

## Промежуточный отчет о реализации Дорожной карта МБОУ СШ № 28 г.Липецка

**Основная стратегическая цель программы** - создание образовательного пространства школы, обеспечивающего доступность и повышение качества образования

### Задачи программы:

1. Повышение у обучающихся мотивации обучения.
  2. Создание системы методической работы в школе.
  3. Развитие психолого-педагогической и социальной службы в школе.
  4. Формирование системы государственно-общественного управления школой.
  5. Укрепление предметно-пространственного компонента.
- 1.1..Анализ внутреннего и внешнего мониторинга образовательных результатов в рамках ВСОКО

### Мониторинг образовательных результатов МБОУ СШ №28 г. Липецка

	Уровень образования	% успеваемости	% качества
2019-2020 уч. год	НОО	100%	56%
	ООО	100%	28%
	СОО	100%	62%
2020-2021 уч. год	НОО	99,3%	34,6%
	ООО	98,1%	27,9%
	СОО	100%	67,6%
2021-2022 уч. год	НОО		
	ООО		
	СОО		

Итого	НОО		
	ООО		
	СОО		

Результаты ОГЭ 2020-2021 уч. год

Класс	Предмет	По списку	Писало	0-5б	6-14б	15-21б	22-31б	% успеv	% качества	Получили аттестат
				«2»	«3»	«4»	«5»			
9а	Математика	28	28	1	16	9	2	96%	39%	28
	Русский язык	28	28	0	16	10	2	100%	42,9%	
9б	Математика	28	28	3	13	11	1	89%	43%	26
	Русский язык	28	28	1	12	11	4	100%	53,6%	
9в	Математика	28	28	3	16	9	-	89%	32%	27
	Русский язык	28	28	0	12	12	4	96,4%	57.1%	

Результаты ЕГЭ 2020-2021 уч. года по предметам

Предмет	Минимальный порог	Количество выпускников, сдававших предмет	Преодолели порог	Средний балл по школе	Максимальный балл по школе	Минимальный балл по школе
Русский язык	36	47	47	66,6	98	50
Математика II	27	27	22	45,5	72	9
Обществознание	42	31	17	16,6	79	25

История	32	5	5	42,2	55	34
Биология	36	7	5	47,9	69	21
Химия	36	2	0	25,5	33	18
Физика	36	8	8	54,1	78	49
Английский яз	22	4	4	61,3	85	38
Литература	32	2	2	92	97	87
Информатика	40	4	4	62,8	83	43

1.2. Выявление обучающихся с низкой учебной мотивацией, составление банка данных обучающихся, имеющих низкий уровень учебной мотивации.

1.2.1. Определен перечень используемых методик: «Мои чувства в школе» (по методике С.В. Левченко), «Изучение отношения к учебным предметам» (по методике Г.Н. Казанцевой), опросник «Черты идеального учителя».

1.2.2. Исследование запланировано и проведено в 1-11 классах. По результатам диагностики выявлена группа обучающихся с низкой учебной мотивацией, составлен план работы с данной группой обучающихся по повышению мотивации обучения.

1.2.3. Конспект семинара для учителей-предметников по теме **«Формула учебной мотивации»**

Формирование учебной мотивации: игры, тренинги, упражнения

Важнейшей задачей современной школы является формирование мотивации учения в школьном возрасте. Достижение успехов в учебе, формирования у школьников приемов самостоятельного приобретения знаний и познавательных интересов, немислимы без высокого уровня мотивации учения.

Работа над повышением уровня мотивации учащихся происходит путем взаимодействия педагогического коллектива, учащихся и их родителей.

Проблемы формирования мотивации учения

Выделяют пять уровней мотивации учебной деятельности:

Первый уровень – высокий уровень школьной мотивации, учебной активности. (У таких детей есть познавательный мотив, стремление наиболее успешно выполнять все предъявляемые школьные требования). Ученики четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные отметки.

Второй уровень – хорошая школьная мотивация. (Учащиеся успешно справляются с учебной деятельностью.) Подобный уровень мотивации является средней нормой.

Третий уровень – положительное отношение к школе, но школа привлекает таких детей внеучебной деятельностью. Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, чтобы общаться с друзьями, с учителями. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, пенал, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени, и учебный процесс их мало привлекает.

