

# ВСЕРОССИЙСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ, 2013 ГОД

## Методика и педагогическая практика

*Атясова Евгения Владимировна*

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение*

*многопрофильная гимназия № 4 «Ступени», г. Пенза*

### ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Современному обществу нужны уверенные в себе личности, которые умеют правильно рассчитывать собственные силы, возможности и оценивать результаты своей деятельности, как в обычной жизни, так и в профессии, обладающие высокой творческой активностью, ответственностью, способностью анализировать и прогнозировать и конструктивно разрешать конфликтные ситуации, делать самостоятельный осознанный выбор, способностью адекватно выражать свои эмоции, контролировать свое поведение, способностью учиться, стремлением к самоактуализации (от лат. *actualis* -действительный, настоящий) - более полному развитию своих личностных возможностей, реализации способностей и талантов.

В связи с этим, одним из наиболее важных направлений деятельности психолога общеобразовательного учреждения в настоящее время является формирование самоэффективности и самоактуализации, а также создание условий для личностного роста детей и подростков, их самоопределения и самореализации.

Оптимальной формой реализации вышеперечисленных задач могут быть занятия (уроки) по психологии с использованием различных упражнений, игр, тренингов, а также включение детей и подростков в систему дополнительного



образования, привлечения к общественно-полезной и социально-значимой деятельности, организацию ученического самоуправления в форме детского объединения, основной целью которого является организация досуговой, внеучебной деятельности, направленной на формирование общественной активности учащихся, их творческой инициативы и социальной зрелости.

Проведение развивающих и коррекционных занятий (уроков) в условиях общеобразовательных учреждений имеет свою специфику. Как правило, администрация просит провести занятия сразу со всем классом (в то время как оптимальное количество подростков на занятии не должно превышать 12 человек) в связи с отсутствием по какой-либо причине педагога-предметника, предупреждая об этом непосредственно перед уроком. Занятия часто проводятся в форме факультативов, дополнительных занятий, которые проходят после всех уроков, когда дети уже устали, что снижает эффективность и результативность занятий. Классные руководители обращаются за помощью к психологу, и ждут, как правило, мгновенного результата: чтобы «трудные» дети сразу стали послушными и управляемыми. Кроме того, в большинстве образовательных учреждений кабинет психолога совсем отсутствует или психолог сидит вместе с социальным педагогом, логопедом, что в свою очередь затрудняет проведение индивидуальных занятий и консультаций.

Вместе с тем, психологическая диагностика детей, поступающих в гимназию (МБОУ Многопрофильная гимназия № 4 «Ступни» г. Пензы), выявляет высокий уровень тревожности (67%); у 28% детей наблюдается неусидчивость и неустойчивость внимания, что может способствовать дезадаптации. У учащихся 1-4 классов также наблюдается повышенный уровень тревожности (54%) и агрессивности (59%), низкий уровень развития коммуникативных навыков (63%), нарушения эмоционально-волевой сферы (36%), неадекватная самооценка (53%), что затрудняет не только процесс обучения, но и общение со сверстниками, учителями, приводит к



формированию отклонений в поведении и социальной дезадаптации. У большинства детей и подростков основной школы наблюдается высокий уровень тревожности (57%), агрессивности (67%), неадекватная самооценка (84%) и низкий уровень развития коммуникативных способностей (55%), что может затруднить процесс самоактуализации.

На базе нашей гимназии на протяжении нескольких реализуется программа психолого-педагогического сопровождения детей и подростков «Ступени», в рамках которой с 5 по 11 классы введены уроки психологии (1 час в неделю), на которых учащиеся получают определенные знания, умения, навыки (конструктивного разрешения сложных ситуаций, поведенческой саморегуляции, коммуникативные навыки и пр.), которые могут пригодиться им в различных жизненных ситуациях.

Реализация программы осуществляется в несколько ступеней (этапов).

На I ступени основное внимание уделяется коррекции эмоционально-волевой сферы и коммуникативной учащихся, а также тесное взаимодействие с родителями с целью формирования умение ценить традиции семьи и делиться ими со своими одноклассниками, а также формирования благоприятного эмоционально-психологический климат в классе и семье как необходимого условия для создания возможности личностного роста.

