

Министерство просвещения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»

К. В. Адушкина

**СОСТАВЛЕНИЕ ПРОГРАММ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАНИЯ**

Учебно-методическое пособие

Екатеринбург 2023

УДК 37.015.3(075.8)
ББК Ю96я7
А32

Рекомендовано Ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный педагогический университет» в качестве *учебного* издания (Решение № 63 от 16.06.2023)

Рецензенты:

доктор психологических наук, профессор Н. Н. Васягина
доктор педагогических наук, профессор Е. А. Казаева

Адушкина, К. В.

А32 Составление программ психолого-педагогического сопровождения субъектов образования : учебно-методическое пособие / К. В. Адушкина ; Уральский государственный педагогический университет. — Электрон. дан. — Екатеринбург : УрГПУ, 2023. — 1 CD-R. — Текст : электронный.

ISBN 978-5-7186-2152-5

В предлагаемом учебно-методическом пособии представлен теоретический и практический материал, раскрывается и конкретизируется представление о психолого-педагогическом сопровождении субъектов образования, даны подробные рекомендации по составлению программ психолого-педагогического сопровождения.

Данное пособие может использоваться студентами разных профилей, обучающихся по направлению «Психолого-педагогическое образование», при освоении курсов, связанных с изучением различных аспектов психологического сопровождения, при написании курсовых и выпускных квалификационных работ.

Пособие обеспечивает формирование у студентов компетенций в области создания психологически комфортной образовательной среды и разработки психолого-педагогических проектов, обеспечивающих эффективное взаимодействие участников образовательного процесса.

УДК 37.015.3(075.8)
ББК Ю96я7

ISBN 978-5-7186-2152-5

© Адушкина К. В., 2023
© ФГБОУ ВО «УрГПУ», 2023

Содержание

| | |
|----------------|---|
| Введение | 4 |
|----------------|---|

1. Теоретико-методологические основы психолого-педагогического сопровождения субъектов образования

| | |
|---|----|
| 1.1. Анализ существующих научных представлений о психолого-педагогическом сопровождении..... | 5 |
| 1.2. Цель, задачи и функции психолого-педагогического сопровождения субъектов образования..... | 14 |
| 1.3. Виды и компоненты практической деятельности в рамках психолого-педагогического сопровождения | 17 |
| 1.4. Модели психолого-педагогического сопровождения | 25 |
| 1.5. Субъекты образования и специфика их сопровождения..... | 32 |
| Вопросы и задания для самопроверки | 39 |

2. Методика составления программ психолого-педагогического сопровождения субъектов образования

| | |
|--|----|
| 2.1. Принципы построения программ психолого-педагогического сопровождения..... | 41 |
| 2.2. Этапы построения программы сопровождения | 43 |
| 2.3. Оформление программ психолого-педагогического сопровождения..... | 54 |
| Вопросы и задания для самопроверки | 71 |

3. Практикум по реализации программ психолого-педагогического сопровождения субъектов образования

| | |
|--|-----|
| 3.1. Программы психолого-психологического сопровождения обучающихся..... | 73 |
| 3.2. Программы психолого-педагогического сопровождения родителей..... | 122 |
| 3.3. Программы психолого-педагогического сопровождения педагогов | 168 |

| | |
|-------------------------|-----|
| Список источников | 192 |
|-------------------------|-----|

Введение

В соответствии с профессиональным стандартом психолога в системе образования психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в образовательных организациях общего, профессионального и дополнительного образования, основных и дополнительных образовательных программ; оказание психолого-педагогической помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации, является основной целью профессиональной деятельности, а составление и оформление соответствующих программ является необходимым трудовым умением. Однако наш опыт преподавательской и экспертной деятельности показывает, что не только студенты, но и психологи-практики испытывают сложности и допускают ошибки при составлении таких программ.

Представленное учебно-методическое пособие посвящено комплексному рассмотрению психолого-педагогического сопровождения субъектов образования. В первой главе раскрыты важные теоретические вопросы сопровождения. Вторая глава посвящена описанию поэтапной разработки и оформления программы сопровождения. В третьей главе приведены примеры оформления программ, разработанных, апробированных и рекомендованных к публикации кафедрой психологии образования УрГПУ.

1. Теоретическо-методологические основы психолого-педагогического сопровождения субъектов образования

1.1. Анализ существующих научных представлений о психолого-педагогическом сопровождении

На современном этапе развития общества совместно с формированием гуманистической направленности образования интенсивно развивается идея психолого-педагогического сопровождения всех субъектов образовательного процесса, возникшая в рамках проблемы оказания эффективной квалифицированной психологической помощи.

Однако, несмотря на достаточно большое количество публикаций, касающихся различных аспектов психологического сопровождения, всё ещё существует необходимость в обобщении и систематизации накопленного теоретического и практического материала.

Значение термина. Согласно толковому словарю русского языка, термин «сопровождение» обозначает действие, сопутствующее какому-либо явлению. Этимологически он происходит от слова «сопровождать», имеющее несколько содержательных трактовок. Смысл толкования зависит от области применения слова, но обозначает одновременность происходящего явления или действия.

В настоящее время в научной литературе термин «сопровождение» понимается, прежде всего, как поддержка психически здоровых людей, у которых на определенном этапе развития возникают какие-либо трудности. Необходимо заметить, что поддержка понимается как сохранение личностного потенциала и содействие его становлению. Сущность такой поддержки заключается в реализации права на полноценное развитие личности и ее самореализацию в социуме.

История становления сопровождения в России. Впервые психологический термин «сопровождение» появился в работе Г. Бардиер, Н. Ромазан, Т. Чередниковой (1993) в сочетании со словом «развитие» — «сопровождение развития».

Проблемы психолого-педагогического сопровождения, его организация и содержание раскрыли в своих исследованиях Л. В. Байбородова, М. Р. Битянова, Б. С. Братусь, Е. В. Бурмистрова, О. С. Газман, И. В. Дубровина, Е. И. Исаев, Е. И. Казакова, А. И. Красило, В. Е. Летунова, Н. Н. Михайлова, А. В. Мудрик, С. Д. Поляков, М. И. Роговцева, М. И. Рожков, Н. Ю. Синягина, В. И. Слободчиков, Л. В. Федина, А. Т. Цукерман, Л. М. Шипицына, И. С. Якиманская и др.

Более 100 лет в системе специального образования развивается модель взаимодействия специалистов разного профиля, направленного на всестороннюю помощь в развитии ребенка, но только 10-15 лет назад вместе с формированием гуманистических ориентации в российской педагогике стала развиваться отечественная система психолого-педагогического сопровождения ребенка.

Раннее сопровождение, сопровождение развития в общеобразовательной школе, целевое сопровождение различных «групп риска», сопровождение в специальном образовании, сопровождение одаренных детей стали элементами одной системы, своеобразными гарантами права ребенка на полноценное развитие.

Психолого-педагогическое сопровождение в России начинает активно развиваться в 90-х годах 20 века.

В начале 1990-х гг. стали создаваться районные психолого-медико-педагогические центры и психолого-педагогические службы, которые оказывали комплексную помощь детям, родителям, педагогам в решении проблем ребенка, что стало знаменательным этапом для России. Эти центры объединили психологов, социальных педагогов, логопедов, медицинских и других работников для сопровождения «проблемного» ребенка и его семьи.

Главными результатами первой в России конференции, посвященной проблемам сопровождения развития ребенка, стало определение сопровождения как особого вида помощи ре-

бенку в обеспечении эффективного развития в условиях образовательного процесса и принятие Правительством РФ Постановления № 867 (от 31.07.98 г.) «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи», которое законодательно определило функционирование системы сопровождения в стране.

Сама идея сопровождения неразрывно связана с ключевой идеей модернизации современной системы образования, а именно: в системе образования должны быть созданы условия для развития и самореализации любого ребенка, при этом полноценное развитие личности должно стать гарантом социализации и благополучия.

Сопровождение в различных аспектах деятельности.

Исходя из ведущих аспектов деятельности субъектов образования, требующих сопровождения, выделяют **психолого-педагогическое сопровождение** (Е. А. Бауэр, А. В. Малышев), под которым понимается совокупность социально-психологической и педагогической деятельности на основе определенной методологии, обеспечивающее современное качество образования.

Выделяют **медико-педагогическое сопровождение** (А. В. Шишова), которое предполагает применение дифференцированных подходов к воспитанию, обучению и проведению индивидуального оздоровления и осуществление образовательной организацией комплекса мероприятий по профилактике заболеваний, связанных с учебной деятельностью.

О. А. Власова предложила такой вид педагогического сопровождения — как **валеолого-педагогическое сопровождение**. Это педагогическая деятельность, в которую включены все участники образовательного процесса, осуществляющие системы взаимосвязанных мероприятий, по повышению компетенции педагогов, учащихся и их родителей в области сохранения здоровья.

Под **социально-педагогическим сопровождением** (Н. В. Савицкая, Е. В. Гутман), понимается система педагогического взаимодействия, включающая социальные институты учебных заведений, социальные проекты и программы развития обучаю-

щихся, управлением воспитательным потенциалом общества в разрешении проблем социализации обучающихся.

Таким образом, сопровождение широко представлено в различных аспектах жизнедеятельности, что, безусловно, является плюсом с практической точки зрения, но значительно осложняет теоретическую работу над выработкой общего подхода к определению термина «сопровождение». Многие авторы используют определения разных видов сопровождения как синонимы, а для большинства термин «психолого-педагогическое сопровождение» является обобщающим.

Современные подходы к понятию «сопровождение».

В настоящее время широкое распространение различных форм психологического сопровождения породили большое количество определений и подходов к данному феномену, где понятие «сопровождение» рассматривается как синоним поддержки, содействия, сочувствия, сотрудничества, как метод и как создание специфических условий для (чаще всего учебной) деятельности.

Сопровождение как поддержка (помощь)

О. С. Газман ввел понятие *психолого-педагогической поддержки* для детей в решении ими индивидуальных проблем, которые связаны с трудностями физического и психического развития и на их фоне жизненным самоопределением, межличностной коммуникацией и собственно, обучением.

А. П. Тряпицына и Е. И. Казакова предлагают рассматривать под сопровождением такую деятельность, которая обеспечивает *помощь в ситуации жизненного выбора*, вхождение в «зону развития».

Г. Бардиер, И. Розман, Т. Чередникова. Рассматривают психологическое сопровождение как *помощь ребенку в реализации самостоятельного выбора* своего жизненного пути.

Помнению Е. А. Салахудиновой, психолого-педагогическое сопровождение — это целенаправленная деятельность всех субъектов педагогического процесса, направленная на *содействие в обретении позиции субъекта* внутригрупповых отношений, на его ориентацию в системе социальных отношений, организацию взаимодействия с субъектами образовательного процесса.

Своё понимание, термина «сопровождения» дает М. М. Семаго, он считает, что это *поддержание функционирования ребенка* в условиях оптимальной амплификации образовательных воздействий и недопустимости его дезадаптации.

Сопровождение как процесс

Э. Ф. Зеер, А. К. Маркова, Н. С. Глуханюк, И. В. Аркусова, Г. В. Безюлева подчеркивают, что психологическое сопровождение — это *целостный процесс*, включающий операциональное поле развития, становления и коррекции личности.

А. К. Маркова включает в этот процесс несколько этапов: диагностику, сбор информации о методах решения проблемы, консультацию на этапе принятия решения, помощь на этапе реализации.

В. А. Сластенин подробно раскрывает в своей трактовке психолого-педагогического сопровождения методы актуальной психолого-педагогической деятельности. С его точки зрения, психолого-педагогическое сопровождение — это *процесс заинтересованного наблюдения, консультирования, личностного участия*, поощрения максимальной самостоятельности ученика в проблемной ситуации при минимальном по сравнению с поддержкой участии педагога.

Сопровождение как сотрудничество (взаимодействие)

Психолого-педагогическое сопровождение как *сотрудничество, обеспечивающее беспроблемное взаимодействие*, рассматривается в концепции О. Е. Кучеровой. В ее концепции рассматривается некоторая зависимость в связке педагог-ученик, которая заключается в том, что ученик не может решить задачу самостоятельно и нуждается в объективной помощи, а педагог не может решить задачу за ученика, поскольку лишит его самостоятельности, и, следовательно, необходимого развития.

В публикациях Г. А. Нагорной психолого-педагогическое сопровождение трактуется как *полисубъектные, диалогические отношения* в процессе учебно-профессионального взаимодействия. По ее мнению, личность в таких отношениях не только занимает субъектную позицию, но и сама создает полисубъектные диалогические отношения в ходе взаимообщения.

В. А. Айрапетов определяет сопровождение как *форму партнерского взаимодействия*, в процессе которого согласуются смыслы деятельности и создаются условия для индивидуального принятия решений. Однако в данном определении не раскрывается системное взаимодействие субъектов педагогической деятельности.

Сопровождение как создание условий

Ряд авторов рассматривают сопровождение как условие успешного обучения и психологического здоровья. А. Н. Горбатов определяет психолого-педагогическое сопровождение «как систему профессиональной деятельности преподавателя, направляемую на *создание психолого-педагогических условий для успешного обучения, воспитания и профессионально-личностного развития* студента в ситуации вузовского взаимодействия».

По мнению Е. К. Исаковой, Д. В. Лазаренко и С. В. Сильченковой, сопровождение — это форма профессиональной деятельности, направленная на *создание условий для личностного развития и самореализации* воспитанников, развития их самостоятельности и уверенности в различных ситуациях жизненного выбора. Данное определение подробно раскрывают цели сопровождения как конкретные результаты развития личности.

О. А. Сергеева под сопровождением понимает деятельность, обеспечивающую *создание условий для успешной адаптации* человека к условиям его жизнедеятельности.

Сопровождение как технология деятельности психолога рассматривается у Р. В. Овчаровой.

М. Р. Битянова определяет понятие «сопровождение», как проектирование образовательной среды, исходящее из общегуманистического подхода к необходимости максимального раскрытия возможностей и личностного потенциала ребенка (*создания условий для максимально успешного обучения данного конкретного ребенка*). Данный подход опирается на возрастные нормативы развития, основные новообразования возраста как критерии адекватности образовательных воздействий, в логике собственного развития ребенка, приоритетности его потребностей, целей и ценностей.

Сопровождение как формирование

О. С. Попова считает, «что сущность психолого-педагогического сопровождения в профессиональной школе состоит в минимизации воздействия на учащуюся молодежь негативных факторов, *сознательное формирование системы гуманистических взглядов на мир* и свое место посредством включения юношей и девушек в самостоятельный, многоканальный поиск ответов на вопросы, касающиеся смысла и цели жизни человека».

Е. И. Тихомирова отмечает, что в профессиональной школе психолого-педагогическое сопровождение должно быть ориентировано на получение реального продукта: *формирование компетенций и развитие личностных достижений*.

Обобщая рассмотренные определения, можно заключить, что *психолого-педагогическое сопровождение — это процесс взаимодействия специалиста и психически здоровых людей, направленный на создание условий для личностного развития, формирование необходимых компетенций и поддержку в сложных жизненных ситуациях*.

Методологические основы сопровождения. Несмотря на широкое разнообразие определений, подавляющее большинство программ сопровождения субъектов образования базируются на общих методологических основаниях, в качестве которых выступают:

Личностно ориентированный (личностно центрированный) подход (К. Роджерс, И. С. Якиманская), определяющий приоритетность потребностей, целей и ценностей развития личности ребенка при построении системы психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, максимальный учет индивидуальных, субъектных и личностных особенностей детей. С этих позиций сопровождение должно ориентироваться на потребности и интересы конкретного ребенка, логику его развития, а не на заданные извне задачи.

Антропологическая парадигма в психологии и педагогике (Б. С. Братусь, Е. И. Исаев, В. И. Слободчиков), предполагающая целостный подход к человеку, смещение анализа с отдельных функций и свойств (внимание, память, мышление, произвольность и др.) на рассмотрение целостной ситуации разви-

тия ребенка в контексте его связей и отношений с окружающими людьми.

Концепция психического и психологического здоровья детей (И. В. Дубровина), рассматривающая в качестве предмета работы практического психолога в образовании — проблемы развития личности в условиях конкретного образовательного пространства, влияющие на состояние ее психологического здоровья, и отдающая приоритет психопрофилактике возникновения проблем, в том числе через мониторинг и коррекцию параметров образовательного пространства.

Парадигма развивающего образования (Д. Б. Эльконин, В. В. Давыдов), утверждающая необходимость проектирования такой системы образования, которая не только учит ребенка знаниям и умениям, но обеспечивает развитие у него фундаментальных человеческих способностей и личностных качеств, что предполагает серьезную «психологизацию» педагогической практики.

Теория педагогической поддержки (О. С. Газман, Н. Н. Михайлова), утверждающая необходимость сопровождения процесса индивидуализации личности, развитие ее «самости», создания условий для самоопределения, самоактуализации и самореализации через субъект-субъектные отношения, сотрудничество, сотворчество взрослого и ребенка, в которых доминирует равный, взаимовыгодный обмен личностными смыслами и опытом.

Проектный подход в организации психолого-медико-социального сопровождения (М. Р. Битянова, Е. В. Бурмистрова, А. И. Красило), ориентирующий на создание (проектирование) в образовательной среде условий для кооперации всех субъектов образовательного процесса в проблемной ситуации.

Таким образом, аналитический обзор педагогической и психологической научной литературы показывает, что в течение последнего десятилетия проблема теоретико-методологического обоснования психолого-педагогического сопровождения продолжает оставаться актуальной. На современном этапе «психолого-педагогическое сопровождение» рассматривается как многогранное явление, широко применяемое в различных аспектах жизнедеятельности.

1.2. Цель, задачи и функции психолого-педагогического сопровождения субъектов образования

Обобщая данные многочисленных исследований и информацию из нормативных документов, можно определить основную **цель психолого-педагогического сопровождения субъектов образования** следующим образом: содействие созданию социальной ситуации развития, соответствующей индивидуальности обучающихся и обеспечивающей психологические условия для успешного обучения, охраны здоровья и развития личности обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников и других участников образовательного процесса.

Цель раскрывается в ряде задач. В психолого-педагогической литературе они достаточно подробно описаны разными авторами, мы обобщили ряд источников, выделив наиболее существенные и универсальные задачи.

Задачи сопровождения

1. Предупреждение возникновения и своевременное выявление проблем развития и взаимодействия субъектов образования: психологический анализ социальной ситуации развития в образовательном учреждении, выявление основных проблем и определение причин их возникновения, путей и средств их решения, содействие педагогическому коллективу в гармонизации социально-психологического климата в образовательном учреждении; мониторинг психолого-педагогического статуса ребенка и динамики его психологического развития в процессе обучения.

2. Помощь (содействие) ребенку в решении актуальных задач личностного развития, общения, социализации: развитие интеллектуальной, эмоционально-волевой сферы, познавательных процессов, снятие тревожности, решение проблем в сфере общения, преодоление проблем в общении и поведении, помощь в профессиональном самоопределении и т.д.

3. Создание условий для успешного освоения обучающимися образовательных программ: содействие реализации требо-

ваний федерального государственного образовательного стандарта к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения обучающимися основной образовательной программы; содействие формированию у обучающихся универсальных учебных действий, способности к самостоятельному усвоению новых знаний и умений, включая организацию этого процесса; создание условий для равных возможностей в обучении обучающихся, имеющих различный характер образовательных потребностей, индивидуализация образовательных маршрутов.

4. Предупреждение нарушений в развитии и становлении личности субъекта образования ее аффективной, интеллектуальной и волевой сфер, отклонений в социальном и психологическом здоровье, профилактика асоциальных явлений (наркомании, социального сиротства, насилия в семье и др.), трудностей адаптации, обучении и воспитании, нарушений в поведении, задержек и отклонений в развитии обучающихся.

5. Развитие психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей) и педагогов: их просвещение и консультирование по вопросам психолого-педагогических особенностей обучения, воспитания и развития обучающихся, ознакомление с современными исследованиями в области психологии дошкольного, младшего школьного подросткового, юношеского возраста, формировании у них принципов взаимопомощи, толерантности, ответственности и способности к активному социальному взаимодействию.

Функции сопровождения

М. И. Рожков выделяет две группы функций психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса.

Целевые функции отражают содержание педагогических задач, к ним относят: развивающую функцию, функцию психологической поддержки, функцию психолого-педагогической помощи, функцию фасилитации, коррекционную функцию.

Инструментальные функции их реализация не предполагает непосредственного педагогического руководства детьми, это — диагностическая функция, коммуникативная функция,

прогностическая функция, проектировочная функция, организаторская функция.

Развивающая функция предполагает оказание целенаправленного влияния на развитие личности ребенка, его индивидуальную образовательную деятельность.

Тесно связана с развивающей функцией *функция психолого-педагогической поддержки*, т. е. совместного с ребенком определения его собственных интересов, целей, возможностей и путей преодоления препятствий. Реализация функции психолого-педагогической поддержки предполагает опору на наличие силы и потенциальные возможности ребенка и веру педагога в эти возможности.

Реализация функции поддержки пересекается с *функцией психолого-педагогической помощи* — содействия обучающемуся в преодолении возникающих у него трудностей. Это могут быть трудности в разрешении конфликтной ситуации с педагогом, со сверстниками, родителями, затруднения при освоении образовательной программы и т.д. Помощь может быть предложена в различных формах: консультации, привлечения определенных лиц для оказания помощи детям, совместной деятельности с обучающимся.

Следующей функцией психолого-педагогического сопровождения является *фасилитация* (облегчение) обучения в новых для обучающегося условиях. Реализация этой функции психолого-педагогического сопровождения обеспечивает адекватный выбор обучающимся своих действий в новых, ранее неизвестных ему условиях и предполагает совместный с обучающимся анализ новой ситуации, определение его отношений к ней, поиск вместе с ним способов действий и поведения.

Также необходимо говорить о реализации *коррекционной функции* психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса. Ее реализация предполагает направленность психолого-педагогических действий на определенные изменения в достижениях обучающегося, мотивах его учебной деятельности, существенно влияющих на его поступки и поведение.

Реализация диагностической функции психолого-педагогического сопровождения предполагает выявление причин, возникающих у обучающихся проблем и затруднений, вы-

бор наиболее подходящих педагогических средств и создание благоприятных условий для решения обучающимися имеющихся у них проблем.

Рассматривая реализацию *коммуникативной функции* психолого-педагогического сопровождения образовательной деятельности обучающегося, необходимо четко представлять, что успешность обучения и образовательной деятельности ученика зависят от того, как складываются отношения между субъектами образовательных отношений.

Для достижения целей психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса большое значение имеет реализация *прогностической функции*. Ее суть — это обоснование определенного прогноза изменений, которые могут произойти в образовательном процессе и образовательной деятельности обучающегося, его достижениях, базирующегося на проверенных диагностических данных, а также определение на основе выявленных интересов, возможностей и склонностей обучающегося его образовательных и профессиональных перспектив.

Полученный прогноз позволяет реализовать следующую функцию психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса — *проектировочную*. Педагог-психолог и другие специалисты организуют проектирование образовательной деятельности ученика, результатом которого являются программы индивидуальной образовательной деятельности обучающегося, программы индивидуального изучения предмета, образовательные планы, маршруты, траектории. Педагоги привлекают к педагогическому проектированию обучающегося, его родителей, создавая программу психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса.

Реализация организационной функции предполагает организацию действий не только самого обучающегося, но и его родителей, одноклассников, а также координацию деятельности педагогов и других специалистов, взаимодействующих с обучающимся, обеспечивающей достижение намеченных целей.

Реализация цели психолого-педагогического сопровождения достигается благодаря следующим функциям: информационной, направляющей и развивающей.

Информационная функция сопровождения состоит в широком оповещении всех заинтересованных лиц о формах и методах сопровождения. В первую очередь это касается учителей, администрацию школы и родителей учащихся, принимающих участие в программе психологического сопровождения. Информационная функция обеспечивает открытость процесса сопровождения, что согласуется с принципами открытого образования, а также, в свою очередь, делает всех заинтересованных лиц активными участниками (сотрудниками).

Направляющая функция сопровождения обеспечивает согласование всех заинтересованных в сопровождении субъектов учебно-воспитательного процесса с целью обеспечения координации их действий в интересах ребенка. Вместе с тем, направляющая функция предусматривает, что ведущей (направляющей) фигурой в этих действиях в силу его профессиональной компетенции становится педагог-психолог школы.

Развивающая функция сопровождения задает основной вектор действиям всех участвующих в системе сопровождения службам, которые становятся службами развития личности ребенка. Развивающая функция обеспечивается деятельностью учителей, педагога-психолога, другие педагогических работников школы, при этом учителя и педагогические работники используют в практике работы развивающие технологии обучения и воспитания, а педагоги-психологи — развивающие дополнительные занятия с учащимися, проходящие, как правило, после уроков.

1.3. Виды и компоненты практической деятельности в рамках психолого-педагогического сопровождения

Рассматривая сопровождение как целостный процесс деятельности психолога в системе образования, обращаем внимание на три обязательных взаимосвязанных компонента в процессе сопровождения:

1. **Систематическое отслеживание психолого-педагогического статуса субъекта образовательного процесса.** Предполагается, что с первых минут нахождения субъекта в

образовательном процессе, начинает бережно и конфиденциально собираться и накапливаться информация о различных сторонах его психической жизни и динамике развития, что необходимо для создания условий личностного роста каждого субъекта.

Для получения и анализа информации такого рода используются методы педагогической и психологической диагностики. При этом психолог имеет четкие представления о том, что именно он должен знать, на каких этапах диагностическое вмешательство действительно необходимо и какими минимальными средствами оно может быть осуществлено. Он учитывает также, что в процессе сбора и использования такой психолого-педагогической информации возникает множество серьезных этических и даже правовых вопросов.

2. Создание социально-психологических условий для развития личности субъекта образовательного процесса.

На основе данных психодиагностики разрабатываются индивидуальные и групповые программы психологического сопровождения различных субъектов образовательного процесса, определяются условия для успешной социализации и развития. Реализация данного пункта предполагает, что учебно-воспитательный процесс в учебном заведении построен по гибким схемам, может изменяться и трансформироваться в зависимости от психологических особенностей детей, которые пришли обучаться в данное заведение. Кроме того, известная гибкость требуется от каждого педагога, так как подходы и требования к детям тоже не должны быть застывшими, не должны исходить из какого-то абстрактного представления об идеале, а ориентироваться на конкретных детей, педагогов и родителей с их реальными возможностями и потребностями.

3. Создание специальных социально-психологических условий для оказания помощи субъектам, имеющим проблемы в психологическом развитии, обучении, а так лицам, взаимодействующим с ними.

Данное направление деятельности ориентировано на тех обучающихся, у которых выявлены определенные проблемы с усвоением учебного материала, социально принятых форм поведения, в общении с взрослыми и сверстни-

ками, психическом самочувствии и пр., а также для поддержки педагогов, работающих с данными детьми и их родителей.

Функции психолого-педагогического сопровождения обеспечиваются взаимосвязанными **сторонами сопровождения**: профессионально-психологической и организационно-просветительской.

Профессионально-психологическая сторона сопровождения — представлена системной деятельностью педагога-психолога, использующего принцип взаимосвязи диагностической и коррекционно-развивающей деятельности. В практической деятельности педагога-психолога личность ребенка изучается только с целью оказания психологической помощи. В этом положении реализуется важнейший императив гуманистической психологии: Ребенок не может быть средством — он всегда цель психологического сопровождения.

Организационно-просветительская сторона обеспечивает единое информационное поле для всех участников психологического сопровождения, а также ее анализ и актуальную оценку. Данный компонент реализуется в деятельности педагога-психолога, через осуществление просветительской работы с родителями, педагогами и администрацией школы, при этом используются разнообразные формы активного полисубъектного взаимодействия всех участников. Анализ и оценка существующей системы сопровождения делает возможным развитие и совершенствование системы, обеспечивая ее важнейшие характеристики — открытость и развивающийся характер (синергичность).

Для оказания психолого-педагогической помощи должна быть продумана система действий, конкретных мероприятий, которые позволяют им преодолеть или скомпенсировать возникшие проблемы.

Направления практической деятельности в рамках сопровождения

В соответствии с основными компонентами процесса сопровождения выделяются несколько важнейших направлений практической деятельности психолога системы образования в рамках процесса сопровождения:

Профилактика — деятельность по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии учащихся, педагогов и родителей и созданию психологических условий, максимально благоприятных для этого развития.

Цель: *предотвращение возможных проблем в развитии и взаимодействии участников воспитательно-образовательного процесса.*

Под психологической профилактикой понимается целенаправленная систематическая совместная работа специалистов, педагогов и родителей:

- по предупреждению возможных социально-психологических проблем у детей;
- по выявлению детей группы риска (по различным основаниям);
- по созданию благоприятного эмоционально-психологического климата в педагогическом и детском коллективах.

Психологическое просвещение является разделом профилактической деятельности специалиста-психолога, направленной на формирование у населения (учителей, воспитателей, школьников, родителей, общественности) положительных установок к психологической помощи, деятельности психолога-практика и расширение кругозора в области психологического знания.

Цель: *создание условий для повышения психологической компетентности педагогов, администрации ОУ и родителей, а именно:*

- актуализация и систематизация имеющихся знаний;
- повышение уровня психологических знаний;
- включение имеющихся знаний в структуру деятельности.

Главная задача и смысл психологического просвещения заключается в том, чтобы знакомить учителей, воспитателей, родителей с основными закономерностями и условиями благоприятного психического развития ребенка, популяризовать и разъяснять результаты психологических исследований.

Для психологического просвещения используются различные способы:

- вербальные (беседа, лекция, тематический семинар, выступление по радио, на телевидении);
- невербальные (интернет и размещение тематической информации на web-сайтах, памятки, брошюры, стенгазеты и т. п.).

Психологическое просвещение выполняет следующие четыре задачи:

- формирование научных установок и представлений о психологической науке и практической психологии (психологизация социума);
- информирование населения по вопросам психологического знания;
- формирование устойчивой потребности в применении и использовании психологических знаний в целях эффективной социализации подрастающего поколения и в целях собственного развития;
- профилактика дидактогений (реакции, дающая сдвиг в настроении личности и коллектива до болезненного состояния).

Консультативная деятельность — это оказание помощи обучающимся, их родителям (законным представителям), педагогическим работникам и другим участникам образовательного процесса в вопросах развития, воспитания и обучения посредством психологического консультирования.

Цель: *оптимизация взаимодействия участников воспитательно-образовательного процесса и оказание им психологической помощи при выстраивании и реализации индивидуальной программы воспитания и развития.*

Психологическое консультирование, помогает правильно понимать себя, должным образом оценивать свои мысли и поступки, узнать и использовать во благо свои сильные и слабые стороны, принимать правильные решения и нести за них ответственность, вырабатывать и претворять в жизнь дела, которые позволяют максимально эффективно управлять ей и делать ее лучше.

Необходимо учитывать, что речь идет о помощи участникам воспитательно-образовательного процесса, не имеющим патологических нарушений, т. е. находящимся в рамках медико-

биологической нормы, но встретившимся с какими-либо трудностями психологического характера. Это могут быть проблемы детей (неуверенность в своих силах, негативизм, страхи и пр.), учащихся (школьная дезадаптация, неуспеваемость, отклоняющееся поведение), взрослых (утрата смысла жизни, низкая самооценка, конфликтные отношения с окружающими, нарушение детско-родительских отношений).

К методам психологического консультирования отнести:

- а) дискуссионные методы;
- б) игровые методы (дидактические и творческие игры, в том числе деловые, ролевые);
- в) сенситивный тренинг (тренировка межличностной чувствительности и восприятия себя как психофизического единства).

Работа с детьми может осуществляться как в индивидуальной, так и в групповой форме. Основными методами такой работы могут быть арттерапия, игровая терапия, сказкотерапия.

Игровая терапия — это метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры. В основе различных методик, лежит признание того, что игра оказывает сильное влияние на развитие личности.

Арт-терапия — специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительном, и творческой деятельности. Основная цель арттерапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

Сказкотерапия — метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром.

При работе с родителями продуктивными будут не отдельные мероприятия, а целостная системная работа, имеющая своей целью повышение психологической компетентности матерей и отцов. Такая работа осуществляется через информирование родителей на собраниях в школе. Другими вариантами работы с родителями является разработки своеобразных «учебников» для родителей, в которых очень коротко предлагалась

необходимая родителям психологическая информация. Работа с родителями осуществляется психологом и таким методом, как психологический тренинг. Тренинг взаимодействия родителей и детей строится на различной концептуальной основе (психодинамической, поведенческой, гуманистической и др.). Такие тренинги позволяют расширить возможности понимания своего ребенка, улучшить рефлекссию своих взаимоотношений с ним, выработать новые более эффективные навыки взаимодействия в семье.

Работа с педагогами ведется с помощью социально-психологического тренинга. Это наиболее распространенный метод психосоциальных технологий, позволяющий рефлекссию собственного поведения соотносить с поведением других участников группы. Тренинги позволяют активизировать, скорректировать навыки общения, расширить поведенческий репертуар, дают ориентиры возможного поиска эффективного взаимодействия партнеров.

С научной точки зрения *психологическая диагностика* участников образовательного процесса — это одна из областей психологии, применяющая различные методы тестирования и измерения особенностей личности для выявления и диагностирования истинного психологического состояния человека с интеграцией и анализом результатов.

Цель: получение информации об уровне психического развития детей, выявление индивидуальных особенностей и проблем участников воспитательного образовательного процесса.

Среди существующих методов психологической диагностики детей и подростков, родителей и педагогов можно выделить наиболее часто используемые — на основе косвенного или прямого наблюдения, объективные, опросные (анкета, интервью), экспериментальные. Все эти методы имеют одну конечную цель — понять, на какие аспекты психологического состояния респондента следует обратить внимание.

Какой из методов рационально применить, психолог решает в каждом отдельном случае в зависимости от задач и объекта исследования. Любое психодиагностическое обследование детей включает в себя несколько этапов. В первую очередь это

сбор данных, анализ и интерпретация полученной информации, а также составление психологического диагноза и прогноза.