Четвертый уровень – низкая школьная мотивация. Эти дети посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в серьезной адаптации к школе.

Пятый уровень – негативное отношение к школе, школьная дезадаптация. Такие дети испытывают серьезные трудности в обучении: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в ней для них невыносимо. В других случаях ученики могут проявлять агрессию, отказываться выполнять задания, следовать тем или иным нормам и правилам. Часто у подобных школьников отмечаются нервно - психические нарушения.

Причины спада учебной мотивации:

У подростков наблюдается «гормональный взрыв» и нечетко сформировано чувство будущего.

Отношение ученика к учителю.

Отношение учителя к ученику.

У девочек-подростков снижена возрастная восприимчивость к учебной деятельности в связи с интенсивным биологическим процессом полового созревания.

Личная значимость предмета.  
Умственное развитие ученика.  
Продуктивность учебной деятельности.  
Непонимание цели учения.  
Страх перед школой

Так как за каждым мотивом стоит та или иная потребность, то в ходе продуктивного учебно-воспитательного процесса у детей должны возникать потребности, мотивирующие учебную деятельность:

потребность в творчестве и творческом труде;  
потребность быть личностью;  
потребность в самоутверждении и самовыражении;  
потребность в общении;  
потребность в познании;  
потребность в свободе;  
нравственно-эстетическая потребность;  
потребность смысла жизни.

Если перечисленные потребности актуализируются и активируются в ходе учебной деятельности, то у детей повышается внутренняя мотивация (собственное развитие в процессе учения, действие вместе с другими и для других, познание нового). Возникает интерес – тенденция, заключающаяся в направленности или сосредоточенности на процессе.

Формирование мотивации учения школьников.

Общий смысл формирования состоит в том, что учителю желательно переводить учащихся с уровней отрицательного и безразличного отношения к учению к зрелым формам положительного отношения к учению - действительному осознанному и ответственному.

Воспитанию положительной мотивации учения способствуют:

общая атмосфера в школе, классе;  
участие ученика в коллективистических формах организации разных видов деятельности;  
отношения сотрудничества учителя и учащегося, помощь учителя не в виде прямого вмешательства в выполнение задания, а в виде советов;  
привлечение учителем школьников к оценочной деятельности и формирование у них адекватной самооценки.

Кроме того, формирование мотивации способствуют занимательное изложение, необычная форма преподавания материала, вызывающая удивление у учащихся;

эмоциональность речи учителя;

познавательные игры, ситуация спора и дискуссии;

анализ жизненных ситуаций;

умелое применение учителем поощрения и порицания.

Особое значение здесь приобретает укрепление всех сторон умения школьника учиться, обеспечивающее усвоение всех видов знаний и их применение в новых условиях, самостоятельное выполнение им учебных действий и самоконтроля, самостоятельный переход от одного этапа учебной работы к другой, включение учащихся в совместную учебную деятельность.

Для повышения и поддержания учебной мотивации и устойчиво-положительного отношения к школе, учителям и родителям нужно учитывать и воздействовать на те составляющие, от которых в большой степени зависит учебная мотивация:

Интерес к информации, который лежит в основе познавательной активности;

Уверенность в себе;

Направленность на достижения успеха и вера в возможность положительного результата своей деятельности;

Интерес к людям, организующим процесс обучения или участвующим в нем;

Потребность и возможность в самовыражении,

Принятие и одобрение значимыми людьми;

Актуализация творческой позиции;

Осознание значимости происходящего для себя и других;

Потребность в социальном признании;

Наличие положительного опыта и отсутствие состояния тревожности и страха;

Ценность образования в рейтинге жизненных ценностей (особенно в семье);

Методы развития учебной мотивации

Методы развития познавательного интереса.

Основными методами развития познавательного интереса у детей с плохо выраженными познавательными потребностями являются:

формирование готовности восприятия учебного материала;

выстраивание вокруг учебного материала игрового приключенческого сюжета;  
стимулирование занимательным содержанием.