На II ступени происходит формирование качеств личности, самостоятельной, умеющей принимать решения, испытывающей чувство сострадания и сопереживания не только к родным, но и к окружающим его людям, учащийся жить в социуме.

На III ступени основным является формирование осознанного умения выбирать свое будущее, связывая его с будущим страны, выбирать профессию и выстраивать свой жизненный путь, не выходя из школы.



Основной задачей программы является создание условий для формирования самоактуализации детей и подростков, а также их дальнейшая самореализация.

Самоактуализация в поведенческом плане является проявлением способности к саморегуляции. Непосредственно процесс самоактуализации начинается в подростковом возрасте. В младшем школьном мы можем говорить лишь о формировании ее предпосылок, поскольку поведенческие акты детей в большей степени определяются бессознательными мотивами, а регулируются основными эмоциями, напрямую связанными с удовлетворением биологических потребностей, и внешними факторами контроля. В связи с чем, основными направлениями работы с учащимися начальной школы (I ступень (этап) программы) является профилактика дезадаптации, формирование произвольности и саморегуляции, коррекция эмоционально-волевой и коммуникативной сфер, формирование адекватной самооценки, что в дальнейшем будет способствовать формированию самоактуализации и успешной социальной адаптации детей.

Под адаптацией понимают процесс активного приспособления индивида к условиям изменяющейся среды, обеспечивающий наиболее оптимальный баланс реализации возможностей. В связи с широкой трактовкой понятия «адаптация» различают несколько ее видов: физиологическую, психофизиологическую, психическую, социальную.

Психическая адаптация выражается в перестройке динамического стереотипа личности в соответствии с новыми требованиями окружающей среды.

Социальная адаптация - это постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды.

Социально-психологическая адаптация - это оптимизация взаимоотношений личности и группы, сближение целей их деятельности,



ценностных ориентации, усвоение индивидом норм и традиций групп, вхождение в их ролевую структуру [2].

Первые уроки приспособления к взаимодействию с людьми ребенок получает в семье. Затем, важными ступенями для вхождения в социальную жизнь становятся дошкольное учреждение, школа, формальные и неформальные группы общения, включение в трудовую деятельность, создание семьи и многое другое. И каждый раз, в каждом новом объединении индивиду приходится поддерживать или приобретать заново свой социально-психологический статус.

Поступление в школу является переломным моментом в жизни ребенка. Это переход к новому образу жизни и условиям деятельности, новому положению в обществе, новым взаимоотношениям с взрослыми и сверстниками. Отличительная особенность положения школьника состоит в том, что его учеба является обязательной, общественно значимой деятельностью. За нее он несет ответственность перед учителем, школой, семьей. Жизнь ученика подчинена системе строгих, одинаковых для всех школьников правил (В. С. Мухина, 1985). Многие дети испытывают трудности при адаптации к новым условиям обучения и воспитания. Они напряжены психологически, поскольку поступление в школу, связанные с новой для ребенка социальной ситуацией, вызывает тревогу и ощущение дискомфорта.

Тревожность у младших школьников может возникать вследствие фрустрации потребности в безопасности. В этом возрасте тревожность еще не является личностной особенностью и представляет собой функцию неблагоприятных отношений с близкими взрослыми.

Младшие школьники отличаются повышенной эмоциональностью. Они не умеют сдерживать свои чувства, контролировать их проявление. Часто отличаются большой эмоциональной неустойчивостью, частой сменой настроения, склонностью к аффектам, кратковременным и бурным



проявлением чувств. Способность регулировать чувства, сдерживать их нежелательное проявление формируется с годами.

Ведущей в младшем школьном возрасте является учебная деятельность, усвоение научных знаний в которой выступает как основная цель и главный результат деятельности. Успешность обучения во многом зависит от уровня развития произвольности (способности к сознательной целенаправленности поведения и деятельности на основе опережающего психического отражения) и саморегуляции (способности управлять собственным психическим состоянием и поведением).

