

здоровья ребенка, нарушению его социально- психологической адаптации, а затем и к снижению школьной успешности.

Реакция социального окружения, специфичная для школьной неуспешности, – это постоянная негативная оценка, замечания, недовольство родителей и педагога. В результате у ребенка возникает и поддерживается высокий уровень тревоги. У него падает уверенность в себе, снижается самооценка. Позиция школьника с хронической неуспешностью – это представление о себе как о безнадежно плохом ученике.

Естественные следствия высокого уровня тревоги – это непродуктивная трата времени на несущественные детали, отвлечение от работы на рассуждения о том, «как будет плохо, если у меня снова ничего не получится, если я опять получу двойку», отказ от заданий, которые уже заранее кажутся ребенку слишком трудными

Постоянное опасение сделать ошибку отвлекает внимание ребенка от смысла выполняемых им заданий; он фиксируется на случайных мелочах, упуская из виду главное. Опасения заставляют его многократно проверять свою работу, что приводит к дополнительной неоправданной трате времени и сил. Не владение эффективными способами проверки делает ее к тому же бессмысленной, так как она все равно не помогает найти и исправить ошибку. Стремление сделать работу как можно лучше (перфекционизм) в итоге лишь ухудшает дело. Низкая результативность (неизбежное следствие постоянного состояния тревоги) – это центральная особенность деятельности при хронической неуспешности.

Так складывается порочный круг: тревога, нарушая деятельность ребенка, ведет к неуспеху, негативным оценкам со стороны окружающих. Неуспех порождает тревогу, способствуя закреплению неудач. Чем дальше, тем труднее становится разорвать этот круг, поэтому неуспешность и становится «хронической». Чем более ответственную работу выполняет ребенок, тем больше он волнуется. Если уровень тревоги и без того повышен, то его дополнительное повышение (волнение) еще больше понижает результаты работы. Из-за этого ответственные контрольные и экзаменационные работы выполняются не лучше, а хуже повседневных заданий. Возникает зависимость, удивляющая многих родителей и педагогов: при повышении мотивации, снижаются достижения.

В чем конкретно проявляется синдром школьной неуспешности, кроме неуспеваемости:

- постоянно высокий уровень тревоги;
- низкая мотивация учиться;
- нарушения внимания, памяти;
- неусидчивость или уход в себя;
- заниженная (или неадекватная) самооценка, представление о себе как о «безнадежном», «плохом ученике»;
- неуверенность в себе;
- неверие в возможность удачи;
- ожидание помощи от других.

Наиболее уязвимыми для формирования школьной неуспешности являются: первый класс, переход в среднюю школу и подростковый возраст.

Если ребенок не готов к школе, у него недостаточно развита мелкая моторика, не сформировано поведение ученика, есть трудности взаимодействия с «другими взрослыми» (не родителями), даже при высоком уровне природного интеллекта, есть высокая вероятность попасть в разряд «неуспешных». В средней школе ребенок проходит новый виток адаптации, ему надо приспособиться к разным учителям, их

стилю и требованиям. Не редко это приводит к осложнениям, к снижению успеваемости, и вообще желания учиться. В эти периоды ребенок может «коллекционировать» опыт неудач, и постепенно формировать представление о себе как о неудачнике. Потом от этого ярлыка уйти будет очень трудно.

Подростковый возраст чрезвычайно психологически сложен. В этот период человек решает множество важных жизненных задач (становление самостоятельности, изменение отношений с родителями, возможно, первая влюбленность, поиск ответов на вопрос «Кто я?»), и вопросы учебы часто уходят на второй план.

Таким образом, школьная неуспешность многофакторное явление, можно сказать, синдром, и касается оно не только результативности ученика, но и затрагивает его личность. Если представление о собственной неуспешности «встроится» в личность ребенка, то оно будет преследовать человека долгие годы, возможно, всю жизнь.

### **Классификация причин школьной неуспешности и неуспеваемости**

Если школьная неуспеваемость психически здорового школьника является, как правило, «браком» в работе образовательной организации, то школьная неуспешность – это проблема не только школы, но и семьи. К школьным проблемам в первую очередь приводит психофизиологическая и валеологическая некомпетентность взрослых, воздействующих на ребенка, как в школе, так и дома.

Во-первых, к неуспешности всегда приводит нарушение *социально психологической адаптации*.

Некоторые школьники уже с первого класса попадают в разряд неуспешных и остаются таковыми долгие учебные годы. Успешность младшего школьника определяется наличием высокого адаптивного ресурса. Чем слабее функционально развит организм, тем меньше его адаптивный ресурс.

Возможными причинами школьной неуспешности могут быть не только слабая концентрация внимания; низкий уровень развития таких познавательных способностей, как восприятие, мышление, память, речь; несформированность рефлексивных способностей; но и отсутствие учебной мотивации; неадекватность самооценки; определенные черты характера, например, чрезмерная импульсивность; отрицательные психические состояния; негативные факторы окружающей среды и многое-многое другое. Естественно, что многие эти явления тоже имеют свои причины. И эти причины кроются и в семье, и в школе.

Во-вторых, механизм школьной неуспешности часто запускают завышенные ожидания родителей по поводу школьной успеваемости ребенка. Понимая, что не оправдывает надежд мамы и папы, ребенок чувствует вину, ему кажется, что он не достоин любви.

Важно для формирования представлений ребенка о себе как ученике и то, каким образом родители реагируют на успехи и неудачи ребенка. Перенос оценок с учебного результата на личность ребенка чреват серьезными последствиями (вместо «тебе не удалось» – «ты неумеха»). Перекос в оценивании деятельности, преобладание негативных оценок демотивирует, гасит стремление сделать лучше. Чаще всего родители лучше умеют подмечать недостатки в поведении своих детей, и порицание преобладает над похвалой. Хотя мотивирует именно положительная оценка.

Однако, чрезмерное захваливание, отсутствие разумной требовательности и последовательности бывает столь же вредно, как и нехватка тепла в отношениях.

Уважение и взаимопонимание в семье серьезный ресурс поддержки ребенка и его стремления к успеху.

В-третьих, другой самой распространенной причиной школьной неуспешности, являются отношения в школе: с педагогом, классом и атмосфера в школе. Отношения с учителем очень важны, во многом они определяют отношение к предмету, к учебе. Особенно важно, как сложатся отношения в самом начале, в первом классе. Именно тогда у ребенка складываются представления о том, что такое школа, и какой он ученик. Способности могут развиваться только в эмоционально благоприятной атмосфере.

В-четвертых, личностные качества ученика. Низкая самооценка, неуверенность приводят к боязни нового, проявлению себя, блокируют активность и снижают желание учиться. Снижение мотивации учения и боязнь неудачи, стремление избежать сложностей, связанных с овладением новым – одновременно и проявление, и причина, и следствие школьной неуспешности. Немотивированность связана с волевыми качествами человека. Воля, как механизм преодоления трудностей, помогает преодолеть неудачи.

В-пятых, эмоциональные особенности ребенка. Повышенная эмоциональность, тревога могут разрушить учебную деятельность даже очень способного ученика. Если ребенок не умеет регулировать свое эмоциональное состояние, плохо справляется с волнением, обидой, раздражением, это служит серьезным препятствием на пути к успеху.

В-шестых, интеллект и особенности познавательных процессов.

Возможными причинами школьной неуспешности могут быть плохая память, слабая концентрация внимания, не достаточное развитие мышления и речи, а также неумение анализировать и понимать причины своих успехов и неудач.

В-седьмых, нарушения функционирования нервной системы ребенка. Эта группа требует консультации у невропатолога, так как часто данные нарушения либо вообще не заметны родителям, либо относятся ими к особенностям характера ребенка. Ребенок слишком подвижен, не может долго сидеть на одном месте, постоянно отвлекается, или, наоборот, малоактивен, вял. Эти нарушения зачастую не носят тяжелого характера, однако, могут помешать ребенку успешно учиться в школе.

Итак, школьная неуспешность может являться как следствием, так и причиной нарушения психофизиологического развития, социальной адаптации школьника, и фундамент «школьного благополучия» должен закладываться еще в дошкольном возрасте.

Таким образом, чтобы найти средство для преодоления трудностей в обучении, надо знать причины, порождающие ее, и уметь отделить явление неуспешности от более узкого по содержанию понятия – школьной неуспеваемости. Ее выражение – низкое качество мыслительной деятельности ребенка, отсутствие у него мотивации к учению, несовершенство организации учебного процесса и пр. обучающемуся квалифицированную помощь по ее преодолению.

Классификаций причин школьной неуспешности много в зависимости от критериев деления.

1. Педагогические причины: недостатки преподавания отдельных предметов, пробелы в знаниях за предыдущие годы, неправильный перевод в следующий класс;
2. Социально-бытовые причины: неблагоприятные условия жизни, недостойное поведение родителей, безнадзорность ребенка, материальная обеспеченность семьи.
3. Физиологические причины: болезни, общая слабость здоровья, инфекционные болезни, болезни нервной системы.
4. Психологические причины: особенности развития внимания, памяти, несформированность познавательных интересов.

### **Типы «неуспешных» школьников, испытывающих трудности в обучении и социальной адаптации**

Изучение школьной неуспеваемости дает основание сделать вывод, что она имеет типические проявления. Тип неуспевающего школьника характеризуется своеобразным сочетанием важнейших свойств личности, сложившихся в результате длительной неуспеваемости, которая определяет его достижения в учебной работе.

#### Первый тип неуспевающих школьников.

Неуспевающие обучающиеся, для которых характерно низкое качество мыслительной деятельности при положительном отношении к учению и сохранении позиции школьника.

Для всех школьников этого типа характерна низкая обучаемость, связанная со сниженным уровнем мыслительных операций. Слабое развитие процесса мышления (анализа, синтеза, сравнения, обобщения и конкретизации) вызывает серьезные трудности в усвоении учебного материала, которые способствуют возникновению у школьников упрощенного подхода к решению мыслительных задач. Неудача в учебе и неумение работать вместе с классом не являются для них источником морального конфликта. Об этом говорит тот факт, что школьники этого типа охотно принимают помощь учителей и товарищей.

Второй тип неуспевающих школьников. Обучающиеся с относительно высоким уровнем развития мыслительной деятельности при отрицательном отношении к учению и частичной или полной утрате позиции школьника.

Обучающиеся этого типа в школу приходят с хорошей интеллектуальной подготовкой, с желанием хорошо учиться. Однако на качестве их учебной работы отражается прежде всего то, что они привыкли заниматься только тем, что им нравится при отсутствии более широкой и устойчивой мотивации в учебном труде эти ученики избегают активной умственной работы по предметам, усвоение которых требует систематического и напряженного труда (языки, математика), задания по устным предметам усваивают поверхностно. В процессе такой работы у них не формируются навыки учения, умения преодолевать трудности. Наряду с этим у них складывается определенный подход к работе: небрежное ее выполнение, низкий темп. У школьников второго типа неудача в учении неизбежно ведет к моральному конфликту. Он возникает в связи с противоречием между их более широкими интеллектуальными возможностями и слабой реализации этих возможностей, что объясняется отсутствием навыков самостоятельной учебной работы. Моральный конфликт обнаруживается у них на раннем этапе обучения и не только определяет

отрицательное отношение к учению, но и ведет к отрыву от классного коллектива, что может стать причиной возникновения отрицательной моральной направленности. Третий тип неуспевающих школьников.

Неуспевающие, для которых характерно низкое качество мыслительной деятельности при отрицательном отношении к учению и полной утрате позиции школьника, проявляющееся в стремлении оставить школу.