Формирование готовности восприятия учебного материала. Метод представляет собой одно или несколько заданий или упражнений учителя, направленных на подготовку учащихся к выполнению основных заданий и упражнений урока. К примеру, вместо стандартной фразы: «Мы начинаем новую тему» - можно раздать учащимся по листу бумаги и написать в течение 3 минут все известные им слова, относящиеся к данной теме. После выполнения этого задания они подсчитают, сколько слов им удалось написать, и выяснят, у кого больше, а у кого меньше. Теперь можно начинать новую тему. Учащиеся будут внимательно следить за речью учителя, думая о том, что они забыли написать, что можно было бы написать еще.

#### Упражнения:

Мои ценности: проранжировать свои ценности, объяснить первые 3 и почему. Что мне нужно сделать для этого.

Деньги, любовь, семья, развлечения, собственное (интеллектуальное развитие), красота, дружба, учеба, домашние животные, музыка, спорт, труд, творчество, вкусная еда, компьютерные игры и т.д

Мой портрет как ученика. Нарисовать свой портрет до посещения школы и портрет на данный момент. Составить свой словесный вопрос: «Какой я был до посещения школы?» и «Какой сейчас». Представление портретов в группе. Обсуждение, как повлияла учеба на них в школе.

Суд над учебой. Раздаем роли участникам: УЧЕБА, ПРОКУРОР, АДВОКАТ, СУДЬЯ (ведущий) Обвиняемая учеба. Выбираем прокурора и адвоката учебы. Судья – ведущий. Прокурор обвиняет учебу например в неинтересности, в том что занимает много времени, не нужна в настоящем и будущем. Остальные – свидетели: участники высказывают собственное негативное или положительное мнение об учебе, анализируют почему такое отношение к ней у них возникло. Каждый по очереди должен обязательно побыть в роли адвоката учебы. Конкурс на лучшего адвоката

«Подарок» Участникам даются условия: каждый пришел на день рождения и принес подарок виновнику торжества – это право бесплатного обучения в школе 11 лет. Именинник в шоке. Он привык только развлекаться. Задача подростков – по очереди убедить именинника что этот подарок очень важный.

Диагностика отношений к учебным предметам. Почему одни предметы нам нравятся больше, а другие меньше. Почему. Рассказать ряд трудностей. (записать в таблицу)

#### Диагностика к учебным предметам:

Инструкция: перечисли пожалуйста свое отношение к учебным предметам, пользуясь шкалой: 2- да это про меня, 1 – не уверен, 0 – это про меня.

Я знаю этот предмет  
Я люблю им заниматься  
С удовольствием иду на урок  
Никогда не пропускаю урок без уважительной причины  
Доволен отношением учителя ко мне  
Всегда понимаю объяснение нового материала  
Домашние задания делаю всегда  
Много читаю по предмету (посещаю кружок, факультатив)  
Обработка результатов:  
16-14 активно - Положительное (А)  
13-10 – положительное (П)  
9-8 – безразличное (Б)  
7-5 отрицательное (О)  
0-4 крайне отрицательное (К)

Приятные эмоции (позитив). Участники должны рассказать об уроке, на котором у них было максимально положительные эмоции, проанализировать почему так произошло. На доске фиксируются все причины позитива.

Блиц – предложение. Это работа с мячом. Тот участник, которому попадает мяч, должен назвать способ получения радости от урока. Ответить на вопрос: На этом уроке мне нравится..... (ребята отгадывают предмет)

Контролеры или активаторы мотивации.

Информационная часть. « что активизирует , усиливает учебную мотивацию?» (наказания. Лишения благ, материальные поощрения, принятие или благосклонность родителей, жесткие сроки, надзор –не являются активаторами или усилителями мотивации, это контролеры. Когда вас пытаются подвинуть на учебу таким образом, вы заставляете себя делать то, что считаете обязанным делать. Вы действуете не соответствии со своими потребностями, а по указке взрослых. В итоге, вы учитесь без желания и ваши способности не развиваются в полной степени, творческий потенциал не реализуется. Эксперименты показали, что когда испытуемым начинают платить за работу над интересными головоломками, они теряют интерес к ним. Итак, угрозы со стороны учителей, жесткие сроки, навязанные цели, надзор, оценки, подростки воспринимают как противоречащие их свободе и независимости, поэтому энтузиазм снижается. Когда вы чувствуете что находитесь под контролем или под давлением соревнованием, то и соревнование воспринимается как ограничение свободы.



