

**Психолого-педагогическое сопровождение**

**ПСИХОЛОГ - ПЕДАГОГУ**

Архангельск

2013

Сборник подготовлен по материалам сайта

МБОУ "Гимназия №24", г.Ижевск

Оглавление

[10 секретов хорошего настроения 5](#_Toc347264075)

[Особенности мотивации учения в младшем школьном возрасте 6](#_Toc347264076)

[Памятка учителю по профилактике конфликтов 10](#_Toc347264077)

[Правила создания психологически комфортной атмосферы в классе 12](#_Toc347264078)

[Профилактика и коррекция нарушений отношений в классе 13](#_Toc347264079)

# 10 секретов хорошего настроения

* ***Секрет первый.*** Если вы считаете, что в плохом настроении лучше отгородиться от мира, вы ошибаетесь. Пригласите друзей, займитесь приготовлениями к их приходу. Вы и не заметите, как плохое настроение улетучится.
* ***Секрет второй.*** И от легкой хандры, и от депрессии существует надежное средство – физкультура. Погоняйте себя “до седьмого пота” – и вместе с ним уйдет неприятный осадок из мыслей и чувств. А занимаясь аэробикой, вы забудете обо всем, кроме музыки и ритма.
* ***Секрет третий*** (продолжение второго). У вас нет времени (желания, сил, денег) на посещение спортзала? Поставьте кассету с “заводной” музыкой, под которую невозможно сидеть на месте. Вы одни? Тем лучше! Ваши движения будут только раскованнее.
* ***Секрет четвёртый***. Поухаживайте за собой. Ничто не доставляет женщине такого удовольствия, как мысль о том, что она привлекательна и хорошо выглядит. Расслабьтесь в душистой ванне, попробуйте сделать новую прическу, поэкспериментируйте с макияжем. И тогда физический комфорт обязательно перейдет в комфорт душевный.
* ***Секрет пятый.*** Найдите себе дело. Лучше, если это будет какое-нибудь кропотливое занятие – например, разобраться наконец в ящиках стола. Но учтите: неприятные дела лучше оставить до другого раза.
* ***Секрет шестой.*** Сделайте что-нибудь в “знак протеста”. Кто сказал, что нельзя пить молоко прямо из пакета? В такие минуты можно все. Назло всем залезьте пальцем в варенье. Дух противоречия зарядит вас энергией и бодростью.
* ***Секрет седьмой.*** Осуществите свою мечту. Купите набор новой косметики. А может, пришло время купить путевку куда-нибудь в экзотическую местность? В ожидании удовольствия печаль быстро развеивается.
* ***Секрет восьмой.*** Посмотрите на свои неприятности с другой точки зрения. Можно встать попозже, поваляться с книжкой на диване, посмотреть хороший фильм... Во всем есть свои приятные стороны.
* ***Секрет девятый.*** Вспомните свои достоинства. Скажите себе: да мне ведь цены нет! Я хорошо готовлю (шью, работаю, рисую, пою...). Внешне тоже очень даже ничего! Так что грустить незачем.
* ***Секрет десятый*** (если предыдущие не помогли): Позвольте себе всласть погрустить. Здоровая грусть не означает, что нужно изводить себя мрачными думами целый день. Дайте себе минут пятнадцать на то, чтобы выплеснуть накопившуюся печаль, поплакать, пожалеть себя... Поставьте душещипательную музыку, и, омытая слезами, словно летним дождем, ваша душа устремится к свету и радости.

# Особенности мотивации учения в младшем школьном возрасте

     Сейчас ни для кого не секрет, что академическая успешность школьника определяется не столько его способностями, сколько его желанием учиться, то есть его мотивацией. Эта закономерность отмечена ещё в теории интеллектуального порога Перкинса, который обнаружил, что для успешного овладения каждой деятельностью необходим определённый уровень интеллекта; дальнейший же успех обуславливается не интеллектом, а другими индивидуально-психологическими особенностями. Известна также масса случаев, когда дети, обладающие блестящими умственными способностями, имели слабую успеваемость и, наоборот, дети-«отличники» отличались вполне посредственными способностями.

     Если говорить о желании учиться, то можно отметить, что это сложное многофакторное образовании. В его составе психологи выделяют познавательные мотивы, связанные с содержанием учебной деятельности и процессом её выполнения, а также социальные мотивы, связанные с различными отношениями учащегося с другими людьми. Познавательные мотивы в самом широком смысле – это желание ребёнка освоить новые знания или способы получения новых знаний. Социальные мотивы – стремление быть полезным обществу или занять в этом обществе определённую позицию.  Считается, что для того, чтобы ребёнок учился успешно, необходимо сочетание познавательной и социальной мотивации. Если мотивация будет только познавательной, знания школьника скорее будут однобокими и, возможно, оторванными от практики. Если желание имеет только социальную природу, то интерес ко всем предметам будет довольно поверхностным, школьник станет учиться только ради оценки.