Для этого типа, как и для первого характерна низкая обучаемость. Слабое развитие мыслительных процессов вызывает серьезные трудности в усвоении учебного материала. При выполнении учебных задач у этих школьников отсутствует критичность; манипулируя цифрами. Причем полученные результаты они не пытаются сравнивать с результатами других школьников. Выполнение работы подобным образом свидетельствует не только о трудностях в усвоении и неумении работать, но и о беспечном отношении к учению. Слабое развитие мотивационной стороны познавательной деятельности проявляется в отсутствии познавательных интересов, в характере общей направленности личности. Совокупность этих качеств определяет отрицательное отношение к знаниям, к школе, учителям, а также стремление оставить школу. Общее отрицательное отношение определяет интересы этой категории. В школе их больше всего привлекают такие предметы как физкультура, уроки труда.

### **Прикладные приемы и упражнения для оказания психолого-педагогической помощи различным категориям неуспешных школьников**

#### **1. Приемы работы с обучающимися со слабым развитием мыслительной деятельности**

Для первой группы неуспешных школьников (со слабо развитой мыслительной деятельностью, но с желанием учиться) проводятся специально организованные занятия по формированию познавательных процессов – внимания, памяти, отдельных мыслительных операций: сравнения, классификации, обобщения; занятия по формированию учебных навыков: алгоритм решения задачи или работа с ее условием, развитие скорости чтения и т. д. Главное в работе с такими детьми – учить учиться. Бесплезно взывать к чувству долга, совести, вызывать родителей в школу – ученики сами болезненно переживают свои неудачи. Наоборот, надо вместе с ними радоваться каждой, пусть малейшей, но победе, каждому продвижению вперед.

Источник активности человека – его потребности. Мотив – побуждение к активности в определенном направлении. Мотивация – это процессы, определяющие движение к поставленной цели, это факторы (внешние и внутренние), влияющие на активность или пассивность учащихся.

Как вызвать у обучающегося ощущение движения вперед, переживание успеха в учебной деятельности? Для того чтобы заинтересовать обучающихся, необходимо использовать все возможности учебного материала:

- создавать проблемные ситуации;
- активизировать самостоятельное мышление;
- организовывать сотрудничество учащихся на уроке;
- выстраивать позитивные отношения с группой;
- проявлять искреннюю заинтересованность в успехах ребят.

При развитии мотива достижения следует ориентировать ученика на самооценку деятельности (например, задавать ребенку такие вопросы: "Ты удовлетворен результатом?"; вместо оценки сказать ему: "Ты сегодня хорошо справился с работой"). Можно проводить индивидуальные беседы, обсуждая достижения и промахи, постоянно интересоваться отношением ученика к процессу и результату своей деятельности. Обучающиеся, которые уже усвоили материал и выполнили задание, могут отдохнуть или выполнить дополнительные задания. Ученикам, которые ориентированы на избегание неудач, стоит дать такие задания, которые поддержат их самооценку, защитят от публичного осуждения и критики. Этой группе неуспевающих детей рекомендуют упражнения, направленные на развитие мышления, памяти и внимания.

### ***Комплекс упражнений на развитие межполушарного взаимодействия и познавательных процессов***

**«Колечко».** Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем плавно и поочередно последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке.

**«Кулак—ребро—ладонь».** Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости; ладонь, сжатая в кулак; ладонь ребром на плоскости стола; распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

**«Лезгинка».** Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняется смена правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добиваться высокой скорости смены положений.

**«Зеркальное рисование».** Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

**«Ухо—нос».**евой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

**«Змейка».** Соедините ладони, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте указанным педагогом пальцем. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

### ***Упражнение "Моментальное фото"***

Участники делятся на две команды. В течение очень короткого времени школьникам демонстрируется текст. Обучающиеся должны сосредоточить все свое

внимание и воспринять из показанного текста как можно больше информации. Каждая команда может зафиксировать на листочке то, что члены команды могут вместе восстановить по памяти. Затем все вместе обсуждают и сравнивают результаты, какая команда правильно воспроизведет больше текста.

### ***Упражнение "Лучший вопрос"***

Обучающиеся читают текст, после чего каждый должен придумать оригинальный вопрос на тему учебного текста и задать его соседу. Тот должен ответить на него как можно более полно. Ответивший задает вопрос следующему ученику и т. д. Участники решают, кто задал самый интересный вопрос, а кто лучше всех ответил и был самым активным.

### ***Упражнение "Пересказ по кругу"***

Ученики читают текст, а затем встают в круг. Один из участников выходит в центр круга, закрывает глаза, кружится на месте и показывает на любого игрока, с которого начинается воспроизведение учебного текста. Далее по часовой стрелке каждый говорит по одной фразе из текста. И так до его конца. После этого текст еще раз читается, и участники исправляют ошибки, дополняют то, что было упущено.

### ***Упражнение "Пиктограмма, или Пляшущие человечки"***

Обучающимся предлагается для запоминания перечень слов и словосочетаний. После показа слова или словосочетания учащийся рисует на бумаге любое изображение, которое поможет ему воспроизвести предъявляемый материал. Каждое изображение обозначается номером, соответствующим порядку предъявления слов и словосочетаний. Написание отдельных букв и слов не допускается. Слова зачитываются с интервалом не более 30 с. Выбор изображения для запоминания ограничивается по времени.

Пример набора слов и словосочетаний: Веселый праздник. Тяжелая работа. Развитие. Вкусный ужин. Смелый поступок. Болезнь. Счастье. Разлука. Дружба. Темная ночь. Печаль. Приятный отдых.

Воспроизведение учащимися словесного материала осуществляется спустя 30–40 мин. Учащемуся предъявляются его рисунки с просьбой вспомнить соответствующие слова и словосочетания.

При оценке результатов подсчитывается количество правильно воспроизведенных слов.

### ***Игра «Четыре стихии»***

Цель: показать пример многофункциональной игры, направленной на развитие мышления, памяти, внимания, быстроты реакции.

Содержание: Ведущий показывает участникам несколько движений и называет их: «земля» — ведущий приседает на корточки, «воздух» — поднимает руки вверх, «вода» — имитирует движения при плавании (руки у груди), «огонь» топает ногами. Все повторяют за ним движения. После объяснения ведущего начинается игра. Она проходит в быстром темпе, играющие стараются успевать за движениями и командами тренера. Затем ситуация усложняется, так как ведущий называет одну стихию, а показывает движение, соответствующее другой.

### ***Упражнение «Крышки на банки»***

Цель: развитие глазомера, мелкой моторики.

На столе стоят несколько банок разной величины и формы. Их нельзя брать в руки. Каждый участник игры на своем листке бумаги рисует круг (или овал), который

должен точно совпасть с отверстием выбранной банки. Вырезав крышку, нужно написать на ней свое имя и номер выбранной банки. Только после этого можно примерить свое изделие к банке, стоящей на столе. Переделывать крышку не надо. Побеждает тот, у кого самая точная крышка.

### ***Упражнение «Вспомни, не глядя»***

Цель: Развитие зрительной памяти, внимания.

Ведущий просит участников закрыть глаза и сказать, сколько картин на стене в классе, какие занавески на окне, кто выше — Коля или Витя, и так далее. Побеждает тот, кто даст наибольшее количество правильных ответов.

### ***Упражнение «Восстанови по памяти»***

Цель: развитие зрительной памяти.

На доске нарисован квадрат, разлинованный в клетку. На нем зачеркнуто (или раскрашено разными цветами) несколько клеток. У каждого участника игры есть уменьшенный вариант такого квадрата, заранее вырезанный учителем из тетради в клеточку. Смысл игры заключается в том, что дети в течение одной минуты должны запомнить, какие именно клетки зачеркнуты или раскрашены на образце на доске, и после того, как образец закрывают, участники игры по памяти стараются зачеркнуть (или раскрасить нужными цветами) на своих листочках те же самые клетки. Выигрывает тот, у кого все задание выполнено правильно.

### ***Упражнение «Кто больше?»***

Цель: Развитие внимания, памяти, ориентации в пространстве.

Учитель закрепляет на доске несколько картинок (количество определяется возрастными особенностями детей и их возможностями). Через 30 секунд картинки закрываются шторой. Дети по памяти записывают все, что они запомнили: изображение и пространственное расположение картинок. Желающий может прочитать вслух то, что он записал.

### ***Техника «Проблемные вопросы»***

Обычно при подаче нового материала и его проверки используются вопросы, которые лишь немного активируют память («кто изобрел...», «в каком году...»), но, чтобы материал был действительно усвоен, необходимо задавать вопросы, которые требуют логики, сравнения, анализа и т.д. Ученики не будут просто «проглатывать» информацию, хотя у некоторых это даже и не получается в силу их индивидуальных особенностей. А как раз подробный разбор и более глубокое понимание материала способствует самостоятельному поиску знаний даже у учеников, например, с плохой памятью (что, кстати, будет ее улучшать).

Серия общих вопросов, которые можно применять в самых разных учебных ситуациях:

- Что случится, если ...?
- Приведи пример...В чем сильные и слабые стороны ...?  
(Обосновать)
- На что похоже ...?
- Что мы уже знаем о ...?
- Каким образом ... можно использовать для ...?
- Чем похожи ... и ...?
- Каким образом ... влияет на ...?

-Какой ... является лучшим и почему?

Дополнительные рекомендации для активизации познавательных процессов школьников:

-обеспечить проведение занятий в условиях, соответствующих санитарно–гигиеническим требованиям (без этого уровень активности основных психических процессов не может быть высоким), сюда же относится соблюдение учащимися режима дня, питания, отдыха и движения (каждый «недоспанный» час против физиологической нормы снижает умственную работоспособность на 10 -20 %);

-соблюдать при использовании средств наглядности норм яркости, освещённости, контрастности, величины изображения в зависимости от размеров учебного кабинета, стремиться к оптимальному уровню сложности языка учебного сообщения;

-полностью использовать возможности устной речи, как средства управления вниманием и восприятием. Громкость, тембр и темп речи, интонации, паузы являются ориентирами для слушателя в содержательной стороне общения;

-учитывать возможность прямого управления восприятием (в случае затруднения понимания нужно специально обращать внимание на наиболее важные положения, важно показывать, на какую часть таблицы, диаграммы, графика нужно смотреть и что именно надо увидеть, чтобы не возникло смысловых барьеров);

-в умеренных пределах разнообразить изложение; использовать приёмы поддержания и возвращения внимания;

-учитывать эмоциональный фактор, за счёт которого производительность интеллектуального труда значительно возрастает;

-уделять внимание повторению и дальнейшей разработке уже известной информации;

-использовать наглядность, графики, схемы как опорный материал для активизации восприятия и памяти;

-вводить проблемность, некоторую усложнённость для активизации мышления.

## **2. Приемы работы с обучающимися с низкой учебной мотивацией и эмоциональным неприятием учения**

Причиной плохой успеваемости многих обучающихся является внутренняя личностная позиция – нежелание учиться. В силу разных причин их интересы находятся за пределами образовательного учреждения. Школу они посещают без всякого желания, на уроках избегают активной познавательной деятельности, к поручениям учителей относятся отрицательно. Об учениках этой группы можно сказать так: будет мотивация – будет продуктивность учения.

Существует прямая зависимость интеллектуальных процессов от мотивации деятельности. Как увлечь ребят познанием нового?