Для того чтобы активизировать, усилить вашу учебную мотивацию, во-первых, используете все свои умения и способности в учебе, совершенствуете их. Во-вторых, стремитесь добиваться высоких результатов, в третьих, - осознайте значимость учебы для вашей жизни и для жизни других людей.

Также необходима автономность – степень независимости в планировании своей учебной деятельности, в выборе способов выполнения заданий и обратная связь – информация о том, насколько ваша учеба эффективна (оценка).

Получилась формула учебной мотивации.

Показатель мотивирующего поведения = (разнообразие умений + стремление к успеху + значимость задания) \* автономность \* обратная связь.

Предлагаю вычислить каждому свой показатель мотивации. Единицу показателя оценить по 10 бальной шкале.

Техника «Проблемные вопросы»

Начать можно с того, чтобы при знакомстве с новым материалом (и при опросе) задавать не те вопросы, которые требуют при ответе лишь некоторого напряжения памяти (например, «в каком году...», «кто изобрел...»), а вопросы, которые потребуют анализа, сравнения, сопоставления, объяснения разнородной информации и соответственно — более глубокого понимания материала и интереса к нему. Умение задавать такие вопросы — это навык, которому можно и нужно научиться.

Американский психолог А. Кинг придумала серию общих вопросов, которые можно применять в самых разных учебных ситуациях: Что случится, если...? Приведите пример... В чем сильные и слабые стороны...? 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?

Когда такого рода вопросы ложатся в основу учебного процесса, к ребенку приходит понимание истинного назначения учения — научиться думать, применять знания на практике, ориентироваться в жизненных ситуациях.

Волшебная таблетка от страха перед неудачами

«Я прошу устроиться поудобнее, несколько раз глубоко вдохните и выдохните и полностью расслабьтесь.

Представьте, что Вы приняли волшебную таблетку от страха перед неудачами. Теперь вы абсолютно не боитесь, что вас могут настигнуть неудачи, вы полностью уверены в своих силах, вы точно знаете, что добьетесь успеха во всем, что захотите. Вы полны сил, чтобы добиться любой учебной цели. Внутренним взором осмотритесь вокруг себя, где вы находитесь. Какие звуки вы слышите, какие запахи вы чувствуете? Как вы выглядите внешне? Сейчас вы пребываете в том мире, в котором оказались, вам предоставляется полная свобода в этом путешествии»

Предоставляю участникам возможность побыть в этом мире, где они не испытывают страх перед неудачами, самостоятельно в течение 5 минут «Сейчас вы будете постепенно возвращаться в эту комнату, но действие таблетки на этом не закончится, она будет действовать всегда. Страх перед неудачами исчез совсем»

#### Сказка «Швейная игла»

Одна швейная игла была очень трудолюбивая. Она любила шить. Ей всегда хотелось выполнить свою работу хорошо и, главное, вовремя, к намеченному сроку. Но чем больше торопилась и суетилась игла, тем труднее становилось шить. Иногда игла делала кривые стежки, и их приходилось переделывать. «Опаздываю, опаздываю», — думала игла. Бывало, она так высоко взлетала над тканью, что теряла нитку. Тогда нужно было останавливаться и вновь вдевать ее в ушко. «Опаздываю, опаздываю», — волновалась игла. Даже ночью, когда игла стояла в игольнице, она долго не могла успокоиться. Уж очень ей хотелось делать ровные и правильные швы. Игла так волновалась, что даже чуть-чуть звенела от напряжения.

— Успокойся, — раздался чей-то голос. Это заговорила игольница.

— Прелестная швейная игла! Ты можешь очень хорошо шить. У тебя для этого всё есть. Твой острый носик ловко делает маленькие отверстия. В твое большое ушко легко вставлять нитку. Ты очень стройная, и тебя удобно держать. Тебе нужно просто спокойно шить.

— Но я же опаздываю, — возразила игла.

— Ты просто от волнения делаешь ошибки. Запомни, ты сможешь ловко шить. Поверь в свои силы и умения. Спокойно берись за дело: рассчитай расстояние, проколи ткань и тяни нитку. Ты всё успеешь!

На следующий день игла старательно приступила к работе. Вспомнив слова игольницы, она попробовала успокоиться. Окинув взглядом детали, игла принялась за свое дело. Нитку тянула аккуратнее, стежки делала ровнее. В этот день переделывать пришлось меньше и работа шла быстрее.