     Для того, чтобы понять, в чём кроются причины неуспеваемости ученика, нужно  обратиться к вопросу его учебной мотивации. В первую очередь необходимо определить, насколько сильно его желание учиться, учится ли он из интереса к новым знаниям или из-за желания выглядеть определённым образом перед сверстниками, учителями, родителями. Затем надо постараться культивировать у ребёнка тот или иной аспект его мотивации

**Как же изменяется мотивация учения школьников в течение младшего  школьного возраста?**

     Когда ребенок приходит в первый класс, то в его мотивационной сфере ещё отсутствуют  мотивы, направляющие его деятельность на усвоение новых знаний, на овладение общими способами действий. У ребенка к моменту поступления в школу еще сохранилась потребность принимать цели взрослых, учителя за свои собственные цели. Важно обеспечить такое формирование мотивов которое поддерживало бы эффективную и плодотворную учебную работу каждого ученика на протяжении всех лет его пребывания в школе и было бы основой для его самообразования и самосовершенствования в будущем.

**Младший школьный возраст** характеризуется первичным вхождением ребенка в учебную деятельность. Мотивация учения в младшем школьном возрасте развивается в нескольких направлениях. Широкие познавательные мотивы (интерес к знаниям) могут уже к середине этого возраста преобразоваться в учебно-познавательные мотивы (интерес к способам приобретения знаний); мотивы самообразования представлены пока самой простой формой - интересом к дополнительным источникам знаний; широкие социальные мотивы развиваются от общего неразделенного понимания социальной значимости учения к более глубокому осознанию причин необходимости учится; узкие социальные мотивы представлены желанием ребенка получить, главным образом одобрение учителя. Мотивы сотрудничества и коллективной работы широко присутствуют у младших школьников, но пока в самом общем представлении.

        Младший школьник только ещё учится понимать и принимать цели, исходящие от учителя, выполняет действия по инструкции. При правильной организации учебной деятельности младших школьников можно закладывать умения самостоятельной постановки цели. Начинает складываться умение соотнесения цели со своими возможностями.

         Представления детей о том, для чего они учатся в школе, у детей младшего школьного возраста достаточно смутные.  В основном их ответы касаются стандартных заученных фраз типа «чтобы уметь читать, писать, считать, чтобы много знать, быть умным». Уточнение этих высказываний часто заводит детей в тупик. Наиболее смышлёные высказывают предположение о  возможности найти в будущем хорошую, интересную работу. Но подобная перспектива в силу своей отдалённости не может стать серьёзным стимулом к учению.

         Часто родителям младших школьников приходится «стимулировать»  интерес к учебной деятельности методом кнута и  пряника. В результате у учащихся окончательно формируется представление об учёбе как о нудном, малоприятном деле, которым приходится заниматься только под угрозой расправы или за очень приличное вознаграждение.

        При  появлении отметки в обучении младшего школьника среди всего многообразия мотивов главное место занимает мотив получения высокой отметки как источника других поощрений и залога эмоционального благополучия. Учебно-познавательные и другие широкие мотивы (долг, ответственность, необходимость получить образование) не занимают ведущего места на протяжении всего младшего школьного возраста. Закономерным итогом становится снижение учебной мотивации к концу этого возраста.

**Мотивация младших школьников с разной успеваемостью.**

    Познавательный интерес  (интерес к содержанию и процессу обучения) у большинства детей даже к концу этого возраста находится на низком или среднем уровне. Большое место в мотивации младшего школьника занимают узколичные мотивы – мотивация благополучия, престижа. Среди этих мотивов первое место занимает мотив «хочу получать хорошие отметки». В то же время отметка снижает активность детей, их стремление к умственной деятельности. Отрицательная мотивация (избегание неприятностей) не занимает ведущего места в мотивации младшего школьника.

    Не все мотивы учения осознаются младшими школьниками в одинаковой степени. А реально действующие мотивы не всегда совпадают с понимаемыми, знаемыми мотивами.

    Существенных изменений в мотивации учения школьников от 1 к 4 классу не происходит.