Задача педагога в этом случае:

-помочь учащимся осознать необходимость получения новых знаний;

- развивать ответственность;
- поддерживать уверенность обучающихся в собственных силах, вырабатывая позитивную самооценку.

Все стороны учебного труда школьников сопровождается теми или иными эмоциями. Выделяют следующие особенности эмоционального климата, необходимые для создания и поддержания мотивации учения:

1. Положительные эмоции, связанные со школой в целом и пребыванием в ней. Они являются следствием умелой и слаженной работы всего педагогического коллектива, а также правильного отношения к школе в семье.

2. Положительные эмоции, обусловленные ровными, хорошими, деловыми отношениями школьника с учителем и товарищами, отсутствием конфликтов с ними, участием в жизни класса. К этим эмоциям относятся, например, эмоции престижности, возникающие при новом типе отношений учителя и школьников, складывающемся в ходе применения учителем современных методов проблемного обучения, при наличии взаимоотношений их как коллег в совместном поиске нового знания. Велика также роль эмоций соперничания, возникающих у школьников в общении с учителями и сверстниками. Этим эмоциям В.А. Сухомлинский придавал настолько большое значение, что писал: "Самое трудное в воспитании – это учить чувствовать".

3. Эмоции, связанные с осознанием каждым учеником своих больших возможностей в достижении успехов в учебной работе, в преодолении трудностей, решении сложных задач. Сюда же могут быть отнесены эмоции от положительных результатов своего учебного труда, эмоции удовлетворения от справедливо поставленной отметки. Эти эмоции Сухомлинский называл «радостью» или даже «счастьем» труда. Он подчеркивал также значение таких эмоций, как желание хорошо учиться, озаряющее всю детскую жизнь, а также чувство собственного достоинства. Для эмоционального статуса ученика важно то, чтобы перед ним никогда не закрывалась дорога к успеху, то, что он не мог сделать, он сделает в будущем, может быть, уже сегодня или завтра.

Все названные эмоции в совокупности образуют атмосферу эмоционального комфорта в процессе учения. Наличие такой атмосферы необходимо для успешного осуществления процесса учения.

Однако учителю важно помнить, что эмоциональное благополучие, захваливание учеников, преобладание удовлетворенности собой у школьников в крайних случаях может приводить к застою в учебной работе, к прекращению роста учащихся, к «закрытости» их для развития. Поэтому в процессе учения должны присутствовать и эмоции с отрицательной модальностью. Состояние эмоционального комфорта учащихся, естественное в ситуации успешного выполнения задания, должно сменяться состоянием относительного дискомфорта, характерного для появления новых задач и поиска незнакомых еще путей решения.

Наряду с эмоциями относительной неудовлетворенности в обучении должно присутствовать чувство преодоления трудностей. Ребенок всегда должен осознавать оценку как результат своих умственных усилий. Если оценка балует ученика, то у него складывается легкомысленное отношение к учению. Нельзя лишать ученика эмоций от самостоятельного преодоления трудностей.

Таким образом, нет прямой зависимости между отрицательными эмоциями и отрицательным отношением школьников к учению. Однако эмоции, связанные с различными трудностями в учебной работе, не должны переходить в эмоциональную напряженность и тем более эмоциональный стресс, приводящие к дезорганизации учебной деятельности.

Никаким образом нельзя также культивировать в обучении такие отрицательные эмоции, как обида, страх перед неприятностями, исходящими от учителя. Отрицательные эмоции поддерживают у ученика устойчивую мотивацию избегания.

Следовательно, отрицательные эмоции должны включаться в процесс учения, но они должны сменяться положительными эмоциями. Если этого не произойдет, то длительное чувство неудовлетворенности в учебной работе делает ученика пассивным, неуверенным в своих силах. Чувство столкновения с трудностью, не получившее выхода в разрешении этой трудности, также снижает самостоятельности инициативу школьников, не стимулирует и к дальнейшему усложнению своих целей и задач в учебной работе.

Общий путь формирования учебной мотивации заключается в том, чтобы способствовать превращению широких побуждений учащихся в зрелую мотивационную сферу с устойчивой структурой и доминированием отдельных мотивов. Формированию мотивации в целом способствуют:

- общая атмосфера положительного отношения к учению, профессиональным знаниям;
- включенность обучающихся в совместную учебную деятельность в коллективе учебной группы (через парные, групповые, бригадные формы работы);
- построение отношения «педагог- обучающийся» не по типу вторжения, а на основе совета, создания ситуаций успеха, использования различных методов стимулирования (от похвалы, дачи дополнительных заданий на оценку, до жетонной системы, «солнышек» и т.д.);
- занимательность, необычное изложение нового материала;
- образная, ярко звучащая речь, укрепление положительных эмоций в процессе учения;
- использование познавательных игр, дискуссий, создание проблемных ситуаций и их совместное и самостоятельное разрешение;
- построение изучения материала на основе жизненных ситуаций, опыте самих педагогов и учащихся;
- развитие самостоятельности и самоконтроля обучающихся в учебной деятельности, планирования, постановки целей и реализации их в деятельности, поиске нестандартных способов решения учебных задач.

Основные виды воздействия должны быть направлены на:

- актуализацию ранее сложившихся мотивов учения и социализации, т. е. не разрушать, а укреплять и поддерживать);
- на создание условий для проявления новых качеств имеющихся мотивов (устойчивости, осознанности, действенности) и появления новых мотивов; на коррекцию дефектных мотивационных установок).

**Начало урока.** Оно должно ориентировать учащихся на готовность включиться в учебную деятельность. Для этого необходимо актуализировать предыдущие достижения, вызвать мотивы относительной неудовлетворенности и мотивы ориентации на предстоящую деятельность.

**Основная часть** урока должна быть направлена на подкрепление и усиление мотивации. Этого можно достичь чередованием различных видов учебной деятельности (легких и трудных, репродуктивных и поисковых, индивидуальных и фронтальных), использование активного поиска самими учащимися, включение учащихся в процесс оценки и самооценки.

**На завершающей стадии** необходимо обеспечить выход с положительным опытом, с положительной установкой на учение. Это достигается за счет развернутой дифференцированной оценки педагогом деятельности учащегося. Необходимо показать успехи, достижения и отметить слабые места.

Продумать каждый урок согласно интересам учащихся, использовать все возможности учебного материала для развития их любознательности. Для того чтобы повысить познавательный интерес, применяются активные формы обучения. Это:

- решение проблемных ситуаций;
- использование исследовательского подхода при изучении учебного материала;
- связь учебной информации с жизненным опытом учащихся;
- организация сотрудничества, использование командных форм работы и методов деятельности, построенных на соревновании с периодической сменой состава групп; позитивное эмоциональное подкрепление, индивидуальная и групповая работа над проектами.

Помеха развитию мотивации – тревожность и страх на уроках. Угрожая, запугивая, унижая, ограничивая, педагог окрашивает негативными эмоциями ситуацию учебной деятельности. Это приводит к тому, что обучающийся, испытывавший сильную тревогу, сосредоточивается на личных переживаниях, которые вытесняют желание усвоить учебный материал. В связи с этим, педагогу рекомендуется использовать следующие **словесные поощрения ученика:**

1. Ты на верном пути.
2. Ты делаешь это сегодня значительно лучше!
3. Замечательно!
4. Продолжай работать так же, ты добьешься большего.
5. Так держать!
6. Это успешное начало!
7. Отлично!
8. Фантастика!
9. Поздравляю!
10. Ты прав.
11. Превосходно! 5. Умничка (Молодец)!
13. Молодчина!
14. Большое тебе спасибо!
15. Твои успехи всё заметнее!
16. Это твоя победа!

17. Красивая мысль!
18. Это интересно!
19. Я верю в тебя.
20. Спасибо!

Для повышения мотивации и формирования позитивного отношения школьников к учению можно выполнять приведенные ниже упражнения.

### ***Упражнение «Кто я»***

Ученикам по предлагается честно и откровенно закончить предложения:

- Я горжусь собой, когда я ...
- Я симпатичный человек, потому что ...
- У меня есть такие два замечательных качества ...
- Одна из самых лучших вещей, которые я сделал(а) в своей жизни ...

### **Вопросы для обсуждения:**

- Трудно ли было отвечать на вопросы? Почему?
- Испытывали ли вы затруднения, когда говорили о себе “хорошо”?

### ***Упражнение «Позитивные мысли»***

Цель: Развитие осознания сильных сторон своей личности.

Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то...». Не следует удивляться, если некоторым детям будет сложно говорить о себе позитивно. Необходимо создать атмосферу помогающую, стимулирующую ребят к такому разговору.

Данное упражнение направлено на поддержку в учениках следующих проявлений: позитивных мыслей о себе, симпатии к себе, способности относиться к себе с юмором, выражение гордости собой как человеком, описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков. После того как каждый участник выступит, проводится групповая дискуссия.

Вопросы для дискуссии могут быть следующими:

1. Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь?
2. Где безопасно говорить о таких вещах?
3. Надо ли преуспевать во всем?
4. Какими способами другие могут побудить тебя к благоприятному самовосприятию? Какими способами ты можешь сделать это сам?
5. Есть ли разница между подчеркиванием своих достоинств и хвастовством? В чем она заключается?

Такие дискуссии дают обучающимся хороший повод для того, чтобы оценить свои способности и скрытые возможности. Они начинают понимать, что даже у самых «сильных» учеников есть свои слабости. А свои достоинства есть и у наиболее «слабых». Такая установка приводит к развитию более благоприятного самоощущения.

### ***Упражнение «Школьные дела»***

Цель: развивать позитивное отношение к школьной жизни.

Учеников просят по очереди высказываться по поводу, каких-либо конкретных фактов из их школьной жизни. Можно задать вопрос типа: «Я бы хотела, чтобы ты

рассказал о тех своих школьных делах, которыми ты доволен. Пожалуйста, начни свой ответ так: «Я доволен тем, что...»

Те, кто не уверен в собственных силах, слыша ответы ребят, начинают осознавать, что они слишком строги к себе, не признавая те или иные свои успехи.

### ***Упражнение «Я в своих глазах, я в глазах окружающих»***

Цель: развитие позитивного отношения к себе путем получения обратной связи. В этом упражнении участники группы составляют два кратких личностных описания, каждое на отдельном листе бумаги. На первом листе – описание того, каким видит себя сам подросток. Описание должно быть как можно более точным. На втором – описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие. Листки не подписываются. Описания «Каким я вижу себя сам» кладутся в отдельную коробку. Каждое самоописание зачитывается вслух, и участники пытаются отгадать, кому оно принадлежит. Затем автор заявляет о себе, читает второе свое описание (описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие) и получает после этого обратную связь от участников группы. Ценность этого упражнения заключается в том, что подросток обнаруживает, что другие относятся к нему лучше, чем он сам).

### ***Упражнение «Еженедельный отчет»***

Цель: развитие возможности анализировать и регулировать свою повседневную жизнь.

Каждому участнику выдается листок бумаги со следующими вопросами:

1. Какое главное событие этой недели?
2. Кого тебе удалось лучше узнать на этой неделе?
3. Что важного ты узнал о себе на этой неделе?
4. Внес ли ты какие-либо серьезные изменения в свою жизнь за эту неделю?
5. Чем эта неделя могла бы быть лучше для тебя?
6. Выдели три важных решения, сделанные тобой на этой неделе. Каковы результаты этих решений?
6. Строил ли ты на этой неделе планы по поводу каких-то будущих событий?
7. Какие незаконченные дела остались у тебя на прошлой неделе?