Игла задумалась. Может, игольница права? Главное — поверить в свои силы, все обдумать и спокойно приняться за дело.

### 3.1. Мониторинг факторов школьного неблагополучия.

#### 3.1.1. Определен перечень используемых методик: тест уровня школьной тревожности Филлипса.

3.1.2. Исследование запланировано и проведено в 1-11 классах. По результатам диагностики выявлены группы обучающихся с повышенным уровнем школьной тревожности, запланированы и проводятся классные часы, ролевые игры, групповые и индивидуальные занятия с данными обучающимися.

3.2. Построение системы работы, направленной на снижение уровня школьной тревожности (проведение классных часов, ролевых игр, групповых и индивидуальных занятий).

3.2.1. Тренинговое занятие «Волшебные мандалы»

Тренинг (арт-терапия)

Цель: Коррекция эмоционального состояния, нормализация поведения (раскрашивание готовых мандал-раскрасок);

Диагностика актуального настроения (раскрашивание белого круга);

Изучение групповых взаимоотношений (создание индивидуальных мандал в группе с последующим созданием коллективной композиции);

Диагностика и коррекция конкретной проблемы (раскрасить круг символизирующий школу, семью, образ «Я», дружбу, любовь, гнев и пр.).

Психокоррекция накопившегося раздражения и агрессии.

Психокоррекция эмоциональной гиперчувствительности или напротив, алекситимии (сложность в отреагировании чувств, эмоций).

Психокоррекция страхов и тревог.

Сплочение группы на основе духовного сближения, коллективного творчества.

Повышение концентрации и внутреннего равновесия (например, у гиперактивных детей).

**3.2.2. Занятие «Я учусь владеть собой». Тревожность. Стресс. Навыки саморегуляции**

Цель занятия: Формирование навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу.

Задачи:

Раскрыть понятия тревожность и стресс.

Обратить внимание учащихся на «здоровые» способы преодоления тревожности.

Познакомить учащихся с упражнениями на расслабление.

Обучить навыкам саморегуляции.

Форма работы: Занятие с элементами тренинга.

Методы работы:

Словесные: беседа, использование отрывка из цикла сказок «Веселый Памси» – «Даже если... Все равно...».

Наглядные: оформление записи на доске «Здоровые и нездоровые способы преодоления тревожности»

Практические: проведение упражнений на расслабление, обучение навыкам саморегуляции.

Целевая группа: 5–11-е классы.

Время проведения: 45–50 минут (1 академический час).

Ход занятия

I. Организационный момент (приветствие, знакомство)

II. Сообщение темы и целей занятия.

Занятие посвящено тому, что такое тревожность и как следует преодолевать тревожные состояния.

III. Принятие правил работы группы.

– Для того чтобы работа нашей группы достигла своих целей, нужно, чтобы мы не отвлекались, чтобы каждый из нас мог свободно высказывать свои мысли, не опасаясь насмешек, я – как ведущий предлагаю несколько правил:

Правило говорящего. Любой, кто высказывается, имеет право на то, чтобы его дослушали до конца.

Правило поднятой руки. Оно преследует 2 цели: первая – чтобы не перебивали говорящего, вторая – чтобы не пропали умные мысли, пришедшие в голову в процессе работы.

Правило ведущего. Я, как ведущий, буду следить за соблюдением принятых группой правил. Если я поднимаю руку, это дает знак на то, что в группе шумно и просьба работать тише.

IV. Информационный блок

– Ребята, как вы думаете, что такое тревожность?

Тревожность – это беспокойство, напряжение в ожидании опасности или чего-нибудь неизвестного.

– Как выглядит тревожный человек? (Красное или бледное лицо, дрожащий голос, холодные потные руки, напряжение.)

– Как вы думаете, какие физиологические изменения происходят в его организме? (Учащение сердцебиения, и дыхания, сухость во рту, дрожащие руки и ноги, неприятные ощущения в животе и т.п.)