Психологическая диагностика детей позволяет выявить индивидуально-психологические особенности ребенка, а также оценить уровень его личностного и интеллектуального развития. Так как основные качества человека закладываются еще в раннем детстве. Именно на этом этапе родителям стоит обращать особое внимание на поведение своего ребенка и при возникновении сложных ситуаций искать способы их решения.

Психологическая диагностика подростков, поможет найти основную причину существующих проблем и устранить их при помощи современных и действенных методов.

Психологическую диагностику подростков можно пройти по широкому спектру проблем:

- прогноз профессиональной карьеры;
- диагностики психотипических особенностей;
- исследование психологического здоровья.

Коррекционно-развивающая работа планируется и ведется с учетом направлений и особенностей конкретного образовательного учреждения, специфики детского, учительского, родительского коллективов, отдельного субъекта образовательного процесса.

Цель коррекционно-развивающей работы заключается в составлении системы работы с учащимися, испытывающими трудности обучения и адаптации.

Если в коррекционной работе психолог имеет определенный эталон психического развития, к которому стремится приблизить ребенка, то в развивающей работе он ориентируется на средневозрастные нормы развития для создания таких условий, в которых ребенок сможет подняться на оптимальный для него уровень развития.

Развитие ребенка в пределах возрастной нормы не исключает наличие тех или иных проблем. В познавательной, эмоциональной, мотивационной, волевой, поведенческой и т. п. сферах, это и будет объектом коррекционной и развивающей работы психолога.

Психологическая коррекция — активное воздействие на процесс формирования личности и сохранение ее индивидуаль-

ности, осуществляемое на основе совместной деятельности педагогов, психологов и других специалистов.

Экспертиза (образовательных и учебных программ, проектов, пособий, образовательной среды, профессиональной деятельности специалистов образовательных учреждений). Основанием для проектирования образовательных программ для любой ступени образования является возрастно-нормативная модель развития ребенка определенного возраста, в которой дается характеристика его развития в виде последовательности ситуаций и типов развития. Образовательная программа проектируется совместно педагогом-психологом и учителями.

Все выше перечисленные направления деятельности в рамках психолого-педагогического сопровождения субъектов образования в различной степени переставлены в моделях сопровождения.

1.4. Модели психолого-педагогического сопровождения

Различные экономические и социальные условия в разных российских регионах породили множественные модели службы и центры сопровождения. Однако все они реализуют сходные по смыслу и содержанию программы помощи и поддержки ребенка, родителей, педагогов.

Чтобы обратиться к обзору классификаций моделей сопровождения, необходимо обозначить, что вслед за Селевко Г. К., термин «модель» мы понимаем как некую систему (образец, пример, образ, конструкцию), которая отображает и выражает определённые свойства и отношения дугой системы, называемой оригиналом, и в указанном смысле заменяет его.

Модель — идеализированный объект существенных связей изучаемого реального объекта, представленных с помощью определенных гипотетических допущений.

В настоящее время психологическая наука и практика располагает большим количеством классификаций моделей сопровождения, в основе которых лежат самые разные критерии.

Так, в рамках **отраслевой классификации** моделей психолого-педагогического сопровождения выделяются:

Педагогическая модель исходит из гипотезы недостатка педагогической компетентности родителей и педагогов. Субъект жалоб в таком случае обычно ребёнок. Психолог вместе с родителями и педагогом анализирует ситуацию, намечает программу мер. Хотя сами родители и педагоги могут быть причиной неблагополучия, эта возможность открыто не рассматривается. Психолог ориентируется не столько на индивидуальные возможности родителя ребёнка и педагога, сколько на универсальные, с точки зрения педагогики и психологии, способы воспитания.

Данная модель строится на предположении о дефиците у родителей, педагогов знаний и умений по воспитанию детей и носит профилактический характер. Она направлена на повышение психолого-педагогической культуры, расширение и восстановление воспитательного потенциала, на активное включение родителей в процесс социального воспитания детей. В этих целях используются различные формы работы: сочетание теоретических знаний, их закрепление в дискуссиях и практикумах.

Социальная модель используется в тех случаях, когда трудности того или иного субъекта образования представляют собой результат неблагоприятных внешних обстоятельств. В этих случаях помимо анализа жизненной ситуации и рекомендаций требуется вмешательство внешних специалистов (юристов, социальных работников и пр.).

Психологическая (психотерапевтическая) модель требуется тогда, когда причины трудностей ребёнка лежат в области общения, личностных особенностях других участниках образовательного процесса. Она предполагает анализ семейной ситуации, психодиагностику личности, диагностику окружения. Практическая помощь заключается в преодолении барьеров общения и причинах его нарушений.

Диагностическая модель основана на предположении дефицита у родителей специальных знаний о ребёнке. Объект диагностики — семья, а также дети и подростки с нарушениями и отклонениями в поведении. Диагностическое заключение может служить основанием для принятия организационного решения.

Медицинская модель предполагает, что в основе трудностей лежат болезни. Задача психотерапии — адаптация и оказание помощи в соответствии с диагнозом.

Психолог может использовать необходимые модели помощи семье в зависимости от характера причин, вызывающих проблемы во взаимодействии с другими субъектами образования.

Основным критерием следующей классификации моделей является **функционирование педагогических систем**, сюда входят:

Стадиальная модель представлена в исследованиях Р. Х. Шакурова. Рассматривая проблемы руководства педагогическими коллективами, он указывает на 3 стадии управленческого процесса: целевую, социально-психологическую и оперативную.

Целевая стадия связана с отражением общественных потребностей, и сводится к определению и решению организационно-педагогических задач.

Социально-психологическая стадия определяет согласование общественных и личных интересов членов педагогической организации.

Оперативная стадия предполагает реализацию целевой и социально-психологической функции и включает в себя этапы: планирование, принятие решений, исполнение и контроль.

Функциональная модель Н. В. Кузьминой. Рассматривая процесс управления педагогическими системами как процесс решения множества педагогических задач, Н. В. Н. В. Кузьмина выделяет 5 функциональных компонентов, которые, отражаясь в структуре деятельности преподавателя, воспитателя, руководителя учебного подразделения, становятся основой управления учебной работой учащихся и формирования их личности.

К числу основных компонентов относятся: гностический, проектировочный, конструктивный, организаторский и коммуникативный. В качестве системообразующего фактора выступает гностический компонент, поскольку он связан с получением информации обо всех аспектах функционирования педагогической системы.

Ситуационная модель. Ситуация рассматривается как момент взаимодействия субъекта и обстоятельств. В ситуациях могут отражаться 2 типа взаимодействия человека со средой. В одних из них выражается объектно-субъектная связь, т. е. от-

ношения человека к предметному миру, в других — субъектно-субъектные взаимодействия, или отношения между людьми.

К числу разновидностей социальных ситуаций может быть отнесена учебно-педагогическая ситуация. Она отражает субъектно-субъектное взаимодействие и отличается от других социальных ситуаций тем, что одна и та же ситуация по отношению к преподавателю, воспитателю, учителю выступает как педагогическая, а по отношению к учащимся — как учебная. При учебной ситуации педагог выступает для учащихся элементом обстоятельств, при рассмотрении той же ситуации как педагогической учащийся становится элементом внешних обстоятельств для педагога.

Игровое моделирование. Большой интерес к игровому моделированию проявляют педагоги, работающие в сферах высшего, общего и специального среднего образования, повышения квалификации специалистов.

Игра в широком смысле понимается как инструментально данный фрагмент реальности социума. В узком смысле игра понимается как особым образом организованная деятельность группы людей.

Организованность деятельности достигается за счет наложения ограничений на естественные групповые процессы, что позволяет рассматривать игру как искусственно-естественный объект, инструментально доступный через свою искусственную составляющую. По мнению Е. Н. Смирнова, Г. П. Щедровицкого и др., игра предстает как воплощение системного подхода к анализу, проектированию и организации социальных процессов. Особенность игры заключается в том, что она строится на основе игрового контекста с внешним социумом.

Особенностью моделей, отражающих игровое взаимодействие участников, является тот факт, что они показывают процесс, условия, средства и организацию игрового пространства.

По **характеру (уровню) моделирования** модели бывают: **Теоретическими** — в основе которых лежит сравнительный анализ подходов к изучаемому объекту.

Эмпирическими — они строятся на основе эмпирических фактов, зависимостей, математического анализа.

Теоретико-эмпирическими — использующими как теоретические построения, так и эмпирически выявленные закономерности.

С прикладной точки зрения, интересной может быть модель, основным критерием которой являются **средства организации**, она включает в себя:

Познавательную модель — форма организации и представления знаний, средство соединения новых и старых знаний. Познавательная модель, как правило, подстраивается под реальность и является теоретической моделью.

Прагматическую модель — средство организации практических действий, представления целей системы для ее управления. Реальность в них подстраивается под некоторую прагматическую задачу. Это, как правило, прикладные модели.

Инструментальную модель — она является средством построения, исследования и/или использования прагматических и/или познавательных моделей. Познавательные отражают существующие, а прагматические — хоть и не существующие, но желаемые и, возможно, исполнимые отношения и связи.

Рассмотрим также классификацию моделей психолого-педагогического сопровождения **по ведущему теоретическому основанию**:

Адлеровская модель основывается на сознательном и целенаправленном изменении поведения родителей, которое определяется ведущим принципом взаимоуважения членов семьи. Чувство единения при этом, делает человека способным к сотрудничеству с другими людьми, то есть формирует социальный характер. А поскольку человек — социальное существо, то для него важно чувство принадлежности к определённой группе. Следовательно, по теории А. Адлера, семейная атмосфера, установки, ценности и взаимоотношения в семье являются главным фактором развития личности, то есть, в семье ребёнок формирует свои идеалы, цели жизни, систему ценностей и учится жить. При этом основными понятиями адлеровского воспитания являются равенство, сотрудничество и естественные результаты.

Согласно данной модели, в первую очередь помощь и поддержка должна оказываться родителям и носить воспитательный характер — нужно научить их уважать уникальность,

индивидуальность и неприкосновенность личности школьника. Необходимо помочь каждому из родителей понять детей, войти в их образ мышления, научиться разбираться в мотивах их поступков, совершенствовать свои методы развития личности.

Учебно-теоретическая модель Б.-Ф. Скиннера, в основе которой лежат результаты экспериментальных исследований, с помощью которых была сделана попытка определить, каким образом установки на поведение родителей и учителей влияют на ребёнка. Это направление основано на общей теории бихевиоризма, согласно которой поведение родителей, учащихся и педагогов можно изменить методом переучивания или научения. Процесс состоит в обучении быстрым техникам рационального поведения. Оно меняется по мере осмысления своих поступков и поступков других субъектов образовательного процесса, их мотивов. Участники постепенно овладевают умением регулировать поведение, применяя положительное подкрепление (поощрение), отрицательное подкрепление (наказание) и отказываясь от подкрепления (нулевое внимание). В ходе обучения родители и педагоги обеспечиваются научными сведениями о регуляции поведения, знакомятся со специальной терминологией, помогающей описывать эти процессы.

Модель чувственной коммуникации Т. Гордона базируется на феноменологической теории личности К. Р. Роджерса и практике клиентцентрированной терапии, целью которой является создание условий для самовыражения личности. Это достигается сглаживанием разницы между «Я идеальным» и «Я реальным» при определённых психологических обстоятельствах. Согласно данному направлению, каждому человеку свойственны две главные потребности: позитивного отношения других самоуважении, то условием здорового развития личности является отсутствие противоречия между представлением о том, как к нему относятся другие («Я идеальное»), и действительным уровнем любви («Я реальным»). Изменить поведение человека можно, лишь понимая и принимая его чувства. То есть модель предполагает работу со всеми участниками образовательного процесса в отношении свободы своих чувства, осознания поведение и конкретных шагов по его изменению. То есть модель чувственной коммуникации означает диалогичность общения, его открытость,

раскрепощённость чувств, их искренность. От развития чувственных коммуникаций к самовыражению каждого участника образовательного процесса стремится данная модель.

Модель, основанная на транзактном анализе. (М. Джеймс, Д. Джонгард). Согласно теории транзактного анализа Э. Берна, личность каждого индивидуума определяется факторами, которые можно назвать состояниями «Я». Это способ восприятия действительности, анализа получаемой информации и реагирования индивидуума на действительность. Человек может это делать по-разному: по-детски, по-взрослому, по-родительски.

«Ребёнок» в личности — это спонтанность, творчество, интуиция, с ними связаны биологические потребности и основные ощущения человека. Это наиболее чистое начало личности, в нём представлено всё самое естественное в человеке.

«Взрослый» в личности действует последовательно. Свойствами этого начала, этой части человеческой личности являются систематические наблюдения, объективность, следование законам логики, рациональность. В развитии личности с областью «взрослый» связано всё сознательное. Оно начинается с сенсорно-моторного уровня восприятия и достигает формального, абстрактно-логического мышления.

Положение «родиться в личности» включает в себя приобретённые нормы поведения, привычки и ценности. Поведение авторитетных людей в социальном окружении учит личность определённым нормам и способам поведения через «родительскую» часть. Родительское программирование, согласно Берну, во многом предопределяет судьбу человека. Оно осуществляется прежде всего через транзакции — единицы общения, которые могут быть дополняющими (то есть способствующими взаимопониманию), пересекающимися (вызывающими конфликты и напряжение) и скрытыми, при которых информация в ходе общения искажается. Основная задача данной модели — научить всех участников образовательного процесса взаимным компромиссам и умению их использовать в других социальных сферах. Для этого при рассмотрении своего поведения и взаимоотношений они должны овладеть терминологией транзактного анализа,

научиться определять характер потребностей и запросов других и устанавливать с ними адекватные коммуникации.

Модель групповой терапии Х. Джинота, в основе которой лежит стремление научить родителей и педагогов в переориентации своих установок в зависимости от потребностей ребёнка. Она носит сугубо практический характер и сосредоточена на рассмотрении проблемных ситуаций: как говорить с детьми, как хвалить ребёнка, что такое страхи детей и т.д.

Сопровождение педагогов и родителей, по Х. Джиноту, осуществляется в форме групповых консультаций, терапии и инструктажа. Групповая работа с педагогами имеет целью достижение позитивных изменений в структуре личности (для людей с эмоциональными нарушениями, не справляющихся с проблемами отношений детей и родителей). Групповые консультации должны помочь родителям решать проблемы, возникающие при воспитании детей. Во время консультации им помогают избавиться от чувства вины, сообщая об аналогичных переживаниях в других семьях; родители делятся своим опытом, рассказывают друг другу о сходных трудностях. Постепенно они начинают более объективно смотреть на проблемы своей семьи. Инструктаж происходит и в группе, напоминая групповую консультацию.

Несмотря на многообразие моделей, каждая из них нацелена на оказание помощи и поддержки всем субъектам образовательного процесса с учетом степени их включенности в образовательные отношения и специфики проблем.

1.5. Субъекты образования и специфика их сопровождения

Под субъектами психологического сопровождения понимаются специалисты, различные службы, родители и сами обучающиеся, активно взаимодействующие в процессе реализации функций психологического сопровождения в рамках достижения общей цели деятельности.

Рассмотрим краткую характеристику субъектов психологического сопровождения в зависимости от их функций и задач в области сопровождения:

Администрация образовательного учреждения:

Директор образовательного учреждения или организации — осуществляет непосредственное руководство в системе психологического сопровождения:

- утверждает планы, программы системы сопровождения, нормативные документы, регулирующие деятельность субъектов системы сопровождения;
- контролирует деятельность системы сопровождения и осуществляет ее ресурсное обеспечение;
- обеспечивает материальное и моральное стимулирование субъектов сопровождения по результатам работы;
- осуществляет координацию взаимодействия всех субъектов системы сопровождения;
- распределяет обязанности между субъектами системы сопровождения.

В планировании деятельности системы сопровождения также участвуют зам. директора по УВР, социальный педагог, педагог-психолог.

Зам. директора по УВР

- руководит школьным психолого-медико-педагогическим консилиумом;
- организует условия обучения (распределение нагрузки, составление расписания занятий, организует режим обучения во время адаптационных периодов и т. д.);
- осуществляет контроль за УВП (посещение уроков, индивидуальные консультации с учителями, мониторинг качества обучения и т.д.);
- организует производственные совещания, заседания МО, обучающие семинары и т. д.

Учителя-предметники

- участвуют в проведении родительских собраний;
- проводят индивидуальные консультации для родителей учеников, имеющих сложности в обучении;
- проводят индивидуальные консультации для учеников, имеющих трудности в обучении;
- разрабатывают индивидуальные учебные маршруты для различных категорий учеников;

- реализуют школьную программу по формированию универсальных учебных действий;
- участвуют в работе МО, семинарских занятиях, конференциях и т.д.

Классный руководитель

- организует воспитательную работу с классным коллективом (планирование, проведение тематических классных часов и воспитательных мероприятий);
- составляет социальный паспорт класса;
- организует работу с родителями (планирование, проведение тематических родительских собраний);
- проводит индивидуальные консультации для родителей по вопросам обучения и воспитания учеников;
- организует взаимодействие со специалистами (педагог-психолог, социальный педагог, администрация);
- проводит педагогическую диагностику;
- проводит профилактические программы для учеников.

Педагог-психолог

Всю деятельность в рамках системы сопровождения осуществляет в соответствии с должностными обязанностями и направлениями деятельности:

- консультирование
- просвещение;
- профилактика;
- коррекционно-развивающая деятельность;
- диагностика;
- экспертиза.

Медицинская служба

- участвует в работе школьного ПМПк;
- предоставляет необходимые материалы о состоянии здоровья школьников для других субъектов системы психологического сопровождения (строго руководствуясь принципом конфиденциальности);
- оказывает необходимую медицинскую помощь и консультации субъектам системы сопровождения;
- ведет занятия со школьниками по медицинскому просвещению.

Социальный педагог

- выявляет и контролирует учеников «группы риска»;
- осуществляет контроль вовлеченности учеников «группы риска» в досуговую деятельность;
- выступает на тематических родительских собраниях;
- проводит индивидуальные консультации для родителей, в том числе и для родителей детей «группы риска»;
- проводит профилактические программы для учащихся;
- осуществляет взаимодействие с городским центром психолого-медико-социального сопровождения.

Государственное образовательное учреждение Центр психолого-медико-социального сопровождения

- Осуществляет консультативно-диагностическую помощь в сложных случаях психологического сопровождения.
- Консультирует педагогов и родителей школьников по проблемам обучения и воспитания по просьбе других субъектов сопровождения.
- Проводит консультативную и коррекционную работу с учащимися школы на базе центра по заявке школы.
- По направлению школьной ПМПк выдает заключения городской Психолого-медико-педагогической комиссии об оптимальном образовательном маршруте школьников.

Родители

- Принимают участие в повышении психолого-педагогических знаний (лекциях, семинарах, индивидуальных консультациях и т.п.);
- Принимают участие в учебно-воспитательном процессе (родительских собраниях, совместной творческой деятельности и пр.);
- Принимают участие в управлении школой (совете школы, родительских комитетах).

Учащиеся

Принимают участие в мероприятиях, направленных на:

- формирование и развитие психолого-педагогической компетентности;
- сохранение и укрепление психологического здоровья;

- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни;
- обеспечение осознанного и ответственного выбора дальнейшей профессиональной сферы деятельности;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

В психологической литературе накоплено немало данных о том, что может послужить причиной обращения за психологической помощью и участием в психолого-педагогическом сопровождении всех субъектов образовательного процесса, в не зависимости от их роли и функционала.

По мнению И. А. Баевой, это может быть:

1. Психологическое воздействие (угрозы, унижения, оскорбления, чрезмерные требования, запреты на поведение и переживание, негативное оценивание, фрустрация основных нужд и потребностей);

2. Психологические эффекты (утрата доверия к себе и к миру, беспокойство, тревожность, нарушения сна, аппетита, депрессия, агрессивность, низкая самооценка, соматические и психосоматические заболевания);

3. Психологические взаимодействия (доминантность, непредсказуемость, непоследовательность, неадекватность, безответственность, неуверенность, беспомощность).

Таким образом, в результате действия данных факторов снижается уровень удовлетворенности в лично-доверительном общении и взаимодействии всех участников образовательного процесса, что проявляется в:

- эмоциональном дискомфорте;
- нежелании высказывать свою точку зрения и мнение;
- неуважительном отношении к себе;
- потере личного достоинства;
- нежелании обращаться за помощью,
- игнорировании личных проблем и затруднений окружающих детей и взрослых;
- невнимательность к просьбам и предложениям.

Рассмотрим более подробно основания для психолого-педагогического сопровождения отдельных субъектов образовательного процесса.

По результатам опроса *администрации* учебных заведений, **основанием для их психолого-педагогического сопровождения** могло бы послужить:

- Фактическое отсутствие «права на ошибку» (89%);
- Недостаток положительного стимулирования труда (89%);
- Отсутствие свободного времени и условий для полноценного отдыха и возможности восстановиться после работы (73%);
- Неудовлетворенность профессиональным статусом (71%);
- Недооценка профессиональной значимости со стороны коллег, родителей (67%);
- Отсутствие возможности и условий для самовыражения и самореализации (35%).

Педагоги, в качестве причин для психолого-педагогического сопровождения выделяли

- эмоциональное выгорание — 55%;
- некомпетентность руководства — 30%;
- низкий уровень мотивации работы— 20%;
- большая учебно-воспитательная нагрузка — 15%;
- большая наполняемость классов — 10%;
- повышенная ответственность, тревожность — 10%;
- негативные стереотипы у родителей и обучающихся— 10%;
- завышенная требовательность других субъект образовательного процесса— 5%;
- неудовлетворенность социальным статусом — 5%;
- негибкость, ригидность мышления, авторитарность руководства учебным заведением — 5%.

Обучающиеся в качестве такого основания указывали на следующие причины:

- низкая мотивация обучения — 35%;
- трудности адаптации — 30%;
- высокий уровень агрессии окружающих;
- чувство ненужности;
- учебная перегрузка;
- личностные особенности окружающих;

- страхи, тревоги.

В качестве проблемных аспектов, требующих психолого-педагогического вмешательства, **родители** обучающихся указывают на следующие причины:

- изменение состава семьи;
- развод;
- завышенные требования к ребенку;
- пьянство (алкоголизм);
- невнимание к ребенку;
- смерть одного из родителей;
- плохая забота о ребенке;
- семейные конфликты;
- педагогическая некомпетентность ;
- неполная семья;
- изменение социального и материального статуса семьи;
- жестокое обращение с ребенком, асоциальный образ жизни.

Таким образом, каждый субъект образования испытывает потребность в психолого-педагогическом сопровождении, что подтверждает значимость и важность поддержки всех субъектов образовательного процесса на определенном этапе развития, которая заключается в реализации права на полноценное развитие личности и ее самореализацию в социуме.

Выводы по главе

- На современном этапе развития общества интенсивно развивается идея психолого-педагогического сопровождения всех субъектов образовательного процесса, возникшая в рамках проблемы оказания эффективной квалифицированной психологической помощи.

- Несмотря на широкое разнообразие определений «психолого-педагогическое сопровождение» в работах М. Р. Битяновой, Б. С. Братуся, Е. В. Бурмистровой, О. С. Газман, И. В. Дубровиной, Е. И. Исаева, Е. И. Казаковой, А. И. Красило, В. Е. Летуновой, Н. Н. Михайловой, А. В. Мудрика, С. Д. Полякова, М. И. Роговцевой, Н. Ю. Синягиной, В. И. Слободчикова, Ф. М. Фрумина, Л. М. Шипицыной, И. С. Якиманской и др. по-

нимается как поддержка психически здоровых людей, на определенном этапе развития при возникновении каких-либо трудностей.

- В соответствии с основными компонентами процесса сопровождения выделяются важнейшие направления практической деятельности психолога системы образования: профилактика, просвещение, консультативная деятельность, диагностика, экспертиза образовательных программ.

- На сегодняшний день существует большое многообразие моделей психолого-педагогического сопровождения, каждая из которых нацелена на оказание помощи и поддержки всем субъектам образовательного процесса с учетом специфики выявленных проблем и запросов.

Вопросы для самопроверки

1. Каково современное понимание термина «сопровождение»?
2. Обозначьте основные подходы к пониманию «психолого-педагогического сопровождения»?
3. В чем заключается основная идея психолого-педагогического сопровождения на современном этапе развития системы образования?
4. Назовите основную цель психолого-педагогического сопровождения.
5. Перечислите задачи психолого-педагогического сопровождения субъектов образования.
6. Перечислите основные компоненты психолого-педагогического сопровождения?
7. Каковы основные функции сопровождения?
8. Перечислите и кратко изложите содержание важнейших направлений практической деятельности психолога системы образования в рамках процесса сопровождения?
9. Перечислите субъектов образования, назовите особенности сопровождения каждого из них.

Задание для самостоятельной работы

Проанализируйте имеющиеся на современном этапе развития системы образования модели сопровождения, какая из них, на ваш взгляд, является наиболее актуальной и реалистичной. Обоснуйте свой ответ.

2. Методика составления программ психолого-педагогического сопровождения субъектов образования

Психолого-педагогическое сопровождение как целостная, системно организованная деятельность, направлено на создание в рамках объективно данной образовательной среды условий для максимального личностного развития ребенка и других субъектов образования. Достижение данной цели становится труднодостижимым без комплексного, программированного подхода, поскольку фрагментарное применение психолого-педагогических технологий не дает возможности для системной детерминации преднамеренных изменений личностных свойств, групповых особенностей и организационных характеристик.

Программа психолого-педагогического сопровождения, разработанная с учетом специфики образовательной организации, на основании анализа информации о субъектах образования, их актуальных проблемах и потребностях, позволяет решать широкий спектр психологических и педагогических задач.

Программированная деятельность, с использованием различных форм сопровождения, создает «кумулятивный эффект», заключающийся в накоплении совокупности изменений, приводящих к качественным трансформациям личностных и субъектных характеристик.

2.1. Принципы построения программ психолого-педагогического сопровождения

Психолого-педагогическое сопровождение субъектов образования строится на следующих принципах:

- принцип системности — существование алгоритма работы и использование возможностей всех основных направлений деятельности психолога;

- принцип ценности и уникальности личности, приоритета личностного развития. Этот принцип предусматривает ориентацию содержания на интеллектуальное, эмоциональное, духовно-нравственное, физическое и психическое развитие и са-

моразвитие каждого с учетом индивидуальных возможностей и способностей;

- принцип целостности — при любом психологическом воздействии на личность необходимо работать со все личностью в целом во всем разнообразии ее познавательных, мотивационных, эмоциональных и прочих проявлений;

- принцип целесообразности и причинной обусловленности — любое психологическое воздействие должно быть осознанным, должно быть подчинено поставленной цели, т.е. психолог должен осознавать причину и цель воздействия, воздействие должно быть направлено на причину явления, а не на его следствия;

- принцип своевременности — любое психологическое воздействие должно быть проведено вовремя и в наиболее благоприятных для его высокой эффективности условиях;

- принцип эмоционально-ценностной ориентации учебно-воспитательного процесса;

- принцип охраны и укрепления психического и физического здоровья субъектов образования базируется на необходимости формирования ценности ЗОЖ, эффективного и бесконфликтного взаимодействия, получения психологической помощи в сложной жизненной ситуации.

Кроме того, ряд авторов выделяют специфические принципы сопровождения обучающихся.

Л. В. Байбородова выделила следующие принципы:

- принцип опоры на обученность и обучаемость ребенка;
- принцип учета и соблюдения личных образовательных и профессиональных интересов и планов учащегося;

- принцип гибкости и вариативности индивидуальной образовательной деятельности;

- принцип обеспечения субъектной позиции ученика;

- принцип оптимистической стратегии;

- принцип непрерывности, системности и преемственности сопровождения;

- принцип взаимодействия всех субъектов психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса.

Рассмотрим принципы сопровождения ребенка в образовательном процессе, которые выделяет Л. М. Шипицына:

– Рекомендательный характер советов сопровождающего. Ведущей идеей сопровождения выступает самостоятельное поведение ребенка в решении актуальных для его развития проблем, именно поэтому все решения центра сопровождения могут носить только рекомендательный характер. Ответственность за решение проблемы остается за ребенком, его родителями или лицами их заменяющими, педагогами, близким окружением.

– Приоритет интересов сопровождаемого. «На стороне ребенка». Очень часто на стороне ребенка только он сам и специалист системы сопровождения, который призван стремиться решить каждую проблемную ситуацию с максимальной пользой для ребенка.

– Непрерывность сопровождения. Ребенку гарантировано непрерывное сопровождение на всех этапах помощи в решении проблемы. Этот принцип означает также и то, что дети, находящиеся под постоянным воздействием факторов риска (хронически больной ребенок, ребенок в системе специального образования, ребенок-сирота и т.д.), будут обеспечены непрерывным сопровождением в течение всего периода их становления.

– Мультидисциплинарность сопровождения. Принцип требует согласованной работы «команды» специалистов, проповедующих единые ценности, включенных в единую организационную модель и владеющих единой системой методов.

– Автономность. Один из самых сложно реализуемых принципов. С одной стороны, педагог-психолог является частью системы образования, но, с другой стороны, автономность принимаемых им решений выступает гарантом защиты от административного давления.

2.2. Этапы построения программы сопровождения

Работа над программой психолого-педагогического сопровождения состоит из нескольких этапов.

Аналитический этап. Разработка и внедрение программы психолого-педагогического сопровождения требует определения (уточнения) потребностей в данной деятельности:

- анализ актуальных задач субъектов образования;
- организационный анализ;
- персональный анализ.

Анализ актуальных задач направлен на выяснение того, какие знания, навыки, умения, личностные особенности необходимы субъектам образования для успешного выполнения им своих образовательных, родительских, профессиональных обязанностей.

Проведение такого анализа обычно связано с детальным рассмотрением имеющихся представлений о лично и профессионально важных качествах, поддающихся преднамеренным изменениям в условиях образовательной организации.

Для анализа актуальных задач, применяются следующие средства:

- изучение нормативных документов (федеральных, региональных, отраслевых, организационных);
- беседы со всеми субъектами образования о трудностях и характерных проблемах, требующих решения;
- проведение экспертизы установленного перечня актуальных задач, а также трудностей и дефицитов при их выполнении.

Организационный анализ предполагает рассмотрение миссии, стратегии и целей образовательной организации, ее ресурсов (временных, информационных, материальных, технологических, экономических и людских), структуры и отношений между организационными единицами, а также характеристик среды, в которой действует образовательная организация.

При этом обращается внимание на соответствие предполагаемых результатов сопровождения философии организации и ее стратегии. Корректность организационного анализа во многом определяет устойчивость изменений, достигнутых в ходе сопровождения.

Персональный анализ позволяет определить участников программы сопровождения. Эта задача связана с получением информации об индивидуально-психологических и профессиональных характеристиках субъектов образования.

Диагностический этап. Целью данного этапа является выявление сути проблемы, ее носителей и потенциальных воз-

возможностей решения. Важно, чтобы выбор программы сопровождения определялся актуальной потребностью субъектов образования, а не особенностями профессиональной подготовки психолога и его концептуальными предпочтениями.

Диагностический этап начинается с фиксации сигнала проблемной ситуации, затем разрабатывается план проведения диагностического обследования. Это первичная диагностика соматического, психологического, социального здоровья субъектов. При этом может использоваться широкий спектр различных методов: тестирование, анкетирование, наблюдение, беседа, анализ продуктов деятельности и документации.

На этом этапе важно четко определить объект и предмет работы, чтобы подобрать адекватные методы и методики диагностического обследования.

При разработке программы сопровождения можно столкнуться с тем, что не все психологические феномены одинаково легко поддаются диагностике. Ряд феноменов имеет длительную и углубленную историю изучения, в результате которой накоплен большой арсенал диагностических средств, например: агрессия, самооценка, социально-психологический климат в коллективе, стили воспитания и т.п. Другие феномены, ставшие актуальными для изучения сравнительно недавно, представляют для исследователя большую сложность, поскольку не имеют устоявшейся совокупности надежных методов и методик исследования, например: психологическое насилие, инновационная компетентность, семейные ценности и т.п. Тем не менее, психолог не может избегать таких объектов, чтобы не вступать в противоречие с вызовами современности и потребностями субъектов образования.

Сталкиваясь со сложным объектом в ходе разработки программы психолого-педагогического сопровождения, можно придерживаться следующего алгоритма действий. Во-первых, в ходе анализа теоретических источников сформулировать определение феномена, являющегося объектом работы. Во-вторых, разбить определение на ряд составляющих, более простых элементов, к каждому из которых подобрать соответствующие диагностические средства. В-третьих, при отсутствии, недостаточности или частичном соответствии объекту имеющихся иссле-

довательских методов и методик, рассмотреть возможность модификации и создания собственного инструментария, с подробным описанием плана и алгоритмов проделанной работы.

Пример 1

Программа «Формирование инновационной культуры у студентов педагогического вуза» (сост. К. Татаурова).

Инновационная культура педагога — это интегративное качество личности учителя/будущего учителя, представленное совокупностью мотивов, ценностей, компетенций и оптимальным сочетанием владения традиционными и инновационными педагогическими технологиями, которые реализуются на основе рефлексивных действий и обеспечивают высокий уровень качества профессиональной новаторской деятельности педагога. Инновационная культура учителя отличается от инновационной культуры студента-будущего учителя объемом навыков владения инновационными педагогическими технологиями.

Структура инновационной культуры студентов представлена четырьмя компонентами: мотивационно-ценностным, личностным, когнитивным и операционально-деятельностным.

- ♦ Мотивационный компонент главным образом выражается в осознанном желании участвовать в создании, реализации и распространении педагогических инноваций.

- ♦ Личностный компонент представляет совокупность инновационно важных качеств и свойств личности будущего учителя.

- ♦ Когнитивный компонент заключается в информированности о новейших педагогических технологиях.

- ♦ Операционально-деятельностный компонент характеризует способность перевести знания в область практического применения.

Содержание каждого структурного компонента инновационной культуры будущего учителя составляют определенные качества и психические свойства личности, которые в совокупности обеспечивают будущему педагогу возможность использовать новые экспериментальные методы и технологии в учебно-воспитательном процессе.