Затем происходит коллективное обсуждение. Ребята делятся своими успехами, анализируют свои неудачи и коллективно ищут пути улучшения ситуации в будущем. В итоге, проводя такие еженедельные наблюдения, подросток начинает лучше понимать самого себя, анализировать свои поступки.

### ***Упражнение "Работа над ошибками"***

Проанализируйте неудачу, которую вы пережили в прошлом. Поразмышляйте над каждой ошибкой, определите, что полезного вы приобрели в результате этой неудачи (опыт, качества характера, понимание каких-то процессов в жизни и т.д.). Подумайте, что стало для вас возможным в результате пережитой неудачи?

### ***Упражнение "Попроси самого себя"***

Человек может просить и побуждать к деятельности не только других, но и самого себя. Иногда, когда нет желания работать (но вы осознаете важность дела), общение с самим собой, убеждение и просьба, обращенные к самому себе, помогают преодолеть трудности самоорганизации.

1. Попросите себя выполнить что-то важное для вас. Можете использовать аналогичные приёмы, когда просите других выполнить что-то. В зависимости от ваших личностных особенностей и ситуации вы можете использовать как убеждения в необходимости деятельности, так и просьбы и ласковые слова.

2. Напишите 2 варианта просьбы и убеждения самого себя. Выберите наилучшие варианты.

3. Выработайте общие правила, принципы убеждения самого себя.

Прибегая к разнообразным вариантам влияния на себя, вы можете найти наилучшие приёмы самопобуждения (которые в большей мере, чем другие, отвечают вашей индивидуальности).

### ***Упражнение "Похвали самого себя"***

Умение одобрять, подбадривать и вдохновлять самого себя это очень помогает в работе. Вспоминая и эмоционально подкрепляя действия, которые в прошлом приводили к успеху, вы вдохновляете себя на дальнейшие достижения.

1. Вспомните событие, когда вы достигли успеха, проявив настойчивость, целенаправленность, смекалку и т.п. Вспомните эмоциональное состояние (удовлетворение, подъём), в котором пребывали в ситуации успеха и победы.

2. Похвалите самого себя. Скажите самому себе несколько приятных слов.

3. Убедите себя и дальше так работать (например, проявить настойчивость, целенаправленность и т.п.).

### ***Упражнение "Полезный предмет"***

Идентификация (отождествление) с предметом своей деятельности предоставляет возможность увидеть все его преимущества. Например, если ваша цель – сформировать интерес к автомобилестроению, превратитесь в наиболее современную машину, опишите все чудеса, на которые вы способны, совершенство вашего дизайна и т.п.

1. Вообразите себя предметом, к которому стремитесь сформировать интерес. Опишите его от первого лица (похвалите самого себя). Опишите, каким чудесным и полезным предметом вы являетесь, что вы можете дать своему хозяину. «Запускайте» воображение на полную мощность.

2. Спустя некоторое время станьте самим собой и ещё раз рассмотрите ваш предмет. Поразмышляйте над его преимуществами, силой, красотой. Полюбуйтесь его красотой и совершенством. Заметили ли вы в нём что-то новое и необычное для вас? Что приятное вы хотите ему сказать?

3. Потом опять станьте этим предметом. Отождествитесь с ним. Осознайте свои (предмета) преимущества. Похвалитесь всем прекрасным и полезным, что вы имеете, перед другими людьми.

4. Попробуйте убедить других в том, что вы чудесный, сильный и полезный (желательно опираться на явные преимущества).

Выполняя данное упражнение несколько раз в различных вариациях, вы найдёте много интересного и привлекательного в том предмете, с которым идентифицировались. Стремясь убедить и заинтересовать других, вы подсознательно влияете и на самого себя, меняя отношение к предмету. Условиями успешного выполнения этого упражнения являются не только ваше воображение, но и стремление найти нечто интересное, полезное, прекрасное в вашей деятельности (ведь в любой сфере можно найти столько интересного и неожиданного).

### **Упражнение "Мне удалось!"**

Упражнение направлено на создание условий для самопрезентации, знакомство, повышение мотивации к обучению новым видам деятельности. Выполняется в группе.

Участники поочередно встают и рассказывают о каком-либо деле, которое им особенно хорошо удается. После рассказа они отвечают на два вопроса:

1. Где может пригодиться это умение?
2. Как им удалось этому научиться? Обсуждение.

Все участники группы отвечают на вопрос: чему из того, про что рассказали другие участники, вам захотелось научиться? Кто из участников вас удивил? Заставил взглянуть на него по-новому?

### **Техника «Знаю-не знаю-хочу узнать»**

При изложении, объяснении новой темы можно предложить детям использовать таблицу, в которой он может делать самостоятельные пометки, которые так же показательны и нам – что ребенку дается труднее или что ему интереснее.

	+	-	?
Я это знал(а)	Это для меня абсолютно новое	Это противоречит тому, что я знал(а)	Я хочу узнать об этом побольше

Можно задавать критерии для первого столбика (учитель), а можно, чтобы ребенок сам расставлял интересные для себя акценты.

### **Техника «Выбор домашнего задания»**

При использовании этой техники учитель может решить сам – на основе какого материала можно сделать самостоятельный выбор задания: сочинение, доклад, рассказ стихотворения наизусть и др. Например, темы сочинения могут быть предложены учителем, и ученик выбирает из нескольких или ученик может быть придумает тему сам.

Чтобы лучше организовать этот процесс, можно использовать очень простую, но действенную *схему, повышающую эффективность детей*, которым сложно организовать свою деятельность:

1. Ввести ученика в контекст (для чего он это делает, мотив-цель)
2. Разделить на шаги, при четком выполнении которых он достигнет своей цели
3. Поставить сроки – промежуточные и конечные (этапы, шаги из пункта «2» за определенный срок, например, первый шаг – через 20 минут, следующий через часи т.д.)
4. Критерии результата (что должно получиться)
5. Проверка понимания («С чего начнешь? Как это будешь делать? Через 20 минут принеси план, как будешь делать.»)

Когда ученик пришел через 20 минут с планом – дать обратную связь. Обязательно обратную связь даем в формате: +,-,+).

Самой важной составляющей всех представленных упражнений и техник является та атмосфера, в которой они проходят. Это можно считать необходимым условием для оптимального развития Я- концепции учеников. Все люди продолжают с энтузиазмом делать что-то, только если считают себя компетентными. Если у нас регулярно что-то

не получается – мы перестаем это делать. Дети не исключение. Наша задача на протяжении всего обучения вселять надежду, что у ребенка получится то, что ему не удастся сделать, но на это потребуется время. Успех у каждого свой – мы по-разному воспринимаем наши успехи и неудачи. Кто-то радуется малейшему прогрессу, кому-то этого недостаточно. Необходимо отмечать любое достижение ученика, даже если оно кажется незначительным.

Здесь учитель опять же может использовать словесное подкрепление, лучше всего в форме +, -, +, чтобы ученик не забывал, что у него уже хорошо получается, но с чем необходимо еще поработать.

**Дополнительные приемы для стимулирования и мотивации познавательной деятельности обучающихся.**

<b>Создание комфортной среды</b>	<b>Положительные переживания, связанные с учением</b>	<b>Непосредственно познавательные мотивы</b>
----------------------------------	---	--

<p>1. Доброжелательные отношения между учащимися.</p> <p>2. Общая атмосфера в классе, группе (установка на получение знаний).</p> <p>3. Отношения сотрудничества «Учитель-ученик».</p> <p>4. Создание положительной эмоциональной сферы на уроке:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-культура общения;</li> <li>-доброжелательный тон;</li> <li>-искренность эмоций;</li> <li>-эмпатия – умение чувствовать и помогать учащимся;</li> <li>-чувство юмора;</li> <li>-невербальные средства (взгляд, улыбка, поза, жесты, прикосновения);</li> <li>-голосовые средства;</li> <li>-интонация, умение чувствовать и держать паузу</li> </ul>	<p>1. Поощрение, зависящее от уровня реальных достижений учащихся.</p> <p>2. Ситуация успеха.</p> <p>3. Включение в групповую деятельность.</p> <p>4. Радость от преодоления трудностей.</p> <p>5. Разъяснение учащимся общественной и личной значимости.</p> <p>6. Предъявление требований.</p> <p>7. Приучение к выполнению требований.</p> <p>8. Оперативный контроль за выполнением требований.</p> <p>9. Удивление.</p> <p>10. Привлечение учащихся к оценочной деятельности, формирование адекватной самооценки, осознание учащимся своих возможностей в достижении успеха.</p> <p>11. Объективная оценка результатов учебного труда учащихся.</p> <p>12. Использование разнообразных безоценочных форм поощрения</p>	<p>1. Связь изучаемого с жизнью, достижениями науки и техники.</p> <p>2. Обращение к личному опыту, анализ жизненных ситуаций.</p> <p>3. Показ недостаточности имеющихся знаний.</p> <p>4. Разъяснение значимости Знаний и Умений в настоящем и будущем.</p> <p>5. Создание проблемных ситуаций.</p> <p>6. Использование разноуровневых заданий (создание ситуации выбора).</p> <p>7. Организация познавательных игр.</p> <p>8. Вовлечение в дискуссию.</p> <p>9. Привлечение занимательных примеров, опытов и парадоксов.</p> <p>10. Планирование целей и задач обучения самим обучаемым.</p> <p>11. Чередование форм и методов обучения.</p> <p>12. Тестирование знаний и умений.</p> <p>13. Использование интерактивных компьютерных средств</p>
---	---	---

### 3. Приемы работы с обучающимися с низким уровнем сформированности саморегуляции и самоконтроля

В подростковом возрасте формируется произвольная саморегуляция — осознанное управление своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей; способность преодолевать трудности и препятствия.

Развитие саморегуляции предполагает формирование таких личностных качеств ученика, как самостоятельность, инициативность, ответственность, относительная независимость и устойчивость в отношении воздействий среды.

Развитие способности к регуляции своей деятельности применительно к вопросу преодоления школьной неуспешности подростка должно быть рассмотрено в трёх аспектах:

- формирование способности личности к целеполаганию и построению жизненных планов во временной перспективе. Этот аспект представляется особенно важным, поскольку имеет прямое отношение к процессу порождения личностного смысла и мотивации учения;
- развитие регуляции учебной деятельности;
- саморегуляция эмоциональных и функциональных состояний.

Развитие регулятивных способностей составляет ключевую компетентность личности.

Способность к саморегуляции и самоконтролю в качестве объекта регуляции предполагает планирование, контроль и коррекцию как предметной деятельности, в первую очередь учебной, так и собственной познавательной деятельности учащегося. Регуляционная основа деятельности связана с построением внутреннего плана действий как представления о цели, способах и средствах деятельности. Общение является необходимым условием развития саморегуляции. Из совместной деятельности, вырастают саморегуляция и самоуправление.

Выявлено влияние самоорганизации на успешность школьного обучения. Основными компонентами самоорганизации, влияющими на успешность учебной деятельности учащихся, являются функциональные компоненты — целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль, коррекция и личностный компонент — волевые усилия. Успешно обучающиеся подростки имеют более высокий уровень самоорганизации, чем неуспешные. Наиболее существенное влияние на успешность обучения оказывает степень интегрированности таких компонентов самоорганизации, как целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль, волевые усилия.