1. Что такое тревожность. Стресс

– Люди испытывают тревожность в разных ситуациях. Накануне важных событий в большей или меньшей мере все люди испытывают растерянность, беспокойство, тревогу или даже страх. Вслед за ними, как правило, следует собранность, сосредоточенность, концентрация. Наши отрицательные эмоции считают «сторожами», которые не дают нам впасть в беспечность, что угрожало бы нашей жизни. Однако длительное пребывание в таком состоянии тоже опасно, так как приводит к состоянию ступора. Такое состояние можно называть тревожностью. Тревожность сопровождается неприятными ощущениями. Находясь постоянно в тревожном состоянии, человек, его организм, испытывает стресс.

Стресс – в переводе с английского языка обозначает давление, натяжение, усилие.

## 2. Физиологическая сторона тревожности.

– Вы, наверное, замечали, что достаточно просто подумать о предстоящем важном событии, о том, что вас ожидает и начинает сильно биться сердце. С физиологической точки зрения это объясняется просто. Когда мы сталкиваемся с любыми трудностями, наш мозг получает сигналы об этом. Вырабатываются гормоны, которые попадают в кровь и с ней переносятся ко всем внутренним органам, меняя их режим работы. Учащается работа сердца, повышается активность тех зон коры головного мозга, которые отвечают за внимание и слаженную работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

– Какие ситуации вызывают у людей тревожность? Вспомните ситуации, когда вы тревожились.

## 3. Работа в индивидуальных бланках «Я тревожусь в ситуациях, когда...»

Дети указывают ситуации, когда испытывали напряжение. Рефлексия.

– Итак, вы указали ситуации тревожности

Как вы думаете? к чему приводит такое состояние? (Растерянность, плач, боязнь, рассеянность и т.д.) (Демонстрация иллюстраций.)

Вывод – Постоянное пребывание в таком режиме ведет к стрессу. Поэтому важно уметь преодолевать данное напряжение и помогать организму.

– А как помочь организму? Что можно сделать, чтобы не тревожиться? Уверена, что у каждого из вас есть способ, который помогает ему в ситуации тревоги.

Рефлексия.

## 5. «Здоровые и нездоровые способы преодоления напряженного состояния».

– Итак, я попутно буду записывать все, о чем вы сказали, и вносить на нашу доску.

– Какие еще способы преодоления тревожности вы можете подметить?

Учащиеся указывают способы, которыми пользуются они, а также могут указать и способы, которые используют их старшие братья, сестры, родители. Учитель вносит записи в две колонки. (Сон, музыка, глубокое дыхание, физкультура, вкусная еда, прогулки, теплая ванна, общение с друзьями – здоровые способы; переедание, ругань, курение, вино, – в нездоровые...)

– Итак, у нас получилось 2 колонки.

– Все ли перечисленные способы преодоления тревожности здоровые?

– Как вы понимаете смысл выражения нездоровые способы?

Итак, в одну из колонок мы определили здоровые способы преодоления напряженного состояния (учитель подписывает колонку, а другую колонку предлагает назвать нездоровыми способами).

– Какие способы более эффективны здоровые или нездоровые? Почему?

Вывод – Необходимо использовать только здоровые способы, так как вторые возможно и снимают тревожность, но ценой в здоровье. Употребление ПАВ (психоактивных веществ – веществ, влияющих на головной мозг и вызывающих привыкание) создает иллюзию по снятию тревожности. Через небольшое количество времени человек понимает, что все осталось по-прежнему. (Психолог также объясняет, что переедание вредно для здоровья, а ругань и брань может разрушить отношения и человека изнутри)

V. Практический блок.

1. Чтение рассказа «Вот если бы все было не так» Из цикла сказок о «Веселом Памси»

– Предлагаю послушать небольшую детскую историю про дракончика Памси, который всегда говорил: «Вот если бы все было не так...» и попал в состояние напряжения и грустил.

Дракончик Памси продолжал грустить, и был очень удивлен, когда его друг посоветовал ему прогонять темные мысли, когда только пожелаешь. Ему очень хотелось узнать, как же можно сделать это, и он с нетерпением ждал, когда же Друг научит его.

– Итак, Ты, Памси, грустишь из-за того, что не выдыхаешь огонь, как это делают взрослые драконы, и твоя шерсть не такая гладкая, как у них. Твой папа не живет с вами, и тебя это очень огорчает. У тебя остается мало времени для развлечений с друзьями, из-за того, что тебе нужно гулять с младшим братом? Ты не можешь все это изменить, но ты можешь изменить свои мысли об этом.