Дети младшего школьного возраста стремятся иметь положительную самооценку. От самооценки зависит уверенность ученика в своих силах, его отношение к допущенным ошибкам, трудностям учебной деятельности. При адекватной самооценке ребенок адекватно воспринимает особенности своего «Я» - образа, осознает свою ценность и принимает себя. Младшие школьники с адекватной самооценкой отличаются активностью, стремлением к достижению успеха в учении, большей самостоятельностью. Неадекватная самооценка может быть завышенной либо заниженной. Для неадекватно завышенной самооценки характерно проявление демонстративности. Дети с низкой самооценкой, как правило, не уверены в себе, боятся учителя, ждут неуспеха, на уроках предпочитают слушать других, а не включаться в обсуждение.

В подростковом возрасте (II и III ступени) начинается процесс самоактуализации, характеризующийся стремлением к саморазвитию, составлению реалистических жизненных планов. Многие в этом периоде зависят от зрелости механизмов центрального торможения, приобретенным ранее опытом положительного решения трудных и проблемных ситуаций, согласования мотивационной сферы, механизмов когнитивного анализа и волевых аспектов, необходимых для достижения поставленных целей, самооценки и самоэффективности.



Подростковый возраст – это период, оказывающий огромное влияние на всю последующую жизнь человека. Как он будет реагировать на события своей жизни, принимать решения, будет ли он успешным, научится ли достигать желаемого, каковы будут его стремления и как он будет преодолевать трудности, какой круг общения выберет, как будет относиться к самому себе и своим близким, как будет строить отношения с людьми, – личностные ресурсы, навыки и умения для всего этого закладываются именно в подростковом возрасте. В этом возрасте все стороны развития подвергаются качественной перестройке, возникают и формируются новые психологические образования, закладываются основы сознательного поведения, формируются социальные установки.

По мнению Д.Б.Эльконина, ведущей деятельностью в подростковом возрасте является интимно-личностное общение со сверстниками. Общение со своими сверстниками является для подростков очень важным информационным каналом. Это специфический вид межличностных отношений, формирующий у подростка навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в то же время отстаивать свои права. Это также специфический вид эмоционального контакта, который дает чувство солидарности, эмоционального благополучия, самоуважения. Но достаточно часто у подростков наблюдается низкий уровень коммуникативной компетентности. Подростки не обладают достаточными умениями правильно вести себя в тех или иных ситуациях, а все чаще сталкиваются с проблемами непонимания не только со стороны противоположного пола, но и внутри своей гендерной группы. Многие взрослые перестают понимать подростков, у них, как правило, возникает множество проблем в отношениях с ними в это время. И это оказывает огромное влияние на всю последующую жизнь подростка. В общении как деятельности происходит усвоение подростком социальных норм, переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в притязании на



признание и стремление к самоутверждению. Пытаясь утвердиться в новой социальной позиции, подросток старается выйти за рамки ученических дел в другую сферу, имеющую социальную значимость, возрастает потребность к самоактуализации и самореализации.

В подростковом возрасте появляются также новые мотивы учения, которые связаны с идеалом и профессиональными намерениями. Учение приобретает для многих подростков личностный смысл.

В младшем подростковом возрасте начинает формироваться самооценка. Подросток стремится отделить оценки родителей от того, что он думает сам по тому или иному поводу. Часто, это оказывается довольно сложно, чтобы поставить себе «оценку», причем в самых разных проявлениях своего «Я», подросток должен выработать себе некий эталон. Для этого он должен отодвинуть привычную систему ценностей своих родителей, чтобы она не мешала его самоопределению. Постепенно начинает вырабатываться некий идеальный образ того, каким должен быть человек – «Идеальное Я». «Идеальное Я» подростка весьма неустойчиво и может меняться по влиянием нового и интересного «объекта» (модный киноактер, популярный артист, пользующийся успехом у окружающих сверстник или необычный, чем-то по-особенному привлекательный взрослый) или под влиянием каких-либо обстоятельств. Самооценка может быть адекватной, неадекватно заниженной или неадекватно завышенной.