Таблица 1. **Комплекс диагностических методов и методик по изучению инновационной культуры студентов**

| Диагностический инструментарий | Уровни и баллы | | | |
|--|--|------|-------|-------|
| <i><u>Мотивационно-ценностный компонент</u></i> | | | | |
| тест Самооценка профессионально-педагогической мотивации Н. П. Фетискина Шкалы: Профессиональная потребность (ПП), Функциональный интерес (ФИ), Развивающаяся любознательность (РЛ), Показная заинтересованность (ПИ), Эпизодическое любопытство (ЭЛ), Равнодушное отношение (РО) | Высокий — 11-15 Средний — 10-6 Низкий — 5-1 | | | |
| <i><u>Личностный компонент</u></i> | | | | |
| Самоактуализационный тест (САТ)» (Ю. Е. Алешина, Л. Я. Гозман, М. В. Загика и М. В. Кроз) Шкалы: I — шкала Поддержки, Ex — Гибкость поведения, Fr — Сензитивность к себе, S — Спонтанность, Cog — Познавательные потребности, Cr — Креативность. | Шк | Выс | Ср | Низ |
| | I | 1-30 | 31-61 | 62-91 |
| | Ex | 1-8 | 9-16 | 17-24 |
| | Fr | 1-4 | 5-9 | 10-13 |
| | S, Cr | 1-4 | 5-9 | 10-14 |
| | Cog | 1-3 | 4-8 | 9-11 |
| Шкала самооценки инновативных качеств личности (Н. М. Лебедева, А. Н. Татарко) Шкалы: Креативность, Риск ради успеха, Ориентация на будущее | Высокий — 4-5 Средний — 2,5-3,75 Низкий — 1-2,25 | | | |
| <i><u>Когнитивный компонент</u></i> | | | | |
| Опрос: «Какие инновационные технологии вам известны?» (разработан составителем программы) | Высокий — 5 Средний — 3-4 Низкий — 1-2 | | | |
| <i><u>Операционально-деятельностный компонент</u></i> | | | | |
| Педагогические кейсы (подготовлены составителем программы) | Высокий — 5 Средний — 3-4 Низкий — 1-2 | | | |

Пример 2

Программа «Формирование осмысленности жизни у подростков, оставшихся без попечения родителей»
(сост. И. Муфтахова).

Теоретический анализ философских, психологических и педагогических источников по теме исследования показал, что понятие смысл жизни исследуется давно с разных теоретических позиций. В данной работе мы будем понимать под смыслом жизни убеждение в том, что жизнь дана для того, чтобы ее прожить творчески, при этом под осмысленностью жизни подразумевается количественная мера и степень устойчивости, направленности жизнедеятельности субъекта на какой-либо смысл.

Существуют различные точки зрения на структурные компоненты осмысленности жизни, но наиболее проработанной и соответствующей целям нашего исследования является точка зрения Д. А. Леонтьева, который в структуре смысла жизни выделяет такие элементы как ценностные ориентации, уровень рефлексивности, локус контроля.

Таблица 2. Структура смысла жизни и методики исследования

| Компоненты | Методики |
|-----------------------|---|
| Ценностные ориентации | Тест СЖО Дж. Крамбо, Л. Махолика, адаптированный Д. А. Леонтьевым |
| Рефлексивность | Методика диагностики рефлексивности А. В. Карпова |
| Локус контроля | Тест-опросник субъективного контроля Дж. Роттера (УСК) |

Пример 3

Программа «Формирования психологической культуры родителей в условиях ДОУ» (В. сост. Купцова).

Психологическая культура родителей является частью психологической культуры личности и представляет собой та-

кое личностное образование, которое выражается в их ценностно-целевой направленности на полноценное воспитание и развитие ребенка. Психологическая культура проявляется в стиле родительского отношения и обозначает совокупность способов и приемов общения по отношению к ребенку, а также в том, что родители принимают ребенка безусловно, оказывая ему всестороннюю эмоциональную поддержку. На основании выше сказанного, для изучения психологической культуры родителей были отобраны следующие методики:

- опросник психологической культуры личности О. И. Моткова;
- методика диагностики родительского отношения (ОРО) А. Я. Варга, В. В. Столин;
- опросник родительской любви и симпатии Е. В. Милковой.

Грамотный подбор диагностического инструментария позволит определить потребность в психолого-педагогическом сопровождении и оценить его эффективность.

Проективный этап. На этом этапе психолог выбирает формы, способствующие оптимальному решению выявленных проблем, выбирает методы, строит прогнозы эффективности.

Проблема эффективности психолого-педагогического сопровождения является актуальной, поскольку именно измерение результатов проделанной работы используется для определения наиболее действенных программ и их компонентов.

На сегодняшний день в качестве наиболее распространенных **средств оценки эффективности** психолого-педагогического сопровождения применяются самоотчеты участников, экспертное оценивание, психодиагностические средства, оценка результатов деятельности (экономические критерии, производительность труда, характер затрат и пр.).

Для определения эффективности проделанной работы разработано множество общих критериев, например критерии, предложенные Д. Киркпатрик:

1. Реакции — измерение впечатлений участников программы сопровождения.
2. Научение — измерение объема освоенного материала.

3. Поведение — измерение того, насколько результаты сопровождения воплощаются в повседневной деятельности.

4. Результаты — измерение результатов сопровождения, отражающихся в улучшении количественных и качественных характеристик.

В качестве **критериев эффективности** сопровождения субъектов образования выделяются:

Педагогическая эффективность, которая связывается с соответствием личности школьника и уровня его достижений поставленным педагогическим задачам в условиях внедрения ФГОС. В качестве педагогических задач рассматриваются и диагностируются:

- отсутствие неуспевающих учащихся;
- профессиональное самоопределение;
- активное участие школьника в общественной жизни школы, инициативность, творческое отношение к делу;
- отсутствие признаков девиантного поведения в школе и вне школы;
- бесконфликтное взаимодействие с одноклассниками;
- отсутствие конфликтов с педагогами.

Психологическая эффективность:

- субъективное ощущение у субъектов образования комфорта и уверенности в образовательной организации;
- гармоничность межличностных отношений;
- сформированность личностно и профессионально значимых качеств;
- развитие психологической компетентности.

Медицинская эффективность связывается с сохранением психического и физического здоровья субъектов образования, а также определяется как динамика хронических заболеваний школьников, представленная в отчетах медицинской службы образовательной организации.

При проектировании программы психологического сопровождения целесообразно придерживаться следующей **последовательности действий**:

1. Определение целевой аудитории — на основе запроса или анализа результатов обследования определяется ведущий

субъект: программы с обучающимися, с педагогами, с родителями, с администрацией, комплексные.

2. Определение уровня, на котором будет проводиться работа: индивидуальный, групповой, коллективный, организационный — в зависимости от характера, глубины и сложности выявленных проблем.

3. Формулирование целей и конкретизация целей в задачах.

4. Выбор пространственно-временных условий проведения программы сопровождения — исходя из выше сказанного, выбирается краткосрочный или пролонгированный вид программы.

5. Определение основных форм работы. На основе анализа результатов обследования определяется, кто из субъектов нуждается в неотложной помощи, кому необходима психолого-педагогическая поддержка, коррекция и т.д., таким образом, выбирается вид программы по ведущей форме сопровождения: развивающая, коррекционная, профилактическая или просветительская.

Таблица 3

| Вид программы | Результаты обследования | Целевая аудитория | Цель программы |
|------------------|----------------------------------|--|--|
| Развивающая | Выявленные проблемы развития | Субъекты, имеющие актуальные проблемы развития | Помощь в решении актуальных задач |
| Коррекционная | Выявленные отклонения | Субъекты, имеющие отклонения от нормы | Исправление особенностей особенностей психологического развития, не соответствующих оптимальной модели |
| Профилактическая | Выявление субъектов группы риска | Субъекты, имеющие предпосылки (медико-биологические, | Предупреждение возникновения проблем |

| Вид программы | Результаты обследования | Целевая аудитория | Цель программы |
|------------------|--|---|--|
| | | социальные, психолого-педагогические, факторы риска) к возникновению тех или иных проблем | |
| Просветительская | Устранение недостаточности психолого-педагогических знаний и компетенций | Субъекты, не имеющие предпосылок к возникновению проблем и не имеющие проблемы в развитии в данный момент | Развитие психолого-педагогической компетентности |

Пример 1

Программа «Коррекция агрессивного поведения подростков» (сост. В. Трубина).

В результате разностороннего анализа личностных особенностей агрессивных подростков, был выделен ряд проблем, требующих коррекции, решение данных проблем легло в основу задач программы психолого-педагогического сопровождения:

1. развитие положительной социально-активной позиции;
2. развитие коммуникативных умений и навыков (благодаря развитым коммуникативным навыкам агрессивные подростки смогут более конструктивно решать те трудности в коммуникации, с которыми они сталкивается);

3. формирование умений управления своими чувствами и эмоциональными реакциями (для улучшения навыков саморегуляции);

4. формирование стремления к самопознанию, погружению в свой внутренний мир и ориентации в нем (для создания личностной основы для изменений и дальнейшего развития).

Пример 2

Программа «Психолого-педагогическое сопровождение пятиклассников в адаптационный период» (сост. А. Минеева).

По итогам первичной диагностики в начале учебного года у пятиклассников наблюдается повышенная школьная тревожность, отмечается преобладание различных страхов, которые связаны в первую очередь с взаимодействиями с одноклассниками и учителями, признанием себя в классе. Для некоторых учащихся характерно беспокойство и снижение учебной мотивации, что говорит о среднем уровне школьной адаптации.

Такие трудности указывают на необходимость проведения коррекционно-развивающей программы с пятиклассниками в адаптационный период.

6. Подбор содержания программы, исходя из выше перечисленного, и распределение содержания по встречам.

7. Определение потребностей в расходных материалах и специальном оборудовании

После составления программы, важно распределить обязанности по её реализации (если требуется привлечение дополнительных специалистов), определить последовательность действий, уточнить сроки исполнения и возможность корректировки планов.

Деятельностный этап. Этот этап заключается в выполнении запланированных действий и обеспечивает достижение желаемого результата.

Рефлексивный этап — период осмысления результатов проделанной работы. Этот этап может стать заключительным в решении отдельной проблемы или стартовым в проектировании дальнейших мероприятий по предупреждению и коррекции выявленных проблем, имеющих в образовательном учреждении.

Пример 1

Программа «Формирование коммуникативной компетентности подростков» (сост. Г. В. Боровинская).

По результатам контрольной диагностики было определено, что процедура целенаправленного формирующего воздействия средствами социально-психологического тренинга способствовала развитию коммуникативных умений и навыков у подростков, что может рассматриваться как показатель

сформированности коммуникативной компетентности. Выявлено, что участники экспериментальной группы характеризуются статистически более высоким уровнем сформированности коммуникативной компетентности по сравнению с участниками контрольной группы исследования.

Пример 2

Программа «Развитие профессионально самосознания педагога» (сост. К. В. Адушкина)

Анализ анкет участниц групповой работы показал, что педагоги высоко оценивают значимость заявленной темы и информационную насыщенность программы. Отмечают, что полученные знания начали использовать на практике уже в процессе работы, чему способствовало выполнение домашних заданий, а обратная связь от участниц группы заставила задуматься о переосмыслении некоторых своих действий и поступков, несмотря на то, что выслушивать мнения других участниц было не всегда комфортно. Некоторые участницы считают, что участие в данной программе показало им необходимость дальнейшей работы над собой.

Таким образом, мы рассмотрели этапы составления программы психологического сопровождения. В следующем параграфе мы предложим план письменного оформления программы.

2.3. Оформление программ психолого-педагогического сопровождения

Если педагогу-психологу необходимо письменно оформить программу сопровождения для утверждения этой программы администрацией образовательного учреждения, прохождения аттестации и т.п., то мы предлагаем придерживаться следующего плана:

1. Предисловие

Может включать в себя базовые теоретические положения, лежащие в основе программы, отмечать новизну данной программы по сравнению с уже имеющимися.

Пример 1

Программа «Развитие профессионального самосознания студентов психологов» (Е. сост. Тюрина)

Предисловие. Исследование проблемы самосознания представляет большую значимость для психологической науки. От развития самосознания зависит не только формирование психологического склада личности, но и успешность деятельности, выполняемой субъектом. При этом наиболее значимые изменения в самосознании человека происходят в период освоения профессиональной деятельности, в момент принятия на себя профессиональной роли. Именно в этот период возникает одно из значимых новообразований — профессиональное самосознание. Его происхождение и развитие неразрывно связано с уровнем профессиональной подготовки и степенью овладения профессиональным мастерством. Возникнув, профессиональное самосознание становится важным звеном в регулировании, как текущей деятельности, так и профессионального развития субъекта в целом. От уровня развития профессионального самосознания зависит темп, успешность овладения профессией, вхождение в профессиональную общность. Развитое профессиональное самосознание является одним из условий профессионального становления студентов.

Студенческий возраст является знаковым в жизни и развитии человека. На плечи молодых людей ложатся новые проблемы, осваиваются новые формы деятельности, и чтобы каждый студент имел успех в новой сфере ему необходимо психолого-педагогическое сопровождение.

Стоит отметить, что на разных этапах обучения в вузе студентам предстоит справляться с разными задачами и проблемами, так, первому курсу необходимо умение правильно распределить свои нагрузки, адаптироваться к новым формам занятий и требованиям. На старших курсах важной задачей становится стремление осознать себя как профессионала и более того, направить свои силы на реализацию этого стремления.

Эффективным, на наш взгляд, будет применение личностно ориентированного подхода, предполагающего развитие у студентов личностных качеств, которые рассматриваются как профессионально важные, а также учет их индивидуальных осо-

бенностей, которые способствуют развитию профессионального самосознания.

Пример 2

Профилактика психологического насилия в детско-родительских отношениях (сост. Е. Степченко)

Предисловие. Вопросы особенностей личности родителей, особенности воспитания ребенка и отношения к нему родителей, особенности личности ребенка как результат семейных воздействий и т.д., рассматривали психологи, педагоги, социологи (А. Я. Варга, Т. В. Архиреева, Н. Н. Авдеева, А. И. Захаров, А. И. Спиваковская, А. Е. Личко, Э. Г. Эйдемиллер, и др.). Исследования А. Н. Леонтьева, А. Р. Лурия, Д. Б. Эльконина выявили, что психическое развитие ребенка зависит от эмоционального контакта и особенностей взаимодействия с родителями. Практика психологической помощи детям и родителям показала, что если восстановить благоприятный стиль общения в семье, то даже самые трудные проблемы в воспитании могут быть разрешены. Однако Ю. Б. Гиппенрейтер считает, что одной теоретической разъяснительной работы, которую проводят педагоги и психологи недостаточно, нужно не только просвещать, но и обучать родителей способам правильного общения с детьми. Для этого нужно организовать системную совместную работу психолога, педагогов и родителей в рамках психолого-педагогической профилактической программы сопровождения.

Наша программа основывается на когнитивно-поведенческом подходе и использует главный механизм этого подхода — замену одного нежелательного вида поведения на другой, более приемлемый, также большое значение придается установкам и мотивации. Основной целевой группой в профилактике психологического насилия являются родители и дети с высоким процентом выявленных проблем при диагностике детско-родительских отношений.

2. Пояснительная записка

Обязательно включает следующие компоненты:

- Название программы;
- Цель и задачи программы;

- Методологические основания и механизмы воздействия;
- Принципы работы;
- Целевая аудитория и требования к участникам;
- Требования к подготовке ведущего;
- Условия работы по программе, количество часов;
- Перечень оборудования, необходимого для реализации программы.

Название программы. Программа психолого-педагогического сопровождения обязательно должна иметь название, которое может быть как «научноёмким» (например, «Гармонизация эмоциональной сферы старших дошкольников средствами сказкотерапии»), так и «коммерческим» (например, «Остров сказок»).

Цель и задачи программы.

Цель — это тот желаемый конечный результат, который должен быть получен в ходе сопровождения. Формулировка цели программы может совпадать с её названием (например, «Нивелирование школьной тревожности первоклассников»). При формулировании цели программы сопровождения необходимо избегать следующих типичных ошибок:

1. Цель формулируется в виде процесса, а не результата.

Пример. Программа «Сопровождение профессионального самоопределения в юношеском возрасте», цель — помощь в личностном и профессиональном становлении обучающихся.

2. Цель программы не имеет непосредственного отношения к заявленной теме.

Пример. Программа «Профилактика и разрешение конфликтов в образовательной среде», цель — формирование навыков и умений общения с разными группами людей.

3. Формулировка цели размыта, не определен основной результат.

Пример. Программа «Развитие самосознания старшеклассников», цель — самопознание и терапия, самоисследование, самосовершенствование, личностный и профессиональный рост.

Задачи — это представление о промежуточных результатах сопровождения; это последовательные этапы, реализация которых обеспечивает достижение поставленной цели. В формулировку задач должны входить содержательные аспекты последовательности выполняемых в ходе сопровождения дей-

ствий. Задачи должны отражать результаты, достижение которых планируется в ходе работы.

При формулировании задач сопровождения наиболее типичными ошибками являются:

1. Подмена задачи одним из видов деятельности, осуществляемых в ходе сопровождения (например, подбор диагностических методик, консультирование, получение обратной связи и т.п.).

2. Задачи не обеспечивают достижение поставленной цели.

Пример. Программа «Развитие уверенности в себе у старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ». Задачи: 1. Формирование информационного пространства 2. Усиление Я-концепции и идентичности.

3. Формулировка задачи дублирует определение цели.

Таблица 4

Нарушения критериев формулирования задач

| Нарушение критериев | Примеры |
|-------------------------|---|
| Абстрактные рассуждения | Формирование психологических качеств как нового уровня трансформации психических свойств и раскрытие субъектного потенциала |
| Лозунг | Детям должно быть весело! |
| Негативная окраска | Не напугать родителей информацией о ФГОС |
| Невыполнимость | Развитие личностно значимых качеств: эмпатии, критичности и т.п. (2 встречи по 3 часа) |
| Непроверяемость | Познание своего не выявленного потенциала |

Критерии формулирования задач:

1. Задачи должны быть конкретны, т.е. не должны носить характер абстрактных рассуждений или лозунгов.

2. Результаты, достижение которых намечено в задачах, должны быть, по возможности, сформулированы в позитивных

терминах, т. е. отражать то, чего нужно достигнуть, а не то, чего избежать.

3. Задачи должны быть реалистичны, т. е. достижимы в имеющихся пространственно-временных условиях. В то же время, задачи не должны быть слишком простыми.

4. Достижение планируемых результатов должно быть принципиально проверяемо: на уровне объективного изучения вызванных сопровождением изменений или хотя бы на уровне субъективных самоотчетов участников.

Методологические основания и механизмы воздействия.

Методология — это система принципов и способов организации теоретической и практической деятельности для получения запланированного результата.

При описании программы сопровождения обязательно должны быть указаны методологические принципы или подход, на котором она базируется.

Пример 1

Методологические основы реализации программы «Формирование интегративных качеств личности дошкольников на основании эмоционального благополучия» (сост.

Е. Н. Вольхина)

Принцип единства сознания и деятельности (С. Л. Рубинштейн): формируясь в деятельности, психика, сознание в деятельности и проявляется. Организация и активная поддержка игровой деятельности, наполненной самыми разнообразными эмоциями, которые делают ее увлекательной, создают благоприятный климат для взаимоотношений, повышают тонус, который необходим каждому ребенку для ощущения душевного комфорта (А. В. Запорожец, Я. З. Неверович и др.)

Принцип системности: рассмотрение эмоционального благополучия как основания развития интегративных качеств личности: эмпатии, эмоционального интеллекта, самооценки, коммуникативных способностей (И. М. Лисиной, В. И. Слободчикова, Г. Г. Филипповой).

Личностно ориентированный подход: педагогически грамотное общение педагога с ребенком (М. И. Лисина,

В. Р. Лисина, В. П. Петровский): безусловное принятие ребенка, сопереживание ребенку, оказание поддержки; демонстрация веры в возможности ребенка (О. А. Кипина, М. И. Чистякова), оценка педагога (прямая положительная и отрицательная, косвенная, предвосхищающая), ее ориентировочная и стимулирующая функция (Б. Г. Ананьев, М. И. Лисина, А. И. Липкина и др).

Пример 2

Методологические основы реализации программы
«Формирование психологической культуры семьи» (сост.
Е. С. Барина)

Основным *методологическим подходом*, на основании которого строится программа, является субъектно-деятельностный подход (К. А. Абульханова-Славская, А. В. Брушлинский, М. И. Воловикова, Т. П. Емельянова, Н. А. Журавлева, А. Б. Купрейченко, В. П. Позняков, В. В. Селиванов и др.).

Ряд идей этого подхода позволяют использовать его при формировании психологической культуры семьи, а именно: определение сущности субъекта через его самостный потенциал; зависимость зрелости отношений от уровня субъектности индивидов; изменение другого через изменение себя; идея, что человек своим бытием усиливает самооценку другого, признает за другим право на самоопределение и свободу.

Методологическую основу программы составили: система тренинговых упражнений «Семь шагов» Р. В. Овчаровой, программа развития психологической культуры в детско-родительских отношениях А. В. Гумницкой, «Тренинг формирования супружеских отношений» В. Б. Шапаря [26, 65, 90]. Кроме этого, некоторые упражнения были нами видоизменены (домашние задания) и разработаны самостоятельно (минилекции по материалам книги Ю. Б. Гиппенрейтер) [24].

По *методологической ориентации* групповая работа представляет собой тренинг сензитивности. Группы сензитивного тренинга акцентированы на общем развитии индивида. В рамках этой ориентации первичным является выявление жизненных приоритетов индивида, усиление чувства самоидентичности. Тренинг направлен на развитие сензитивной способности, без актуализации которой затруднено правильное понима-

ние личностных качеств и состояний партнеров, отношений, складывающихся между ними.

Механизмы воздействия

В зависимости от методологической ориентации ведущими в программе сопровождения могут быть различные **механизмы воздействия**, рассмотрим те механизмы, которые используются чаще всего.

1. *Сообщение информации.* Получение участниками программы сопровождения разнообразных сведений об особенностях человеческого поведения и межличностного взаимодействия, которая помогает лучше понять себя и окружающих, изменить свое поведение.

2. *Внушение надежды.* Появление надежды на успех решения своих проблем под влиянием видимых изменений в поведении других участников программы и собственных достижений.

3. *Универсальность проблем.* Переживание и понимание участником программы того, что он не одинок, что другие члены группы имеют такие же проблемы, конфликты, переживания, с которыми можно и нужно работать.

4. *Альтруизм.* Возможность в процессе групповой работы помогать другим. Человек ощущает себя способным быть полезным и нужным, начинает больше уважать себя и верить в собственные возможности.

5. *Имитационное поведение.* Участник программы может обучиться более конструктивным способам поведения за счет подражания психологу или успешным членам группы.

6. *Интерперсональное влияние.* Изменение и расширение образа «Я» за счет получения новой информации о себе посредством анализа собственных переживаний, эмоциональных и поведенческих стереотипов в ходе обратной связи.

7. *Рефлексия* представляет собой особое оперирование субъекта с собственным сознанием, порождающее в результате идеи о самом себе, переосмысление человеком происходящих изменений, которые уже вошли в сферу сознания.

8. *Идентификация* — принятие роли другого человека для лучшего понимания его и себя, для знакомства с новыми эффективными способами поведения.

9. *Эмпатия* — сочувствие, сопереживание, умение поставить себя на место другого, проникновение в субъективный мир другого; когнитивная осведомленность и понимание эмоций и чувств другого человека; принятие в собственном сознании роли другого человека.

Поскольку большинство программ сопровождения предполагают работу с группой, то в них могут быть применены **общие принципы групповой работы**, описанные в работах М. Р. Битяновой, А. Г. Лидерса, К. Рудестама, А. С. Спиваковской и др.:

- *принцип добровольности*: участники самостоятельно принимают решение об участии в работе группы;

- *принцип информированности*: участники группы заранее знают о целях работы и возможных результатах;

- *принцип осознанности поведения*: предполагает перевод поведения с неосознанно-импульсивного уровня на осознанный, с принятием личной ответственности за собственные действия и поступки;

- *принцип постоянной обратной связи*: непрерывное получение участником информации от других членов группы о чувствах, которые возникают в результате его действий в ходе совместной работы;

- *принцип оптимизации развития*: в ходе работы осуществляется не только констатация определенного психологического состояния отдельных участников и группы в целом, но и активное вмешательство в происходящие события с целью оптимизации условий, необходимых для достижения поставленной цели;

- *принцип активности и свободы выбора и ответственности за него*: каждый активен, участник соблюдает правила группы, которые сам принимал, и несет ответственность за свой выбор.

Целевая аудитория и требования к участникам

В описании программы должна быть точно обозначены характеристики целевой аудитории: возраст, на который рассчитаны применяемые технологии, пол, группа здоровья и т. п. Если программа сопровождения предполагает совместную работу

детей и взрослых, то также должно быть прописано, кто из взрослых может участвовать в этой работе: только мамы или папы, оба родителя, бабушки и другие родственники.

Требования к подготовке ведущего

В зависимости от цели и задач программы, глубины планируемых личностных изменений участников, требования к уровню квалификации ведущего могут существенно варьироваться, поэтому должны быть описаны.

Так, при отсутствии в образовательной организации психологической службы, программы, направленные на формирование коммуникативных и поведенческих навыков, профилактические и просветительские программы может реализовывать специалист с базовым педагогическим образованием — классный руководитель или социальный педагог (например «Формирование ценности здорового образа жизни у младших школьников», «Профилактика табакокурения у подростков» и т.п.).

Коррекционно-развивающие программы, направленные на личностные изменения участников, исправление актуальных проблем их развития должен проводить специалист-психолог (например, «Коррекция интернет-аддикции у старшеклассников», «Развитие учебной мотивации у педагогически запущенных младших школьников», «Формирование самооценочных суждений у старших дошкольников»).

Реализация программ, в качестве основной формы работы использующих психотерапию, обязательно должна осуществляться специалистом-психологом, квалифицированным в области психотерапии (например, «Арт-терапевтический подход к формированию креативности младших школьников», «Коррекция тревожности дошкольников средствами сказкотерапии» и т. п.).

Условия работы по программе, количество часов

В Федеральном государственном образовательном стандарте не указано время, отводимое на психологическое сопровождение субъектов образования, поэтому автор программы при её составлении должен учитывать особенности своей образовательной организации, социокультурные, экономические и другие условия, требования используемых образовательных программ, возможно-

сти и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников).

При работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста существуют временные ограничения в работе психолога, связанные с возрастными особенностями психики ребенка (см. таблицу 5):

Таблица 5

Ориентировочное распределение нормативов времени деятельности педагога-психолога при работе с детьми (в минутах)

| Формы работы | Диагностика | | Коррекционно-развивающие занятия | |
|-----------------------------------|-------------|-------|----------------------------------|--------|
| | | | Индив. | Групп. |
| Возраст детей | | | Индив. | Групп. |
| Индив. | Групп. | | Индив. | Групп. |
| 3-4 года (младшая группа) | 15-20 | - | 8-10 | 15-20 |
| 4-5 лет (средняя группа) | 20-25 | До 30 | 15 | 20-25 |
| 5-6 лет (старшая группа) | 20-25 | До 40 | 20 | 25-30 |
| 6-7 лет (подготовительная группа) | 25-30 | До 45 | 20-25 | 30-35 |
| 7-11 лет (младшие школьники) | До 45 | До 45 | До 45 | До 45 |

При работе с детьми более старшего возраста, для достижения максимального психологического эффекта рекомендуемое время групповых занятий (профилактических, просветительских, коррекционно-развивающих) 90 минут, индивидуальных (в том числе консультирование) — 45 минут.

При сопровождении родителей и сотрудников образовательной организации, следует учитывать основные принципы обучения взрослых:

- осознанное отношение к процессу своего обучения;
- потребность в самостоятельности;
- практическая направленность в отношении обучения, стремление к применению полученных знаний, умений и навыков;

- наличие жизненного опыта — важного источника знаний;
- влияние на процесс обучения профессиональных, социальных, бытовых и временных факторов.

Следовательно, при организации психолого-педагогического сопровождения родителей и педагогов необходимо предоставлять им возможность проявлять инициативу, предлагать актуальные и обоснованные темы для обсуждения, связывать новый материал с имеющимися знаниями и опытом, учитывать наличие ограничений в учебе (временных, социальных, финансовых), до начала сопровождения проводить оценку потребности в нем.

Так, например, опрос 150 родителей школьников Екатеринбург и Свердловской области показал: 90% опрошенных считают, что им необходима психологическая информация по вопросам взаимодействия с ребенком, наиболее интересной для обсуждения темой родители считают общение и взаимодействие в семье, выделяя в этой теме следующие вопросы: как найти общий язык с ребенком, как поговорить с ребенком на сложные темы, как добиться послушания в «трудном» возрасте.

Из семи форм работы, предложенных родителям (круглый стол, родительские собрания, классные часы, психологические тренинги, родительские лектории, письменный телефон доверия, психолого-педагогические консультации), они отдали однозначное предпочтение психологическому тренингу (90%), круглым столам (60%) и психолого-педагогическим консультациям (60%). 20% родителей готовы посетить лекции.

80% родителей выразили уверенность в том, что занятия будут более эффективными, если будут включать в себя совместную работу детей и родителей.

Наиболее удобными родители школьников считают встречи длительностью не более полутора часов, периодичностью один раз в месяц.

Общая длительность программы сопровождения должна быть обусловлена целью и задачами, таким образом, чтобы запланированные результаты могли быть достигнуты за отведенное время.

Пример 1

Программа «Развитие креативности у младших школьников»
(сост. Н. Н. Манукян)

Форма проведения: развивающие занятия.
Количество занятий: 18
Интенсивность проведения занятий: 2 раза в неделю
Аудитория: учащиеся 3–4 классов.
Продолжительность занятия: 45 минут.

Пример 2

Программа «Развитие психологической культуры родителей в условиях ДОУ» (сост. В. В. Купцова)

Длительность — программа рассчитана на 20 часов.

Продолжительность каждой встречи — 60 минут.

Частота встреч — 1 раз в неделю.

Участники: 15 родителей (матерей) с низким уровнем психологической культуры.

Перечень оборудования, необходимого для реализации программы

Пояснительная записка к программе предназначена в первую очередь для того, чтобы каждый специалист, который с ней ознакомится, смог бы воспроизвести её в своей профессиональной деятельности, поэтому очень важно указать материалы (канцелярские принадлежности, аудио- и видео-записи, технические средства и т.п.), необходимые для реализации программы.

Пример 1

Программа «Формирование интегративных качеств личности дошкольников» (сост. Е. Н. Вольхина)

Мебель. Ковер, тоннель-берлога, ширма, мольберты на каждого второго члена группы, цветные пуфики.

Канцелярские принадлежности. Пачка листов бумаги А4. Цветные листы А3, карандаши цветные и простые, клей, пластилин, ножницы, гуашь и кисти (по количеству детей), ватман голубого цвета, кусочки фольги, конверт.

Музыкальное и видеосопровождение. К. Дебюсси «Лунный свет», Н. А. Римский-Корсаков «Полет шмеля», П. И. Чайковский «Осенняя песня», «Камаринская», «Полька», «Щелкунчик: Вальс цветов», «Щелкунчик: Танец феи драже», «Детский альбом», Любэ «Россия», Э. Пиаф «*Sous le ciel de paris*», «Волшебная музыка», звуки природы: на водоеме, лесные звуки, шум дождя. Мультфильмы: «Лунтик: ссора», «Крошка енот», «Про мишку и ежика».

Печатные материалы. Общее фото, бумажные цветки, картинка домика, блестящие бабочки, бланк с уткой и утятами на каждого ребенка, бланки с животными, летающими и нелетающими, Картинки веселого и грустного гнома, рисунок банки, маленькие картинки водоема по количеству детей, картинки схематичного изображения растений и животных водоема. Картинки с детьми, держащимися за руки, большой листок-раскраска с узорами, картинка ведра на АЗ. Картинки с овощами, картинки разноцветные звездочки, картинки с совком и венником, картинка радуги, цветные бумажные кружки, карточки цветов и других растений, раскраска бабочки и детей (формат А3), картинки бабочек.

Игрушки. Бабочка, зайчик, мишка, гномик, морковка, капуста, мячи (половина количества детей), цветной маленький мяч, фитбол.

Прочие предметы: миска с водой, природные материалы (шишки, палочки, нитки, ягодки), мыльные пузыри, маленькие зеркала по количеству детей, зонт.

Техническое оснащение. Фотоаппарат, камера и видео-проигрыватель, музыкальный проигрыватель, ноутбук.

3. Содержание программы

Уровень подробности описания содержания программы может существенно различаться, но в случае, если программа пишется для передачи технологии другим ведущим, описание должно быть максимально подробным. Краткое содержание программы обычно представляется в тематическом плане, где автор может указать цели каждой встречи, используемые формы работы, длительность занятий, основные технологии, названия упражнений и т. п.

Пример 1

Программа «Формирование профессионального самоопределения старшеклассников» (сост. А. А. Микушина) — см. табл. 6.

Пример 2

Программа «Сопровождение поликультурных семей в условиях образовательной организации» (сост. Ю. Н. Башкирцева) — см. табл. 7.