Попробуй подумать обо всем этом по-другому, как бы с другой стороны, а мысли выбирай только светлые. Памси был удивлен.

– Как это – только светлые? – спросил он.

– Очень просто! Ты собирал когда-нибудь цветы на лугу? Ты выбираешь лишь те, которые тебе нравятся, – Друг наклонился и сорвал два цветка.

– Назовем один из них «Даже если...», а другой – «В любом случае...». Это один из способов избавления от темных мыслей. Мы постараемся обо всем, что тебя огорчает, думать по-другому при помощи этих слов. Говори их вместо слов сожаления, которые ты повторял, когда грустил.

Вместо слов «Вот если бы все было по-другому» говори так: «Даже если я не умею выдыхать огонь, как взрослые, в любом случае, у меня есть друзья, такие же как я, и хотя они тоже пока многого не умеют делать, как взрослые, нам бывает очень хорошо вместе. Даже если папа не живет с нами, я могу с ним видеться, когда захочу. Даже если мне приходится гулять с младшим братом, в любом случае, нам с ним бывает очень весело, и у меня остается время поиграть с друзьями.

Памси сделал большие глаза – оказалось, что изменять мысли не так уж и сложно!

– Неужели, это помогает прогонять темные мысли и исправлять плохое настроение? – спросил он Друга.

– Очень даже помогает, но иногда приходится повторять эти слова много раз, пока настроение не станет лучше.

– Как твое настроение сейчас? – спросил Друг.

– О! Намного лучше! Но я хочу еще потренироваться. Это гораздо лучше, чем ждать, когда все пройдет само собой. Обсуждение.

– У каждого из нас бывают ситуации, которые нас огорчают, однако не стоит надолго «застрывать» на грустных мыслях.

Вывод – мы не можем изменить ситуацию, но мы можем сами выбирать, о чем думать и как думать. Итак, давайте сейчас внесем в колонку здоровые способы записи: правильные мысли – «Даже если... В любом случае...» (Психолог вносит в колонку здоровые способы).

Оказывается, мы можем с помощью правильных мыслей и слов менять ситуацию. Давайте потренируемся.

2. Упражнение «Даже если...» – «В любом случае...»

Работа в парах. Детям раздаются заготовки цветков, на одном из которых написано: «Даже если...», а на втором: «В любом случае...»

Инструкция: Первый ученик произносит название первого цветка «Даже если... и указывает проблему: «мне плохо, я невезучий, у меня нет отца, я получил двойку». Второй называет свой цветок «в любом случае...» и заканчивает положительной фразой: «это только на сегодня, я могу видеться с моим отцом, я не буду расстраиваться, и впадать в депрессию, а исправлю двойку. Участники обмениваются цветками. Теперь первый говорит решение проблемы, а второй саму проблему.

(В самом начале данное упражнение можно выполнить у доски, так как у некоторых учащихся оно вызывает трудность в поиске решения проблемы. Также можно проиграть несколько ситуаций после проработки в парах).

Рефлексия. Получилось выполнить упражнение? Трудно было выполнять?

Вывод – В сложных ситуациях необходимы навыки саморегуляции. Можно пользоваться правилом: «Мысли выбирай, как цветы – и выбирай только красивые (положительные)»

3. Что делать в ситуации напряжения.

– Итак, если мы оказались в ситуации тревожности. Что делать? Стоять дрожать и потом выйти на экзамен и заикаться, повторяя, извините, я волнуюсь? Может быть просто начать плакать? Нет. Это конечно не выход. Эмоции должны иметь выход. Поэтому есть некоторые рекомендации, как необходимо вести себя в таких ситуациях (см. приложение 2).

А) Успокойтесь.

«Все будет хорошо» – это четкая установка не должна никогда вас покидать.

Не бывает безвыходных ситуаций.

Б) Попробуйте восстановить дыхание. Подумайте о вашем дыхании. Так как вы сейчас взволнованы, мозг дал установку внутренним органам работать в активном режиме. Поэтому попробуйте восстановить дыхание. Начните дышать глубоко и медленно, думая о том, как восстанавливается работа всех органов.

Медленно сделай глубокий вдох.

Задержи дыхание и сосчитай до четырех.

Медленно выдохни.