В подростковом возрасте активно формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, всё более развиваются способности проникновения в свой собственный мир. У подростка формируется своя «Я-концепция». «Я-концепция» способствует дальнейшему, осознанному или неосознанному, построению поведения молодого человека. «Я-концепция» в значительной степени определяет социальную адаптацию личности подростка, является



регулятором поведения и деятельности. Как показывают многочисленные исследования, наличие позитивной «Я-концепции» в этом возрасте, самоуважение являются необходимым условием положительного развития и социальной адаптации. Негативная «Я-концепция» у подростков, снижение самоуважения, возникнув, иногда приводят к социальной дезадаптации (Ремшмидт Х., 1994, с. 112).

При неадекватно завышенной оценке своих возможностей дети и подростки некритично стремятся к лидерству, реагируют негативизмом на любые затруднения, сопротивляются требованиям взрослых. В их основе лежит внутренний конфликт между притязанием и неуверенностью в себе, последствиями которого могут быть не только проблемы с успеваемостью, но и ухудшение состояния здоровья на фоне признаков общей социально-психической дезадаптации (П.М. Якобсон, 1966).

Поведение детей с заниженной самооценкой отличается нерешительностью, конформностью, неуверенностью в своих силах, что сковывает развитие их инициативы во взаимоотношениях со сверстниками и может привести к социальной дезадаптации и затруднить процесс самоактуализации.

Для подросткового возраста свойственно проявление агрессии. В гуманистическом направлении агрессия понимается как разновидность психологической защиты. К. Роджерс считал, что агрессия является вынужденным ответным действием индивида на ограничение его свободы, возможности выбора.

Исследователь психологии подростков М.Кле сформулировал задачи развития в подростковом возрасте относительно следующих основных сфер: тела, мышления, социальной жизни, самосознания.

В течение относительно короткого периода времени тело подростка претерпевает значительные изменения. Это влечет две основные задачи развития: необходимость реконструкции телесного образа «Я» и построения



мужской или женской идентичности; и постепенный переход к взрослой сексуальности.

Развитие интеллектуальной сферы подростка характеризуется качественными и количественными изменениями, которые отличают его от детского способа познания мира. Становление когнитивных способностей отмечено двумя основными достижениями: развитием способности к абстрактному мышлению; и расширением временной перспективы.

Происходят преобразования в социальной жизни подростка. Преобладающее влияние семьи постепенно заменяется влиянием группы сверстников, выступающей источником референтных норм поведения и получения определенного статуса. Эти изменения протекают в двух направлениях, в соответствии с двумя задачами развития: освобождение от родительской опеки; и постепенное вхождение в группу сверстников.

В подростковом возрасте происходит становление психосоциальной идентичности, которое включает три основные задачи развития: осознание временной протяженности собственного «Я», включающей детское прошлое и определяющей проекцию себя в будущее; осознание себя как отличного от интериоризованных родительских образов; и осуществление системы выборов, которые обеспечивают цельность личности (профессии, половой идентичности и идеологических установок). Не совпадение «Я» - реального с «Я» - идеальным приводит к появлению чувства беспокойства и тревожности. Тревожность в юношеском закрепляется в качестве устойчивого личностного образования. Старшие школьники наиболее тревожны в отношениях с одноклассниками и значимыми взрослыми и наименее тревожны - с посторонними взрослыми и учителями. Усилению тревожности у них могут завышенные требования со стороны родителей и учителей. Повышенный уровень тревожности может свидетельствовать о его недостаточной эмоциональной приспособленности к тем или иным социальным ситуациям. У



подростков с данным уровнем тревожности формируется установочное отношение к себе как к слабому, неумелому. В свою очередь, это способствует установке на неуверенность в себе, в своей пригодности в обществе, в своей самооффективности, что может затруднить процесс самоактуализации подростка.

Л.С. Выготский центральным и специфическим новообразованием этого возраста считал чувство взрослости - возникающее представление о себе как уже не ребенке. Подросток начинает чувствовать себя взрослым, он стремится быть и считаться взрослым, что может проявляться во взглядах, оценках, в линии поведения, а также в отношениях со взрослыми и сверстниками.

Формирование самосознания подростка заключается в том, что он начинает постепенно выделять качества из отдельных видов деятельности и поступков, обобщать и осмысливать их как особенности своего поведения, а затем и качества своей личности. Предметом оценки и самооценки, самосознания и сознания являются качества личности, связанные, прежде всего, с учебной деятельностью и взаимоотношениями с окружающими. Это центральная точка всего переходного возраста. Самосознание, по Л.С. Выготскому, - последняя и самая верхняя из всех перестроек, которым подвергается психология подростка.