Саморегуляция эмоциональных состояний тревожности, фрустрации также составляет условие успешной учебной деятельности школьника, которая нередко сопряжена с высокими интеллектуальными и эмоциональными нагрузками. Существуют также плановые стрессогенные события — это экзамены, контрольные работы, устные ответы у доски и пр. Высокий уровень напряжённости учебной деятельности и неправильно организованный режим труда и отдыха приводят обучающихся к снижению работоспособности, хроническому утомлению и на фоне высокой субъективной значимости успеха к эмоциональному истощению.

Всё вышесказанное делает актуальным использование упражнений и приемов для развития у ученика навыков эффективного самоуправления и саморегуляции, в т.ч. совладания со стрессом.

### **Упражнение «Поза покоя»**

Ведущий предлагает участникам сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Медленным, тихим голосом, с длительными паузами он обращается к слушателям (детям): «Медленно дышим: вдох-выдох. Наши глаза закрыты. Вдохсжали колени и руки, выдох — расслабились». Можно сопровождать выполнение упражнения стихотворением (Н. В. Клюева, Ярославль, 1997):

Все умеют танцевать,  
Прыгать, бегать, рисовать,  
Но не все пока умеют  
Расслабляться, отдыхать.  
Есть у нас игра такая –  
Очень легкая, простая,  
Замедляется движение,  
Исчезает напряжение...  
И становится понятно –  
Расслабление приятно!

### **Упражнение на релаксацию «Кинг Конг»**

Цель: обучение приёмам снятия эмоционального и мышечного напряжения.

Участники сидят на стульях, положение их рук напоминает громадную обезьяну: они согнуты в локтях и расположены перед грудью, кисти рук не соприкасаются, глаза полузакрыты. Дыхание спокойное и равномерное.

Фаза напряжения. Ведущий: «Сожмите пальцы рук в кулак, напрягаем мышцы рук – кулаки, предплечья, плечи. Сжимаем кулаки так сильно, что мышцы рук начинают дрожать. Дышим спокойно и равномерно. Напрягаем мышцы до боли».

Фаза расслабления. Ведущий: «Расслабили мышцы. Руки свободно падают вниз. Все мышцы рук полностью расслаблены. Медленный вдох, выдох. Руки тяжёлые и тёплые. Медленно открываем глаза».

Участники делятся ощущениями.

### **Упражнение «Хомка»**

Цель: снятие физического и эмоционального напряжения в течение урока.

Содержание: Дети и учитель рассказывают стихотворение и имитируют движения хомячка

Хомка-хомка, хомячок,  
Полосатенький бочок. Хомка раненько встает, Щечку моет, шейку трет.

Подметает хомка хатку

И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять! Хомка хочет сильным стать!

### **Упражнение «Буратино»**

Цель: снятие физического и эмоционального напряжения в течение урока.

Содержание: Дети и учитель рассказывают стихотворение и имитируют движения.

Буратино потянулся,

Раз – нагнулся, Два – нагнулся,

Топнул левою ногой, Топнул правою ногой.

Руки в стороны развел, Ключик видно не нашел. Чтобы ключик нам достать,

Надо на носочки встать.

### ***Упражнение «Если нравится тебе»***

Цель: снятие физического и эмоционального напряжения в течение урока и на перемене.

Содержание: Дети и учитель рассказывают стихотворение и имитируют движения.

### ***Упражнение «Отгадки»***

Цель: формирование чувства успешности у детей, снятие напряжения на уроках при ответах, веселая разминка.

Содержание: Учитель спрашивает у детей, сколько в классе окон, столов, стульев, девочек, мальчиков, пиджаков и т.д. Дети отвечают сразу, не задумываясь, после чего все вместе считают, сколько на самом деле названных предметов в классе.

### ***Упражнение «Указка»***

Цель: управление вниманием обучающихся, установление дисциплины.

Содержание: Как только шум начинает мешать учебному процессу, учитель стучит указкой, а затем быстро спрашивает у учеников: «Сколько раз я постучала?» дети могут давать самые разные ответы. Учитель говорит, что правильный ответ дал один из учеников, (хотя может он и не прав), хвалит за внимательность. Обычно это самый невнимательный ребенок, но в следующий раз именно этот ученик называет правильный ответ.

### ***Упражнение «Смена ритмов»***

Цель: снятие утомления, физминутка, присоединение детей к необходимому темпу урока.

Содержание: Учитель начинает считать вслух и одновременно хлопать в ладоши. Дети должны присоединиться и делать то же самое.

Учитель может регулировать темп счета, подготавливая их к активной или спокойной работе дальше на уроке.

### ***Упражнение «Общее планирование времени. Планируем свой день»***

Цель: формирование умения планировать свою деятельность, составление хронокарты самостоятельной работы учащегося.

Форма выполнения задания: индивидуальная работа.

Описание задания: обучающимся предлагается составить хронокарту и определить эффективность распределения и расходования времени.

Инструкция: в сутках лишь 24 часа, и всё нужно успеть. Для того чтобы научиться планировать и управлять своим временем, необходимо провести

«ревизию» своих временных затрат, понять, на что уходит время, оценить рациональность своих временных затрат. Хронокарта, фиксирующая время, затрачиваемое на каждый вид деятельности, поможет научиться управлять своим временем.

Ниже приведена хронокарта в виде таблицы, которую обучающиеся должны заполнить в течение дня, отмечая значком х время, расходуемое на каждый из перечисленных видов занятий — сон, быт (хозяйственные обязанности, еда, уборка, приготовление пищи, гигиенические процедуры и пр.), занятия в школе и т. д.

## Хронокарта

Часы суток	Сон	Быт	Занятия в школе	Самостоятельная работа	Кружки, секции	Прогулка	Развлечения (ТВ, компьютер, кино и пр.)	Общение с	Транспорт
1									
2									
3									
4									
...									
23									
24									
Все го часов									

Затем ребята отвечают на следующие вопросы:

-На что ушло времени больше всего?

-На что времени не хватило?

-Является ли это занятие (то, на которое ушло больше всего времени, и то, на которое времени не хватило) важным для вас?

-Считаете ли вы необходимым перераспределить время так, чтобы его было достаточно на выполнение этого важного дела?

-По каким статьям расхода можно было бы сократить временные затраты, стем чтобы увеличить временной лимит для необходимых и важных занятий?

Обучающиеся, взяв красную ручку, вписывают в хронокарту новый планируемый расход времени. Учитель предлагает им на следующий день руководствоваться составленным планом, фиксируя в хронокарте фактический расход времени рядом с планируемым (отмеченным красным цветом).

Удалось ли вам выполнить намеченный план?

*Если да, то:*

— оцениваете ли вы сегодняшний день как более успешный;

— можете ли вы назвать преимущества, которые дало вам изменение расхода времени;

— будете ли вы использовать именно такой способ планирования времени или считаете необходимым что-то изменить;

— что именно вы хотите изменить.

*Если нет, то:*

— что помешало вам организовать свой день согласно новому временному плану;

— зависит ли это от вас;

— что следует изменить в своём поведении, чтобы план стал реальностью?

### ***Упражнение «Планируем неделю!»***

Обучающиеся должны заполнять хронокарту в течение недели, оценить общий расход времени за всю неделю по каждой из статей хронокарты, проанализировать показатели, ответив на следующие вопросы:

-Есть ли различия расходования времени по дням недели?

-С чем связаны эти различия — с объективным расписанием или с нашим состоянием (усталостью или активностью) и настроением?

-Есть ли различия в расходе времени в рабочие и выходные дни? В чём именно они состоят?

-Какие дела вы не успеваете сделать в будние дни?

-Можно ли их перенести на выходные?

-Позволит ли вам такой перенос чувствовать себя более комфортно на протяжении недели?

-Оцените все за и против такого переноса.

-Далее обучающиеся заполняют хронокарту на следующую неделю, чтобы следовать намеченному плану. В конце недели оценивают, что удалось выполнить, а что нет. Отвечают на вопрос: будут ли они в дальнейшем пытаться планировать свой день более рационально?

### ***Упражнение «Планирование учебной работы»***

Цель: формирование умения планировать по времени учебную деятельность, составление хронокарты подготовки к докладу.

Форма выполнения задания: индивидуальная работа.

Описание задания: составление хронокарты работы над докладом.

Проверка корректности планирования времени.

Инструкция: обучающимся поручено подготовить небольшой доклад (до 10 минут выступления). Им предлагается заполнить хронокарту таким образом, чтобы распланировать необходимое для подготовки время (60 минут — 1 час) для осуществления последовательности учебных действий.

### Хронокарта

Действие	Минуты										Всего минут
Определение темы и цели											
Чтение литературы											
Отбор и систематизация содержания доклада											
Написание тезисов доклада											
Отдых											
Проверка											

После заполнения хронокарты обучающиеся приступают к подготовке доклада. Во время подготовки они отмечают в хронокарте фактически затраченное время (цветным карандашом). Затем сравнивают планируемый расход времени с фактическим и отвечают на вопросы:

-Есть ли различия?

-В чём они состоят?

-Какое действие вы недооценили по временным затратам? Какое переоценили?

-Как бы вы теперь заполнили хронокарту?

### Упражнение «Еженедельник»

Цель: формирование умения планировать деятельность и время в течение недели.

Форма выполнения задания: индивидуальная работа.

Описание задания: обучающимся предлагается распланировать свою деятельность на две недели вперёд и действовать, ориентируясь на свой план. Через две недели подводится итог выполнения задания.

Инструкция: для того чтобы разумно планировать свой день и свою работу, всё успевать и ни о чём не забывать, необходимо использовать специальные средства — хронокарты. Повседневные дела и ответственные задачи хорошо планировать, пользуясь еженедельником. Еженедельник позволяет осуществлять и долгосрочное (на год, полгода, несколько месяцев), и краткосрочное (на неделю, день, несколько часов) планирование.

Обучающимся предлагается в течение двух недель вести записи в еженедельнике, чётко и аккуратно фиксируя запланированные встречи и дела. Спустя две недели в группе проводится обсуждение следующих вопросов и заданий:

-Удалось ли вам лучше организовать своё время и дела, используя записи в еженедельнике? В чём именно это проявилось?

-Как еженедельник помог вам в трудном деле? Приведите пример. Расскажите об этом группе.

-Заполните приведённую таблицу. Обсудите её в группе. Оцените серьёзность аргументов за и против.

-Будете ли вы теперь планировать свой день, неделю...?

<b>Аргументы в пользу использования еженедельника</b>	<b>Аргументы против использования еженедельника</b>
<b>1.</b>	<b>1.</b>
<b>2.</b>	<b>2.</b>
<b>3.</b>	<b>3.</b>
<b>4.</b>	<b>4.</b>
<b>5.</b>	<b>5.</b>
<b>6.</b>	<b>6.</b>

### **Упражнение «Рефлексия своей способности к самоуправлению» (на основе методики Н. М. Пейсахова)**

Цель: формирование рефлексивной самооценки своих возможностей самоуправления.

Форма выполнения задания: индивидуальная работа. (Работа не оценивается учителем! Результаты конфиденциальны.)

Описание задания: обучающимся предлагается оценить свою способность к самоуправлению, воспользовавшись анкетой. На основании полученной оценки сформулировать задачи на развитие способности самоуправления.

Инструкция: заполнив анкету, обучающиеся смогут узнать о своей способности владеть собой в различных ситуациях и оценить уровень способности к самоуправлению.

Обучающиеся читают каждый пункт анкеты и выражают своё согласие с ним, ответив «да», или несогласие, ответив «нет». (Здесь нет правильных и неправильных ответов, обучающиеся должны отвечать искренне, так, как они действительно считают.)