   У школьников, отстающих в учении, наряду с самооценкой и уровнем притязаний своеобразно развивается тесно связанная  с ними мотивация учения. Учебная мотивация первоклассников бедна, главным образом из-за отсутствия многих социальных мотивов. К 4 классу они в определённой мере появляются. Самый ценный элемент мотивации – учебные интересы; однако качественная сторона интересов не получает достаточного развития за эти годы обучения в школе. В 4 классе, как и в 1, интересы проявляются обычно к наиболее лёгким, не основным дисциплинам, но и они недостаточно глубоки. Чаще встречаются  интересы, связанные с ориентацией на процесс выполнения отдельных действий, сохраняется и склонность к облегчённой учебной работе. В это же время упрочивается связь мотивации достижения успеха с  мотивацией избегания наказания, стремление к более лёгким видам учебной работы. Желание получить более высокую отметку, сочетавшееся с мотивацией избегания наказания в 1 классе, в 4 уже не проявляется ярко – сказывается опыт длительных неудач. Появляются побочные мотивы, позволяющие утвердиться в других сферах деятельности – в занятиях спортом, музыкой и т.п. На фоне удовлетворённой  в какой-либо из этих областей потребности в самоутверждении низкая успеваемость не является источником конфликтных переживаний.

     Тем не менее возникновение побочных компенсаторных мотивов у отстающих 4-классников в целом не предвещает общего снижения уровня отношения к учёбе. Мотивом, часто доминирующим и придающим отрицательную окраску учебной деятельности, остаётся мотивация избегания наказания, она становится единственным ведущим мотивом у 20% учащихся. Если в 1 классе больше половины учащихся относятся к учебной работе положительно, то в 4 классе их количество сокращается до 40%, а наряду с неопределённым отношением появляется и чисто отрицательное.

      Воспитать у отстающего в учении ребёнка положительное отношение к учебной деятельности – значит, опираясь на уже имеющуюся у него мотивацию, сформировать мотивы, побуждающие к этой деятельности и придающие ей определённый смысл. Первый путь воспитания положительного отношения к учению – создание устойчивой мотивации достижения успеха на базе достаточно высокой адекватной самооценки. Он осуществим только при определённой эффективности учебной работы ребёнка. Второй путь – формирование учебных интересов на основе первоначальных простейших интересов (к облегчённым механическим видам работы, к наглядности, к игровым моментам и т.д.)

# Памятка учителю по профилактике конфликтов

1. Помните, что конфликты гораздо легче предупредить, чем завершить. Чем острее и длительнее конфликт, тем труднее его закончить. Учитесь защищать свои законные права и интересы без конфликтов.
2. Никогда не превращайте учеников в инструмент борьбы с администрацией школы, другими учителями, родителями школьников. Таким образом вы и своих целей не добьетесь, и мнение о себе коллег и учеников испортите.
3. Постоянно учитесь контролировать свои негативные эмоции. В процессе общения такие эмоции выполняют отрицательные функции:
* оказывают разрушающее влияние на здоровье того, кто злится;
* ухудшают качество мышления;
* снижают объективн6ость оценки окружающих;
* по закону эмоционального заражения вызывают ответную неприязнь у партнёра по общению.
1. Никогда не выясняйте отношения с администрацией школы, коллегами и родителями школьников в присутствии учеников.
2. Не стремитесь радикально, быстро, «лобовыми» методами переделывать учеников. Перевоспитание и воспитание школьника – процесс длительный, требующий от учителя терпения, ума, такта и осторожности.
3. Оценивая результаты учёбы и поведения школьника, всегда сначала обращайте внимание на то, что ему удалось сделать и чего достичь. Только после этого уместно и менее конфликтно сказать о недостатках ученика. Опора на положительное в обучении и воспитании учащихся, во-первых, позволяет повысить эффективн6ость работы учителя, во-вторых, способствует профилактике конфликтов между педагогом и школьниками.
4. Никогда на своих уроках не давайте негативных оценок деятельности и личности других учителей, администрации школы, родителей.
5. Помните, что хорошие взаимоотношения с окружающими представляют собой не только самостоятельную, но и большую общественную ценность. Говорят, что хороший человек – не профессия. Это верно. Однако, если учитель-профессионал конфликтен, такой недостаток вполне сопоставим с достоинством, связанным с хорошим знанием предмета.
6. Постоянно учитесь без каких либо условий любить или, по крайней мере, уважать всех, начиная с себя. Детей в школе любить или уважать всё же гораздо легче, чем взрослых людей. Ведь дети успели принести намного меньше ущерба окружающим о обществу по сравнению со взрослыми.
7. По своему социально-психологическому статусу вы всегда выше любого ученика. Однако не стоит злоупотреблять своим учительским авторитетом. Лучше старайтесь поддерживать авторитет, повышая качество преподавания и создавая психологически комфортную среду в классе.
8. Во все времена у всех народов сложно было жить без чувства юмора. Смех способен предотвратить многие конфликты. В современной России, тем более в общеобразоватльеной школе, без чувства юмора  вообще прожить невозможно. Учитель без чувства юмора вообще прожить невозможно. Учитель без чувства юмора ограничено профессионально пригоден.
9. Расширяйте пространственные границы мировосприятия. Изучайте не только историю родной деревни, России, человечества, развития жизни на земле. Все проблемы, с которыми вы сталкиваетесь, уже много раз были у других людей. Они как-то с этими трудностями справились. Значит, справитесь и вы. Жизнь коротка. Тратить её на конфликты не очень-то умно.
10. расширяйте временные границы мировосприятия. Изучайте не только историю жизни своих предков, но и историю родной деревни, России, человечества, развития жизни на Земле. Все проблемы, с которыми вы сталкиваетесь, уже много раз были у других людей. Они как-то с этими трудностями справились. Значит, справитесь и вы. Жизнь коротка. Тратить её на конфликты не очень то умно.
11. Расширяйте вероятностные границы мировосприятия. Прогнозируйте развитие всех значимых событий. Чем точнее прогноз, тем легче жить. Всегда прогнозируйте наилучший, наихудший и наиболее вероятный варианты развития событий.
12. Расширяйтесь содержательные границы мировосприятия. Стремитесь понять движущие силы событий. В любом возрасте необходимо расширять кругозор, развивать ум. Помните: чем больше знаешь, тем крепче спишь.