За время реализации программы проводилась психодиагностика личностной сферы и эмоционального состояния учащихся, а также эмоционально-психологического климата в ученических коллективах.

Анализ психологического климата и степени комфортности в ученическом коллективе показал положительную динамику: в гимназии преобладает доброжелательная атмосфера, жизнерадостный тон настроения. Во многих классах установлены доверительные отношения с классными руководителями. В начальной школе уровень сплоченности еще не достаточно



высокий. Ребята вполне комфортно чувствуют себя в классе, им нравится проводить вместе время, они готовы помочь товарищу в случае необходимости (51%), но лишь 35% учащихся интересно участвовать в школьных делах. Это можно объяснить тем, что основная работа направлена на формирование сплоченности классного коллектива, практически все мероприятия организует классный руководитель. Наибольшая социальная активность проявляется у учащихся среднего (85%). Необходимо отметить, что постепенно возрастает число учеников, непосредственно участвующих в самоуправлении, различных общегимназических мероприятиях, занятых в кружках и секциях.

В целом, с момента реализации программы снизились показатели отрицательного психологического климата, для которого свойственно проявление равнодушия, наличие эмоционального дискомфорта и высокая конфликтность. Наличие неустойчивого психологического климата, для которого характерными являются колебания настроения, проявление избирательности в отношениях, объясняется, возможно, возрастными и личностными особенностями учащихся. В большинстве классов выявлен положительный психологический климат. Отношения, в основном, строятся на проявлении взаимной симпатии, эмпатии и толерантности, и являются более конструктивными; классы стали более сплоченными, учащиеся – инициативными и активными.

Выявлена положительная динамика самооценки учащихся. Увеличилось количество учеников с адекватной самооценкой, для которой характерно адекватное восприятие подростком особенности своего образа «Я», осознание своей ценности и принятия себя.

За время реализации программы снизилось количество учащихся с высоким уровнем тревожности. Учащиеся начальной школы и среднего звена со средним уровнем тревожности достаточно уверены в себе, обладают



адекватной самооценкой. У них сформированы коммуникативные навыки. Количество страхов соответствует возрастной норме.

Для детей и подростков с высоким уровнем тревожности свойственно волнение, беспокойство в ситуациях ответа у доски, написания контрольных работ, участия в различных культурно-массовых мероприятиях, играх и соревнованиях. Они, как правило, испытывают трудности в общении со сверстниками и взрослыми. Для них важна положительная оценка окружающих. Самооценка соответствует неадекватной. Они часто и достаточно быстро утомляются, испытывают трудности при засыпании, эмоционально реагируют на различные события. Низкий уровень ситуативной тревожности среди старшеклассников свидетельствует о том, что они не склонны воспринимать угрозу своему престижу, самооценке в широком диапазоне ситуаций. Вероятность возникновения у них состояний тревожности значительно ниже, хотя и не исключено, что в отдельных, особо важных случаях, тревожность может увеличиться, в тоже время низкие значения показывают дезадаптивность.

Примерно у одной трети учащихся старших классов показатели уровня ситуативной тревожности находятся в пределах средних значений. Тревожность данных испытуемых характеризуется низким порогом возникновения тревоги.

Старшеклассники с высоким уровнем ситуативной тревожности склонны в широком диапазоне ситуаций воспринимать угрозу своей самооценке, престижу и реагировать выраженным состоянием тревожности с соответствующей симптоматикой.

Для старшеклассников с низким уровнем личностной тревожности возможно наличие скрытой тревоги – в разной степени не осознаваемой, проявляющейся либо чрезмерным спокойствием, нечувствительностью к



реальному неблагополучию и даже отрицанию его, либо через специфические способы поведения.

Высокий уровень личностной тревожности свидетельствует о высокой вероятности появления состояния тревоги у старшеклассников в ситуациях, где речь идет об оценке его компетентности, подготовленности и воспринимаемых ими как угрожающие. Они, как правило, требуют внимания и осторожной постановки задач и целей их деятельности, излишне подчеркивая значимость результата или ориентируясь на высокий результат в работе.