Способность к самоуправлению складывается из восьми компонентов: 1) ориентировка; 2) прогнозирование; 3) целеполагание; 4) планирование; 5) критерии оценки качества; 6) принятие решения; 7) самоконтроль; 8) коррекция. Итогом является общая способность к самоуправлению.

б) Прежде всего, обучающиеся подсчитывают, сколько баллов они набрали по каждой из восьми шкал, соответствующих перечисленным компонентам. За каждое совпадение с ключом начисляется 1 балл. (Цифры — это номера вопросов анкеты.) Далее учитель объясняет, что восемь шкал, или восемь компонентов, — это восемь последовательно разворачивающихся шагов управления человеком своей деятельностью. Каждый из шагов — особая задача, обеспечивающая успех всей деятельности. Это как кирпичики, из которых строится дом, — от каждого из них зависит прочность всей постройки. Ваш балл — это показатель успешности решения каждой из задач самоуправления.

Шаг 1. Ориентировка в ситуации. Необходимо разобраться в ситуации и понять:

- Почему возникло затруднение в деятельности? Почему сейчас не получается так, как это было раньше?
- Что изменилось по сравнению с прошлым? В чём новизна ситуации?
- Что происходит со мной? Что происходит вокруг меня?
- В чём причина затруднений и неудач — во мне, в других людях, в сложившихся обстоятельствах?
- Каково реальное положение вещей?
- В чём моя проблема?*

Шаг 2. Прогнозирование. Прогноз — это попытка заглянуть в будущее, предсказать развитие событий. Прогноз строится на основе анализа прошлого и настоящего, соотношения прошлого и настоящего:

- Что произойдёт, если я не вмешаюсь в ход событий?
- Можно ли что-то изменить?
- Что может измениться, если я вмешаюсь в ход событий?
- Что может произойти? Нужно ли вмешиваться?*

Шаг 3. Целеполагание. Целеполагание — это определение желаемого (того, что я хочу, желаю) или должного (необходимого) результата. Целеполагание основано на прогнозе. Для этого надо ответить на вопросы:

- Что я хочу получить?
- Какими должны быть результаты?
- Что нужно изменить — ситуацию или самого себя?
- В каком направлении необходимо изменить себя, своё поведение, деятельность, общение?
- Каковы мои цели?
- Какова вероятность достижения цели?
- Какие усилия необходимо приложить для достижения целей? Есть ли у меня ресурсы (мои способности, помощь родителей, друзей, учителей, необходимое время)?

-Как соотносятся цели стратегические (на далёкое будущее), тактические (на ближайшее будущее) и оперативные (сегодняшние) между собой?

*-Каковы мои цели?*

Шаг 4. Планирование. Составление плана — это определение конкретных способов достижения цели и необходимых для этого средств. Прежде чем начать составлять план, надо ответить на вопросы:

-Какие частные задачи должны быть решены для достижения целей?—Какие средства нужны для этого?

-Какая последовательность действий должна быть?

*-Каков мой план?*

Шаг 5. Критерии оценки. Прежде чем оценивать, необходимо решить:

-Какие критерии позволят утверждать, что цели достигнуты?

-Как оценить успех и неудачу?

-Когда можно быть уверенным, что мои действия правильны?

*-Я на правильном пути?*

Шаг 6. Принятие решения. Принятие решения — это переход от плана к действию. Нельзя поступать сломя голову, но и нельзя упускать момент. Принимая решение, следует подумать:

-Всё ли я предусмотрел?

-Есть ли у меня ещё время?

-Начинать действовать или можно ещё подождать?

*-Начали?*

Шаг 7. Самоконтроль. Контроль своей деятельности требует учёта того, насколько вы приближаетесь к поставленной цели и в какой мере в своём поведении вы руководствуетесь составленным планом. Контролировать себя можно с помощью следующих вопросов:

-Есть ли разрыв между желаемым и действительным?

-В чём состоит разрыв, если он есть?

-Следую ли я в своём поведении плану?

-Соответствует ли план сложившейся ситуации? Если нет, то как его следует изменить?

-Что нужно изменить в своих действиях и поведении?

-Есть ли время на такое изменение?

*-Всё ли идёт так, как надо?*

Шаг 8. Коррекция. Коррекция — это изменение реальных действий, поступков, системы самоуправления. После внесения коррективов следует выяснить:

-Что изменилось после внесения изменений в моё поведение и действия?

-Приблизился ли я к достижению цели?

-Что ещё нужно изменить в моём плане и поведении?

Обучающимся предлагается подумать, какие из восьми шагов самоуправления им удаются лучше, а какие хуже. После этого они должны решить, ориентируясь на перечисленные выше вопросы, нужно ли им развивать способность к самоуправлению и как именно это делать. Обучающиеся заполняют нижеприведённый бланк и составляют программу развития своих способностей к самоуправлению.

-Ориентировка в ситуации.

-Прогнозирование.

- Целеполагание.
- Планирование.
- Критерии оценки.
- Принятие решения.
- Самоконтроль.
- Коррекция.

Далее обучающиеся обсуждают свою программу развития способности к самоуправлению в группе. Выслушивают мнение товарищей и высказывают своё мнение.

### ***Упражнение «Критерии оценки»***

Цель: осознание критериев оценки выполнения учебных заданий. Форма выполнения задания: работа индивидуальная и в группах.

Описание задания: обучающимся предлагается индивидуально ранжировать в порядке значимости критерии оценивания успешности выполнения учебных заданий. Затем на основании индивидуальных ответов проводится обсуждение критериев в группе и вырабатывается единая позиция, которая представляется классу в целом.

Инструкция: в школе на уроках обучающиеся получают отметки — отличные, хорошие и не очень. Иногда отметки обижают учеников, им кажется, что их недооценили, отнеслись предвзято, слишком строго, несправедливо. Часто такое чувство возникает просто из-за того, что у ученика и учителя разные критерии оценки — разные основания.

Цель настоящего задания — разобраться, что является критерием оценки успешности учения.

Ниже приведён список критериев оценки выполнения учебных заданий. Надо расположить их по порядку: на первом месте самый важный для учащихся критерий, потом менее важный и т. д.

Затем каждому обучающемуся предлагается самому оценить одну из последних работ, оценка которой ему не нравится, по каждому из критериев и ответить на вопросы:

-Что получилось? Если ваша отметка иная, чем у учителя, объясните почему.

-Согласны ли вы с тем, что отметка информирует нас о том, что ещё не освоено, к чему следует приложить усилия? Какие цели вы готовы поставить перед собой?

После ответов на эти вопросы критерии оценивания работ обсуждаются в группе и принимается единое решение — что должно стать критериями оценки.

*Материал:* карточка с перечислением критериев оценки успешности выполнения учебных заданий.

Перечень критериев включает: правильность ответа, аккуратность, оригинальность способа решения, привлечение дополнительной информации сверх программы, эрудированность, приложенные усилия, аргументированность, понимание существа проблемы, умение доказать свою точку зрения, самостоятельность, скорость ответа (решения), уверенность.

*Критерии оценивания:*

— обоснованность избранных в качестве ведущих критериев оценивания работы;

— умение связать критерии оценивания работ с теми целями, которые ставят обучающиеся в учебной деятельности.

## **Приемы оптимизации педагогической коммуникации как условия преодоления школьной неуспешности ученика**

Приемы выражения безусловного принятия ребенка.

Обращение по имени. В нем выражается личное внимание, расположение, принятие, признание, одобрение учителем личности ученика. Известно, что звук собственного имени - самый приятный для человека звук. Учителю надо знать своих учеников по именам.

Улыбка. Добрая улыбка, приятное выражение лица сигнализируют другому человеку: "Я - друг, я готов защитить вас". Улыбка удовлетворяет потребности ребенка в защищенности, вызывает у него симпатию и расположение к человеку, который ему улыбается.

Комплимент. Слова, содержащие небольшое преувеличение положительных качеств человека. Compliment оказывает внушающее воздействие на человека, побуждает его к самосовершенствованию.

Нужно избегать ошибок при применении этого приема. Compliment должен содержать один смысл - положительный, а не как во фразах типа: "Я восхищаюсь твоей способностью уходить от ответа". В комплименте должна соблюдаться мера преувеличения качества человека, его собственное мнение о нем. Нельзя подчеркивать то, что человек не любит. Например, ученик страдает от излишней застенчивости, а вы ему говорите: "А ты парень скромный, это сейчас такая редкость!"

Комплименты нужно произносить без назидания, оговорок и приправ. Ошибочно говорить: "Твердость убеждений украшает мужчину! Умей отстаивать позиции!",

Заинтересованность личностью ученика. Учитель начинает урок с неформального общения с классом. Например, с вопроса: "Как же мы прожили вчерашний день?" Ребята рассказывают о своих бедах и радостях. А дальше урок ведет уже не просто педагог, а очень близкий детям человек. Учитель видит в учениках своих единомышленников - не в смысле мыслящих так же, как он, а в смысле движущихся к единой цели - получению знаний, духовному росту.

"Горькая пилюля в сладкой оболочке". Это метафорическое название приема, с помощью которого желательно выносить порицание ученику. Прием состоит из трех частей. Первая и третья представляют собой слово похвалы ребенку. В начале говорится о том хорошем, что уже "числится" за ребенком. В конце выражается надежда на продолжение добрых дел в будущем. Вторая часть приема - это собственно слова порицания, неодобрения, осуждения.

Прием может использоваться учителем при комментировании выставляемой отрицательной оценки за устный ответ ученика у доски или двойки, полученной школьником за письменную контрольную работу.

Авансирование похвалы. По выражению В.А. Сухомлинского, ребенок должен знать "вкус успеха". Известный педагог так формулирует суть данного приема: "Успех ученика должен быть не концом работы, а ее началом". Иными словами, не ждать, когда ребенок научится делать работу по-настоящему хорошо, а похвалить, внушить веру в себя еще в начале работы. Сухомлинский мог сначала поставить ребенку хорошую оценку, а потом ученик делал все возможное, чтобы эту отметку заслужить.

*Прием говорения "Я-высказывание".* Способ речевого выражения собственных чувств, возникающих в лично напряженной ситуации. Примеры "я- высказываний" различной модальности приведены в таблице ниже.

Положительные	Неопределенные	Отрицательные
Я люблю	Я удивлен	Я огорчен
Я счастлив	Я поражен	Я обижен
Я рад	Я недоумеваю	Мне стыдно
Мне приятно	Я растерян	Я обеспокоен
Я восхищен	Я обескуражен	Я волнуюсь
Я доволен	Я смущен	Я злюсь
Я удовлетворен	Я убежден	Я расстроен
Мне нравится	Я согласен	Я ненавижу
Я горд	Я возражаю	Я негодую
Я благоговею	Я поддерживаю	Я разгневан
Я наслаждаюсь	Я догадываюсь	Я в ярости
	Мне любопытно	Я унижен
		Я подавлен
		Я оскорблен

В форме "я-высказываний" в гуманистической психологии рекомендуется выражать недовольство и одобрение поведением и работой детей. Не рекомендуется хвалить ребенка в форме "ты-высказываний". Например, "ты - молодец", "ты - умница" и т.п. Считается, что такая форма похвалы снижает ответственность ребенка за свои действия, усиливает его зависимость от взрослого, ослабляет механизм внутреннего контроля и оценивания.

*"Ты-высказывание".* Способ вербализации эмоциональных состояний другого человека. Если в примерах, помещенных в таблице выше, поменять местоимение "я" на "ты", то получится целый ряд примеров "ты-высказываний".