Повтори процедуру медленный вдох – задержка дыхания – медленный выдох 4-5 раз.

В) Мышечное расслабление.

Присядьте, если мышечное напряжение чувствуется в коленях.

Сожмите кулаки, затем стряхните, сбросив при этом все напряжение, которое сковывает.

4. Обучение навыкам саморегуляции

Упражнение 1 «Продумай заранее».

Сядьте спокойно в комфортной позе. Если хотите, закройте глаза.

Вообразите себя в трудной ситуации. Например: Ответ у доски в присутствии директора школы.

Постарайтесь почувствовать себя настолько спокойно, насколько можете.

Подумайте, что скажете и что сделаете.



Придумывайте возможные варианты поведения до тех пор, пока не почувствуете себя абсолютно спокойно.

Время от времени выполняй упражнение перед тем, как окажетесь в ситуации, вызывающей тревожность. Сделай своей привычкой продумывание сложных ситуаций заранее.

Рефлексия. Что вы чувствовали, когда выполняли упражнение? Получилось ли у вас найти варианты поведения и успокоиться?

Преодолеть тревожность также помогают упражнения на расслабление. Умение расслабляться, надо тренировать.

Упражнение 2 «Расслабление под музыку» (звучит спокойная, релаксационная мелодия)

Сядьте спокойно в комфортной позе.

Закройте глаза.

Медленно расслабьте мышцы.

Представьте, что находитесь там, где очень хорошо и не надо ни о чем беспокоиться. Например, на пляже, где солнце греет тебя своими лучами.

Ни о чем не тревожься, просто слушай музыку.

Рефлексия. Что почувствовали во время выполнения упражнения?

Выполняй упражнение как можно чаще, но не реже, чем один раз в неделю. Продолжай упражнение не менее 10 минут.

Упражнение 3 «Домик».

Цель – обретение силы и мощи духа, развитие силы воли.

Сядьте удобно. Пальцы рук сплетите в кистевой замок и поднимите над головой – это крыша домика.

Закройте глаза, руки держите над головой. Вдох – задержка дыхания, выдох – задержка дыхания. Выполнять упражнение 1-2 минуты, несколько раз в день.

Упражнение 4 «Кнопка».

Это упражнение незаметно для окружающих (его можно делать непосредственно на экзамене и т.д.) Можно применять в тот, момент, когда вам необходимо мгновенно расслабиться. Помните, что всевозможные зажимы являются барьерами для спокойной работы мозга.

Мысленно перенеситесь в то место, где вам хорошо и спокойно. Подключите все органы чувств.

Для того чтобы мгновенно расслабиться, снять напряжение и чувствовать себя уверенно, мысленно произнесите: «Каждый раз, когда я слегка нажму на ноготь указательного пальца, я сразу перейду к приятному, расслабленному состоянию тела и сознания».

В этот момент слегка нажмите на ноготь большого пальца указательным пальцем, представьте и почувствуйте себя еще более расслабленным... почувствуйте как вам хорошо и спокойно.

Вызвав это эталонное состояние хотя бы один раз, вы уже сможете в дальнейшем так натренироваться, что оно будет возникать автоматически.

VI. Заключение. Выводы.

Обратная связь. Определили ли вы для себя способы преодоления тревожности?

Рефлексия.

Признанный специалист по стрессам Ганс Селье считает, что небольшая доза стресса прибавляет нам жизненных сил и оттачивает навык справляться с неприятными ситуациями. «Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете» (высказывание вывешивается на доску) Поэтому воспринимать стресс надо позитивно и включить его в список наших помощников! Он нас делает сильнее и выносливее.

(Психолог раздает каждому лист с рекомендациями преодоления тревожного состояния и просит обращаться к нему, когда необходимо).

Использованная литература:

Программа «Полезные навыки» – Материалы для учителя – Москва, 2001.

Программа «Полезные навыки» – Рабочая тетрадь для 6 класса – Москва, 2001.

Коррекционно-развивающая программа «Я учусь владеть собой», Крюкова С.В., Слободяник Н.П. – Москва, 1997.

Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении»: Практическое пособие. Слободяник Н.П.– М.: Айрис-пресс, 2003.

Е.А Александрова «Как победить стресс. Профилактика и методы лечения – М.: ЗАО Центрполиграф, 2005.