Таблица 6

| Тематический план (фрагмент) | | Предполагаемый результат | |
|---|--|---|----------|
| Этапы | Содержание занятия | Необходимые материалы | |
| <p>1.Подготовительный</p> <p>Цель — создание условий для наиболее эффективного проведения занятий.</p> <p>Задачи: 1)ознакомление старшеклассников с правилами поведения на занятиях.</p> <p>2)создание положительной атмосферы в коллективе.</p> <p>3) групповое сплочение старшеклассников.</p> <p>4)развитие навыков самопрезентации.</p> | <p>Занятие 1. «Здравствуйте, это Мы!»</p> <p>Беседа о правилах поведения на занятиях</p> <p>Беседа о раскрытие целей занятия</p> <p>Творческое задание «Узнай меня»</p> <p>Технология «Представление»</p> <p>Технология «Сантими-фантики-димпопо»</p> <p>Технология «Счет»</p> <p>Занятие 2. «Мы разные»</p> <p>Игра «Цепочка профессий»</p> | <p>90 минут</p> <p>10 минут</p> <p>10 минут</p> <p>30 минут</p> <p>10 минут</p> <p>15 минут</p> <p>15 минут</p> <p>90 минут</p> | |
| | Технология «Самопрезентация» | Листы бумаги, ручки | 20 минут |
| | Технология «Кто я?» | | 15 минут |
| | Технология «Мне удается» | | 20 минут |
| | Технология «Молекулы с профессиями» | Карточки с профессиями | 20 минут |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Таблица 7

План мероприятий и форм деятельности в рамках психолого-педагогического сопровождения поликультурных семей

| № | Мероприятие | Задачи | Формы |
|---|---|--|--|
| 1 | Диагностика семьи | Изучение своеобразия семей, их запросов и потребностей в воспитании детей. | анкетирование, социологически срезы. |
| 2 | Знакомство с семьями | | Посещение семьи |
| 3 | Консультационная работа | | Наблюдение, беседы с родителями |
| 4 | Консультационная работа по запросам и актуальным темам | Формирование атмосферы общности интересов, взаимной поддержки в решении проблем поликультурной семьи. | Беседы с родителями. |
| 5 | Разработка материалов для наполнения информационных стендов, подготовка памяток, текстов инструктажей | | Индивидуальные консультации. Наглядно-текстовая информация: стенды, буклеты, папки-передвижки |
| 6 | Групповая консультационно-просветительская работа с родителями | Организация взаимодействия, направленного на развитие у членов поликультурной семьи умения сотрудничать, слушать и слышать друг друга. | Родительские собрания Мини-собрания Дни открытых дверей Родительские тренинги |
| 7 | Объединение родителей по интересам и проблемам | Формирование у родителей необходимых знаний о воспитании и развитии детей в соответствии с возрастом. Индивидуальная адресная помощь поликультурной семье | Организация работы «Родительского клуба» по темам: Возрастные особенности детей |

| № | Мероприятие | Задачи | Формы |
|----|---|--|---|
| 7 | | | <p>Как формировать и укреплять семейные традиции.</p> <p>Позитивный опыт семейного воспитания: какой он?</p> |
| 8 | <p>Разработка и реализация совместного проекта «Вместе дружная семья — родители и я»</p> | <p>Обмен информацией о развитии ребенка и его особенностях в условиях смешения воспитательных традиций разных национальностей.</p> | <p>Совместные проекты «Семья — территория успеха», «Традиции моей семьи», «Национальные особенности моих предков»</p> |
| 9 | <p>Подготовка и проведение экскурсии, посещение Ночи музеев. Участие в празднике Сабантуй</p> | <p>Приобщение родителей к педагогическому процессу.</p> <p>Создание условий для творческой самореализации членов поликультурных семей.</p> | <p>Проведение совместных мероприятий: экскурсии, походы выходного дня, соревнования</p> |
| 10 | Проведение выставок | | Выставки детских работ |
| 11 | Страничка на сайте | | Создание и ведение странички на сайте ООО «Родителям от родителей: о воспитании и понимании» |

Примеры подробного описания содержания программ представлены в третьей части данного учебного пособия.

4. Заключение

Заключение является скорее желательной, чем обязательной частью. В нем автор может ознакомить читателей с результатами апробации, дать рекомендации, обсудить возможные проблемы реализации и т.п.

В конце программы должен быть представлен список литературы с перечислением источников, на которых базируется программа, и источников, знакомство с которыми желательно для работы по программе, как для ведущего, так и для участников.

Вопросы и задания для самопроверки

1. Перечислите основные этапы разработки программы психолого-педагогического сопровождения.

2. Вспомните, на каком этапе разработчик выбирает формы, способствующие оптимальному решению выявленных проблем.

3. Назовите критерии оценки эффективности программы.

4. Какой из этапов может стать заключительным в решении отдельной проблемы или стартовым в проектировании дальнейших мероприятий по предупреждению и коррекции выявленных проблем.

5. Назовите обязательные и желательные компоненты оформления программы психолого-педагогического сопровождения.

6. Какой элемент программы обязательно включает в себя описание целевой аудитории, требований к участникам и подготовке ведущего, условия работы по программе и т.п.

7. Перечислите основные принципы обучения взрослых, которые нужно учитывать при разработке программ сопровождения родителей и сотрудников ОУ.

Задание для самостоятельной работы

В сети Интернет подберите программу психолого-педагогического сопровождения, соответствующую вашим

научным интересам и проведите подробный анализ по следующему плану:

- наличие обязательных компонентов программы;
- грамотность формулировки целей и задач;
- направленность и основные формы работы;
- адекватность временной организации работы поставленным целям и задачам;
- качество и полнота изложения содержания;
- соответствие содержания цели и задач потребностям целевой аудитории;
- наличие информации об апробации и эффективности программы;
- общий вывод о качестве программы, её сильных и слабых сторонах.

3. Практикум по реализации программ психолого-педагогического сопровождения субъектов образования

На протяжении многих лет на кафедре психологии образования УрГПУ пишутся и защищаются выпускные квалификационные работы, включающие в себя составление и апробацию программ психолого-педагогического сопровождения различных субъектов образования, многие программы рекомендованы к внедрению и публикации. Для данной части учебного пособия мы отобрали три таких программы: они посвящены сопровождению обучающихся, их родителей и педагогов. Эти программы достаточно подробно проработаны, показали свою эффективность в ходе апробации и могут послужить примером для тех, кто только начинает свою работу по составлению программ психолого-педагогического сопровождения субъектов образования.

3.1. Программы психолого-педагогического сопровождения обучающихся

Программа развития регулятивных универсальных учебных действий у подростков

Составитель: Дёмина Н. А.

Научный руководитель:

Братчикова Ю. В., канд. пед. наук, доцент

Актуальность программы. Одна из задач обучения в современном мире — научить учиться. Регулятивные универсальные учебные действия позволяют организовывать любую деятельность, они необходимы на всех её этапах, начиная с постановки цели и заканчивая самооценкой деятельности. Регулятивные действия помогают обучающимся самостоятельно организовывать познавательную деятельность, а также осуществлять перенос этих действий на организацию внеучебных задач.

Основы регулятивных действий закладываются еще в дошкольном возрасте и к окончанию основной школы должны перейти к самостоятельной реализации регулятивных действий. В подростковом возрасте важно их развивать, так как регулятив-

ные действия выходят на новый уровень, происходит становление субъектности деятельности, у подростка появляется интерес к управлению учебной деятельностью (Г. А. Цукерман, Д. Б. Эльконин, В. В. Давыдов). В рамках Федерального государственного образовательного стандарта и принципа преемственности всех ступеней образования необходимо продолжать развивать регулятивные действия в системе, так как они развиваются и формируются в деятельности (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев).

Тем не менее, целенаправленного систематического развития регулятивных действий в учебной деятельности нет, это скорее носит стихийный характер и зависит от организации педагогом учебной деятельности. Методические разработки по комплексному развитию регулятивных универсальных учебных действий, рассчитанных на подростковый возраст, недостаточно представлены. Существует ряд упражнений по развитию отдельных действий, но целостные программы, которые бы в комплексе развивали все регулятивные действия нами не были найдены.

В младшем школьном возрасте учат действовать по готовой цели, готовому плану и учитель направляет и выполняет все эти действия, чтобы обучающийся смог это сделать сам. В подростковом возрасте регулятивные действия начинают развиваться на самостоятельном уровне, но носят скорее интуитивный характер, подросток с трудом может переносить способность к организации на другие условия деятельности. Не всегда в начальной школе учат осознанно выстраивать план, ставить цель, учитывать условия и свои возможности, корректировать план. Поэтому необходимо перевести регулятивные способности на сознательный уровень и научить осуществлять их в разных условиях. То есть очень важным для осознанного применения регулятивных действий является овладение такими понятиями как «цель», «мечта», «план», «прогноз», «оценка». Это способствует осознанному подходу к применению регулятивных действий самими обучающимися в деятельности, чтобы обучающиеся смогли самостоятельно, без руководства педагога ставить цель, составлять план, осуществлять оценку деятельности, коррекцию, регуляцию эмоциональных состояний.

Важность развития регулятивной компетенции, самостоятельного применения регулятивных действий заключается в

переносе на различные условия деятельности. Это составляет важность обращения к жизненному опыту подростков и развитию регулятивных действий с интуитивного уровня на осознанный. Также программа способствует не только развитию регулятивных универсальных учебных действий, но и навыков рефлексии, как основы организации деятельности, отработке навыков самопрезентации, ораторских и коммуникативных способностей.

Формой реализации программы стал тренинг, так как он способствует совершенствованию полученных знаний и применению уже имеющихся навыков в деятельности. Тренинг является методом активного обучения, направленный на развитие компетенций, то есть обеспечивает перенос полученного опыта в жизненные условия.

По всем темам занятия строятся преимущественно в групповой форме, что позволяет делиться опытом и видеть как с задачей справляются другие, и сравнить это со своим опытом. Что так же способствует развитию коммуникативных навыков и навыков работы в группе, так как в решении задачи необходимо общение. Далее переход к индивидуальной форме, чтобы каждый смог обратиться к своему опыту и самостоятельно выполнить задание, применительно к себе, на основе групповой работы. Так как в последующей деятельности подросток должен самостоятельно осуществлять эти действия.

Временная организация. Программа состоит из 14 занятий, каждое занятие рассчитано на 40 минут. Сорок минут является оптимальной формой для организации занятий. При увеличении времени снижается работоспособность подростков, что является возрастной особенностью. Занятия проходили два раза в неделю, это оптимальное количество дополнительных занятий к основной учебной нагрузке, способствующее сохранению актуальности хода занятий в сознании обучающихся.

Цель программы: развитие регулятивных универсальных учебных действий.

Задачи программы:

1. Совершенствовать знания о правилах постановки цели, этапах планирования, особенностях прогнозирования, контроля, коррекции, оценки различной деятельности, о негативных последствиях стресса и способах преодоления его.

2. Совершенствовать навыки самостоятельной постановки цели и прогнозирования результатов действий по достижению цели.

3. Совершенствовать навык выстраивания плана с учётом внешних и внутренних условий.

4. Совершенствовать коррекционные, контрольно-оценочные навыки в соответствии с планом и целью деятельности, навыки эмоциональной рефлексии, рефлексии деятельности.

5. Совершенствовать коммуникативные навыки, навыки работы в группе и навыки самопрезентации.

6. Формировать ценностное отношение к целенаправленной самостоятельной организации любой деятельности.

7. Совершенствовать знания о своих возможностях, помогающих или препятствующих выполнению деятельности.

Ожидаемый результат программы:

1. Могут самостоятельно осуществлять целеполагание, прогнозировать результаты достижения поставленной цели.

2. Могут составлять план действий для достижения цели с учётом внешних и внутренних условий.

3. Могут действовать по плану и корректировать его при изменении условий, или при достижении неожиданного результата. Могут оценивать результаты своей деятельности и деятельности других.

4. Могут регулировать свои эмоциональные реакции в ситуации неуспеха, ограничивать воздействие стресса.

5. Получили опыт самопрезентации.

6. Получили опыт работы в группах.

7. Понимают значимость самостоятельной организации деятельности.

8. Могут назвать правила формулировки цели, выстраивать иерархию целей, видеть результаты достижения цели. Могут назвать особенности построения плана деятельности в разных условиях, в зависимости от условий и своих возможностей.

9. Могут назвать способы преодоления стресса, выполнить их в ситуациях необходимости.

10. Могут назвать свои возможности, которые влияют на организацию деятельности, препятствуют ей, или способствуют эффективному выполнению.

Тематическое планирование программы развития у подростков регулятивных универсальных действий

| Тема занятия/ Цель | Ход занятия, этапы | Ожидаемый результат |
|---|---|--|
| <p>№1. Какой я Цель: Совершенствование навыков рефлексии</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Организационный 2. Мотивационный — работа с афоризмом. 3. Формирование цели 4. Освоение новых способов деятельности — методика «я как книга», методика «комплимент соседу». 5. Подведение итогов. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Могут назвать свои достижения, положительные стороны. 2. Могут говорить комплименты другим. 3. Могут рассказать о себе. |
| <p>№2. Мой качества Цель: развитие навыков рефлексии.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Организационный 2. Мотивационный — работа с афоризмом. 3. Формирование цели 4. Освоение новых способов деятельности — методика «мой герб». 5. Подведение итогов. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Могут назвать свои достижения, положительные стороны. 2. Могут назвать свои преимущества в разных видах деятельности; что может мешать в реализации деятельности. 3. Могут рассказать о себе. |
| <p>№ 3. Цель или мечта Цель: совершенствование навыков целеполагания</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Организационный 2. Мотивационный — «Достань до листа». 3. Совершенствование новых способов деятельности — работа с историями, рассмотрение понятий «цель», «мечта», «желание». Правила постановки цели. 4. Подведение итогов. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Могут назвать отличия цели от мечты, желания. 2. Знают, как корректно сформулировать цель. 3. Могут сформулировать цель деятельности. 4. Умеют работать в команде. 5. Могут выражать свою точку зрения. |

| Тема занятия/ Цель | Ход занятия, этапы | Ожидаемый результат |
|---|---|--|
| <p>№ 4. Какая цель важнее Цель: совершенствование навыков выстраивания иерархии целей.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Организационный 2. Актуализационный 3. Постановка цели 4. Освоение новых способов деятельности с таблицами «важное, не важное, срочное, несрочное». 5. Подведение итогов | <ol style="list-style-type: none"> 1. Могут соотносить цели с категорией важности, срочности. 2. Могут составить алгоритм достижения цели с учётом своих возможностей, условий. 3. Могут выстраивать логичную устную речь. |
| <p>№5. Что будет, если я сделаю это... Цель: совершенствование навыков прогнозирования</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Организационный 2. Актуализационный — упражнение "Зеркало и обезьяна" 3. Формулировка цели 4. Совершенствование способов деятельности — работа в группах. Продолжение рассказа, чтение с осязками. 5. Подведение итогов. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Могут предсказать последствия при заданных условиях. 2. Могут прогнозировать завершение истории. 3. Могут работать в команде. |
| <p>№6. Что будет, когда я достигну цели Цель: развитие навыков прогнозирования</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Организационный 2. Актуализационный — упражнение «список вопросов». 3. Постановка цели 4. Совершенствование способов деятельности — составление коллажа. 5. Подведение итогов. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Могут прогнозировать развитие событий, исходя из условий. 2. Могут визуализировать конечный результат своей цели. 3. Могут назвать свои жизненные цели. 4. Могут осуществлять самопрезентацию. |

| Тема занятия/ Цель | Ход занятия, этапы | Ожидаемый результат |
|---|--|---|
| <p>№7. Из чего состоит цель Цель: совершенствование навыков планирования</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Организационный 2. Актуализационный — «До черты» 3. Постановка цели 4. Совершенствование способов деятельности — групповая работа по составлению перемешанного плана, составление плана для цели. 5. Подведение итогов. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Могут дать определение понятия «план», его особенностей. 2. Умеют составлять последовательные планы деятельности. 3. Могут воспринимать свои возможности и условия как средство достижения цели. 4. Умеют работать в команде. |
| <p>№8. Какие вопросы задать, чтобы узнать Цель: совершенствование навыков планирования</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Организационный 2. Актуализационный 3. Постановка цели 4. Совершенствование способов деятельности — составление плана по научным мини роликам, заполнение таблицы «знаю, хочу узнать, узнал». 5. Подведение итогов. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Могут составить смысловой план текста. 2. Могут составлять план теоретического исследования по готовой цели. 3. Могут работать в команде. 4. Могут выстраивать монологическую речь. 5. Могут определить, что они знают по теме, что нужно изучить. |
| <p>№9. У меня этого нет, но есть другое Цель: совершенствование навыков планирования</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Организационный 2. Актуализационный 3. Постановка цели 4. Совершенствование способов деятельности — Ролевая игра 5. Подведение итогов. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Могут выстраивать план деятельности с учётом цели. 2. Могут планировать свое время. 3. Могут учитывать свои собственные ресурсы. 4. Могут взаимодействовать в среде сверстников для достижения цели. |

| Тема занятия/ Цель | Ход занятия, этапы | Ожидаемый результат |
|--|--|---|
| <p>№10. Что я могу узнать Цель: совершенствование навыков контрольно-оценочных действий, действий коррекции</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Организационный 2. Актуализационный 3. Постановка цели 4. Совершенствование способов деятельности — работа по плану с ошибками, поиск информации, презентация продуктов деятельности. 5. Подведение итогов. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Могут работать по готовому плану. 2. Могут корректировать план деятельности с учётом результатов и достижения цели. 3. Могут оценивать результаты своей деятельности. 4. Могут выстраивать коммуникацию в ходе деятельности. 5. Могут выполнять презентацию результатов деятельности. |
| <p>№11. Что я могу узнать ещё Цель: совершенствование навыков контрольно-оценочных действий, действий коррекции</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Организационный 2. Актуализационный 3. Постановка цели 4. Совершенствование способов деятельности — составление планов по готовой цели, поиск информации, презентация продуктов деятельности. 5. Подведение итогов. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Могут выстраивать план деятельности с учётом цели. 2. Могут работать по готовому плану. 3. Могут корректировать план деятельности с учётом результатов и достижения цели. 4. Могут оценивать результаты своей деятельности. 5. Могут выстраивать коммуникацию в ходе деятельности. 6. Могут выполнять презентацию результатов деятельности. |
| <p>№12. Шесть сторон ситуации Цель: совершенствование навыков эмоционального состояния.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Организационный 2. Актуализационный 3. Постановка цели 4. Совершенствование способов деятельности — работа в группах по методике «6 шап мышления», 3 ситуации 5. Подведение итогов. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Могут рассматривать ситуацию с разных сторон. 2. Могут назвать последствия ситуации. 3. Могут адекватно реагировать на ситуацию успеха/неуспеха. 4. Получили опыт разрешения конфликтных ситуаций. |

| Тема занятия/ Цель | Ход занятия, этапы | Ожидаемый результат |
|--|---|--|
| <p>№13. Я и мои эмоции Цель: совершенствование навыков саморегуляции</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Организационный 2. Актуализационный — «нарисуй эмоцию». 3. Постановка цели 4. Освоение новых способов деятельности — Дыхательные техники, техники снятия мышечного напряжения. 5. Подведение итогов. | <ol style="list-style-type: none"> 5. Получили опыт взаимодействия в ходе решения задачи. 1. Могут назвать положительные и негативные ситуации проявления эмоций. 2. Могут назвать негативные проявления стресса. 3. Могут применять техники мышечной релаксации, дыхательные техники. |
| <p>№14. Зачем уметь ставить цель Цель: рефлексия полученного опыта, совершенствование навыков поиска информации</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Организационный 2. Актуализационный 3. Постановка цели 4. Совершенствование способов деятельности — Дебаты на тему «зачем уметь ставить цель». 5. Подведение итогов. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Могут актуализировать все полученные знания на занятиях. 2. Знают как можно применить полученные на занятиях знания в жизни. 3. Могут сформулировать монологическую речь. |

Содержание программы

Занятие № 1. Какой Я.

Цель: Совершенствование навыков рефлексии

Задачи:

1. Актуализация знаний о себе.
2. Развитие эмпатии.
3. Совершенствование навыков самопрезентации.

Ожидаемый результат:

1. Могут назвать свои достижения, положительные стороны.
2. Могут говорить комплименты другим.
3. Могут рассказать о себе.

| Этап, время | Описание деятельности педагога-психолога | Деятельность учеников |
|---|--|---|
| 1.Организационный | | |
| 2.Актуализационный | «Все мы — это части одного большого витража. Яркие стеклышки, преломляющие свет абсолютного гения. Каждый уникален и несет свой неповторимый цвет в этот мир.» что говорить в афоризме, какая главная мысль? | |
| 3.Формирование цели | | |
| 4.Освоение новых способов деятельности | | Методика «я как книга». Необходимо рассказать о себе как книге. Какого она жанра, кто главный герой, что происходит с героем, какие препятствия его ждут, где происходит действие. Далее каждый пишет на обратной стороне своё имя, листы передаются по кругу и необходимо написать положительные качества обладателя, что вам в нём нравится, его достижения. |
| 5.Совершенствование способов деятельности | | |
| 6.Подведение итогов, рефлексия | Посмотрите, что вам хорошего написали, вы согласны с этим. Что вы узнали нового о себе. | |

Занятие № 2. Моё качество

Цель: развитие навыков рефлексии.

Задачи:

1. Актуализация знаний о себе.
2. Рефлексия своих способностей, качеств.
3. Совершенствование навыков самопрезентации.

Ожидаемый результат:

1. Могут назвать свои достижения, положительные стороны.
2. Могут назвать свои преимущества в разных видах деятельности, что может мешать.
3. Могут рассказать о себе.

| Этап, время | Описание деятельности педагога-психолога | Деятельность учеников |
|---|--|--|
| 1.Организационный | | |
| 2.Актуализационный | | |
| 3.Формирование цели | | |
| 4.Освоение новых способов деятельности | Помощь в оформлении техники, анализе своих способностей. | Методика «мой герб». Необходимо изобразить на листе свой герб в котором написать или нарисовать положительные качества, отрицательные качества, достижения, цель. И девиз. Так же необходимо указать когда помогают положительные качества, а когда мешают. Далее презентация всех по кругу. |
| 5.Совершенствование способов деятельности | | |
| 6.Подведение итогов, рефлексия | | Что вы узнали нового. |

Занятие № 3. Цель или мечта

Цель: совершенствование навыков целеполагания.

Задачи:

1. Совершенствовать умения ставить цель.
2. Совершенствовать умение работать в команде.
3. Совершенствовать навыки монологической речи.

Ожидаемый результат:

1. Могут назвать отличия цели от мечты, желания.

2. Знают, как корректно сформулировать цель.
3. Могут сформулировать цель деятельности.
4. Умеют работать в команде.
5. Могут выражать свою точку зрения.

| Этап, время | Описание деятельности педагога-психолога | Деятельность учеников |
|---|---|--|
| 1.Организационный | | |
| 2.Актуализационный | <p>Афоризм «Когда человек не знает, к какой пристани он держит путь, для него ни один ветер не будет попутным.» Сенека.</p> <p>Вопросы к упражнению: Есть ли те, кто ни разу не смог наступить на свой стикер? Почему это произошло? Итак, есть ли люди, которым удалось наступить на свой листочек больше 2х раз? Какими способами вы добились таких результатов? А кому было легче управлять людьми? Какими способами вы управляли людьми? Кому было легче следовать?</p> | <p>1)упражнение — разминка, диагностика У каждого из вас есть стикеры. Напишите на стикере свое имя и приклейте на пол в любое место. Теперь возьмитесь встаньте и возьмитесь за руки. Вы свободно можете передвигаться по комнате, не расцепляя рук. Ваша задача в течение 2х минут хотя бы раз наступить на свой листочек. Один раз — это минимум.</p> |
| 3.Формирование цели | <p>Как вы думаете, какая тема? Что такое цель? Дать определение</p> | <p>Отвечают на вопросы</p> |
| 4.Освоение новых способов деятельности | | |
| 5.Совершенствование способов деятельности | <p>Помощь в работе, определение в правильности. 3) какие можно выделить правила цели, что бы мы её правильно поставить. Спросить, потом дать.</p> | <p>Даются определённые истории каждой группе и её необходимо отнести к одной из категорий: цель, желание, мечта. Группы высказываются. 2) необходимо дать характеристики категории со своей историей. 4) на этой основе привести примеры целей, что бы они соответствовали всем пунктам</p> |
| 6.Подведение итогов, рефлексия | | <p>Что вы узнали нового.</p> |

Истории для распределения на категории

Цель:

Петя очень хотел победить на ежегодных соревнованиях по плаванию. Он узнал рекорд предыдущего победителя. Тренер помог ему повысить уровень сложности тренировок. Мальчик придерживался специального рациона и расписания тренировок.

Желание:

Даша смотрела с родителями олимпийские игры и её очень поразили способности гимнасток. Девочка не пропустила ни одной трансляции. Больше всего ей понравились выступления с обручем и булавами. Даша захотела стать гимнасткой.

Мечта:

Алёша очень хотел, чтобы у него была собака. Ему больше всего нравились овчарки, он представлял, как он будет ходить со своим питомцем на прогулки, играть с мячом.

Правила постановки цели

№ 1. Позитивная утвердительная формулировка. Например, вместо «не хочу жить с родителями» надо «хочу жить отдельно от родителей». Ум не воспринимает негативно заявленные цели. Психологи давно заметили, что наш мозг не воспринимает частицу «Не».

№ 2. Цель должна быть конкретной, измеримой. Конкретизируйте свою цель, чтобы желаемый результат был четким, понятным не только вам, но и окружающим. Как вы узнаете, что цель достигнута? Какой конкретно результат? Как он выглядит?

№ 3. Цель должна иметь конкретный срок завершения. Мы склонны получать все и сразу. Цели с такими нереальными сроками обычно не выполняются. Срок должен быть конкретный, т.е. не «через 5 лет», а «1 января 2016 года».

№ 4. Необходимо учесть экологичность и последствия. Какие могут быть негативные последствия для вас, если вы достигнете эту цель? Допустим, вы поставили себе цель накопить 10 тысяч к сентябрю 2014 на планшет. Для этого вам необходимо устроиться на работу. Но достижение этой цели может помешать другим вашим целям н-р, хорошо учиться или больше помогать маме. Расставьте приоритеты. Стоит ли планшет вашей плохой учебы?

№ 5. Цель согласована с ценностями и убеждениями. Цели, которые согласованы с ценностями, выполняются гораздо легче и быстрее. Можно внести изменения только в формулировку цели, и это уже будет совсем другая цель, которая выполнится гораздо эффективнее.

№ 6. Цель должна быть достижимой. Убедитесь в достижимости цели хотя бы теоретически. Если чувствуется, что цель слишком сложна, но все-таки вы ее хотите — просто поставьте срок достижения чуть больше. Либо ищите другие, реальные ресурсы, которые можно использовать для достижения цели в тот срок, который вы поставили.

Занятие № 4. Какая цель важнее

Цель: совершенствование навыков выстраивания иерархии целей.

Задачи:

1. Совершенствование навыков анализа целей по категориям важности и срочности.
2. Совершенствование рефлексии своих возможностей для достижения цели.
3. Совершенствование навыков монологической речи.

Ожидаемый результат:

1. Могут соотнести цели с категорией важности, срочности.
2. Могут составить алгоритм достижения цели с учётом своих возможностей, условий.
3. Могут выстраивать логичную устную речь.

| Этап, время | Описание деятельности педагога-психолога | Деятельность учеников |
|---|--|--|
| 1.Организационный | | |
| 2.Актуализационный | Давайте вспомним что было на предыдущих занятиях. Для чего в жизни понадобится целеполагание и планирование? | |
| 3.Формирование цели | | |
| 4.Освоение новых способов деятельности | Объяснение правил заполнения, помощь в заполнение. | Заполнение таблицы исходя из положения сейчас. |
| 5.Совершенствование способов деятельности | | Необходимо выбрать цель из списка важное, не сроч- |

| Этап, время | Описание деятельности педагога-психолога | Деятельность учеников |
|--------------------------------|--|---|
| | | ное и составить алгоритм, план её достижения с учётом своих возможностей и условий. |
| 6.Подведение итогов, рефлексия | Чему вы научились на занятии, что нового узнали. | |

| | |
|--------------------|-----------------------|
| Срочное, важное | Не срочное, важное |
| Срочное, не важное | Не срочное, не важное |

Занятие № 5. Что будет, если я сделаю это...

Цель: совершенствование навыков прогнозирования.

Задачи:

1. Совершенствование навыков прогнозирования в условиях чтения с остановками.

2. Совершенствование навыков прогнозирования с учётом условий.

3. Совершенствование навыков работы в команде.

Ожидаемый результат:

1. Могут предсказать последствия при заданных условиях.

2. Могут прогнозировать завершение истории.

3. Могут работать в команде.

| Этап, время | Описание деятельности педагога-психолога | Деятельность учеников |
|--------------------|--|--|
| 1.Организационный | | |
| 2.Актуализационный | | Упражнение «Зеркало и обезьяна». Участники группы разбиваются на пары. «Один из участников пары будет „зеркалом“, а второй — „обезьяной“. „Обезьяна“, оказавшись перед „зеркалом“, ведёт себя достаточно свободно: её мимика, пантомимика, жестикуляция очень разнообразны. „Зеркало“ повторяет как можно точнее все движения „Обезьяны“». Через некоторое время тренер предлагает партне- |

| Этап, время | Описание деятельности педагога-психолога | Деятельность учеников |
|---|--|--|
| | | рам поменяться ролями. После завершения можно обсудить трудности, возникшие во время выполнения этого упражнения. |
| 3.Формирование цели | Как вы смогли угадать что будет делать другой, что вам помогло предугадать поведение. Что такое прогноз, зачем он нужен. | |
| 4.Освоение новых способов деятельности | | |
| 5.Совершенствование способов деятельности | | Мини рассказы. дается только название, нужно предположить, что будет в содержании текста. Работа в группах. Группе предлагается составить рассказ с остановкой на ключевых моментах, другие должны будут предугадать развитие сюжета. |
| 6.Подведение итогов, рефлексия | Чему вы научились на занятии, что нового узнали. | |

Однажды редактор журнала «New Time» Стив Мосс решил провести конкурс, участникам которого предлагалось написать рассказ длиной в 55 слов, но, чтобы при этом в тексте сохранялись стройный сюжет, проработанность персонажей и необычная развязка. Он получил отклик таких масштабов, что по результатам конкурса удалось собрать целый сборник, получивший название «Самые короткие в мире рассказы».

Невезение

Я проснулся от жестокой боли во всем теле. Я открыл глаза и увидел медсестру, стоящую у моей койки.

— Мистер Фуджима, — сказала она, — вам повезло, вам удалось выжить после бомбардировки Хиросимы два дня назад. Но теперь вы в госпитале, вам больше ничего не угрожает.

Чуть живой от слабости, я спросил:

— Где я?

— В Нагасаки, — ответила она.

Алан Е. Майер

Занятие № 6. Что будет, когда я достигну цели

Цель: развитие навыков прогнозирования

Задачи:

1. Развитие навыков рефлексии своего будущего.
2. Актуализация своих жизненных целей.
3. Совершенствование навыков самопрезентации.

Ожидаемый результат:

1. Могут прогнозировать развитие событий, исходя из условий.
2. Могут визуализировать конечный результат своей цели.
3. Могут назвать свои жизненные цели.
4. Могут осуществлять самопрезентацию.

| Этап, время | Описание деятельности педагога-психолога | Деятельность учеников |
|---|--|--|
| 1.Организационный | | |
| 2.Актуализационный | | Упражнение Список вопросов. Необходимо представить, как бы ответил сосед по парте и ответить за него на вопросы и так как бы ответил сам. Затем соотносятся предполагаемые результаты с тем, как ответил другой. |
| 3.Формирование цели | | |
| 4.Освоение новых способов деятельности | | |
| 5.Совершенствование способов деятельности | | Предлагается представить «каким я буду через 3 года» обсуждение результатов Составление коллажа при достижении 3 целей из списка. Презентация работ |
| 6.Подведение итогов, рефлексия | Чему вы научились на занятии, что нового узнали. | |

Занятие № 7. Из чего состоит цель

Цель: совершенствование навыков планирования.

Задачи:

1. Актуализация знаний по теме «планирование».
2. Совершенствование навыка составления плана.

3. Развитие навыка анализа ситуации как основ планирования.
4. Совершенствование навыка работы в команде.

Ожидаемые результаты:

1. Могут дать определение понятия «план», его особенностей.
2. Умеют составлять последовательные планы деятельности.
3. Могут воспринимать свои возможности и условия как средство достижения цели.
4. Умеют работать в команде.

| Этап, время | Описание деятельности педагога-психолога | Деятельность учеников |
|--|--|--|
| 1. Организационный | | |
| 2. Актуализационный | Обсуждение: Чем вы руководствовались при принятии решения, в какой именно момент остановиться? Осторожные люди, останавливающиеся заранее, имеют мало шансов на победу, а те, кто идет далеко, действуют по принципу «или победить, или проиграть». В каких ситуациях целесообразно использовать один из двух принципов? что учитывать: свои возможности, условия, что на кону, размер выигрыша, масштаб цели) | 1) Упражнение «До чертъ» Итак, я кладу это предмет на пол. Ваша цель — отойти от этого предмета на 5 метров и с закрытыми глазами двигаться по направлению к этому предмету и остановиться тогда, когда с вашей точки зрения, вы будете максимально близко находится к предмету, но ни в коем случае не переступите его. Предлагаю выполнять задание по 2 человека. |
| 3. Формирование цели | Какая тема? Планирование- что это? Важно ли оно | |
| 4. Освоение новых способов деятельности | | |
| 5. Совершенствование способов деятельности | | 2) Работа в группах. Предложить перемешанный план из отдельных пунктов и необходимо составить правильную последовательность. После даётся тема и обучающиеся сами составляют план. Обсуждение результатов работы группы |
| 6. Подведение итогов, рефлексия | Посмотрели ли вы на свои цели по-новому? Можете ли вы планировать- делить на действия цель? | |

Приготовить чай:

- Узнать на сколько человек заваривать чай
- Подобрать чайник размер
- Выбрать сорт чая
- Рассчитать соотношение воды и заварки
- Вскипятить воду до нужной температуры
- Залить воду в заварник
- Положить необходимое количество заварки
- Подождать необходимое время
- Разлить чай по чашкам

Алгоритм действия при укусе клеща

– Обратится за медицинской помощью в любое медицинское учреждение, независимо от места медицинского обслуживания. Врач определит дальнейшую тактику и необходимый для Вас объем медицинской помощи.

– Удаление присосавшегося клеща следует проводить как можно быстрее, лучше в медицинском учреждении.

– При невозможности обращения в медицинское учреждение можно удалить клеща самостоятельно, желательно в резиновых перчатках. Удобнее всего удалять изогнутым пинцетом или хирургическим зажимом. Клеща захватывают как можно ближе к хоботку. Затем его аккуратно потягивают и при этом вращают вокруг своей оси в удобную сторону. Через 1–3 оборота клещ извлекается целиком вместе с хоботком.