Недопустимым является использование "ты-высказываний" для негативной оценки личности ученика.

*Парафраз.* Отражение, отзеркаливание той информации, которую передает вам ученик. Прием представляет собой буквальное повторение того вопроса или того суждения, которое было адресовано вам. Например, "правильно ли я тебя понял, что...". Преследует две цели. Первой является установление адекватной обратной связи, когда вы удостоверяетесь в том, что передаваемая учеником информация вами правильно понята. Другая цель - возвращение ученику ответственности за произнесенные слова, пресечение попытки ученика манипулировать учителем, указывать ему, использовать в каких-то своих целях. Можно говорить о возвращении ответственности как самостоятельном приеме.

*Возвращение ответственности.* Прием уклонения от оценки ученика, на которой он настаивает. В гуманистической психологии К.Роджерса избегание давать оценки действиям ребенка, избегание похвалы считается способом безоценочного к нему отношения, формирующим у детей ответственность и самостоятельность. Против похвалы выдвигают такие возражения: похвала направляет поведение ребенка,

ограничивает его свободу, создает зависимость от взрослого, увеличивает влияние внешней информации. Взрослый должен облегчать ребенку возможность самому оценивать свою работу.

### ***Упражнение «Я умею играть на гитаре»***

Цель: Повышение самооценки, роли в коллективе, развитие умения находить сильные стороны, улучшение взаимодействия детей.

Все дети сидят за партами. Учитель предлагает всем по очереди (или сидящим в левом, правом ряду) встать и рассказать, что он умеет хорошо делать. Начинать рассказ обязательно словами: «Я умею хорошо...» Учитель может оговорить специальные условия игры, например, дети должны отмечать свои умения, которые связаны с учебной деятельностью, со спортом, с домашним хозяйством. Учителя-предметники могут использовать данную игру для получения информации об усвоении учащимися учебного материала.

### ***Упражнение «Путаница»***

Цель: Сплочение группы, развитие навыков командной работы.

Дети встают в круг, закрывают глаза, вытягивают правую руку вперед и начинают двигаться по направлению к центру круга. Коснувшись кого-либо, ребенок берет его за руку, левая рука немного в стороне, чтобы кто-то еще мог за нее взяться. После того как все взяли за руки, дети открывают глаза. Взрослый может помочь детям в том, чтобы все дети взяли за руки. Таким образом, образуется путаница. Смысл игры: распутаться, не отпуская рук.

### ***Упражнение «Разорви цепь»***

Цель: Развитие навыков командной игры, снятие физического напряжения.

Дети делятся на две команды и становятся, держась за руки, друг напротив друга на расстоянии 10—15 метров. Одна команда зовет участника из другой, чтобы он разбежался и прорвал их цепь. Если ему это удастся, то победитель забирает с собой в команду игрока-противника. Если — нет, сам остается в чужой команде. Следующего игрока вызывает другая команда.

### ***Упражнение «Прогноз погоды»***

Цель: Это упражнение сделает атмосферу в группе более гармоничной и научит детей считаться с настроением другого.

Инструкция: иногда каждому из нас необходимо побыть с самим собой. И тогда вполне нормально, если другие оставят вас на некоторое время в покое, чтобы вы смогли восстановить свое внутреннее спокойствие. Если такое случилось, вы можете дать понять, что вам хочется побыть в одиночестве и чтобы к вам никто не подходил. Сделать это можно, показав всем прогноз погоды. Тогда всем будет понятно, на какое время вас нужно оставить в покое.

На листе бумаги нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Или просто напишите большими цветными буквами слова:

«Штормовое предупреждение». Таким образом, вы можете показать другим, что у вас плохая погода и вас лучше не трогать. Если вам хочется покоя, вы можете положить этот листок рядом с собой. Когда почувствуете себя лучше, положите лист:

«Отбой». Для этого можете нарисовать картинку, на которой из-за дождя и туч начинает проглядывать солнце.

### ***Упражнение «Спускаем пар»***

Цель: Игра способствует поддержанию психологического климата в группе, для создания естественных и открытых отношений между детьми. Она является профилактикой группировок, враждебности и агрессивности.

Инструкция:

Сядьте, в один общий круг. Каждый из вас может сказать, что ему мешает или на что он сердиться. Обращаться при этом нужно к конкретному человеку. Например: «Алена, мне не нравится, когда ты сбрасываешь мои вещи с парты». Когда будете слушать претензии, не оправдывайтесь. Просто внимательно выслушивайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь спустить пар.

А теперь, подумайте о том, что вам сказали. Иногда, вы можете попытаться ничего менять. Услышали ли вы что то такое, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то можете сказать: «Я больше не буду сбрасывать твои вещи с парты».

### ***Упражнение «Толкалки»***

Инструкция: Разбейтесь на пары и встаньте на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего противника. По моему сигналу, начинайте толкать своего партнера ладонями в его ладони, стараясь сдвинуть его с места. Если ваш партнер сдвинул вас - старайтесь вернуться на свое место. Поставив одну ногу назад, вы получите хорошую опору. Будьте внимательны, никто не должен причинять друг другу боль. Если вам надоест или вы устанете, скажите: «Стоп». Когда я скажу: «Стоп», вы должны остановиться все.

Можно варьировать упражнение:

Толкаться, скрестив руки крест-накрест: левой рукой толкать левую руку партнера, а правой – правую. Можно толкаться спиной к спине, держась при этом за руки для равновесия. Также можно толкаться ягодицами, наклонившись в разные стороны.

Анализ упражнения:

Насколько тебе понравилась эта игра? Ты толкался изо всех сил?

Ты больше толкал или больше сопротивлялся? Ты играл честно?

Что ты делал, чтобы победить?

Ты толкался во всю силу или сдерживал себя?

Что ты чувствуешь сейчас по отношению к твоему партнеру?

### ***Игра «А кроме того...»***

Цель: Игра избавляет от недовольства, апатии и плохого настроения. В игровой форме дети могут выразить свои жалобы и отрицательные эмоции, и их недовольство не выльется в агрессию.

Инструкция: Порой каждому хочется на что-нибудь пожаловаться или поворчать. Разбейтесь на пары и встаньте друг против друга. Вы можете тут же начать рассказывать друг другу о неприятных или обидных вещах и жаловаться на жизнь, что есть сил. Говорите друг другу фразы, начинающиеся каждый раз с одних слов: «А кроме того...» и говорить все, что вам не нравится.

### ***Упражнение «Бой пальцев»***

Цель: Игра демонстрирует детям, что агрессия может быть конструктивной (способность отстаивать собственные интересы, сохраняя при этом хорошие отношения с партнером).

Инструкция: Я хочу вам показать, как с помощью пальцев без слов можно провести хороший спор. Хорошим спор бывает до тех пор, пока мы следуем правилам ведения спора и радуемся и тому, что и наш партнер выполняет правила. При этом мы не хотим никого обидеть.

Разбейтесь на пары и встаньте друг против друга на расстоянии вытянутой руки. Затем сожмите руки в кулак и прижмите их к кулакам своего партнера. Итак, восемь пальцев прижаты друг к другу, а большие пальцы свободны и направлены вертикально вверх. Затем один из вас считает до трех и начинается бокс. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера к руке, хотя бы на секунду. Выигрыш зависит не от силы, а от скорости реакции и быстроты глаза. Кроме того, выиграть можно и хитростью, если делать обманные движения и броски. Через 5 раундов можно поменяться партнерами.

### ***Упражнение «Агрессивный человек»***

Цель: Игра позволяет ребенку осознать смысл агрессии, разобраться в своем и в чужом агрессивном поведении.

Инструкция: На листе бумаги запишите все, что можно сказать об агрессивном человеке. Подумайте, с какими формами агрессии сталкиваетесь вы в общении друг с другом. Как ты сам проявляешь агрессивность? Как ты справляешься с агрессивностью других людей и со своей собственной?

Анализ упражнения:

Можно ли проявлять свою агрессию не кулаками, а другим способом?

Почему люди часто пытаются почувствовать свое превосходство, унижая других?

Как ведет себя жертва агрессии?

Почему становятся жертвой агрессии? Что можно сделать, чтобы не быть жертвой?

В чем проявляется равноправие между людьми? Как бы ты описал свое собственное поведение?

### ***Упражнение «Короли и слуги»***

Цель: Игра позволяет детям на некоторое время оказаться в центре внимания, при этом никого не смущая и не обижая. Наиболее полезна она для стеснительных и агрессивных детей. Они получают право высказать все свои желания, не боясь «потерять лицо».

Инструкция: Кто-нибудь из вас мечтал стать королем? Какие преимущества получает человек, становясь королем? Чем добрый король отличается от злого?

Я хочу предложить вам игру в которой вы можете побыть королем. Не навсегда, конечно, а минут на десять. Все остальные становятся слугами и должны делать все, что приказывает король. Король не имеет право отдавать такие приказания, которые могут оскорбить или обидеть другого, но он может позволить себе многое. Он может приказывать, чтобы его носили на руках, чтобы ему кланялись, чтобы слуги были у него на посылках и т.д. кто хочет стать королем?

Анализ упражнения:

Как ты себя чувствовал?

Что тебе больше всего понравилось в этой роли? Легко ли тебе было отдавать приказания другим? Что ты чувствовал, когда был слугой?

Легко ли тебе было выполнять пожелания короля?

Когда королем был Ваня, он был хорошим или плохим? Как бы вам на самом деле жилось при таком правителе?

Как далеко король имеет право заходить в своих желаниях?

### ***Упражнение «Приказчик – подчиненный»***

Цель: Игра помогает ребенку проанализировать свой стиль взаимодействия и выбрать более конструктивные способы поведения.

Инструкция: Знаете ли вы таких людей, которые любят раздавать всем приказы, и ведут себя так как большие начальники? Расскажите, как ведут себя такие люди, когда пытаются навязать другим свою волю. А знаете ли вы таких людей, которые позволяют делать с собой все, что угодно – потакать над собой, издеваться – и не находят в себе мужества прекратить это и сказать: «Хватит!». Как выглядят такие люди, как они ведут себя, как говорят?

А теперь разбейтесь на пары и выберите, кто из вас будет играть роль чрезвычайно деспотичного родителя (отца или матери), а кто – роль ребенка, с которым можно делать все, что угодно. Ребенок должен со всем соглашаться, а родитель ругать его и предъявлять ему свои претензии. Затем поменяйтесь ролями (по 3 минуты).

Анализ упражнения:

Как ты чувствовал себя в роли родителя? Как ты чувствовал себя в роли ребенка? Какая роль тебе понравилась больше?

Играешь ли ты когда-нибудь подобные роли в своей жизни? Если да, то с кем только ли с родителями?

Видел ли ты когда-нибудь других людей, играющих такие роли? Когда эти роли вредны и доставляют только проблемы?

Когда эти роли могут быть полезными?

### ***Упражнение «Прорвись в круг»***

Цель: Помогает ребенку осознать чувство отверженности и выработать конструктивное поведение для подобной ситуации.

Инструкция: Все встают в круг, крепко взявшись за руки, а один – остается вне круга, его задача – проникнуть в круг любыми способами (физическая сила, уговоры, жалобы и т.д.)

Анализ игры:

Что вы делали, чтобы проникнуть в круг? Что ты чувствовал, когда был частью круга?

Что ты чувствовал, когда пытался проникнуть в круг?

Как ты чувствовал себя, когда это у тебя получилось или не получилось? Есть ли мягкий способ сказать «нет» другим людям?