Наличие тревоги может быть обусловлено личностными особенностями, наличием стрессовой ситуации, а также может быть связано с различиями между «Я» - идеальным и «Я» - реальным.

Наиболее благоприятным результат наблюдается в среднем звене. В начальной школе повышенный в различной степени уровень тревожности может быть связан с тем, что дети еще недостаточно адаптировались, испытывают трудности с усвоением учебного материала, или обусловлено социальным фактором. Наличие высокого уровня тревожности среди учащихся 10-11 классов, по всей видимости, обуславливается тем, что данная категория респондентов подвержена влиянию различных стрессовых факторов: предстоящие единые государственные экзамены, выбор профессии, смена привычного образа жизни, социально-экономические факторы и т.п.

Таким образом, по основным показателям личностной и эмоционально-волевой сфер учащихся наблюдается положительная динамика, что свидетельствует об эффективности реализуемой программы.

Занятия по психологии способствуют формированию самоактуализации учащихся, а вовлечение в детское самоуправление, общественно-полезную и социально-значимую деятельность способствует их самореализации.

Программа получила положительные отзывы родителей, учителей и администрации.



Учителя отмечают, что дети и подростки стали более спокойными, изменился стиль их поведения в конфликтных ситуациях, общение друг с другом стало более позитивным и эффективным. Родители также отмечают положительные изменения в поведении детей и подростков.

Данная программа позволяет продуктивно реализовывать потенциал детей и подростков, способствует приобретению ими навыков различных видов деятельности, содействует процессам трудовой и социальной адаптации детей и подростков, их личностному росту и самореализации, а также успешной социальной адаптации.

Необходимо акцентировать внимание на трудностях, возникших при реализации программы:

1. Достаточно трудно внести занятия в расписание, поделив при этом класс на подгруппы, так как уроки психологии образовательной программой в нашем регионе не предусмотрены. Однако практика показывает, что проведение занятий в качестве факультативов 6-7 уроком не является высокоэффективным. Трудно найти свободную аудиторию.

2. На начальном этапе столкнулись с недовольством учителей-предметников, недоверием классных руководителей, которые считали данные занятия несерьезными. Но с течением времени их мнение изменилось, некоторые из них заинтересовались данной программой.

3. Сопротивление подростков, осторожное и не доверительное отношение. Но постепенно тревога прошла, стали более спокойными, стали подходить за консультациями по различным вопросам после уроков.

4. Низкая мотивация учащихся на начальном этапе реализации, особенно подростков, в связи с отсутствием системы оценок (позиция «раз оценки не ставят – ничего делать не буду»), пропуски занятий. Но с течением времени заинтересовались, спрашивали, почему урок только раз в неделю.



## Отзывы участников программы (учащихся)

«Мне очень нравятся уроки психологии. На них весело, можно отдохнуть и расслабиться, особенно после химии и физики»

Полина Ж, 8Б

«На уроках психологии я узнала много полезного. Особенно про то, какие бывают эмоции, как справиться со своим страхом и гневом»

Ангелина Н, 6Б

«Занятия по Психологии помогли мне лучше узнать себя. Особенно хорошо то, что была спокойная обстановка, можно было высказываться, рассуждать на разные темы, рисовать и придумывать сказки. А еще узнала, как можно справиться с тревогой, стрессом, и что бывают разные эмоциональные состояния. И многое другое. Я стала более уверенной, смогла определиться с выбором будущей профессии»

Диана О, 11А

«Очень весело. Много позитивных эмоций. Можно отдохнуть, полежать и помечтать, можно рисовать и придумывать сказки. А еще много познавательного. Жалко, что психология только один раз в неделю»

Лиза Л, 7А

«Это здорово, что у нас появились такие уроки. Во-первых, можно выговориться, потому что дома обычно это сделать не дают. Во-вторых, можно обсудить свои проблемы с родителями, с учебой. Занятия помогли мне стать более общительным, уверенным в себе и снять напряжение. Я стал спокойнее»

Леонид К, 8А