– После удаления ранку обрабатывают йодом, спиртом или другими спиртосодержащими препаратами.

– Тщательно вымыть руки

– Снятого клеща, не раздавливая пальцами, поместить в пузырек, и доставьте в ближайшую лабораторию ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии по УР». Для исследования клеща на наличие вируса клещевого энцефалита и исследование на зараженность боррелиями.

– В первые три дня вводится противоклещевой иммуноглобулин.

– При отсутствии иммуноглобулина необходимо принимать лекарства, направленные на повышение сопротивляемости организма.

– Необходимо следить за самочувствием и температурой, наблюдать за местом укуса. При повышении температуры, появлении головных и мышечных болей, недомогании, покраснении и появлении зуда в месте укуса необходимо обратиться за медицинской помощью.

Цели для самостоятельной работы:

- Как подготовиться к контрольной
- Как написать сочинение по литературному произведению
- Как выбрать подарок другу
- Как накрыть на праздничный стол
- Поменять заставку на рабочем столе
- Как осуществить уход за хомяком

Занятие № 8. Какие вопросы задать, чтобы узнать

Цель: совершенствование навыков планирования

Задачи:

1. Совершенствование составление плана с опорой на текст.
2. Совершенствование навыков планирования по цели.
3. Совершенствование навыков работы в команде.
4. Совершенствование навыков выступления.
5. Совершенствование навыков рефлексии собственных знаний.

Ожидаемый результат:

1. Могут составить смысловой план текста.
2. Могут составлять план исследования по готовой цели.
3. Могут работать в команде.
4. Могут выстраивать монологическую речь.
5. Могут определить, что они знают по теме, что нужно изучить.

| Этап, время | Описание деятельности педагога-психолога | Деятельность учеников |
|---|--|--|
| 1.Организационный | | |
| 2.Актуализационный | Что мы помним о планировании. Чем отличается план к приготовлению блинов и план как найти рецепт блинов. | |
| 3.Формирование цели | Научиться видеть план в тексте | |
| 4.Освоение новых способов деятельности | | |
| 5.Совершенствование способов деятельности | | <p>Просмотр видеороликов научного характера и составлении плана по ним, обсуждение готовых планов группе. по каждому видео заполняется таблица Знаю, хочу узнать, узнал.</p> <p>Совместное составление плана «как приготовить блюдо из батата»</p> |
| 6.Подведение итогов, рефлексия | Чему вы научились на занятии, что нового узнали. | |

Занятие № 9. У меня этого нет, но есть другое

Цель: совершенствование навыков планирования.

Задачи:

1. Совершенствование навыков планирования с учётом цели.
2. Совершенствование навыков планирования с учётом своих ресурсов.
3. Совершенствование навыков планирования времени.
4. Совершенствование коммуникативных навыков.

Ожидаемый результат:

1. Могут выстраивать план деятельности с учётом цели.
2. Могут планировать свое время.
3. Могут учитывать свои собственные ресурсы.
4. Могут взаимодействовать в среде сверстников для достижения цели.

| Этап, время | Описание деятельности педагога-психолога | Деятельность учеников |
|---|---|---|
| 1.Организационный | | |
| 2.Актуализационный | Что необходимо для планирования, насколько важно учитывать условия плана, наши возможности. | |
| 3.Формирование цели | | |
| 4.Освоение новых способов деятельности | | |
| 5.Совершенствование способов деятельности | | <p>Каждому выдаётся листок с указанием цели и условие. Нужно составить встречи с каждым участником, чтобы в конце дня была достигнута цель.</p> <p>Например: цель-организовать праздник. вы — продавец строительных материалов, работаете с 8 до 16</p> |
| 6.Подведение итогов, рефлексия | Чему вы научились на занятии, что нового узнали. | |

Занятие № 10. Что я могу узнать

Цель: совершенствование навыков контрольно-оценочных, коррекционных действий.

Задачи:

1. Совершенствование навыков теоретического поиска информации по готовому плану.
2. Совершенствование навыков коррекции плана деятельности с учетом поставленной цели.
3. Совершенствование навыка презентации продукта деятельности.
4. Совершенствование навыков оценивания продуктов деятельности.
5. Совершенствование навыков межличностного взаимодействия в ходе деятельности.

Ожидаемый результат:

1. Могут работать по готовому плану.
2. Могут корректировать план деятельности с учётом результатов и достижения цели.
3. Могут оценивать результаты своей деятельности.

4. Могут выстраивать коммуникацию в ходе деятельности.
5. Могут выполнять презентацию результатов деятельности.

| Этап, время | Описание деятельности педагога-психолога | Деятельность учеников |
|---|--|---|
| 1.Организационный | | |
| 2.Актуализационный | На основе чего строиться план, какие вопросы нужно задать, чтобы получить ответ. Как можно оценить работу? Как учитель выставляет критерии, на чём он основывается? | |
| 3.Формирование цели | | |
| 4.Освоение новых способов деятельности | | |
| 5.Совершенствование способов деятельности | | Работа в парах. Дается тема «территориальная разница нахождения третьего чуда света из нового списка и старого» и план поиска информации с ошибками. По плану составляется мини-доклад, презентация докладов, оценка презентаций. |
| 6.Подведение итогов, рефлексия | Чему вы научились на занятии, что нового узнали. | |

Занятие № 11. Что такое

Цель: совершенствование навыков контрольно-оценочных, коррекционных действий.

Задачи:

1. Совершенствование навыков теоретического поиска информации по готовой цели.
2. Совершенствование навыков работы по плану.
3. Совершенствование навыков коррекции плана деятельности с учетом поставленной цели.
4. Совершенствование навыка презентации продукта деятельности.
5. Совершенствование навыков оценивания продуктов деятельности.
6. Совершенствование навыков межличностного взаимодействия в ходе деятельности.

Ожидаемый результат:

1. Могут выстраивать план деятельности с учётом цели.

2. Могут работать по готовому плану.
3. Могут корректировать план деятельности с учётом результатов и достижения цели.
4. Могут оценивать результаты своей деятельности.
5. Могут выстраивать коммуникацию в ходе деятельности.
6. Могут выполнять презентацию результатов деятельности.

| Этап, время | Описание деятельности педагога-психолога | Деятельность учеников |
|---|---|--|
| 1.Организационный | | |
| 2.Актуализационный | На основе чего строиться план, какие опросы нужно задать, чтобы получить ответ. | |
| 3.Формирование цели | | |
| 4.Освоение новых способов деятельности | | |
| 5.Совершенствование способов деятельности | | Работа в парах. Дается тема по которой нужно составить план поиска ответов на вопрос «где не обитают жирафы». По плану составляется мини-доклад, презентация докладов, оценка презентаций. |
| 6.Подведение итогов, рефлексия | Чему вы научились на занятии, что нового узнали. | |

Занятие №12. Шесть сторон ситуации

Цель: развитие навыков саморегуляции.

Задачи:

1. Совершенствование навыков критического мышления.
2. Совершенствование навыков ретроспективной рефлексии.
3. Совершенствование навыков эмоционального реагирования на ситуацию успеха, неуспеха.
4. Совершенствование навыков поведения в конфликтной ситуации.
5. Совершенствование навыков работы в группе.

Ожидаемые результаты:

1. Могут рассматривать ситуацию с разных сторон.
2. Могут назвать последствия ситуации.
3. Могут адекватно реагировать на ситуацию успеха/неуспеха.

4. Получили опыт разрешения конфликтных ситуаций.
5. Получили опыт взаимодействия в ходе решения задачи.

| Этап, время | Описание деятельности педагога-психолога | Деятельность учеников |
|---|---|--|
| 1.Организационный | | |
| 2.Актуализационный | «оптимист видит стакан наполовину полным, пессимист наполовину пустым» как вы можете объяснить это изречение. | |
| 3.Формирование цели | | |
| 4.Освоение новых способов деятельности | | Работа по подгруппам, распределение случайным образом. Всего пять групп, каждая отвечает за определённый цвет. И трактует ситуацию по инструкции этого цвета шляпы. 3 ситуации |
| 5.Совершенствование способов деятельности | | |
| 6.Подведение итогов, рефлексия | Чему вы научились на занятии, что нового узнали. | |

Описание содержания шести шляп мышления:

1. Белая шляпа мышления. Надевая шляпу белого цвета, необходимо концентрироваться на всех данных, которые имеются: это факты и числа. А также нужно подумать о, возможно, недостающей информации, и способах восполнения таких пробелов.

2. Красная шляпа — это шляпа эмоций. Пребывая в этом режиме, можно поддаться эмоциям. Все должны делиться своими переживаниями, страхами, радостью при анализе того, или иного решения. Тут не надо бояться негативных эмоций, так как они, наравне с позитивными, играют свою роль в принятии нужного решения.

3. Желтая шляпа подразумевает только позитивный настрой. Надевая ее, необходимо определить положительные аспекты каждого из решений или идей.

4. Полной противоположностью желтой шляпе является черная. Здесь уже надо задуматься над скрытыми угрозами, таящимися в каждом решении.

5. Зеленая шляпа означает полет фантазии и креативность.

6. Синяя шляпа — это шляпа продумывания реализации выбранной идеи, воплощение ее в реальность.

Ситуация. Маша и Света собирались пойти на премьеру новой части «дивергента», которую они очень хотели посмотреть вместе. Они договорились пойти в среду, несмотря на то, что премьера была в субботу, но Маша не смогла пойти по семейным обстоятельствам. В субботу сестра Маши позвала её в кино на этот фильм, и девочка не смогла устоять и пошла с сестрой. Маша решила не рассказывать об этом подруге, но она всё равно узнала, девочки поссорились и не разговаривают.

Занятие 13. Как выглядит стресс

Цель: совершенствование навыков саморегуляции.

Задачи:

1. Актуализация знаний по теме «эмоции».
2. Совершенствование знаний по теме «стресс».
3. Овладение техниками релаксации, снятие напряжения.

Ожидаемый результат:

1. Могут назвать положительные и негативные ситуации проявления эмоций.
2. Могут назвать негативные проявления стресса.
3. Могут применять техники мышечной релаксации, дыхательные техники.

| Этап, время | Описание деятельности педагога-психолога | Деятельность учеников |
|--|--|--|
| 1. Организационный | | |
| 2. Актуализационный | | Работа в парах. Нарисовать эмоцию в идее образа, привести примеры положительных ситуаций и отрицательных в которых могут проявляться эмоции. Все отгадывают рисунки. |
| 3. Формирование цели | Что такое стресс, как вы его изобразили, в каких ситуациях проявляется, можно ли контролировать влияние стресса, важно ли это уметь. | |
| 4. Освоение новых способов деятельности | | Дыхательные техники, техники снятия мышечного напряжения. |
| 5. Совершенствование способов деятельности | | |
| 6. Подведение итогов, рефлексия | Чему вы научились на занятии, что нового узнали. | |

Условия выполнения дыхательных упражнений:

1. Правильное положение позвоночника. Противострессовое дыхательное упражнение можно выполнять в любом положении, обязательно лишь одно условие — позвоночник непременно должен находиться в вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота.

2. Правильное положение головы. Голова должна сидеть на шее прямо и свободно. Расслабленная, прямо сидящая голова в определенной степени вытягивает вверх грудную клетку и другие части тела. Внимание! Шея ни в коем случае не должна быть напряжена.

3. Свободное дыхание.

4. Для перехода из перевозбужденного состояния в норму вход должен быть короче выдоха, выдох медленный, размеренный; для восстановления энергетического состояния — вдох должен быть несколько дольше выдоха, выдох быстрый.

Последовательность движений дыхания (первое слово обозначение вдоха, второе выдоха)

1. Нос-нос
2. Нос-рот
3. Рот-рот
4. Рот-нос
5. Нос-нос

Упражнение-медитация «ВОДОПАД»

Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове. Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи. Белый свет течет по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по твоей груди, по животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются и ты сам собой, без всякого усилия, мо-

жешь глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет тебе ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, с каждым вдохом и выдохом ты все глубже расслабляешься.

Теперь поблагодари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил. Немного потянись, выпрямись и открой глаза.

Занятие № 14. Зачем уметь ставить цель

Цель: Рефлексия полученного опыта деятельности, совершенствование навыков поиска информации.

Задачи:

1. Актуализация полученного опыта.
2. Рефлексия полученных знаний и применение в жизни.
3. Совершенствование публичных выступлений.

Ожидаемый результат:

1. Могут назвать, что они узнали на занятиях.
2. Могут назвать применение в жизни полученных знаний.
3. Могут сформировать монологическую речь.

| Этап, время | Описание деятельности педагога-психолога | Деятельность учеников |
|---|--|--|
| 1.Организационный | | |
| 2.Актуализационный | Чему вы научились за все занятия? Что вам это дало, как вам пригодится в жизни. | |
| 3.Формирование цели | Сейчас мы постараемся вспомнить все, что мы делали на наших занятиях и зачем нам то, как пригодится в жизни. | |
| 4.Освоение новых способов деятельности | | |
| 5.Совершенствование способов деятельности | | Дебаты на тему: «нужно ли уметь ставить цель». Обучающиеся актуализируют информацию, полученную на занятиях. Выступают две стороны |

| Этап, время | Описание деятельности педагога-психолога | Деятельность учеников |
|--------------------------------|--|---|
| | | за и против. После голосования за спикеров. |
| 6.Подведение итогов, рефлексия | Каждый отмечает уровень освоения регулятивных действий до занятий и после. | |

Заключение

Обобщение опыта реализации программы. Первые занятия направлены на развитие умения осуществлять **рефлексию**. Рефлексия является важной составляющей организации деятельности, так как она дает возможность, используя знания о своих способностях, своих прошлых достижениях и анализ опыта других, правильно поставить цель. Также, опираясь на знания о собственных достижениях и неудачах, можно прогнозировать результат деятельности в целом, выбирая наиболее эффективные и быстрые пути её достижения.

Кроме того, вводные занятия давали возможность узнать об особенностях обучающихся, их увлечениях, целях. Для развития рефлексии использовались типы заданий, в которых необходимо обращение к своим возможностям, способностям, качествам личности (техники «Я как книга», «Мой герб»). Обучающиеся с интересом выполняли творческие задания и самопрезентации, так как это касалось их самих. В ходе оценки своих качеств некоторые затруднялись, не могли назвать ситуации, где бы им помешали эти качества, а где помогли. Когда подростки затруднялись назвать свои положительные качества, называя свои увлечения или действия, которые они совершают, помогала оценка одноклассников, они могли назвать качества, используя примеры. Также для развития рефлексии использовалась техника «Комплимент соседу», где каждый называл то качество или действия, которые ему нравятся в соседе. Многие по-новому стали оценивать себя из-за обратной связи от окружающих и выше оценить самих себя и свои возможности.

Занятия, посвящённые умению осуществлять **целеполагание**: постановка цели, ранжирование целей в соответствии с их важностью и срочностью. В данных занятиях актуализировалась тема регулятивных действий, вводилось понятие «цель», обсуждалась важность цели как основы построения деятельно-

сти, отличие цели от мечты, правила постановки цели. Для этого предлагались различные истории из жизни подростков и ошибочно сформулированные цели. Использование примеров абстрактных подростков вызвало интерес и обсуждения, в отличие от собственных примеров.

Для выстраивания иерархии целей использовалась таблица с четырьмя категориями «важное, срочное», «не важное, срочное», «важное, не срочное», «не важное, не срочное» и обращение к опыту и целям каждого обучающегося. На основе раскрытия каждой категории подростки смогли заполнить таблицу и работать с ней. В последующих занятиях для развития действия целеполагания использовались типы заданий, в которых необходимо действовать по цели, ставить её самостоятельно в соответствии с правилами постановки цели при поиске информации, или определение области незнания и формулировки цели деятельности. Интерес вызвали правила постановки цели, они помогли обучающимся понять, как нужно ставить цель, и они смогли привести примеры как абстрактные, так и для себя конкретно.

Совершенствование умения осуществлять *прогнозирование*. В ходе занятий вводилось понятие «прогноз». Для развития прогнозирования использовались те типы заданий, в которых нужно было представить результат отдельных действий и деятельности в целом. Большой интерес вызвала техника «Карта желаний», в которой необходимо представление себя в будущем и конструирование образа Я, подростки делились своими желаниями и мечтами, которые переделывали в цель в ходе презентации.

Задания не вызывали трудностей, так как подростки склонны к мечтаниям, но требовалась актуализация правил постановки целей. Подростки сами составляли план достижения представляемой цели, и осуществляли типы заданий, в которых нужно спрогнозировать результат: чтение с остановками, «Зеркало и обезьяна», «Список вопросов». На занятиях использовались задания с вопросами о себе, что так же способствовало обращению в свой внутренний мир и развитию рефлексии. В последующих занятиях использовались задания для развития прогнозирования в информационно-поисковой работе.

Работа с умением осуществлять действие *планирования*. После постановки цели и представления образа законченной цели — переход к планированию. Вводится понятие «план». Для данных занятий использовались следующие задания: коррекция готовых планов, работа с готовым планом, составление плана по готовой цели, составление плана по готовому тексту, планирование времени.

Кроме того проводились занятия, в которых необходимо обращение к своим знаниям и возможностям при составлении плана. Занятия разграничены по планированию действий и планированию теоретического исследования, так как это вызывает затруднение у подростков. При переходе на составление поиска информации обучающиеся были склонны к конкретизации физических действий и упускали действия по поиску необходимой информации. Требовалось совместное составление плана при неизвестных характеристиках предмета деятельности, поэтому на данную тему в программе отведено три занятия.

Совершенствование действий *контроля, коррекции и оценки*. Данные действия объединены, так как выполняются неразрывно и следуют друг за другом в логике деятельности. На занятиях использовалась поисковая работа по различным теоретическим темам. Контрольно-оценочные действия развивались в таких типах заданий, как разработка критериев для выступления с докладами, анализ результатов своей деятельности, сопоставление деятельности с планом, целью.

Для развития регулятивного действия коррекции проводились задания по заранее заготовленному плану, действия по плану с ошибками, где необходимо изменять действия, чтобы достичь поставленной цели. При необходимости действий коррекции подростки не всегда могли увидеть ошибки в плане поиска, только в презентации при дополнительных вопросах. На втором занятии необходимо было самостоятельно составить план и действовать по нему. Это было проще для подростков, так как большинство учли свои ошибки, что свидетельствует о развитой ретроспективной рефлексии.

Умение осуществлять *саморегуляцию*. Саморегуляция является важной составляющей регуляции деятельности в целом. Теме саморегуляции посвящены занятия эмоционального

контроля, отношения к неудачам. Для развития саморегуляции использовались задания, в которых необходимо выстроить иерархию целей, желаний, распределение их по критериям важности, срочности для развития компетентности соподчинения мотивов деятельности. Для развития саморегуляции эмоциональных состояний использовались задания обращения в мир эмоций, информирования по теме «Влияние стресса» и техник работы со стрессом. Подростки смогли определить ситуации, в которых эмоции помогают, а в каких мешают. Тема регуляции своего эмоционального состояния вызвала интерес. Также в одном из занятий рассматривалось отношение к конфликтным ситуациям и ситуациям учебного успеха и неудач. Ситуации рассматривались с разных сторон, что помогло критически и более полно видеть произошедшее, и не останавливаться на одной точке зрения.

Завершающее занятие является подведением итогов всей программы, рефлексии полученных знаний и приобретенного опыта. Форма проведения — дебаты на тему «Зачем уметь ставить цель». Подростки смогли актуализировать и использовать все знания по теме.

В целом подростки были заинтересованы темой организации деятельности, так как их знания о целях, планировании, саморегуляции до начала программы были фрагментарны, а содержание занятий включало в себя творческие задания, обращение к интересам подростков, личному опыту, а не только к учебе.

Программа профилактики конфликтов в подростковой среде «Пути примирения»

Составитель: Бурч Н. С.

Научный руководитель:

Адушкина К. В., канд. псих. наук

Пояснительная записка

В педагогической сфере до недавнего времени все усилия были направлены на принятие мер по «борьбе» с конфликтами, особенно конфликтами подросткового возраста. Однако, подростки за счет своих индивидуальных психических и физических особенностей переживают трудности в личностной сфере и коммуникации и испытывают нужду в персональной помощи.

Возможность выстраивать отношения с окружающими и умение находить решение в спорных ситуациях является необходимым критерием становления личности. Представление о способах поведения в конфликтных ситуациях приобретает на ранних этапах развития личности, в процессе включения человека в систему социальных отношений, познания себя и своего места в мире. Наиболее важным считается подростковый возраст как достаточно сложный и противоречивый и потому — наиболее конфликтный.

Нами было проведено экспериментальное исследование, с целью изучения поведения подростков в конфликте и определения возможностей развития навыков конструктивного разрешения конфликтов. В ходе исследования было решено создать специальную программу профилактики конфликтов в подростковой среде.

Подростковый возраст — наиболее сложный и трудный, он представляет собой этап развития личности. К тому же, он является самым серьезным, потому что в течение этого этапа формируется нравственность, отношение к своей личности, к социуму. Подростковый возраст включает в себя также формирование основных черт характера и форм поведения в обществе. Доминирующей мотивацией является стремление к саморазвитию — к познанию и выражению себя.

В течение подросткового возраста человек изменяет свое отношение к окружающим людям. Изменение образовавшихся взаимоотношений с родителями, педагогами и сверстниками служит причиной появления противоречий, конфликтных ситуаций. Важно, что межличностное взаимодействие в конфликтной ситуации вызывает трудности у старших школьников, в их взаимоотношениях доминирует склонность к разрушению. Нередко вместо попыток проанализировать ситуацию и найти адаптивный способ ее решения, подросток пытается решить конфликт способом интенсивного влияния на своего оппонента, что приводит к обострению конфликтной ситуации. Прежде всего это вызвано недостатком коммуникативных навыков у подростков.

Можно отметить свойственные подросткам особенности: незрелость в эмоциональной сфере, отсутствие навыка держать под контролем собственное поведение, при возникновении по-

требностей, учитывать возможности их удовлетворения, стремление к самовыражению и взрослению. Обретя способность критически оценивать окружающих, подросток выступает против нравочуждений взрослых. В этом заключается причина высокой конфликтности подростков. В конфликтной ситуации подростки склонны вести себя наиболее эмоционально и агрессивно. Последствиями повышенной эмоциональности могут быть словесные оскорбления, побои и в некоторых случаях серьезные травмы.

Отсюда следует, что склонность к конфликтам в характере подростков образуется в основном как способ сопротивления непониманию, из-за неудовлетворенности собственным положением в социуме. К тому же, на ход развития конфликтности и агрессивности подростка оказывают влияние особенности темперамента, содействующие образованию таких черт характера, как раздражительность и вспыльчивость.

Данная программа профилактики нацелена на обучение подростков конструктивным способам разрешения конфликтных ситуаций, способствует формированию представления обучающихся о способах поведения в конфликте, способности не избегать конфликт, а решать его, находить лучший способ взаимодействия в конфликтных ситуациях для снижения потерь и получения, по возможности, пользы.

Цель: формировать навыки эффективного поведения в конфликтных ситуациях.

Задачи:

1. Формировать навык сотрудничества и принятия системы взглядов, идей и ценностей других людей.

2. Формировать представление обучающихся об эффективных стратегиях поведения в конфликтных ситуациях.

3. Развивать умение осознавать собственную роль в конфликтной ситуации и способствовать ее корректному разрешению.

4. Снизить уровень конфликтности у обучающихся.

Предполагаемые результаты:

| Метапредметные | Предметные | Личностные |
|---|--|--|
| 1. Формирование ответственности за принятие решений; 2. Развитие навыков сотрудничества и совместного поиска путей разрешения конфликтных ситуаций; 3. Владение основами самоконтроля и самооценки. | 1. Формирование навыков применения эффективных стратегий поведения в конфликтных ситуациях; 2. Снижение уровня негативной агрессивности и конфликтности в пользу формирования позитивной агрессивности; 3. Развития умений, направленных на осознание и принятие собственной роли в конфликтных ситуациях. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; Развитие умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |

Форма работы: групповая.

Основные методы: имитационные игры, групповая дискуссия, практические упражнения, работа в парах и мини-группах, мини-лекции, презентации.

Продолжительность занятия: 40 минут.

Возраст: 15–18 лет.

Количество человек: от 15 до 28.

Ход работы:

1. Ритуал приветствия;
2. Упражнения;
3. Итоги занятия;
4. Ритуал прощания.

План реализации программы профилактики конфликтов в подростковой среде «Пути примирения»

| № | Тема занятия | Цель | Инструменты | Упражнения |
|---|---------------------|--|---------------|--|
| Блок 1. «Что такое конфликт» | | | | |
| Цель: формировать представление о конфликте. | | | | |
| 1 | «Почему и для чего» | Настроить обучающихся на дальнейшие занятия. | Листы, ручки. | 1. «Баранья голова»; 2. «Почему и для чего»; 3. «Найди общее»; 4. «Конфликт — это хорошо или плохо» |

| № | Тема занятия | Цель | Инструменты | Упражнения |
|--|---|---|---|--|
| | | | | хо»; 5. «Ожидания»; 6. «Пожелания». |
| 2 | «Что такое конфликт? Причины конфликта» | Определить, что такое конфликт, причины конфликта. | Листы, ручки, ватман. | 1. «Передача движения по кругу»; 2. «Это слишком логично»; 3. «Что такое конфликт»; 4. «Причины конфликта»; 5. «Когда я буду вспоминать...». |
| 3 | «Типы и периоды конфликта» | Изучить типы и периоды конфликта. | Листы, ручки, распечатанные ситуации. | 1. «Приветствие»; 2. «Сигнал»; 3. «Этапы конфликта»; 4. «Типы конфликта»; 5. «Когда я буду вспоминать...». |
| 4 | «Как вести себя в конфликте» | Приобрести опыт умения договариваться. | Листы, ручки. | 1. «Подарок»; 2. «Печатная машинка»; 3. «Слухи»; 4. «Конфликт в транспорте»; 5. «Обратная связь». |
| 5 | «Конфликтная история» | Информировать о последствиях конфликтов. | Мяч, клубок ниток, иллюстрации. | 1. «Приветствие на сегодняшний день»; 2. «Космическая скорость»; 3. «Конфликтная история»; 4. «Факт или вымысел»; 5. «Клубок». |
| Блок 2. «Что мы знаем о конфликте?» | | | | |
| Цель: упорядочить знания обучающихся о конфликте. | | | | |
| 1 | «Помощь в конфликте» | Предоставить достоверную информацию о ресурсах, которые могут быть использованы при конструктивном разрешении конфликтов. | Таблички с анаграммами, таблички с ресурсами. | 1. «Разведчик»; 2. «Анаграммы»; 3. «Помощь в конфликте»; 4. «Как использовать»; 5. «Аплодисменты». |

| № | Тема занятия | Цель | Инструменты | Упражнения |
|--|--------------------------|--|--------------------------------------|---|
| 2 | «Спорные утверждения» | Развить навык критического мышления в отношении распространенных представлений о школьных конфликтах. | Список утверждений. | 1. «Бег слов»; 2. «Типография»; 3. «Спорные утверждения»; 4. «Я сегодня...». |
| 3 | «Отношение к конфликтам» | Создать адекватное отношение к конфликтам. | Листы, ручки. | 1. «Посылка»; 2. «Если бы... Я стал бы...»; 3. «Смена акцентов»; 4. «Позиция»; 5. «Обратная связь». |
| 4 | «Конфликтные ситуации» | Закрепить полученные на тренинге знания. | Листы, ручки. | 1. «Прорвись в круг»; 2. «Единство»; 3. «Ролевая игра»; 4. «К счастью, к несчастью». |
| Блок 3. «Я в конфликте» | | | | |
| Цель: формировать представление обучающихся о способах поведения в конфликте. | | | | |
| 1 | «Какой я в конфликте» | Сформировать представление у участников о способах поведения, которые они обычно используют в конфликтных ситуациях. | Полоски бумаги, ручки. | 1. «Фраза по кругу»; 2. «Кто как слышится»; 3. «Разожми кулак»; 4. «Какой я в конфликте»; 5. «Пирамида чувств». |
| 2 | «Я среди людей» | Сформировать представление участников о том, какие чувства могут испытывать люди в процессе общения. | Обычные листы, круглые листы, ручки. | 1. «Ассоциация со встречей»; 2. Беседа «Что такое положительные качества»; 3. «Выражение чувств»; 4. «Пойми рисунок»; 5. «Поддержи товарища»; 6. «Настроение». |
| 3 | «Негативные чувства» | Повысить самооценку и положительное принятие своих | Листы, ручки. | 1. «Приветствие»; 2. «Толкалки»; 3. «Контраргументы»; |

| № | Тема занятия | Цель | Инструменты | Упражнения |
|--|---|--|---|---|
| | | негативных чувств. | | 4. «Солнышко»; 5. «Я желаю себе...». |
| 4 | «Навыки саморегуляции» | Формировать навыки саморегуляции. | Проигрыватель. | 1. «Здравствуйте, мое настроение цвета...»; 2. «Дыхание»; 3. «Релакс для тела»; 4. «Почувствуй...»; 5. «Концентрация на слове»; 6. «Мне сегодня...». |
| 5 | «Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы» | Формировать адекватные реакции в различных ситуациях. | Листы, ручки, скотч, листы с ситуациями. | 1. «Качка»; 2. «Преувеличение или полное изменение поведения»; 3. «Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы»; 4. «Самолет»; 5. «К счастью, к несчастью». |
| Блок 4. «Способы решения конфликта» | | | | |
| Цель: формировать представление обучающихся о способах решения конфликта. | | | | |
| 1 | «Способы решения конфликтных ситуаций» | Формировать у подростков представление о стратегиях выхода из конфликтных ситуаций по классификации К. Томаса. | Таблички со стратегиями выхода из конфликтной ситуации, распечатки с конфликтными ситуациями. | 1. «Конфликт в медиакультуре»; 2. Мини-лекция «Способы разрешения конфликта»; 3. «Найди выход»; 4. «Разыгрывание ситуации»; 5. «Парусник плывет по реке». |
| 2 | «Буллинг» | Ознакомить участников с понятием «буллинга» и провести его профилактику. | Телевизор, таблички с характеристиками, таблички со стереотипами. | 1. «Передай энергию»; 2. Мультфильм «Helium»; 3. «Сходства — различия»; 4. «Этюды»; 5. «Ярлыки»; 6. «Пожелания». |
| 3 | «Управление конфликтами» | Обучать участников способам управления конфликтами. | Проигрыватель. | 1. «Медленные танцы»; 2. «Просьба»; 3. «Нахал»; 4. «Пропускной пункт»; |

| № | Тема занятия | Цель | Инструменты | Упражнения |
|--|---------------------------|---|---|--|
| | | | | 5. «Я стал сильнее». |
| 4 | «Активное слушание» | Развивать навыки активного слушания. | Карточки с фактами. | 1. «Сманить глазами»; 2. «Разведчик»; 3. «Техника слушания»; 4. «А или Б»; 5. «Самоанализ». |
| 5 | «Поведение» | Формировать у участников навыки эффективного поведения в различных ситуациях. | Радужный самолетик. | 1. «Дышите глубже»; 2. «Проталкивание в автобусе»; 3. «Техника вежливого отказа»; 4. «Репетиция поведения»; 5. «Радужный самолетик». |
| Блок 5. «Коммуникативные навыки» | | | | |
| Цель: развивать коммуникативные навыки у обучающихся. | | | | |
| 1 | «Эмоциональный интеллект» | Знакомство с понятием «эмоциональный интеллект». | Схема эмоционального интеллекта, карточки с эмоциями, листы, ручки. | 1. «Эмоциональная диагностика»; 2. «Схема эмоционального интеллекта»; 3. «Ассоциации»; 4. «Распознавание эмоций»; 5. «Передать одним словом»; 6. «Эмоциональная диагностика». |
| 2 | «Коммуникативные навыки» | Формировать коммуникативные навыки. | Листы, ручки. | 1. «Пересядьте те, кто...»; 2. «Говорю, что вижу»; 3. «Да, и еще...»; 4. «Сглаживание конфликтов»; 5. «Руку другу протяни». |
| 3 | «Навыки общения» | Формировать навыки общения. | Листы, ручки. | 1. «Всеобщее внимание»; 2. «Долгая, прекрасная жизнь»; 3. «Разговор чистоту»; 4. «Комплимент»; 5. «Похвали себя». |

| № | Тема занятия | Цель | Инструменты | Упражнения |
|---|-------------------------------|---|---|---|
| 4 | «Потерпевшие кораблекрушение» | Изучить процесс выработки и принятия группового решения в ходе общения и групповой дискуссии. | Листы, ручки, изображения алмазов. | 1. «Парафраз по кругу»; 2. «Потерпевшие кораблекрушение»; 3. «Алмазы-бриллианты». |
| 5 | «Итоги» | Закрепление полученного на тренинге опыта. | Листы, ручки, цветные карандаши, сертификаты. | 1. «Последняя встреча»; 2. «Памятки»; 3. «Трон обратной связи»; 4. «Вручение сертификатов»; 5. «Да!». |

В связи с достаточно большим объёмом программы, в качестве примера оформления содержания представим по одному занятию из каждого блока.

Содержание занятий

Блок 1. «Что такое конфликт»

Занятие №1

«Почему и для чего»

Цель: настроить обучающихся на дальнейшие занятия.

Инструменты: листы, ручки.

Приветствие. Сведения о себе. Озвучивание правил тренинга.

«Баранья голова»

Цель: настроить участников тренинга на дальнейшие занятия.

Продолжительность: 5 минут.

Педагог: «Каждый за 30 секунд должен выбрать себе любое имя, которым хотел бы, чтобы его называли во время тренинга. В течение всего тренинга к вам будут обращаться именно по этому игровому имени».

Использование игрового имени задает определенную игровую условность происходящего в группе, готовит участников к выходу за пределы житейской реальности, способствует развитию рефлексивных процессов. Только апробирование «чужо-

го» имени позволяет осознать и принять полностью свое собственное имя.