Как чувствует себя человек, если в своей группе он постоянно «вне игры»?

Как стать принятым?

### ***Упражнение «Головомяч»***

Цель: Игра развивает навыки сотрудничества, развивает восприятие действий партнера.

Инструкция: Разбейтесь на тройки и ложитесь на пол друг напротив друга. Лечь нужно так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнера. Положите мяч точно

между вашими головами. Теперь вам нужно поднять мяч и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами.

Анализ игры:

Что было наиболее сложным в этой игре?

Что необходимо на самом деле, чтобы мяч не упал?

### ***Упражнение «Коробка»***

Цель: Игра учит конструктивному взаимодействию и умению синхронизировать свои действия с другими людьми.

Инструкция: Это упражнение покажет вам, насколько вы умеете взаимодействовать друг с другом. Для начала мне нужны три добровольца, они должны встать в одну шеренгу, плечом к плечу. Тот, кто стоит посередине, ставит свои ноги в пустые коробки, в одну левую ногу, в другую – правую. Двое других ставят свои ноги в те же коробки. Все трое они должны попробовать пройти несколько метров. Будет лучше, если они возьмутся за плечи. Постепенно мы будем прибавлять количество коробок и участников. Состав команд можно менять и выявить тех людей, которые наиболее эффективно работают друг с другом.

### ***Упражнение «Вавилонская башня»***

Цель: Игра учит находить пути взаимодействия друг с другом.

Инструкция: Для игры понадобится 2 комплекта по 20 листов цветного картона (6x10) и лента скотча. Больше ничего для работы использовать нельзя. При этом дети не должны общаться друг с другом. Цель – построить башню как можно выше, но использовать все материалы.

Анализ игры:

Хватило ли группе материалов?

Хотелось ли тебе, чтобы материалов было больше или меньше? Как работала ваша группа?

Кто в группе начал строительство? Кто был ведущий?

Все ли участвовали в игре? Какое настроение было в группе?

Как ты себя чувствовал в ходе работы? Как вы понимали друг друга?

Доволен ли ты своей работой?

Ты был хорошим членом команды? Сердился ли ты на кого-нибудь?

Что бы ты в следующий раз сделал по-другому? Чья башня тебе нравится больше?

Доволен ли ты башней своей команды?

От чего зависит эффективная работа в команде?

### ***Упражнение «Бутылочка»***

Цель: Группа делится на тройки. Каждой тройке понадобится пластиковая бутылка, одна конфета в фантике и 2,5 метра пряжи. Для каждой тройки связать узлом три отрезка шерсти по 50 см. с одним отрезком 1 метр. Привяжите к концу самой длинной нити конфету.

Инструкция: Итак, каждая команда получает 4 связанные между собой веревочки. На самом длинном конце висит конфета, которую вы должны опустить в бутылку. При этом каждый из вас должен держаться за короткую веревочку. Прикоснуться к бутылке руками нельзя. Задача - сделать это как можно быстрее.

Анализ игры:

У вас была хорошая команда?

Что у вас было самым тяжелым в вашей игре? Как вы договаривались друг с другом?

Что привело вас к успеху?

### ***Упражнение «Ковер мира»***

Эта игра - хорошая стратегия решения конфликтов в классе.

Инструкция: Сядьте в круг все вместе. Можете ли вы сказать, по какому поводу вы ссоритесь друг с другом? О чем вы спорите? Как вы чувствуете себя после такого спора? Я принесла для вас небольшие куски материала, из которого вы сделаете ковер мира. Как только возникает спор, противники смогут сесть на него и поговорить друг с другом так, чтобы найти мирный путь решения проблемы. Вы сами соедините эти куски и оформите их по своему вкусу, но обязательно нужно написать на нем имена всех участников группы.

Анализ упражнения:

Что ты понимаешь под справедливостью?

Что происходит, когда в споре побеждает не справедливость, а сила, власть?

Почему недопустимо в споре насилие?

### ***Упражнение «Поймай руку»***

Цель игры: быстрая мобилизация умственных и физических резервов; создание тесной связи между партнерами, содействие их кооперации посредством возможного физического контакта.

Инструкция: выберите себе партнера и встаньте друг против друга. Тот из вас, кто старше по возрасту будет ловцом. Он расставляет руки и держит их на уровне бедер, на расстоянии 25 см. друг от друга. Кисти его рук образуют открытую ловушку. Задача второго – провести свою левую или правую руку, не касаясь этой ловушки, так как она в любой момент может захлопнуться. Если ловец поймает руку партнера, то они меняются местами. Пойманной считается рука, до которой ловец смог дотронуться.

### ***Упражнение «Да и нет»***

Цель игры: улучшение психологического климата в группе, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: вспомните, как звучит ваш голос: тихо, громко или средне? Сейчас вам нужно будет использовать всю мощь своего голоса. Разбейтесь на пары и встаньте друг перед другом. Сейчас вы проведете воображаемый бой словами. Решите, кто из вас будет говорить «да», а кто – «нет». Весь ваш спор будет состоять только из двух этих слов. Потом вы будете меняться. Начинать спор можно сначала тихо, постепенно увеличивая громкость, до тех пор, пока один из вас не решит, что громче уже некуда. Однако, как только я хлопну в ладоши, вы должны будете все остановиться, и после такого шума и гама прислушаться к тишине.

### ***Упражнение «Ива на ветру»***

Цель игры: создание атмосферы доверия в группе.

Инструкция: группа становится тесным кружком, плечом к плечу, в центре круга - один человек. Остальные – в позах волейболистов, принимающих низкий мяч: одна нога выдвинута немного вперед, чтобы удерживать равновесие, руки полусогнуты на уровне груди, ладонями вперед. Вообразите теплую летнюю ночь. Поют сверчки, легкий ветер раскачивает чуткие ветки ивы. Теперь мы легкими движениями рук вперед будем изображать ласковые прикосновения ветра, слегка раскачивающего иву. «Ива» стоит в середине круга, ноги вместе, руки скрещены на груди, глаза закрыты. Сохраняя ноги в том же положении, а тело прямым, ива отдает себя на волю ветра,

раскачиваясь из стороны в сторону, вперед и назад. Те, кто стоит в кругу, поддерживают ее мягкими толчками ладоней. Каждый из детей по очереди становится ивой. Эта игра основана на доверии (ива оказывает доверие, а остальные дети, не давая ей упасть, должны это доверие оправдать).

***Упражнение «Тяжелая ноша»***

Цель игры: создает высокий уровень концентрации внимания и кооперации в группе.

Инструкция: разбейтесь на тройки. Представьте, что у ваших ног лежит большой и тяжелый камень. Он такой тяжелый, что поднять и перетащить его на другое место можно только сообща. При этом вы не должны переговариваться, а все ваше внимание должно быть направлено на остальных двух партнеров. Вы должны будете идти вперед в едином ритме, и нести камень сообща, иначе он упадет вам на ноги. Нельзя нести камень в одиночку. Итак, присядьте и покажите друг другу, какую форму имеет ваш камень, какого он размера и как вы хотите за него взяться. Начинайте перетаскивать камень на новое место, двигаясь очень медленно и осторожно. При этом постоянно поддерживайте зрительный контакт друг с другом. Помните о том, что другие команды тоже тащат камни, а потому старайтесь избегать столкновений друг с другом. Напряжение будет признаком того, что вы правильно и хорошо выполнили упражнение. Если вы почувствуете, что не справляетесь – можете бросить камень, если же вам хватило сил его донести – то группа может произнести победный клич.

### ***Упражнение «Сиамские близнецы»***

Цель игры: отработка умения координировать свои движения с движениями партнера; выработка чувства единения и доверия друг к другу.

Инструкция: выберите себе партнера, встаньте с ним спина к спине так, чтобы вы служили друг другу надежной опорой. А теперь начните не отрываясь и без остановки скользить вниз, пока не сядете на пол. Помните, что опираться вы можете только на спину партнера, за пол задевать нельзя. Упражнение на этом не кончается, после этого вам нужно будет вместе встать. Выполняя упражнение вы должны будете четко координировать свои действия и действия вашего партнера.

### ***Упражнение «От спины к спине»***

Цель игры: установление хорошего контакта друг с другом, создание командного духа для совместного решения сложных задач.

Инструкция: встаньте в тесный, плотный круг, плечом к плечу. Теперь опуститесь на четвереньки по-прежнему прижавшись плечом к плечу. Эту тарелку я положу на спину одного из вас. Вам нужно будет передавать тарелку друг другу спинами, без помощи рук. Когда тарелка сделает полный круг, вы можете все вместе выкрикнуть: «Ура!», а если тарелка упадет на пол, вы можете хором немного повыть. А потом снова положить ее на спину того, кто ее уронил и продолжить упражнение.

## Список литературы

1. Абрамова, Г.С. Практикум по возрастной психологии / Г.С. Абрамова. – М., 2001.
2. Ануфриев, А.Ф. Трудности в обучении детей / А.Ф. Ануфриев, С.Н. Костромина. – М., 2008.
3. Бабанский, Ю.К. Вопросы предупреждения неуспеваемости / Ю.К. Бабанский. – Ростов-на-Дону, 2002.
4. Бадьина, Н.П. Диагностика психологических условий школьной образовательной среды / Н.П. Бадьина, В.Н. Афтенко. – Курган, 2004.
5. Безруких, М.М. Почему учиться трудно? / М.М. Безруких. – М., 1995.
6. Возрастная и педагогическая психология: Учебник для студентов пединститутов / под ред. А.В. Петровского. – М., 2005.
7. Вопросы предупреждения неуспеваемости школьников. /Сб.статей. Под ред. Ю.К. Бабанского/. – Ростов-на-Дону, 2007.
8. Гельмонт, А.М. О причинах неуспеваемости и путях ее преодоления / А.М. Гельмонт. – М., 2001.
9. Лукьянова, М.И. Психолого-педагогические показатели деятельности школы / М.И. Лукьянова, Н.В. Калинина. – М., 2004.
10. Майорова, Н.П. Неуспеваемость. Как выявить и устранить ее причины: пособие для школьного психолога / Н.П. Майорова. – СПб., 1999
11. Мурачковский, Н.И. Типы неуспевающих школьников / Психологические проблемы неуспеваемости школьников / под ред. Н.А. Менчинской. – М., 2009.
12. Основы психологии: Практикум / Ред.-сост. Л.Д. Столяренко. – Ростов н/Д, 2002.
13. Отстающие в учении школьники (проблемы психического развития) / под ред. З.И. Калмыковой, И.Ю. Кулагиной. – М., 2005.
14. Психические особенности слабоуспевающих школьников / под ред. Й. Ломпшера. – М., 2006.
15. Рабочая книга школьного психолога / под ред. И.В. Дубровиной. – М., 2006.
16. Славина, Л.С. Индивидуальный подход к неуспевающим и недисциплинированным школьникам Л.С. Славина. – М., 2000.
17. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать. Вып. 4. / К. Фопель – М., 1999.
18. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий: пособие для учителя / под ред. А.Г. Асмолова. – М., 2011.
19. Цетлин, В.С. Неуспеваемость школьников и ее предупреждение / В.С. Цетлин. – М., 1998.
20. Шахова, И.П. Практикум по лабораторным работам курса «Возрастная психология» / И.П. Шахова. – М., 2002.
21. Шилова, Т.А. Психологическая типология школьников с отставаниями в учении и отклонениями в поведении: Книга для учителя и школьного психолога / Т.А. Шилова. – М., 2009.

---