# Правила создания психологически комфортной атмосферы в классе

1. С самого начала и на протяжении всего учебного процесса демонстрируйте детям полное к ним ДОВЕРИЕ
2. Не разговаривайте с учеником отстранённо и безразлично. Старайтесь видеть в нём СОБЕСЕДНИКА, а не только ученика
3. Направляйте свою активность на то, чтобы с каждым школьником возникал психологический контакт. Узнавайте интересы ребят, ВНИКАЙТЕ в их проблемы
4. ПОМОГАЙТЕ учащимся в формулировании целей и задач урока, стоящих как перед классом в целом, так и перед каждым учеником в отдельности
5. Всегда исходите из того, что учащиеся ХОТЯТ УЧИТЬСЯ
6. Развивайте в себе способность чувствовать эмоциональный настрой класса и действовать в соответствии с ним
7. Открыто ВЫРАЖАЙТЕ в классе свои чувства
8. Стремитесь к достижению эмпатии, позволяющей ПОНИМАТЬ чувства и переживания каждого школьника
9. Помните, что младшему школьнику очень нужны любовь и забота. Подросток стремится к равноправию. Юноша ждёт уважения. И всем без исключения необходима ПОДДЕРЖКА
10. Стремитесь хорошо знать самого себя, будьте активны!

# Профилактика и коррекция нарушений отношений в классе

Отношения в классе во многом зависят от тактики поведения, избранной учителем с первых дней работы в классе. Благополучие ребёнка в школе во многом зависит от чуткости и наблюдательности его учителей.

* Пресекайте любые насмешки  над неудачами одноклассников и любые пренебрежительные замечания в адрес одноклассников
* Если по каким-либо причинам репутация ребёнка испорчена, нужно дать ему возможность показать себя в выгодном свете. Важно помочь непопулярным детям показать свою полезность для коллектива
* Следует избегать обсуждения и оценивания личностных качеств ребёнка перед всем классом. По возможности надо воздерживаться от публичных обвинений и выяснения отношений с учеником, уличённым во лжи или воровстве
* Необходимо избегать высмеивания и сравнивания ребят на уроках.
* Оценки за контрольные работы желательно не объявлять публично, а выставлять в дневники. Разбор ошибок необходимо делать либо, не называя тех, кто их допустил, либо индивидуально
* Возникающие конфликты лучше улаживать наедине с учениками
* Полезно и разумно обсуждать с детьми поступки абстрактного ребёнка, на примерах из жизни или литературы
* Помогают объединить класс совместные мероприятия, поездки
* Необходимо дать возможность наиболее активным детям проявить себя в мирных делах и самоутвердиться за счёт собственных способностей, а не за счёт унижения других
* При распределении ребят по парам или командам лучше избегать ситуаций, в которых часть детей может остаться невостребованными или отвергнутыми одноклассниками. Распределение по командам не должно обсуждаться с детьми
* При наличии отвергаемого ребёнка, имеет смысл поговорить с ребятами о причинах их отношения. Обратить их внимание на чувства жертвы, его положительные качества.