Педагог: «А теперь представимся друг другу. Попробуем прочно запомнить все игровые имена. Первый участник называет свое имя, второй — свое и имя предыдущего, третий — свое и имена двух предыдущих и т. д. Последний таким образом должен назвать имена всех членов группы, сидящих перед ним. Записывать имена нельзя. Если вы забыли чье-то имя, то произносите «Баранья голова» — конечно, имея в виду себя. Называя имя человека, обязательно смотрите ему в глаза».

Упражнение позволяет участникам тренинга познакомиться с ведущим и настроиться на работу внутри группы.

«Почему и для чего»

Цель: прояснить ожидания участников группы о предстоящей работе.

Продолжительность: 5 минут.

Группе предлагаются два вопроса: «Как вы думаете, почему вы пришли на этот тренинг?» и «Что вы хотите получить от этого тренинга?». С помощью упражнения ведущий подводит участников к определению темы тренинга. Учитывается, что до этого проводилась диагностика по выявлению уровня конфликтности.

«Найди общее»

Цель: ознакомить обучающихся с темой профилактической программы.

Продолжительность: 5 минут.

Участникам игры демонстрируются слайды с картинками и набором букв. Из предоставленных букв участникам предлагается собрать слово, которое объединяет картинки.

«Конфликт — это хорошо, или плохо»

Цель: выделить основные плюсы и минусы конфликтов.

Продолжительность: 10 минут.

Участники делятся на две группы. Первая группа выписывает как можно больше минусов конфликта, вторая — как можно больше плюсов.

Пример:

Минусы конфликта

- ухудшение отношений между людьми;
- затрата времени, сил;
- различные потери.

Плюсы конфликта

- решение ситуации;
- движение с мертвой точки, развитие;
- выяснение и удовлетворение целей участников конфликта;
- начало совместной деятельности.

«Ожидания»

Цель: определить то, что участники хотят получить в ходе занятий.

Продолжительность: 5 минут.

Участники записывают свои ожидания, касательно дальнейших занятий. Листы собираются в коробку и сохраняются.

«Пожелания»

Цель: создать благоприятный настрой для завершения тренинга.

Продолжительность: 5 минут.

Участники берутся за руки и по кругу говорят пожелания для группы на оставшийся день.

Блок 2. «Что мы знаем о конфликте?»

Занятие №1

«Помощь в конфликте»

Цель: предоставить достоверную информацию о ресурсах, которые могут быть использованы при конструктивном разрешении конфликтов.

Инструменты: таблички с анаграммами, таблички с ресурсами.

«Разведчик»

Цель: повысить уровень включенности в работу и концентрации внимания.

Продолжительность: 5 минут

Участники сидят на стульях в кругу. Тренер сообщает, что сейчас все будут задавать друг другу вопросы, соблюдая

несколько правил, которые по ходу игры могут меняться. Правила, предлагаемые в самом начале игры, таковы:

- один участник обращается к другому участнику по имени и задает ему любой вопрос;
- отвечает на этот вопрос не тот, к кому он был обращен, а человек, сидящий слева от
- него;
- далее ответивший задает свой вопрос следующему участнику, его сосед слева отвечает за него и так далее.

«Анаграммы»

Цель: создать настрой на следующее упражнение.

Продолжительность: 5 минут.

Группе предлагается расшифровать анаграммы. Слова для анаграмм: конфликт, примирение, документ, помощь.

«Помощь в конфликте»

Цель: предоставить достоверную информацию о ресурсах, которые могут быть использованы при конструктивном разрешении конфликтов.

Продолжительность: 15 минут.

Ведущий предлагает командам вспомнить и обсудить какой-либо школьный конфликт, реально происходивший или происходящий и рассказать о нем.

После того, когда конфликты командами будут представлены (один участник от команды рассказывает конфликтную историю). Ведущий предлагает из предложенных карточек (по комплекту карточек предлагается каждой команде) выбрать те ресурсы, которые, на их взгляд могли бы помочь при разрешении этого конфликта.

Идет обсуждение в команде, после чего карточки с вариантами помощи прикрепляются под табличками «ученик-ученик», «ученик-учитель».

Далее ведущий дает задание оставить на стенде только те карточки с ресурсами, которые были использованы при разрешении конфликта, о котором рассказывала команда.

Идет обсуждение, после чего лидер команды рассказывает, почему ресурсы на удаленных карточках не использовались

или не сработали при разрешении описанного конфликта. Что помешало привлечь эти ресурсы.

При обсуждении и возникновении вопросов, связанных с непониманием значения определенных слов (медиатор, омбудсмен и т. д.) ведущий поясняет их значение и, по необходимости, функции, которые они выполняют, полномочия, которые на них возложены.

Человеческие ресурсы: медиатор, полиция, врач, омбудсмен, друзья, суд, интернет-сообщество, классный руководитель, семья, телефон доверия, психолог, социальный педагог, директор школы. Документы: Конституция РФ, Уголовный кодекс РФ, Закон о медиации, Закон об образовании, Закон об основных гарантиях прав ребенка, Закон о профилактике, Конвенция о правах ребенка, Устав образовательного учреждения.

«Как использовать»

Цель: закрепить полученные знания.

Продолжительность: 5 минут.

Участникам предлагается порассуждать о том, в каких ситуациях могли бы пригодиться полученные знания.

«Аплодисменты»

Цель: создание положительного настроения.

Продолжительность: 5 минуты.

Все становятся в круг. Ведущий подходит к кому-то из участников, смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего участника, который также получает свою порцию аплодисментов — они оба подходят к нему, встают перед ним и аплодируют. Затем уже вся тройка выбирает следующего партнёра. Каждый раз тот, кому аплодировали, имеет право выбрать следующего. Таким образом, игра продолжается, а овации становятся все громче и громче.

Блок 3. «Я в конфликте»

Занятие №1

«Какой я в конфликте»

Цель: сформировать представление у участников о способах поведения, которые они обычно используют в конфликтных ситуациях.

Инструменты: полоски бумаги, ручки.

«Фраза по кругу»

Цель: настроить участников на занятие.

Продолжительность: 5 минут.

Ведущий. Выберем какую-нибудь простую фразу, например: «В саду падали яблоки». Теперь, начиная с первого игрока справа от экрана, начинаем произносить эту фразу все по очереди. Каждый участник игры должен произнести фразу с новой интонацией (вопросительной, восклицательной, удивительной, безразличной и т. д.). Если участник не может придумать ничего нового, то он выбывает из игры, и так продолжается, пока не останется несколько (3–4) победителей. Итак, по удару гонга, все участники игры, начиная с того, кто сидит справа от экрана, произносят одну и ту же простую фразу, но с разной интонацией. Повторять интонации нельзя. Тот, кто не может придумать новую интонацию, выбывает из игры. Игра может продолжаться до тех пор, пока не останется 3–4 победителя. Может быть, она закончится и раньше, если никто из участников не сможет придумать ничего нового. Внимание, начали! Спасибо, поздравляем победителей.

«Кто как слышится»

Цель: стимулировать повышение наблюдательности у участников тренинга.

Продолжительность: 10 минут.

Участники раздвигают свой круг максимально широко — по всему периметру тренингового зала. Закрывают глаза и опускают головы вниз.

Ведущий сообщает: «Сейчас я буду в случайном порядке выбирать кого-нибудь из вас. Предварительно я включу громкую музыку, чтобы вы не подслушивали. Я подойду к выбранному человеку и положу свою руку ему на плечо. Этот человек должен встать и открыть глаза. Тихонько — чтобы не выдать своей исходной позиции — он идёт в центр круга. Я выключаю музыку, и вы начинаете прислушиваться. Там он должен уже достаточно громко сделать несколько шагов в одну сторону, потом в другую. После этого он должен несколько раз похлопать в ладоши, а потом похлопать по своей одежде. Вам надо будет угадать, что же это за человек. Для этого вы, не открывая глаз, должны произнести имя предполагаемого участника. Когда имя

угадано, этот участник садится. Я опять включаю музыку и так далее.»

В конце можно провести мини-обсуждение: кто же у нас оказался самым загадочным и почему?

«Разожми кулак»

Цель: сформировать представление у участников о способах поведения, которые они обычно используют в конфликтных ситуациях.

Продолжительность: 10 минут.

Участникам предлагается разделиться на пары, в которых один сжимает кулак, а другой должен его разжать. На выполнение дается 2–3 минуты, после чего роли в парах меняются.

После выполнения упражнения участникам предлагаются вопросы для обсуждения:

1. Как вы пытались разжать кулак?
2. Считали ли вы своего напарника противником?
3. Какие способы вы использовали?
4. Похоже это на то, как вы ведете себя в конфликтной ситуации?
5. Чем похоже, чем отличается?

«Какой я в конфликте»

Цель: сформировать представление у участников о способах поведения, которые они обычно используют в конфликтных ситуациях.

Продолжительность: 10 минут.

Участникам раздаются по 5 полосок бумаги и ручки и предлагается вспомнить, какие они в конфликте. Необходимо пояснить, что на бумажках можно написать как прилагательные (неистовый, драчливый, робкий, тихий), так и образ действия в конфликте (избегаю конфликтов, лезу драться, пытаюсь понять, объясняю свою точку зрения и т.д.). На выполнение задания отводится 2–3 минуты.

После того, как все участники написали по 5 характеристик, ведущий предлагает им обменяться своими бумажками:

«Пожалуйста, обменяйтесь написанными вами характеристиками — дайте бумажку тому, кто, как вам кажется, тоже так ведет себя в конфликтной ситуации, про кого тоже можно так сказать.»

После этого участники обмениваются характеристиками, что обычно сопровождается бурными эмоциями. Когда все обменялись, ведущий предлагает обсудить, что получилось:

1. Ожидали ли Вы, что вас так видят другие, или это неожиданность?

2. Похоже ли то, что вы написали о себе, с тем, что вы получили от других?

3. Нравится ли вам, какими вас видят другие? Что вам в этом нравится, а что нет?

4. Какими бы вы хотели выглядеть в конфликтной ситуации? На кого быть похожим?

5. Что вы узнали о себе нового, или вам было известно, как вас воспринимают другие?

6. Что бы вы хотели в этом поменять, а что сохранить и приумножить?

«Пирамида чувств»

Цель: закрепить результат занятия.

Продолжительность: 5 минут.

Участникам по очереди нужно, положив свою руку на руки других, сказать о том, что они вынесли для себя из этого дня.

Блок 4. «Способы решения конфликта»

Занятие №1

«Способы решения конфликтных ситуаций»

Цель: формирование у подростков представлений о стратегиях выхода из конфликтных ситуаций по классификации К. Томаса.

Инструменты: таблички со стратегиями выхода из конфликтной ситуации, распечатки с конфликтными ситуациями.

«Конфликт в медиакультуре»

Цель: настроить участников на занятие.

Продолжительность: 5 минут.

Участникам необходимо вспомнить фильмы и литературные произведения, где происходила конфликтная ситуация. Далее следует обсуждение.

Мини-лекция «Способы разрешения конфликта»

Цель: ознакомить участников со стратегиями выхода из конфликтных ситуаций по классификации К. Томаса.

Продолжительность: 10 минут.

Перед занятием ведущий рисует на доске 2 оси (вертикальная и горизонтальная). Вертикальная ось отражает степень удовлетворения собственных интересов и потребностей человека. Чем выше показатели, тем больше сам человек выигрывает в конфликте. Горизонтальная ось иллюстрирует степень выраженности интересов других людей, тех, с кем у человека сложились напряженные, конфликтные отношения. Чем больше показатель на этой оси, тем в большей степени человек подавляет свои собственные интересы и желания и в большей степени отдает предпочтение другой конфликтующей стороне. Он рассказывает о сущности каждой стратегии, о ее плюсах и минусах, условиях эффективного применения. Ведущий рассказывает о схеме, которая представлена на доске.

Ведущий сообщает, что американский психолог К. Томас описал 5 стратегий поведения человека в конфликте:

1. Соревнование (конкуренция) предполагает сосредоточение внимания только на своих интересах, полное игнорирование интересов партнера.

2. Избегание характеризуется отсутствием внимания как к своим интересам, так и к интересам партнера.

3. Компромисс — это достижение “половинчатой” выгоды каждой стороной.

4. Приспособление предполагает повышенное внимание к интересам другого человека, собственные интересы отходят на второй план.

5. Сотрудничество является стратегией, которая позволяет учесть интересы обеих сторон, найти новое, нестандартное решение в конфликте.

Обсуждая каждую стратегию, ведущий активизирует подростков с помощью метода «мозгового штурма» ответить на следующие вопросы:

1. В каких ситуациях каждая стратегия может быть эффективна?

2. Какие недостатки есть у каждой стратегии?

3. Какие способы разрешения конфликтов из вышеперечисленных стратегий Вы чаще всего используете?

«Найди выход»

Цель: формирование представлений о стратегиях выхода из конфликтных ситуаций по классификации К. Томаса на практике.

Продолжительность: 10 минут.

Участники делятся на две группы. Каждой группе предлагается по ситуации, которую они должны обсудить и предложить способ благоприятного исхода. Другая группа должна проанализировать, какой способ решения конфликта избрала другая команда.

Ситуация 1. «Один приятель говорит другому, что раз он занимается танцами, то он не мужик.»

Ситуация 2. «Один одноклассник подходит к другому, и говорит, что он сел не за свою парту. Другой одноклассник отвечает, что будет сидеть там, где захочет.»

«Разыгрывание ситуации»

Цель: формирование представлений о стратегиях выхода из конфликтных ситуаций по классификации К. Томаса на практике.

Продолжительность: 10 минут.

Ведущий предлагает разыграть конфликтную ситуацию, которая написана на карточке у каждой группы. Время на подготовку — 3 минуты, в течение которых участники должны распределить роли, обсудить возможные способы решения данной конфликтной ситуации и приготовиться к проигрыванию.

На карточках написаны следующие ситуации:

Карточка 1. «У тебя плохое настроение. Ты сидишь дома и слушаешь музыку. К тебе приходят друзья и зовут тебя гулять?»

Карточка 2. «Друг (подруга) позвонил(а) по телефону и просит помочь подготовиться к завтрашней контрольной по математике. Ты очень занят (а) в этот вечер, потому что готовишься к завтрашней контрольной по физике.»

Далее обсуждаются стратегии выхода из каждой конфликтной ситуации. Например, для первой группы стратегия «компромисса» была бы такой — ты договариваешься с ребятами, что выйдешь попозже. «Сотрудничество» заключалось бы в том, что сегодня ты не выйдешь гулять, но завтра сам зайдешь за друзьями на прогулку.

Для второй группы «компромисс» был бы в том, что ты помог бы другу (подруге) подготовиться к контрольной частично, возможно, только половину из заданий. «Сотрудничество» заключалось бы в том, что ты попросил бы кого-то из знакомых, понимающих предмет, подготовить друга (подругу) к контрольной.

«Парусник плывет по реке»

Цель: завершить занятие.

Продолжительность: 5 минут.

Участники плотно встают в две шеренги на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Один участник группы — парусник. Он медленно «проплывает» между «берегами». Берега мягкими прикосновениями помогают «паруснику», говорят ласковые слова, называют по имени. Упражнение можно проводить и с открытыми и с закрытыми глазами.

Результаты апробации. Программа профилактики межличностных конфликтов старшеклассников «Пути примирения» показала свою эффективность как на уровне субъективной обратной связи участников, так и при помощи объективных математико-статистических методов.

3.2. Программы психолого-педагогического сопровождения родителей

Программа профилактики эмоционального выгорания матерей

Составитель: Костарева Е. А.

Научный руководитель: Васягина Н. Н.,

доктор псих. наук, профессор

Пояснительная записка

В современном мире феномену родительства уделяется огромное значение, представляющему собой динамическое явление, характеризующееся понятиями «ответственность», «доверие», «готовность». Понятие «ответственность» связано с определённой тревогой, беспокойством за судьбу ребёнка. Возникновение ответственности может проявляться в разное время: задолго до появления ребёнка, во время беременности и родов, сразу после рождения, некоторое время спустя. Родительство — это не просто осознание себя матерью или от-

цом, а родителями, делегирование части ответственности супругу.

Сегодня семья в России находится под защитой государства, это подтверждает Конституция Российской Федерации, Семейный кодекс РФ, Закон «Об образовании в Российской Федерации» и другие Федеральные проекты в поддержку семей.

Эмоциональное выгорание — одна из проблем современности, связанная с многозадачностью и большой скоростью современного мира. Весьма важна проблема эмоционального выгорания родителей, поскольку это влияет на уровень воспитанности и образованности подрастающего поколения. Оптимально созданные условия в семье являются залогом успеха развития каждого ребенка и подростка.

Психологическое сопровождение родительства как направление — возможное поле деятельности психолога, ее содержание, включает:

- сопровождение естественного развития личности ребенка в семье;
- психологическое информирование родителей;
- поддержку семьи в трудных, кризисных и экстремальных ситуациях;
- психологическое ориентирование процесса семейного воспитания.

Р. В. Овчарова говорит о необходимости психологического сопровождения родительства, которое представляет собой комплекс взаимосвязанных и взаимообусловленных мер, представленных разными психологическими методами и приемами, которые осуществляются в целях обеспечения оптимальных социально-психологических условий для развития родительских чувств и родительской ответственности, формирования гибких родительских позиций и родительского отношения, становления родителей полноценными субъектами семейного воспитания [34].

Психолого-педагогическая профилактика предполагает систему предупредительных мер, связанных с устранением внешних причин, факторов и условий, вызывающих те или иные недостатки в развитии человека.

Цель программы: оптимизация поведенческих особенностей матерей с синдромом эмоционального выгорания.

Задачи программы:

1) познакомить матерей с понятием «синдром эмоционального выгорания», его стадиями, причинами, симптомами, способами профилактики;

2) создать условия для нормализации эмоционального климата в семьях, оптимизация внутрисемейных отношений;

3) снизить уровень психологического и эмоционального напряжения у матерей;

4) обучить способам психологической саморегуляции;

5) сформировать установку на сохранение и укрепление психологического здоровья.

Работа в группе имеет ряд преимуществ:

– снижается острота проблемы;

– появляется возможность оперативно получать обратную связь;

– занятия позволяют увидеть свое эмоциональное состояние со стороны, т.е. более объективно;

– ситуация «выхода в люди» дает возможность выхода из состояния напряжения, безвыходности.

Паспорт программы

| | |
|------------------------------------|--|
| Наименование программы | Программа психолого-педагогической профилактики эмоционального выгорания у матерей |
| Целевая аудитория программы | Женщины-матери |
| Цель программы | Оптимизация поведенческих особенностей матерей с синдромом эмоционального выгорания |
| Задачи программы | 1. познакомить родителей с понятием «синдром эмоционального выгорания», его стадиями, причинами, симптомами, способами профилактики; 2. создать условия для нормализации эмоционального климата в семьях, оптимизация внутрисемейных отношений; 3. снизить уровень психологического и эмоционального напряжения у родителей; |

| | |
|---|--|
| | <p>4. обучить способам психологической саморегуляции;</p> <p>5. сформировать установку на сохранение и укрепление психологического здоровья.</p> |
| Используемые методики | <ul style="list-style-type: none"> – методика «Родительское выгорание» (модифицированный опросник Ефимовой И. Н.) как основной метод исследования; – методика «Колесо жизненного баланса» (Пол Дж. Майер); – методика PSM-25; – методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В. Зунга шкала депрессии (адаптация Т. И. Балашовой). |
| Этапы программы | <ul style="list-style-type: none"> – Подготовленный – Диагностический – Основной – Заключительный |
| Особенности реализации программы | <ul style="list-style-type: none"> – Программа реализуется в очно-заочной форме и рассчитана на 6 месяцев. – Формирование групп для проведения занятий целесообразно проводить не более 15 человек в одной группе |
| Формы реализации: | <ul style="list-style-type: none"> – Мини-лекции, повышающие психологические знания родителей; – Практические занятия по развитию психологической культуры матерей (игры, тренинги, упражнения, «мозговой штурм»). |
| Количество участников: | до 15 человек |
| Ожидаемые результаты | <ul style="list-style-type: none"> – положительная динамика в эмоциональном состоянии матерей; – умение восстанавливать свои ресурсы и использовать способы самопомощи; – овладение коммуникативными формами поведения, способствующими самоактуализации и самоутверждению. |

Содержание этапов программы

Подготовительный этап программы

На основе изучения проблемы эмоционального выгорания были определены методики, которые будут применимы для изучения уровня эмоционального выгорания у матерей, а также для изучения их уровня стресса и состояния депрессии:

- методика «Родительское выгорание» (модифицированный опросник И. Н. Ефимовой) как основной метод исследования (Приложение 1);
- методика «Колесо жизненного баланса» (Пол Дж. Майер) (Приложение 2);
- методика PSM-25 (Приложение 3);
- методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В. Зунга — шкала депрессии (адаптация Т. И. Балашовой) (Приложение 4).

Диагностический этап программы

1. Диагностика уровня эмоционального выгорания матерей по Модифицированному опроснику «Родительское выгорания» (Приложение 1).

2. Методика «Колесо жизненного баланса» (Пол Дж. Майер) (Приложение 2)

3. Методика PSM-25 (Приложение 3).

4. Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В. Зунга **ШКАЛА ДЕПРЕССИИ (АДАПТАЦИЯ Т. И. БАЛАШОВОЙ)** (Приложение 4).

Основной этап программы

Практическое занятие 1. Тема: «Синдром эмоционального выгорания, естественные способы саморегуляции эмоционального состояния».

Цель:

- ознакомить участников с понятием «синдром эмоционального выгорания», его основными симптомами, причинами возникновения и развития;

—способствовать осознанию возможности саморегуляции эмоционального состояния.

1 этап: Начало работы. Задачи: вхождение в атмосферу группы; создание позитивного настроения на работу. Материал: мягкая игрушка. Описание: «Имена-качества», обмен чувствами. Сидя в кругу, участники по очереди называют свое имя и 2–3 положительных качества на 1-ю букву имени. Например, «Я — Елена, мечтательная, миролюбивая».

Примечание: При затруднении участника связать свое имя с качеством ему помогают другие, но при этом психолог должен помочь завершить словесный ряд положительным качеством участника.

2 этап: Разминка. Задачи: сплочение; разрядка.

Игра «Поздоровайтесь...» Все родители встают в круг. Рассчитайтесь на 1-й и 2-й. Первые номера становятся внутренним кругом, для этого делают шаг вперёд. Вторые — внешним и остаются на своих местах. Первые номера остаются на месте, вторые — передвигаются вокруг них по часовой стрелке, при этом каждая пара произносит стихотворение-приветствие и выполняет соответствующие действия: Здравствуй, друг! Как ты тут? Хлопают по плечу друг друга. Где ты был? Дёргают за ушко друг друга. Я скучал! Кладут руки себе на сердце. Ты пришёл! Разводят руки в стороны. Хорошо!

Игра «Черные шнурки».

Участники сидят на стульях, психолог — в центре круга.

Психолог предлагает поменяться местами тем:

1. у кого есть брат, сестра;
2. у кого два глаза;
3. у кого есть дети и т. п.

Задача — всем найти место, в том числе и психологу.

Примечание:

Важно, чтобы содержание формулировок так или иначе задействовало всех участников круга.

4. При этом уместны формулировки, содержание которых «оставит» участников круга на местах.

3 этап:

Основная часть.

Задачи: настрой на умственную деятельность, подготовка к групповой работе, «мозговому штурму»; активизация личного опыта, выражение собственных установок, чувств; сплочение, осознание возможности позитивного выхода при наличии мотивации; выработка групповых стратегий решения проблемы.

Мини-лекция «Синдром эмоционального выгорания»: признаки, стадии.

Синдром эмоционального выгорания выражен в истощении организма, утомлении, снижении удовлетворенности сферами жизни.

Синдром эмоционального выгорания проявляется в следующем:

- негативном отношении к окружающим;
- эмоциональном истощении, чувстве безразличия.

Симптомы эмоционального выгорания:

– психофизические симптомы: снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию); чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости); ощущение эмоционального и физического истощения; общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей); резкая потеря или резкое увеличение веса; полная или частичная бессонница; постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня; одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;

– социально-психологические симптомы: повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события; безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности); постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность); частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);

– поведенческие симптомы: отсутствие аппетита, несчастные случаи — травмы, падения, аварии; желание уйти в отпуск, злоупотребление вредными привычками; употребление лекарственных средств, агрессивное поведение.; ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее.

– физические симптомы: плохое общее состояние здоровья: затрудненное дыхание, одышка, тошнота, головокружение, чрезмерная потливость, снижение психических процессов (мышление, память, воображение).

– эмоциональные симптомы: отсутствие положительных эмоций, эмоциональная напряженность, пессимизм, потеря самоконтроля, наличие деперсонализации, пониженная самооценка, раздражительность, чувство агрессии.

– интеллектуальное состояние: безразличие к новшествам, нововведениям; малое участие или полный отказ от участия в развивающих экспериментах (тренингах, образовании, повышении квалификации); формальное выполнение работы; уменьшение интереса к новым теориям и идеям в работе; уменьшение интереса к альтернативным подходам в решении проблем, конфликтов; увеличение скуки, тоски, апатии, и как следствие — недостаток куража, вкуса и интереса к жизни; предпочтение стандартных шаблонов, рутине, нежели творческому подходу.

– социальные симптомы: дефицит времени, ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег; уменьшение активности и интереса к досугу, хобби, любым интересам вне работы; социальные контакты ограничиваются только работой.

Эмоциональное выгорание проявляется в следующих параметрах:

Эмоциональное истощение — проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения, утрате интереса к собственным детям и к окружающему в целом, в равнодушии или эмоциональном перенасыщении, в чувстве опустошенности, истерпанности собственных эмоциональных ресурсов. Дети, их проблемы, потребности, радости, перестают волновать мать или отца; родитель не может заботиться о детях, общаться с ними с

полной самоотдачей. Возникает ощущение «приглушенности», «притупленности» эмоций, проявляются симптомы депрессии, вспышки гнева, в особо тяжелых проявлениях возможны эмоциональные срывы. Малейшие проступки детей могут вызывать неадекватно сильные эмоциональные реакции со стороны родителей, живой интерес, радость, эмпатия сменяются чувствами вины, апатии, раздражения, усталости.

Деперсонализация — дегуманизация (обесценивание) — представляет собой тенденцию развивать негативное бездушное, циничное отношение к реципиентам, к их чувствам и переживаниям. Контакты у родителя с детьми становятся обезличенными и формальными: возникает снижение эмпатии, потеря отзывчивости, соучастия. Забота о детях начинает носить формальный характер — одеть, накормить, отвести в садик и проч. Проявляется нежелание играть, общаться, вместе проводить выходные, усиливается потребность побыть в одиночестве, без детей. Усиление роли «женщины на кухне», погруженной в приготовление пищи и мытье посуды, вместо живого совместного общения — одно из проявлений родительской деперсонализации. У родителей может возникать желание скорее уходить на работу и как можно больше времени проводить вне дома, т.е. профессиональная деятельность может служить компенсацией родительского выгорания, подобно тому, как при профессиональном выгорании человек может компенсироваться хобби или общением с друзьями вне работы. При деперсонализации у родителей могут возникать негативные и не всегда объективные установки по отношению к собственным детям, они могут проявляться во внутреннем сдерживаемом раздражении, которое со временем вырывается наружу в виде вспышек раздражения или конфликтных ситуаций.

Редукция родительских достижений — уменьшение или упрощение действий, связанных с заботой о детях. Проявляется как снижение чувства компетентности в выполнении своей родительской роли («я плохая мать», «я недостаточно стараюсь»), недовольство собой (и детьми как «результатами» родительской успешности, уменьшение ценности своей деятельности («домохозяйка — это смешно, никто не ценит заботу о детях»), негативное самовосприятие выполнения своих родительских обя-

занностей. Вслед за Н. Е. Водопьяновой, отметим нередкое чувство вины у родителей, снижение самооценки, появление чувства собственной несостоятельности, безразличие к домашней работе и детям, снижение значимости достигнутых результатов (например, обесценивание хорошего здоровья ребенка, его достижений в школе и проч.).

Далее участники с помощью метода «мозговой штурм» обозначают причины возникновения «эмоционального выгорания».

Упражнение «Ромашка».

С помощью метода «мозговой штурм» участники круга предлагают различные способы регуляции эмоционального состояния. Составление коллажа. Участники занятия делятся на группы (по 4 человека).

Материалы: ватман, фломастеры.

Каждая группа составляет коллаж на тему: «Способы регуляции эмоционального состояния или о том, как поднять себе настроение». В конце участники представляют свои работы.

Примечание: В случае затруднения участников при определении способов психолог предлагает свои варианты.

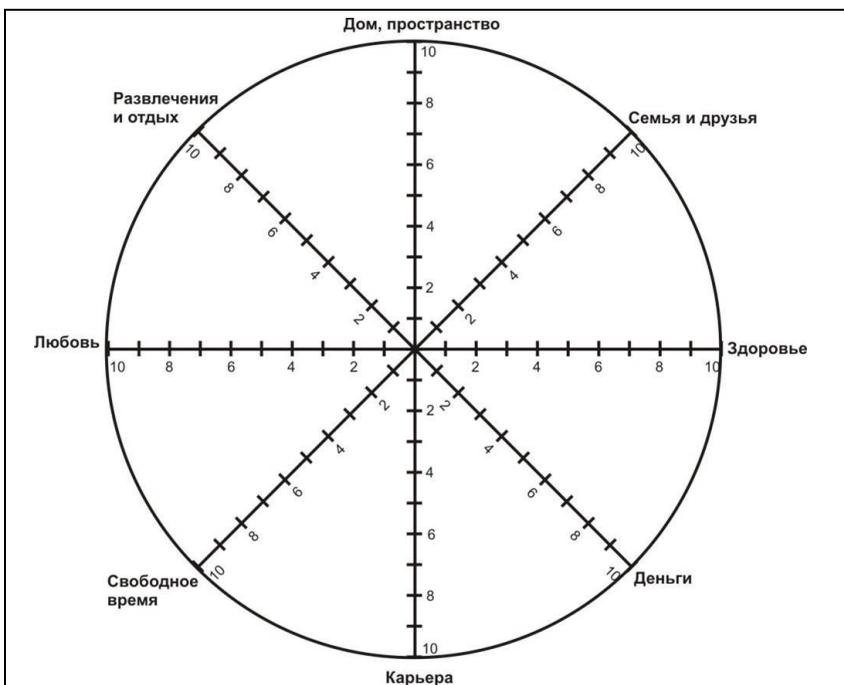
4 этап: Рефлексия.

Материал: мягкая игрушка/кукла

Задачи: осознание темы; сплочение группы.

Участников круга просят ответить на вопросы по итогу занятия:

1. Что для меня было важно?
2. Что было трудно?
3. Что понравилось?



Практическое занятие 2. «Колесо жизненного баланса»

Цель: выявить чем наполнена жизнь; что стоит в приоритете; какая сфера нуждается в дополнительном внимании.

Участники делятся на группы по 3-4 человека.

1 часть упражнения заключается в том, чтобы определить сферы, в которых Вы вращаетесь на данный момент (Вы можете выделить собственные сферы).

Обязательно проработать со всеми сферами.

Далее по 10-балльной шкале нужно оценить свою удовлетворенность каждой из сфер. Необходимо не просто ставить балл навскидку, а именно анализировать. Для этого представить, как бы выглядела жизнь, если бы данная сфера удовлетворяла на 10 баллов. А затем соотнести с текущим положением.

2 часть упражнения. Необходимо проанализировать, что можно сделать в той или иной сфере для гармонизации жизни. Здесь все индивидуально.

Вопросы, на которые необходимо ответить для себя:

1. Какая сфера, на Ваш взгляд, ключевая?

2. Какого результата Вы хотите добиться?
 3. Что это Вам даст?
 4. От чего придется отказаться?
 5. Как это повлияет на другие сферы жизни?
 6. Какие действия помогут улучшить удовлетворенность в этой сфере на + 1?
 7. Какие сильные стороны Вы можете применить, чтобы достичь изменений быстрее или лучше?
- Определить с группой 2-3 шага по улучшению каждой сферы
- Результаты диагностики представить на заключительном этапе программы.

Занятие 3. Тема: «Способы снятия нервно-психического напряжения».

Цель: обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах.

1 этап: Начало работы.

Задачи: настрой на занятие; вхождение в атмосферу группы.

Материал: мягкая игрушка. **Описание:** Обмен настроением на начало занятия.

«С каким настроением вы пришли сегодня на занятие?»

2 этап: Разминка. **Задачи:** развитие внимания, сообразительности; разрядка.

Игра «Пятерка». Все игроки встают в круг. Каждый участник по очереди называет числа натурального ряда: один, два, три... Запрещается называть числа, заканчивающиеся на цифру 5 и кратные 5 (например, 5, 10, 15 и т. д.). Если игроку досталось такое число, он должен молча подпрыгнуть и хлопнуть в ладоши. Тот, кто ошибся, выбывает из игры. Играть можно до 3-х оставшихся наиболее внимательных игроков.

3 этап: Основная часть.

Задачи: вспомнить способы снятия напряжения; предложить новые эффективные способы регуляции эмоционального состояния.

Описание: Участники вспоминают естественные способы снятия нервнопсихического напряжения.

Психолог предлагает вспомнить или придумать новые способы.

Возможные варианты: 1. Скомкать газету и выбросить ее. 2. Газету порвать на мелкие кусочки и выбросить. 3. Покричать то громко, то тихо. 4. Громко спеть любимую песню. 5. Смотреть на горящую свечу. 6. Вдохнуть глубоко до 10 раз. 7. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

1. Антистрессовая релаксация (Рекомендована Всемирной организацией здравоохранения)

Инструкция:

– Лягте (в крайнем случае — присядьте поудобнее в тихом, слабо освещенном помещении. Одежда не должна стеснять ваших движений.

– Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на 10 секунд держите дыхание. Выдыхайте не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: «Вдох и выдох — как прилив и отлив». Повторите эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохните около 20 секунд.

– Волевым усилием сокращайте до 10 сек., потом расслабьтесь, отрешитесь от всего, ни о чем не думайте.

– Попробуйте, как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас от пальцев ног через икры, бедра, туловище до головы. Попробуйте про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит».

– Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас, чувствуете, что расслаблены ваши плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Лежите спокойно, как тряпичная кукла, наслаждайтесь испытываемым ощущением секунд 30.

– Сосчитайте до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы более расслабляются. Теперь ваши мышцы более расслабляются. Теперь ваша единственная забота — насладиться состоянием расслабленности.

– Наступает «пробуждение». Сосчитайте до 20. Говорите себе: «когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, и я буду чувствовать себя бодрым. При этом я осознаю, что ощущение напряжения исчезло».

Это упражнение рекомендуется выполнять 2–3 раза в неделю. Поначалу оно занимает около четверти часа, но при достаточном овладении им расслабление достигается быстрее.

Рефлексия:

Как вы себя чувствуете? Что вы ощущали во время выполнения упражнения? Сохраните позитивные эмоции на весь последующий день.

2. Упражнение «Прощай, напряжение».

Инструкция: «Сейчас мы с вами посоревнуемся. Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше».

Анализ:

- Как вы себя чувствуете?
- Расстались ли вы со своим напряжением?
- Ощущения до и после упражнения.

3. Упражнение «Волшебный лес чудес».

Инструкция: «Сейчас мы превратимся в волшебный лес, где происходят различные чудеса и где всегда хорошо и приятно. Разделимся на две группы по принципу: «лес — роща» и встанем в две шеренги. Наши руки — это ветви деревьев, которые ласково и нежно будут прикасаться к человеку, проходящему по «лесу». И теперь каждый из вас по очереди пусть пройдет сквозь этот волшебный ласковый лес, а ветви будут поглаживать по головам, рукам, спине».

Анализ:

- Что вы испытывали, когда проходили по «лесу» и к вам прикасались участники группы?
- Ваши чувства, когда вы были деревьями?
- Расскажите о своем состоянии до и после упражнения.

4 этап: Рефлексия.

Цель: сплочение, разрядка.

1. Что было важно?
2. Что было трудно?
3. Что понравилось? Обмен чувствами.

Занятие 4. Тема: «Поведение в стрессовой ситуации».

Цель: обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах.

1 этап: Начало работы.

Задачи: настрой на занятие; вхождение в атмосферу группы. Материал: мягкая игрушка/кукла.

Обмен настроением на начало занятия: «С каким настроением вы пришли сегодня на занятие?»

Примечание: Работа в круге.

2 этап: Разминка. Задачи: снятие напряжения, создание теплой, дружеской обстановки, основанной на доверии и понимании окружающих.

Игра «Спутанные цепочки». Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются.

3 этап: Основная часть.

Задача: осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса.

Материал: лист ватмана, на котором нарисована поляна, трава, солнце; цветная и белая бумага, ножницы, цветные карандаши, фломастеры.

Мини-лекция «Как справиться со стрессом». В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к окружающим, работе и т. д. Хочется привести слова Уолтера Рассела: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к тому, что вам приходится выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием «скука». Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья.

Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, желудке, сердце, несварение желудка, спазмы.

Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, из-

лишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам, лекарственной зависимости.

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

– при стрессах обычно расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!

– очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.

– необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

– для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание близким людям, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

4 этап: Рефлексия.

Работа в круге: 1. Что было важно? 2. Что было трудно? 3. Что понравилось? Обмен чувствами

Занятие 5. Тема «Разработка банка способов саморегуляции»

Цель: обучение навыкам саморегуляции, снижение уровня психологического и эмоционального напряжения.

Упражнение «Солнечная поляна». Инструкция: «Посмотрите, как светло в нашей группе. Она наполнена солнечным светом, теплом наших сердец. Представьте, что мы находимся на чудесной солнечной поляне, где растет много цветов. Это и ромашки, и одуванчики, и васильки, и розы. И каждый на этой поляне найдет свой цветок. А теперь возьмите бумагу, карандаши или фломастеры и нарисуйте цветок, который представили в своем воображении. Вырежьте этот цветок, раскрасьте, напишите на нем пожелания группе и приклейте на нашу солнечную поляну. Посмотрите, какая получилась поляна с цветами! Если

подойти к ней поближе, мы сможем прочитать пожелания и почувствовать аромат сказочных цветов».

Далее родителям предлагается поделиться на группы по 2 человека и разработать способы саморегуляции, направленные на снижение уровня психологического и эмоционального напряжения и воссоединить предложенные способы в единый банк — Банк способов саморегуляции.

Заключительный этап программы

1. Разработка конкретных шагов по улучшению сфер жизни (Методика «Колесо жизненного баланса»).

Цель: выявить чем наполнена жизнь; что стоит в приоритете; какая сфера нуждается в дополнительном внимании.

Сферы, которые необходимо рассмотреть и предпринять действия по их улучшению:

- Дом, пространство;
- Семья, друзья;
- Здоровье;
- Деньги;
- Карьера;
- Свободное время;
- Любовь;
- Развлечения и отдых.

2. Повторная диагностика по методикам:

– по диагностике уровня эмоционального выгорания матерей по Модифицированному опроснику «Родительское выгорания»;

– по методике PSM-25;

– по методике дифференциальной диагностики депрессивных состояний В. Зунга- шкала депрессии (адаптация Т. И. Балашовой).

3 Анализ результатов по программе психолого-педагогической профилактики эмоционального выгорания у родителей

4. Рекомендации родителям по профилактике эмоционального выгорания

Анализ эффективности реализованной программы:

- ознакомление с понятием «синдром эмоционального выгорания», его основными симптомами, причинами возникновения и развития;
- обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах;
- анализ собственных чувств и переживаний, связанных с заботой о детях и общении с ними;
- информирование о субъективной семейной ситуации: выявление взаимоотношений в семье;
- осознание возможности саморегуляции эмоционального состояния;
- возможность проанализировать чем наполнена жизнь, что стоит в приоритете; на что необходимо обратить внимание в сфере «Семья»;
- разработка конкретных шагов по улучшению сферы «Семья»;
- овладение способами снятия напряжения;
- возможность самостоятельно предложить эффективные способы регуляции эмоционального состояния.
- оказание психолого-педагогической поддержки матерям в части эмоционального выгорания;
- улучшение эмоционального состояния (психологического здоровья) женщин-матерей;
- установление адекватных коммуникаций со своими детьми, семьей.

Программа психолого-педагогического сопровождения родителей младших школьников в условиях реализации ФГОС

Составитель: Бутылина Н. А.

Научный руководитель:

Адушкина К. В., канд. псих. наук

Предисловие. Психолого-педагогическое сопровождение в условиях реализации ФГОС — актуальная и сложная задача.

Сопровождение родителей всегда было неотъемлемой и важной частью деятельности школы. Введение федерального

государственного образовательного стандарта придает этому направлению работы принципиально новую значимость, ведь ключевая идея нового стандарта — это общественные договор между личностью, семьей, обществом и государством.

Родители зачастую испытывают определенные трудности в том, что не могут найти достаточно свободного времени для занятий с детьми дома, бывают не уверены в своих возможностях. Поэтому столь необходимой представляется реализация целостной системы взаимодействия образовательного учреждения и семьи в целях психолого-педагогического сопровождения родителей. При этом использование разнообразных форм сотрудничества с родителями дает возможность сформировать у них интерес к вопросам воспитания, вызвать желание расширять и углублять имеющиеся педагогические знания, развивать креативные способности.

Осуществление полноценного психолого-педагогического сопровождения родителей в условиях реализации ФГОС возможно при следующих условиях:

- настроенности родителей на совместное с педагогами воспитание своих детей;
- вовлечение родителей в педагогическую деятельность;
- определения значимых для педагогов и родителей, целей и задач;
- разработки содержания сопровождения;
- создания материальных условий, обеспечивающих эффективнее психолого-педагогическое сопровождение.

Таким образом, особое значение для реализации взаимодействия имеет позиция субъектов — родителей и педагогов, их готовность к осуществлению психолого-педагогического сопровождения.

Результаты психолого-педагогического сопровождения могут проявляться в таких аспектах, как улучшение отношений родителей с ребенком, в осознании родителями значимости своей воспитательной деятельности, появлении родительской ответственности, в оптимистическом взгляде родителей на возможности решения проблем воспитания ребенка и др.

Для обеспечения реализации ФГОС рекомендуется организация комплексной методической работы с родителями.

В основу данной программы положен принцип интеграции теоретического обучения и процессов самостоятельной, практической и поисковой деятельности, что делает программу актуальной.

Пояснительная записка

Цель программы: создание единой образовательной среды в школе и семье в интересах развития личности ребёнка в условиях реализации ФГОС.

Задачи программы:

- знакомство родителей с требованиями ФГОС;
- создание сплоченного родительского коллектива, вовлечение мам и пап в жизнь классного сообщества;
- повышение педагогической культуры родителей, пополнение знаний родителей по вопросам воспитания ребенка в школе и в семье;
- профилактика неверных действий по отношению к своей дочери или сыну со стороны родителей;
- выработка коллективных решений и единых требований к воспитанию детей.

Ожидаемые результаты:

1. Знакомство родителей с требованиями ФГОС для того, чтобы помочь сегодняшним школьникам вырасти людьми, максимально подготовленными к сложной современной жизни. Научить их не выживать, а становиться самими собой: раскрывать свои способности, реализовывать свой потенциал, занимать своё достойное место в обществе.

2. Установление партнерских отношений родителей, педагогов и детей.

3. Формирование культуры здорового образа жизни.

4. Привлечение родителей к активной воспитательной практике.

5. Привлечение родителей к совместной творческой деятельности с детьми.

Этапы реализации программы:

1 этап — подготовительный. На данном этапе производится педагогическое и психологическое просвещение родителей.

Психолого-педагогического сопровождения направлено на повышение ответственности и компетентности родителей в области подготовки и адаптации детей к школе, развитие умений самостоятельно решать возникающие в ходе этого проблемные ситуации.

Процесс поэтапного психолого-педагогического сопровождения родителей помогает создать условия успешной подготовки и дальнейшей адаптации детей к школе, установить и преодолеть причины, тормозящие этот процесс.

Главным условием осуществления программы психолого-педагогического сопровождения родителей будущих первоклассников и ее высокой результативности является совместная работа учителя, специалистов образовательного учреждения (психолога, логопеда, врача, социального педагога) и родителей, их активность и заинтересованность в школьных успехах детей.

2 этап. Вступительный этап. Этап построения партнерских отношений. Сбор информации.

На данном этапе производится анализ и изучение семей учащихся класса и создание условий для участия семей в воспитательном процессе.

Второй этап охватывает начальный период пребывания детей в школе, начиная с момента их поступления. Осуществляется знакомство с семьями школьников, условиями жизни и быта детей. Для этого используются имеющиеся документы, беседы с родителями и детьми, в том числе и с участием школьного психолога. Полученная на этом этапе информация служит отправной точкой для планирования работы с родителями.

Очень важным на этом этапе является первое родительское собрание, где осуществляется знакомство родителей как с нормативными документами (законодательные документы об образовании, устав школы, образовательные стандарты), так и с основными моментами пребывания ребенка в школе.

На первом родительском собрании педагогу важно не только самому познакомиться с родителями учащихся, но и познакомить их между собой. Это создаст положительный эмоциональный климат в коллективе взрослых, настроит их на совместную работу в решении неизбежно возникающих организационных вопросов.

Согласно федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования (далее — ФГОС), утвержденному приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», интегративным результатом выполнения требований к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (далее — ООП) должно быть создание в школе комфортной развивающей образовательной среды, обеспечивающей высокое качество образования, его доступность, открытость и привлекательность для обучающихся и их родителей (законных представителей).

Кроме того, в ФГОС сказано, что в целях обеспечения реализации ООП в образовательном учреждении для участников образовательного процесса должны создаваться условия, обеспечивающие возможность участия обучающихся и их родителей (законных представителей) в разработке ООП, проектировании и развитии внутришкольной социальной среды, а также в формировании и реализации индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся.

Работа с родителями всегда считалась одной из самых трудных в педагогической деятельности. Первого сентября педагог проводит первое занятие, первый классный час со своими воспитанниками, и с этого дня обучающиеся, педагог и родители — один единый коллектив. И от того, как сложатся отношения в этом коллективе, во многом будет зависеть успех в обучении и воспитании школьников.

Традиционные организационные и тематические родительские собрания не утратили своей актуальности, но уровень образования современных родителей, их социальный запрос к ОУ требуют поиска новых форм и видов сотрудничества, которыми могут стать семинары-практикумы, деловые игры, родительские конференции и круглые столы, семейные конкурсы и праздники, социальные и учебные проекты, тренинги.

Первое родительское собрание лучше всего начать со знакомства, и не только педагога с родителями своих обучающихся, но и со знакомства родителей между собой, ведь им в

будущем придется много взаимодействовать друг с другом, решать массу организационных вопросов.

Сориентироваться родителям в школьной жизни ребенка позволяют раздаваемые им памятки. Памятки могут нести как информацию общего характера, так и представлять собой результат опыта работы конкретного учителя. Большую помощь в организации взаимодействия родителей и педагогов в обучении и воспитании детей может оказать родительский комитет, избираемый на первом собрании.

3 этап — основной. Проведение организационно-профилактической работы: родительские собрания, групповая работа (тренинги), индивидуальное консультирование, нормативное закрепление роли родительской общественности в жизни школы.

Он является основным в работе с семьями младших школьников. На этом этапе используются различные формы и методы взаимной деятельности педагогов и родителей по воспитанию и обучению детей. При этом педагог должен:

- повышать уровень педагогических знаний родителей о ФГОС;
- направлять работу родителей по руководству учебной деятельностью детей в домашних условиях;
- помогать родителям в выборе средств и приемов воспитания детей;
- укреплять доверие детей и родителей к учителю и авторитет родителей в глазах детей;
- расширять участие членов семей младших школьников в воспитательной работе, школьных мероприятиях.

С этой целью разработана программа педагогического образования родителей, включающая цикл встреч, каждая из которых предполагает совместное с родителями обсуждение теоретического материала, решение педагогических задач и проблемных ситуаций, которые помогут родителям лучше узнать своих детей.

Программа включает в себя четыре основных направления работы:

1. Диагностическое (анкетирование)
2. Консультационное (консультация психолога)

3. Развивающее (организационно-деятельностная игра, родительский вечер, родительские чтения, тренинг)

4. Просветительское (родительские собрания, круглый стол, конференция, семинар-практикум, памятки).

Программа рассчитана на 1 учебный год — период обучения детей в первом классе.

Тематический план программы представлен в таблице 1, конспект родительского собрания «Готовность к школьному обучению» приложение 2, мини-тренинг «Знакомство» представлен в приложении 3, Тренинг эффективного взаимодействия родителей с детьми в приложении 6.

Таблица 1

Тематический план мероприятий программы психолого-педагогического сопровождения родителей младших школьников в условиях реализации ФГОС

| Срок реализации | Мероприятие | Цели и задачи |
|-----------------|---|--|
| Май | Родительское собрание «Готовность к школьному обучению» | Цель: формирование представления о психологической и педагогической готовности к школьному обучению. Задачи: – наладить просветительскую и консультативную помощь семьям при подготовке ребёнка к школе; – вовлечь родителей в понимание социальной готовности ребёнка к школе через опыт активного обучения. |
| Сентябрь | Мини-тренинг «Знакомство» | Цели тренинга: 1. Формирование благоприятного психологического климата внутри коллектива родителей первоклассников. 2. Мотивировать их на дальнейшую совместную работу. |

| Срок реализации | Мероприятие | Цели и задачи |
|-----------------|--|--|
| | Консультация психолога «Психологические особенности учащихся младшего школьного возраста» | <p>3. Активизировать родительские чувства.</p> <p>4. Создание организационно-педагогических условий для сотрудничества родителей и педагога.</p> <p>Ознакомить родителей с психологическими особенностями учащихся младшего школьного возраста.</p> |
| Октябрь | <p>Родительское собрание «Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования»</p> <p>«ФГОС — внеурочная деятельность».</p> | <p>Знакомство родителей с особенностями построения образовательного процесса на первой ступени школьного образования в соответствии с требованиями ФГОС НОО.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • дать представление о том, что такое ФГОС; • в ходе практической работы в группах проиллюстрировать родителям преимущества деятельностного подхода в обучении; • познакомить родителей с формами организации внеурочной деятельности обучающихся и её содержанием. |
| Ноябрь | Родительский ринг «ФГОС и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся на ступени начального общего образования» | <ul style="list-style-type: none"> • сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье; • дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач |

| Срок реализации | Мероприятие | Цели и задачи |
|-----------------|---|---|
| | <p>Родительский всеобуч «Трудности адаптации первоклассников в школе. Как их преодолеть?»</p> <p>Тренинг эффективного взаимодействия родителей с детьми.</p> <p>Тренинг предназначен для родителей учеников 1- 3 классов.</p> <p>Тренинг рассчитан на 7 встреч по 1 часу каждая с очередностью 1 раз в неделю. Состав группы 8 — 10 пар «родитель-ребенок».</p> | <ul style="list-style-type: none"> • познакомить родительский коллектив с особенностями адаптации детей к первому году обучения в школе; • предложить практические советы по адаптации ребенка к школе. <p><i>Целью</i> данного тренинга является обучение взрослых навыками эффективного общения с ребенком в современных культурных и социально-экономических условиях на основе установления и развития партнерских отношений с детьми.</p> <p><i>Задачи тренинга:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. расширение возможностей понимания своего ребенка; 2. выработка новых навыков взаимодействия с ребенком; 4. развитие умений контактировать со своими эмоциями и эмоциями ребенка; |
| Декабрь | Родительский всеобуч «Что такое портфолио?» | Способствовать формированию у родителей потребности в оформлении портфолио, которое помогает выявлению и развитию индивидуальных творческих способностей ребенка; дать рекомендации родителям по организации ведения портфолио. |

| Срок реализации | Мероприятие | Цели и задачи |
|-----------------|--|--|
| | <p>Родительский вечер «Эмоциональное благополучие детей».</p> <p>Семинар-практикум для родителей «Организация семейного чтения».</p> | <ul style="list-style-type: none"> • получить сведения об отношениях между детьми и родителями в семьях учащихся класса; • пропаганда опыта успешного семейного воспитания, профилактика неверных действий по отношению к своему сыну или дочери со стороны родителей. • определить роль семейного чтения в воспитании младшего школьника; • предложить родителям практические рекомендации по организации семейного чтения. |
| Январь | Деловая игра «Что ребенок хочет сказать мне своим поведением» | <ul style="list-style-type: none"> • обсудить с родителями причин плохого поведения детей; • добиться понимания родителями проблемы плохого поведения их детей и наметить соответствующие пути коррекции. |
| Февраль | Конференция «Знаете ли Вы своего ребенка?» | <p>– способствовать формированию доверительных и доброжелательных отношений между родителями и детьми; педагогами и учащимися;</p> <p>– обозначить проблемы и способы содействия развитию личности детей.</p> |
| Март | Родительское собрание Учение — основной вид деятельности младшего школьника. | <ul style="list-style-type: none"> • обозначить проблемы детей в учебе; • дать рекомендации по организации помощи ребенку в учебе |

| Срок реализации | Мероприятие | Цели и задачи |
|-----------------|---|---|
| | Как родителям помочь ребенку в учебе? | |
| Апрель | Организационно-деятельностная игра на тему «Развиваем внимание» | Освоение педагогически обоснованных приёмов развития внимания младших школьников в условиях семейного воспитания. |
| Май | Родительские чтения «Увлекаемость и увлеченность детей младшего школьного возраста» Итоговое родительское собрание: год по новым стандартам (родительский вечер) | Ознакомить родительский коллектив с возрастными особенностями первоклассников и способствовать формированию представления о возможности существования увлеченности и увлекаемости в этом возрастном периоде. Подвести итоги совместной деятельности учителя, учащихся и родителей за учебный год; определить перспективы на будущее. |
| В течение года | Информирование родителей о реализации ФГОС НОО с помощью обновления информации на сайте школы в разделе «ФГОС» | |

Содержание. В связи с тем, что содержание программы достаточно объёмно, мы не считаем целесообразным приводить его в данном учебном пособии целиком. Представим по одному мероприятию из разных направлений работы: диагностического, просветительского и развивающего.

Диагностическая деятельность:

Для достижения положительных результатов эффективным является проведение анкетирования родителей в дополнение к стандартным психологическим опросникам. Анализ анкет позволяет узнать дополнительную информацию о методах воспитания в семье, увлечениях и поведении ребенка, его домаш-

них обязанностях, чертах характера. Также анализ анкет дает информацию об уровне осведомленности родителей о современных образовательных стандартах и является отправной точкой для планирования дальнейшей работы.

Анкета для родителей

1. Знаете ли Вы, как расшифровывается ФГОС?
2. Знаете ли вы, в чем отличие нового стандарта, и почему образование нуждается в подобных переменах?
3. Увеличивается или уменьшается роль родителей в организации образовательного процесса с введением ФГОС?
4. Сколько часов внеучебной деятельности в неделю будет введено в Основную образовательную программу школы?
5. Какие виды внеучебной деятельности вы бы предложили для Вашего ребенка?
6. Какие вопросы в связи с ведением ФГОС Вы бы хотели рассмотреть подробнее?
7. Собираетесь ли продолжить знакомство с материалами ФГОС самостоятельно?
8. Что является отличительной особенностью нового стандарта?
9. Какие требования к результатам обучающихся устанавливает Стандарт?
10. Что такое «портфолио» ученика?
11. Считаете ли Вы, что в Вашей семье есть взаимопонимание с детьми?
12. Говорят ли с Вами дети по душам? Советуются ли по личным вопросам?
13. Установлен ли для ребенка дома режим дня?
14. Как организован досуг ребенка? Посещает ли кружки, спортивные секции и т.д.?
15. Обсуждаете ли Вы со своим ребенком прочитанные книги, газеты, просмотренные телепередачи?
16. Часто ли проводите свободное время с ребенком?
17. Бываете ли вместе в театрах, музеях, на выставках и концертах?
18. Назовите самую важную, на Ваш взгляд, проблему в воспитании?

(взаимное непонимание детей и взрослых, непослушание, бездуховность, лень, и др.).

19. Сколько бы Вы могли уделить времени для повышения своей педагогической компетентности, если для Вас в нашей школе будут организованы специальные занятия?

20. Как вы считаете, кто оказывает большее влияние на ребенка — семья или школа?

Просветительская деятельность:

Для закрепления информации, прозвучавшей на родительских собраниях, играх, чтениях и других просветительских мероприятиях, а также для охвата родителей, не принимавших в них участия, в нашей программе используются специально разработанные памятки.

Памятка для родителей первоклассника

1. Только вместе со школой можно добиться желаемых результатов в воспитании и обучении детей. Учитель — ваш первый союзник и друг вашей семьи. Советуйтесь с ним, поддерживайте его авторитет. Замечания о работе учителя высказывайте в школе на собрании. Нельзя этого делать в присутствии детей.

2. Старайтесь посещать все занятия и собрания для родителей.

3. Каждый день интересуйтесь учебными успехами ребенка. Спрашивайте: «Что ты сегодня узнал нового?», а не «Какую сегодня получил оценку?» Радуйтесь успехам, не раздражайтесь из-за каждой неудачи, постигшей сына или дочь.

4. Регулярно контролируйте выполнение домашнего задания и дополнительного чтения, оказывайте, если можете, разумную помощь в их выполнении. Не изматывайте детей, не читайте им морали. Главное — возбудить интерес к учению.

5. Проверяя домашнее задание, нацеливайте ребенка не на бездумный пересказ текстов, а на то, чтобы он умел доказывать правильность выполнения задания, приводить свои примеры. Чаше спрашивайте: «Почему? Докажи. А можно ли по-другому?»

6. Старайтесь, чтобы ребенок участвовал во всех касающихся его мероприятиях, проводимых в классе, в школе.

7. Старайтесь выслушивать рассказы ребенка о себе, товарищах, школе до конца. Поделиться своими переживаниями естественная потребность развития детей.

8. По возможности оказывайте посильную помощь учителю в организации и проведении внеклассных мероприятий, утренников, классных часов.

Развивающая деятельность:

Работа с родителями осуществляется и таким методом, как психологический тренинг. Тренинг взаимодействия родителей и детей позволяет расширить возможности понимания своего ребенка, улучшить рефлексию своих взаимоотношений с ним, выработать новые более эффективные навыки взаимодействия в семье. Совместное участие в тренинге даст возможность родителям взглянуть на некоторые для них обыденные ситуации глазами самого ребенка и открыть для себя мир, в котором он живет. Такой тренинг называется тренингом родительской эффективности. Главной задачей воспитательной работы в начальной школе — сплочение детского коллектива, формирование положительной эмоциональной сферы, тренинговая работа будет тому большим подспорьем. Учитель и педагог-психолог близко узнает учащихся, имеет возможность познакомиться с семейной ситуацией, видит родителей и детей в неформальной обстановке.

Тренинг эффективного взаимодействия родителей с детьми»

Пояснительная записка. Введение нового общеобразовательного стандарта существенно изменяет всю образовательную систему школы, определяя точное место видам и формам приложения психологических знаний в организации и содержании образовательной среды школы, что делает измеримой, конкретной и обязательной деятельность педагога-психолога как полноправного участника образовательного процесса. Особое место в образовательном процессе занимают индивидуализация образовательных маршрутов, психическое здоровье учащихся, создание психологически комфортной и безопасной образова-

тельной среды. Эффективное внедрение новых образовательных стандартов невозможно без участия родителей: от того, насколько они «подключатся» в процесс образовательный, насколько им будут понятны предполагаемые результаты нововведений и вся суть зависит и достижение этих результатов, и качество образования в целом.

Целью данного тренинга является обучение взрослых навыками эффективного общения с ребенком в современных культурных и социально-экономических условиях на основе установления и развития партнерских отношений с детьми.

Задачи тренинга:

1. Расширение возможностей понимания своего ребенка;
2. Выработка новых навыков взаимодействия с ребенком;
3. Развитие умений контактировать со своими эмоциями и эмоциями ребенка;

Целевая аудитория. Тренинг предназначен для родителей первоклассников.

Временная организация. Тренинг рассчитан на 7 встреч продолжительностью 1 час каждая с очередностью 1 раз в неделю. Состав группы 8–10 пар «родитель — ребенок», то есть 16–20 человек.

Оборудование. Проведение занятий предполагает помещение с наличием свободного пространства и стенами, к которым легко крепятся рисунки. В комнате должны быть несколько столов, стулья по количеству участников, магнитофон. Для проведения некоторых упражнений понадобятся бумага, цветные карандаши (фломастеры), скотч (кнопки), клубок ниток, повязка на глаза, свеча.

Вид программы. Программа является составительской, в её основе лежат методические разработки Ю. Б. Гипшенрейтер, И. М. Марковской, К. Фопеля, О. В. Хухлаевой.

Общие требования к ведущему:

1. Данный вариант тренинга является игровым, так как дети младшего школьного возраста довольно быстро устают от групповых занятий и не имеют опыта рефлексии. Ведущему нужно внимательно следить за состоянием участников группы. Иногда есть смысл прервать упражнение, продолжив его с дру-

гимии участниками после короткого отдыха или энергетической разминки.

2. Предметом обсуждения в группе являются взаимоотношения родителей и детей, возникающие во время выполнения упражнений; стратегии общения, которые выбирают партнеры (соперничество, сотрудничество, игнорирование и т.д.); новый эмоциональный опыт.

Ведущему важно учитывать возраст детей, темперамент и личностные особенности участников, чтобы, с одной стороны, провести анализ упражнения, а с другой стороны, не затянуть его, превратив в нудное мероприятие.

Занятие 1

Цель: знакомство детей и родителей между собой, установление дружелюбной атмосферы в группе, активизация коммуникаций в семье.

Ход:

1. Упражнение «Круг знакомств» (20 мин.)

Оборудование: доска для записей, пушистый клубок ниток.

Часть 1. Участники группы садятся в круг. Ведущий задает вопрос: “Как вы думаете, кто сегодня здесь собрался?” и записывает на доске варианты ответов — мамы и дети, люди, взрослые и не очень, и т.д. Когда вариантов набирается достаточно много, ведущий предлагает: “Давайте знакомиться!”, и начинается вторая часть упражнения.

Часть 2: **игра «Паутинка»**. В руках у ведущего — клубочек пушистой пряжи. Начиная знакомство, ведущий называет свое имя, обматывает конец нити вокруг своей ладони и перекачивает клубок кому-нибудь из детей. Каждого ребенка ведущий просит не только назвать свое имя, но и рассказать о своей маме (папе), для того, чтобы по описанию можно было угадать, кто из сидящих в кругу людей — его родитель. Можно задавать разные вопросы, например:

- Какая твоя мама?
- Что она любит делать?
- Что ей нравится, что ей не нравится?

Взрослый, в руках которого оказался клубочек, рассказывает о своем ребенке. Прежде, чем перекатить клубочек следу-

ющему рассказчику, каждый член группы обматывает нитью свою ладонь так, чтобы «паутина» была более-менее натянута. Когда клубок возвращается к ведущему, он спрашивает: «На что похоже то, что у нас получилось?». Ответов бывает много — сеть, паутина, звездочка, грибница и т.д. Ведущий обращает внимание группы на то, что в жизни наши взаимоотношения с близкими и друзьями напоминают подобное переплетение нитей.

В конце упражнения клубок сматывается в обратном порядке, при этом необходимо еще раз повторить все имена, чтобы участники запомнили их.

2. Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...»
(10 мин.)

Ведущий убирает свой стул и встает в центр круга.

Инструкция: сейчас я скажу некое утверждение. Те из вас, к кому это утверждение относится, должны будут встать и быстро поменяться местами. Те, к кому это утверждение не относится, остаются сидеть на своих местах. Итак, поменяйтесь местами те, кто пришел сюда сегодня... кто любит мороженое... у кого есть брат.

Когда правило игры станет понятным всем в группе, ведущий при очередной смене мест занимает чей-нибудь стул. Оставшийся без стула участник группы становится ведущим.

Такая игра хорошо поднимает настроение в группе и сближает участников.

3. Принятие групповых правил (10 мин.)

Оборудование: большой лист бумаги, фломастеры, скотч или кнопки.

Ведущий говорит о необходимости принятия правил и предлагает каждому участнику выразить свое отношение к правилам: согласен с принимаемым правилом — подними большой палец вверх, не согласен — опусти палец вниз и расскажи, чем, по-твоему, это правило не подходит для тебя или группы.

Примерный перечень правил:

- На занятии может говорить только один человек.
- Говорить можно только в круг, нельзя шептаться с соседом.
- Другим людям, даже близким, можно рассказывать только о том, что делал или чувствовал на тренинге ты сам.

Нельзя рассказывать о том, как вели себя или что говорили другие участники группы.

- Старайся участвовать во всех упражнениях.
- Позаботься о себе сам: устал сидеть — тихонько встань, захотел попить — сделай это, не мешая другим, и т.д.

Правила лучше фиксировать в виде рисунков-символов на плакате. Это вполне может сделать кто-либо из участников группы. Плакат крепится к стене на все время работы группы.

4. **Завершение работы** (шеринг) 10 минут.

Занятие 2

Цель: дальнейшее знакомство участников между собой, установление дружелюбной атмосферы в группе.

Ход:

1. **Приветствие ведущего**

2. **Упражнение «Знакомство руками»** (20 мин.)

Оборудование: повязки на глаза по числу пар, магнитофон, кассета с записью спокойной музыки.

Участники садятся на стулья в два круга: внутренний и внешний. Дети во внутреннем кругу сидят спинами друг к другу, перед каждым ребенком лицом к нему садится во внешний круг взрослый. Далее этот способ расстановки участников будем называть «карусель».

Инструкция: сейчас мы попробуем необычный способ общения — руками. Взрослые, пожалуйста, завяжите детям глаза. Вернитесь на место. Закройте глаза, сделайте три спокойных вдоха и выдоха (включите музыку). Протяните вперед руки, найдите руки своего партнера. Поздоровайтесь с ними, познакомьтесь, подружитесь (все команды даются неторопливо). А теперь — поборитесь, поссорьтесь... и снова помиритесь, попросите прощения. А теперь — поблагодарите и попроситесь. Взрослые, откройте глаза и пересядьте на один стул вправо. Вам предстоит новая встреча. Закройте глаза, протяните вперед руки и т.д.

В конце упражнения ведущий просит детей снять повязки и предлагает всем участникам поделиться чувствами, которые вызвало это упражнение.

3. Упражнение «Рисунок вдвоем» (30 мин.)

Оборудование: листы бумаги формата А4, наборы цветных карандашей по числу пар, скотч или кнопки для крепления рисунков, магнитофон и кассета с записью спокойной музыки.

Инструкция: сейчас вы будете работать в парах родитель — ребенок. Я предлагаю каждой паре нарисовать рисунок, который будет называться «Наш дом». Бумага и карандаши уже лежат на столах, найдите, пожалуйста, себе место (за каждым столом работает только одна пара). У вас есть 15 мин., чтобы выполнить задание, но вам нельзя договариваться о том, что вы будете рисовать, и вообще говорить друг с другом! После того, как все закончат, каждая пара представит свое произведение.

Во время выполнения упражнения ведущий может включить спокойную музыку.

На представлении работ (15 мин.) ведущий просит ребенка рассказать, как был нарисован рисунок, кто был инициатором идей, что помогало или мешало работе, каким образом договаривались о прорисовке деталей. Обсуждаются также те особенности взаимодействия родителей и детей, которые проявлялись на различных этапах выполнения задания: сотрудничество, соперничество, ориентация на интересы партнера или их игнорирование.

4. Завершение занятия (10 мин.)

Ритуал, который необходимо проводить в конце каждого занятия. Ведущий просит всех сесть в круг и по очереди коротко ответить на вопросы:

- Что тебе запомнилось из сегодняшнего занятия?
- Что показалось необычным?
- Что для тебя было особенно трудно выполнить?
- Если тебе было скучно, что в следующий раз ты сможешь сделать по-другому, чтобы изменить это отношение?

Такая практика чрезвычайно важна, поскольку делит ответственность за происходящее в группе между ведущим и участниками.

5. Родительский круг (10 мин.)

Если есть возможность, лучше сразу обсудить с родителями проведенное занятие, предметом обсуждения могут быть

типичные формы взаимодействия между детьми и родителями; отношения, возникающие между ребенком и взрослым во время выполнения упражнений; неожиданные для родителя поведенческие проявления ребенка в группе и т.п.

Занятие 3

Цель: формирование представлений о невербальных средствах общения, развитие умения понимать партнера без слов, развитие навыков сотрудничества.

Ход

1. **Приветствие ведущего**, актуализация важных для участников моментов прошлого занятия, определение задач сегодняшней встречи (10 мин).

2. **Упражнение «Договорись взглядом»** (5 мин.)

Инструкция: сейчас каждый из вас мысленно выберет себе партнера. Вам нужно будет договориться с ним глазами и одновременно встать со стульев (или поменяться местами, если участники не сидят, а стоят в кругу). Помните, пожалуйста, что кивать головой, подмигивать, махать руками запрещается.

Примечание ведущему: если упражнение идет легко, то после его завершения можно просто предложить обобщить, какие наши действия способствуют установлению контакта. Однако довольно часто в группе есть дети, которые не могут включиться в эту игру. В этом случае игра приостанавливается, и анализ проводится сразу.

3. **Упражнение «Волшебный ящик»** (15 мин.)

Цель: тренировка воображения, развитие способности понимать жесты и движения.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в круг. Представьте себе, что я принесла большой волшебный ящик. (Поставьте воображаемый ящик в центре круга и покажите, как он открывается.) Поскольку ящик волшебный, внутри него есть все, что только существует на свете. Кто-нибудь из вас может подойти к ящику и, не говоря ни слова, что-то из него "вытащить". Он должен будет без слов, т.е. одними Снижениями и жестами, показать нам, что он вытащил, что он с этим предметом делает или как будет с ним играть. Если кто-то догадается, какой предмет был извлечен из волшебного ящика, он может присоединиться к по-

казывающему. А тот, в свою очередь, скажет, правильно ли его поняли.

4. Упражнение «Зеркало» (10 мин., выполняется в «карусели»)

Оборудование: магнитофон, кассета с записью ритмичной музыки.

Инструкция: сейчас вы сможете потренировать и свое воображение, и свое умение внимательно наблюдать за партнером. Сначала те, кто стоит во внутреннем кругу, будут зеркалом. Их задача — точно повторять движения, которые показывают партнеры, стоящие во внешнем кругу. Потом вы поменяетесь ролями.

Во время упражнения ведущий может включить ритмичную музыку.

5. Упражнение «Старенькие бабушки» (15 мин.)

Оборудование: повязки на глаза по числу пар, две длинных веревки или мел.

Перед игрой участники делятся на пары, в которых один берет роль бабушки (дедушки), а другой — внука (внучки). Бабушки и дедушки очень старенькие, они ничего не видят и не слышат (можно завязать им глаза). Но их обязательно нужно привести к врачу, а для этого нужно перевести их через улицу с очень сильным движением. Внуки и внучки должны перевести их через дорогу так, чтобы их не сбила машина.

Улицу рисуют на полу мелом. Несколько детей играют роль машин и бегают туда-сюда. Поводырям нужно уберечь старичков от машин, провести через опасную дорогу, показать доктору (роль которого играет один из детей), купить лекарство и привести обратно по той же дороге домой.

6. Завершение работы (10 мин.).

Занятие 4

Цель: развитие умения понимать партнера без слов, развитие навыков сотрудничества.

Ход

1. Приветствие ведущего.

2. Упражнение «Угадай, чьи руки» (20 мин.)

Оборудование: повязки на глаза по числу пар.

Инструкция: сначала дети наощупь определяют, кто кем является, пытаясь угадать имя. Затем родители находят с завязанными глазами руки своего ребенка.

3. Упражнение «Мигалки» (5 мин.)

Инструкция: вам нужно разбиться на пары. Один человек из пары садится в круг, другой встает за его стулом. Руки у стоящих спрятаны за спиной. Перед одним из стоящих — пустой стул, это — водящий. Задача водящего — переманить к себе кого-нибудь из сидящих, подмигнув ему. Задача стоящих участников игры — удержать своего седока, положив руки ему на плечи. Если седок все-таки перебежал, то прозевавший становится водящим. Через некоторое время вы поменяетесь ролями.

4. Упражнение «Пальчики-предлагалки» (15 мин., выполняется в “карусели”)

Часть 1. Инструкция: сейчас вы будете встречаться в карусельке без слов. Если вы показываете партнеру кулак, то остаетесь на месте, всем существом демонстрируя, что вы отвергаете партнера. Если вы показываете партнеру один палец — значит, просто остаетесь без контакта; два пальца — рукопожатие и улыбка; три пальца — почти объятие, четыре — свободные объятия; пять — тесная близость (осуществление каждого выбора надо наглядно показать). Если в паре несогласованность в выборе, то контакт осуществляется по меньшему выбору.

Часть 2. Инструкция: каждый человек, стоящий во внутреннем кругу, обращается к своему партнеру со словами: «Я вижу в тебе...» и в течение 30 сек. говорит, а партнер только слушает. Затем те, кто стоят во внешнем кругу, обратятся к своим партнерам с такой же фразой. Когда они закончат говорить, то сделают шаг вправо, и произойдет смена пар.

После нескольких смен пар проводится аналогичное упражнение, начинающееся со слов “Мне нравится в тебе...”.

Часть 3. Повторяется первая часть упражнения.

5. Завершение занятия «Родительский круг» (10 мин.)

Занятие 5

Цель: развитие навыков сотрудничества в паре взрослый — ребенок, развитие умения работать в группе.

Ход

1. **Приветствие ведущего**, актуализация важных для участников моментов прошлого занятия, определение задач сегодняшней встречи (10 мин.)

2. **Упражнение «Монстр»** (10 мин.)

Цель: развитие умения устанавливать контакт с помощью взгляда.

Примечание ведущему: перед началом игры нужно договориться, каким образом звать на помощь взрослых — «тетя Лена» или по имени-отчеству, что слишком долго. Обычно все охотно соглашаются называть себя по имени.

Инструкция. Мы все становимся в один общий круг, а один из вас выходит в центр круга. Он и будет нашим Монстром. Монстр голоден и хочет на нас напасть. Он выбирает себе Жертву и медленно подходит к ней с грозным видом. Его пасть раскрыта, и он готов уже наброситься. Для Жертвы есть лишь одно спасение: установить глазами контакт с кем-то из детей, чтобы тот громко выкрикнул свое имя и отвлек внимание Монстра на себя. Тогда Монстр медленно и ужасающе приближается уже к этому ребенку. Спаситель должен теперь сам посмотреть на всех и поймать чей-нибудь взгляд, чтобы теперь кто-нибудь спас уже его и отвлек внимание Монстра на себя... Так игра продолжается дальше. После трех попыток напасть на жертву Монстр устает и отправляется спать, а его место занимает кто-нибудь другой из круга.

Может получиться так, что кого-то из Жертв не удастся спасти, и ужасные челюсти Монстра несильно сомкнутся на ней. Тогда Монстр может издать свой жуткий крик победы. Пойманный ребенок освобождает Монстра от его проклятия и занимает его место, став Монстром вместо него.

3. **Упражнение «Сладкая проблема»** (10 мин.)

Цель: развитие умения принимать совместные решения путем переговоров, учитывая как свои интересы, так и интересы партнера.

Оборудование: салфетки по числу пар, пачка печенья.

Инструкция. Выберите себе пару и сядьте напротив друг друга. Между вами я положу на салфетку одно печенье. Пожалуйста, пока его не трогайте. Дело в том, что вам с партнером

надо решить одну проблему. Вы можете получить печенье только в том случае, если ваш партнер по доброй воле отдаст его вам.

Пожалуйста, помните об этом правиле. Сейчас вы можете начать говорить, но помните, что вы не имеете права просто так взять печенье без согласия своего партнера...

А теперь я дам каждой паре еще по одному печенью, обсудите, как вы поступите с печеньем на этот раз?

А теперь давайте обсудим, что у нас получилось. Это хороший пример сотрудничества. Расскажите, что вы сделали с первым печеньем, что со вторым?

4. Упражнение «Корабль среди скал» (25 мин)

Цель: развитие умения сотрудничать в паре родитель — ребенок.

Оборудование: повязка на глаза.

Инструкция. Итак, представим, что в середине комнаты — море. Но это очень опасное и трудное для судоходства море, в нем есть несколько скалистых утесов, различные рифы и мели. Все эти препятствия вы чуть позже сделаете из стульев, подушек, ковриков, игрушек и др.

Один из вас будет *кораблем*, а другой — *капитаном* корабля. Причем, по ходу игры вы непременно должны будете меняться ролями.

Кораблю завязывают глаза, а *капитан* должен управлять им с помощью одних только слов.

Цель — осторожно, бережно провести корабль по назначенному курсу так, чтобы тот не налетел ни на один утес и обошел все рифы и мели.

Корабль выбирает место, начальную «гавань», из которой он отправляется в путешествие. После того, как *кораблю* завяжут глаза, *капитан* выбирает конечную гавань (место в комнате), в которую он поведет свое судно. По просьбе капитана корабль начинает движение, а капитан издалека, не меняя своего местоположения, голосом управляет кораблем в его пути через море между скалами. Команды могут быть, например, такими — «Два маленьких шажка вправо», «Шаг вперед», «Стоп», «Повернись на своем месте налево», «Сделай шаг по диагонали

назад направо», «Вытяни руки перед собой и медленно направляйся прямо вперед в гавань».

Корабль и капитан сообща определяют, сколько скал и других препятствий они хотели бы выстроить. Размещает препятствия *капитан*, после того как кораблю завяжут глаза.

После каждого эпизода игры (перед очередной сменой ролей) возможен и желателен обмен впечатлениями между кораблем и капитаном. Вопросы могут быть, например, такими:

- Что ты чувствовал, когда был кораблем?
- Чувствовал ли ты себя достаточно безопасно со своим капитаном?
- Что в следующий раз твоему капитану стоит делать по-другому?
- Что было трудным для тебя как для капитана? и т.д.

5. Упражнение «Остров» (10 мин.)

Оборудование: два газетных листа, склеенных скотчем.

Инструкция: представьте себе, что произошло кораблекрушение, и вы — оставшиеся в живых пассажиры корабля. Перед вами — небольшой островок, размером буквально с газету, я ее сейчас положу на пол. Очень интересно, сможете ли вы разместиться на этом островке? Примечание для ведущего: в начале игры газета свободно вмещает всех участников. После того, как группа легко разместилась на газете, ведущий говорит: «Очень хорошо! Но произошло наводнение, и островок уменьшился — газета складывается пополам. Как вы поступите теперь? Ни рвать, ни раздвигать газету нельзя». Затем газета складывается вчетверо, и т.д.

6. Упражнение «Щепки на реке» (10 мин.)

Цель: развитие сплоченности группы.

Инструкция. Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это — берега реки. Расстояние между ними должно быть больше вытянутой руки. Один из игроков становится «Щепкой», он должен проплыть по реке. Как она будет двигаться, быстро или медленно, крутиться или плыть прямо, с открытыми или закрытыми глазами, «Щепка» решает сама. «Берега» помогают движению «Щепки» ласковыми прикосновениями. Когда «Щепка» проплывает весь путь, она становится краешком берега и становится рядом с другими. В это время сле-

дующая «Щепка» начинает свой путь. Эта игра способствует созданию спокойной, доверительной атмосферы в группе. После игры участники делятся своими чувствами, которые они испытывали во время плавания.

7. *Завершение занятия* «Родительский круг» (10 мин.)

Занятие 6

Цель: развитие навыков межличностного общения.

Ход

1. *Приветствие ведущего*, актуализация важных для участников моментов прошлого занятия, определение задач сегодняшней встречи (10 мин.)

2. *Упражнение «Смеяться запрещается»* (5 мин.)

Цель: формирование позитивного настроения на предстоящую совместную деятельность.

Инструкция. Сядьте широким кругом. Кто-то один встанет посередине и будет водить. Его задача состоит в том, чтобы выбрать кого-нибудь из сидящих и заставить его заговорить или улыбнуться. Для достижения своей цели он может пробовать все, что угодно, однако он не должен ни до кого дотрагиваться, и, разумеется, сам он не имеет права говорить. Те, кто сидит в кругу, не должны отворачиваться или закрывать глаза.

Каждый водит не более одной минуты. Если за это время водящий не сумеет рассмешить или заставить заговорить кого-либо, пусть с тем же участником попробуют свои силы еще 1-2 водящих. Если же водящий добивается успеха, он меняется местами с тем, кого заставил улыбнуться или заговорить.

3. *Упражнение «Преодолей препятствие»* (15 мин.)

Оборудование: стулья и столы для сооружения «препятствия» посередине комнаты.

Инструкция: сейчас вся группа соберется у одной из стен. Каждому из вас нужно добраться до противоположной стены. Для этого необходимо преодолеть препятствие. Можно это делать всей группой сразу, можно по очереди. После того, как все участники соберутся на той стороне, мы обсудим, как вы это делали.

4. *Упражнение «Мост над пропастью»* (15 мин.)

Оборудование: длинная веревка.

Инструкция: сейчас вы будете работать в паре «родитель — ребенок». Пожалуйста, договоритесь, какая пара начнет работать первой, второй и т.д. Первая пара останется здесь, остальные выйдут за дверь, будут ждать своей очереди.

Дальнейшая инструкция дается по очереди каждой входящей паре: представьте, что вы — путешественники, находитесь сейчас в разных точках маршрута (участники расходятся довольно далеко друг от друга), и в один прекрасный момент своего путешествия вы оказываетесь по разные стороны вот этого моста (между участниками кладется на пол длинная веревка). Мост довольно узкий, река под ним бурная и холодная. Каждому из вас нужно перейти мост и, не задерживаясь, двигаться по своему маршруту дальше. Как вы будете это делать?

5. Упражнение «Аплодисменты по кругу» (10 мин.)

Цель: повышение уровня групповой сплоченности, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция. Все становятся в круг. Ведущий подходит к кому-то из участников, смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего участника, который также получает свою порцию аплодисментов — они оба подходят к нему, встают перед ним и аплодируют. Затем уже вся тройка выбирает следующего партнёра. Каждый раз тот, кому аплодировали, имеет право выбрать следующего. Таким образом, игра продолжается, а овации становятся все громче и громче.

Занятие 7

Цель: получение обратной связи от участников, завершение работы группы.

Ход:

1. *Приветствие ведущего* (5 мин.)

2. *Упражнение «Дрожащее желе»* (5 мин.)

Цель: формирование позитивного настроения на предстоящую совместную деятельность.

Инструкция. Ведущий произносит следующий текст: «Подойдите все ко мне и встаньте напротив, плотно прижавшись друг к другу. Смотрите на меня. Представьте себе, что вы все вместе — это блюдо с желе. Можете ли вы сказать мне, ка-

кое это желе на вкус? Ванильное, банановое, малиновое? Хорошо, пусть вы будете блюдом с малиновым желе. Я сейчас начну встряхивать блюдо с желе. Когда я буду легонько его встряхивать, вы будете раскачиваться медленно. Когда я начну встряхивать блюдо сильнее, вы должны будете раскачиваться быстрее. Чтобы увидеть и понять, как вам надо раскачиваться, следите за моими руками...»

В течение одной минуты показывайте, как Вы держите в руках огромное блюдо и встряхиваете его, сначала легко, а потом все сильнее и сильнее. Затем резко остановитесь — дрожащее желе успокоится не сразу.

«Теперь представьте себе, что я забыла убрать блюдо с желе и оставила ее на солнце. И что стало с замечательным желе? Оно начало таять и растекаться... Начинайте таять, опускайтесь на пол и растекайтесь во все стороны».

3. Упражнение “*Волшебный круг*” (10 мин.)

Цель: развитие взаимного доверия в группе.

Инструкция. Участники становятся в тесный круг, достаточно близко друг к другу. Я попрошу первого выбранного участника встать в центр, ноги поставить вместе, держаться прямо. Все остальные, стоящие по кругу, поднимите руки на уровень груди. Когда участник начнет падать в вашу сторону, вы должны его поймать и осторожно вернуть в исходное положение. Возможно, он захочет упасть в другую сторону. И там его тоже надо поймать и аккуратно поставить на место. При этом очень важно, чтобы ребенок в центре стоял очень прямо, как будто бы он деревянный. Давайте попробуем...

Дать ребенку в центре свободно падать в разные стороны (1 мин.). Спросить его, хорошо ли круг справлялся со своей задачей, нет ли у него каких-то замечаний. В конце упражнения ребенок делится своими впечатлениями. Затем другие дети по очереди и желанию становятся в круг.

4. Упражнение «*Создание статуи*» (10 мин.)

Цель: развитие навыков межличностного общения.

Инструкция: Разбейтесь по тройкам. Двое из вас будут Скульпторами, а третий — «большим куском мрамора». Он ложится на пол и закрывает глаза. Задача Скульпторов — сделать из него прекрасную Статую. Вы сами должны решить, как будет

выглядеть эта Статуя, как она будет держать голову, в какой позе она будет стоять. Участник, из которого делают Статую, должен стараться сохранить положение, которое ему придают. Когда Скульпторы закончат свою работу, надо будет поставить Статую на ноги. При этом Статуя должна очень сильно напрячь свое тело, чтобы оно было твердым и крепким, как мрамор. Скульпторы аккуратно поднимают Статую верх и ставят ее на ноги. Когда все фигуры будут готовы, Вы можете походить по «мастерским» и рассмотреть каждую Статую отдельно. Позже повторите эту игру, чтобы участники могли сыграть в ней разные роли.

Анализ упражнения:

- Что ты чувствовал, когда был Статуей?
- Аккуратно ли обращались с тобой Скульпторы?
- Доверял ли ты Скульпторам?
- Понравилась ли тебе форма, которую тебе придали?
- Что ты чувствовал, когда был Скульптором?
- Доставила ли тебе удовольствие работа с «мрамором»?
- Легко ли тебе было работать с твоим напарником?
- Ты доволен Статуей, которая у вас получилась?
- Какая Статуя понравилась тебе больше всех?

5. Упражнение «Открытка» (15 мин.)

Оборудование: плотная бумага формата А4, карандаши, фломастеры.

Инструкция: каждый участник складывает лист бумаги пополам, кладет на внешнюю сторону «открытки» свою ладонь, обводит ее карандашом и пишет внутри «руки» свое имя. Открытки одновременно передаются соседу слева, который должен написать что-нибудь внутри. Открытки передаются до тех пор, пока каждый не напишет по предложению остальным.

6. Упражнение «Последняя встреча» (10 мин.)

Оборудование: магнитофон, кассета с записью спокойной музыки, свеча, зажигалка.

Инструкция: встаньте, пожалуйста, в большой круг. Я включу музыку, а вы закройте глаза, сделайте три спокойных вдоха и выдоха. Представьте себе, что наши встречи в группе закончились, вы идете домой. Вспомните, какими вы пришли на первое занятие, чего ожидали от группы. Вспомните самые

неожиданные, самые смешные, самые трогательные моменты. Подумайте о том, что вы не сказали группе, но хотели бы сказать. Через минуту у вас будет возможность это сделать (пауза). Сделайте глубокий вдох, откройте глаза и скажите это.

Примечание ведущему: к этому моменту нужно зажечь свечу. Ведущий говорит слова благодарности кому-то из участников и передает ему горящую свечу. Когда высказутся все желающие, и свеча побывает в руках у каждого члена группы, ведущий произносит заключительные слова, протягивает свечу на ладони в центр круга, жестами просит группу подойти ближе и единым выдохом задуть свечу.

3.3. Программы психолого-педагогического сопровождения педагогов

Программа психолого-педагогического сопровождения педагогов в условиях реструктуризации ОУ

Составитель: Шихова М. Б.

I. Актуальность

Модернизации образования, интенсификация труда, напряженный ритм жизни предъявляют большие требования к интеллекту педагога, его эмоциональной сфере. В связи с этим работа требует от педагога особых усилий и вызывает перенапряжение.

Профессия педагога является еще более сложной, поскольку он в процессе работы взаимодействует и с детьми, и с родителями, и с коллегами. Причем иногда общение со всеми этими категориями людей происходит одновременно, и педагог испытывает на себе троекратное перекрестное воздействие со стороны. И не будем забывать, что профессиональный труд педагога отличается значительными нагрузками на его психоэмоциональную сферу. Большая часть его рабочего времени протекает в эмоционально напряженной обстановке: чувственная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, высокая ответственность за жизнь и здоровье детей. Факторы такого рода безусловно оказывают влияние на педагога: появляются нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. А профессиональный долг обязывает педагога

гов принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева, возмущения, недовольства, отчаяния. Однако внешнее сдерживание, и еще хуже подавление эмоций, когда внутри происходит бурный эмоциональный процесс, не приводит к успокоению, а, наоборот, повышает эмоциональное напряжение и негативно сказывается на здоровье. И, к сожалению, многие представители педагогической профессии не могут похвастаться своим здоровьем, а между тем, требуемая от него активность, выдержка, оптимизм, выносливость и ряд других профессионально важных качеств во многом обусловлены его физическим, психическим и психологическим здоровьем.

Программа психолого-педагогического сопровождения направлена: на повышение психологической грамотности и здоровья педагогов, на развитие умения и формирование навыков выходить из напряженного состояния и обретать психическое равновесие, на развитие и саморазвитие самосознания личности, оказание помощи, запускающей механизмы саморазвития и активизирующей собственные ресурсы человека.

II. Цель:

Улучшение субъективного самочувствия педагогов и укрепление психического здоровья.

III. Задачи:

1. Приобретение знаний в области теории: психологическое здоровье, психологическое благополучие, синдром эмоционального выгорания и причин возникновения неблагополучия.

2. Развитие самопознания и самопринятия участников группы.

3. Обучение анализу реальных жизненных ситуаций, действий, чувств.

4. Развитие механизмов волевой эмоциональной саморегуляции личности.

5. Формирование навыков преодоления профессиональных трудностей.

IV. Психолого-педагогические средства, используемые в данной программе

Методы:

- диагностика (первичная и контрольная)

- тренинг, включающий:
 - ❖ групповые дискуссии;
 - ❖ самовыражение в рисунках;
 - ❖ ситуационно-ролевые игры;
 - ❖ психогимнастика;
- семинар (лекции);
- педагогическая гостиная.

V. Материалы и инструменты:

- листы бумаги, ватманы,
- цветные карандаши, фломастеры, краски
- скотч, наглядный материал,
- доска, мел.
- стулья по количеству участников;
- тексты притч;
- бланки к заданиям;
- бланки диагностических методик;
- компьютер, интерактивная доска или проектор;
- музыкальное сопровождение: магнитофона, кассеты/диска.

VI. Технология работы

Перед формированием групп с участниками проводится общий разговор и индивидуальные собеседования о целях и задачах проводимой работы. В программе принимают участие педагоги техникума в возрасте от 26 до 55 лет.

Тренинг. Тренинговая группа закрытого типа, той есть, в ней постоянный состав и нет притока новых участников на каждом занятии. По количественному составу группа 30 человек.

Продолжительность занятия — 1,5-2 часа. Занятия проводятся 1–2 раза в неделю.

Занятия тренинга состоит из трех основных частей: вводная часть (разминка); рабочее время (мини-лекции, игры, упражнения, релаксация); обсуждение (шеринг).

На начальной стадии обучения участников знакомят с основными принципами тренинга:

- Общение по принципу «здесь и теперь»;
- Принцип персонификации высказываний;
- Принцип акцентирования языка чувств;

- Принцип активности;
- Принцип доверительного общения;
- Принцип конфиденциальности.

На последнем занятии участники обмениваются чувствами, эмоциями, своими переживаниями по поводу происходящего.

Семинар. Программа семинара для педагогов «Актуальные вопросы сохранения и укрепления психологического здоровья педагога» курса рассчитана на 6 часов. Предполагается, что обязательным условием эффективной реализации данного курса будет чтение лекций и проведение дискуссий с педагогами, которое позволит обеспечить более глубокое погружение участников в проблему, активизирует их познавательный интерес и будет способствовать обмену опытом и мнениями по данной проблеме.

Педагогическая гостиная. «Педагогическая гостиная» включает в себя заседания методических советов и методических объединений, педагогические семинары, семинары-практикумы, направленные на поиск новых профессиональных ресурсов, активизацию профессиональной рефлексивной позиции деятельности учителя, активация инновационной деятельности учителя, освоение новых технологий и методов работы.

VII. Результативность работы

Общим критерием продуктивности психолого-педагогической программы, как средства формирования, развития и коррекции качеств педагога, следует считать успешную реализацию приобретенных психологических особенностей и освоенных технологий, необходимых для повседневной жизни, профессиональной деятельности. Такие занятия могут стать толчком, стимулятором саморазвития и помогут конкретному их участнику повысить уровень самооценки и самопринятия, найти и осознать оптимальные способы саморазвития, развить способности к педагогической рефлексии.

Ожидаемый результат:

- повысится стрессоустойчивость и психологическое благополучие педагогов,
- раскроются новые личностные ресурсы педагога, появится новая жизненная и профессиональная стратегия;

- повысится творческая активность педагогов;
- повысится интерес к формированию и развитию саногенного мышления, собственной психологической грамотности педагогов.

VIII. Программа психолого-педагогического сопровождения педагогов

Программа психолого-педагогического сопровождения (таб. 1) способствует общему пониманию своих профессиональных задач всеми участниками образовательного процесса.

Основные принципы программы:

- практическая направленность с опорой на современные научные представления,
- метафоричность,
- баланс комфорта и дискомфорта участников.

Программа разработана с учетом факторов, оказывающих существенное влияние на эмоциональное состояние педагогов в условиях реструктуризации ОО и модернизации образования.

Календарно-тематическое планирование реализации программы психолого-педагогического сопровождения педагогов

Таблица 1

| Виды деятельности | Задачи | Планируемые мероприятия, формы работы | Сроки проведения | Планируемый результат |
|-----------------------------|---|---|--|--|
| Психологическая диагностика | Изучить уровень стрессоустойчивости педагогов, их психоэмоциональное состояние, самооценку, удовлетворенность организацией образовательного процесса. | <p>Определение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уровня стрессоустойчивости (Методика «Оценка нервно-психической устойчивости педагогов»); - уровня эмоционального выгорания (Методика диагностики В. В. Бойко «Синдром эмоционального выгорания»); - уровня психологического благополучия (опросник «Психологическое благополучие», методика Рифф адаптированная Т. Д. Шевеленковой, П. П. Фесенко); - оценки жизнестойкости (Тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой) - оценки специфических аспектов отношения личности (Методика исследования взаимоотношения С. Р. Пантелеева) | Первичная диагностика в октябре, контрольная в мае | <p>Определить группу педагогов с низким уровнем психологического благополучия.</p> <p>На основе полученных данных разработать более рекомендации по улучшению и сохранению психического здоровья педагогов в образовательном процессе. Разработать и реализовать программу психолого-педагогического сопровождения</p> |

| Виды деятельности | Задачи | Планируемые мероприятия, формы работы | Сроки проведения | Планируемый результат |
|--|--|---|---|---|
| <p>Экспертно-аналитическая работа</p> <p>Психологическое просвещение</p> | <p>Выявить эффективность реализации программы сопровождения</p> <p>Повысить уровень психолого-педагогической грамотности</p> | <p>Посещение уроков, внеурочной деятельности</p> <p>Проведение семинара «Актуальные вопросы сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов».</p> <p>Лекции по темам:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Актуальные вопросы сохранения и укрепления психологического здоровья педагога. 2. Профилактика эмоционального выгорания педагога. 3. Психология позитивного мышления. 4. Профилактика конфликтов в педагогической деятельности и эффективные способы их разрешения. <p>• Дискуссии проводятся после каждой лекции по темам: «Психологическое здоровье педагога — цена успеха или низкий уровень профессиональной компетентности?»</p> | <p>Октябрь-июнь</p> <p>По плану методической работы учреждения (один раз в месяц)</p> | <p>Составление экспертно-аналитического отчета по результатам диагностики</p> <p>Повышение психолого-педагогической компетенции педагогов</p> |

| Виды деятельности | Задачи | Планируемые мероприятия, формы работы | Сроки проведения | Планируемый результат |
|----------------------------------|--|---|------------------|--|
| Психологическое консультирование | Оказать помощь педагогу в разрешении (поиске путей разрешения) возникающих у него проблем и затруднений психологического характера. | <ul style="list-style-type: none"> • «Учительское сердце «за» и «против». • «Легко ли быть оптимистом?» • «Конфликтная педагогическая ситуация» Круглый стол «Эффективные способы сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов» | По запросу | Нахождение педагогом путей разрешения психологических проблем Преодоление психологических барьеров деятельности педагога |
| Коррекционно-развивающая работа | 1. Обучающая: - раскрыть составляющие профессионального догматизма; - сравнить особенности позитивного и негативного мышления; - научить анализировать ситуацию профессиональной деятельности | Тренинг «Психологическое здоровье — секрет профессиональной успешности» Темы тренинга: <ul style="list-style-type: none"> • Секреты профессионального долголетия • Профилактика стресса у педагогов • Эмоциональная устойчивость | Декабрь — апрель | Накопление ресурсов для изменений. Осознание и принятие педагогами своих областей развития в плане управления стрессом; создание мотивации на изменение; выход на положительную взаимосвязь эмоционального благопо- |

| Виды деятельности | Задачи | Планируемые мероприятия, формы работы | Сроки проведения | Планируемый результат |
|----------------------------|--|--|--|---|
| | <p>сти с точки зрения позитивного мышления;</p> <p>2. Развивающая:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать навыки рефлексии; - развивать способность к позитивному мышлению; - развивать способность осознавать свои чувства. <p>3. Коррекционная:</p> <p>Коррекция эмоционально-волевой сферы</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Саморегуляция эмоционального состояния • Релаксационный тренинг. Как избавиться от внутреннего психического напряжения • Экспресс-тренинг по про-филдактике эмоционального выгорания | | <p>лучия и психосоматики, проблеме профессионального долголетия, необходимость преодоления страхов (быть неудачной, ошибки, критики, собственного несовершенства и др.).</p> |
| Педагогическое просвещение | Сформировать осмысления профессиональной деятельности. | «Педагогическая гостиная»: заседания методических советов и методических объединений, педагогические семинары, семинары практи-кумы. | По плану методической работы учреждения (один раз в месяц) | Поиск новых профессиональных ресурсов. Активизация профессиональной рефлексивной позиции деятельности учителя, активизация инновационной деятельности учителя, освоение новых технологий и методов работы |

IX. Содержательная модель программы



1. Диагностический блок «Изучение состояния психологического здоровья педагогов»

Диагностический блок направлен на изучение состояния психологического здоровья педагогов в условиях реструктуризации образовательного учреждения.

Работа психолога по сохранению и укреплению здоровья педагога на данном этапе предполагает изучение и выявление основных показателей психологического здоровья, таких как:

- Психологическое благополучие.
- Самоотношение.
- Самооценка.
- Психоэмоциональное состояние.
- Стрессоустойчивость
- Удовлетворенность педагога организацией образовательного процесса.

Для выявления психоэмоционального состояния педагогов целесообразно использовать методику В. В. Бойко диагностики эмоционального выгорания. Предложенная методика даёт подробную картину синдрома «эмоционального выгорания», позволяет увидеть его ведущие симптомы. Оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз выгорания, можно дать достаточно объёмную характеристику психологического состояния педагога. Интерпретация результатов проводится по трем фазам: напряжение, сопротивление (или резистенция) и истощение.

Следующим компонентом психологического здоровья педагогов является стрессоустойчивость. Для определения уровня стрессоустойчивости педагога используется методика оценки нервно-психической устойчивости — анкета НПУ: «Прогноз». Методика предназначена для первоначального ориентировочного выявления лиц с признаками нервно-психической неустойчивости. Она позволяет выявить отдельные предболезненные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность их развития и проявлений в поведении и деятельности человека.

В соответствии с необходимостью отслеживания социального компонента, как одного из факторов психологического

здоровья, в диагностическую программу включена анкета «Удовлетворенность участников образовательного процесса различными его сторонами» (Калинина Н. В., Лукьянова М. И.), позволяющая отслеживать деятельностную, организационную, социально-психологическую, административную стороны образовательного процесса.

Следующая методика, применяемая в диагностическом блоке тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой. Результаты теста жизнестойкости позволяют оценить способность и готовность человека активно и гибко действовать в ситуации стресса и трудностей или его уязвимость к переживаниям стресса и депрессивное. При этом жизнестойкость является фактором профилактики риска нарушения работоспособности и развития соматических и психических заболеваний в условиях стресса, и одновременно способствует оптимальному переживанию ситуаций неопределенности и тревоги. Жизнестойкие убеждения создают своего рода «иммунитет» к действительно тяжелым переживаниям. Важно, что жизнестойкость влияет не только на оценку ситуации, но и на активность человека в преодолении этой ситуации (выбор копинг-стратегий).

Методика исследования самоотношения С. Р. Пантилеева позволит выявить структуры самоотношения личности, а также выраженность отдельных компонентов самоотношения.

Самоотношение понимается в контексте представлений личности о смысле «Я» как выражение смысла «Я», как обобщенное чувство в адрес собственного «Я».

Субъективную оценку личностью собственного функционирования и психологического благополучия можно исследовать с помощью опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Т. Д. Шевеленковой и П. П. Фесенко. Опросник включает восемьдесят четыре пункта и содержит шесть диагностических шкал измерения оценки таких аспектов личностного функционирования: позитивные отношения с окружающими; автономия; управление средой; цели в жизни; личностный рост; самопринятие.

Предложенные методики помогают получить информацию о психологическом здоровье педагога и тенденциях, при-

сущих каждому образовательному учреждению, выявить наиболее проблемные моменты, грамотно скорректировать развивающую работу.

Ввиду того, что диагностических методик шесть исследование проводится в два этапа. Форма проведения исследования — групповая.

Интерпретация и обобщение результатов диагностики позволяет выявить ряд проблем и разработать комплекс мер, направленных на профилактику и сохранение психологического здоровья педагогов. Диагностический блок включает определение целевых ориентиров комплексного сопровождения в рамках программы психолого-педагогического сопровождения педагогов в условиях реструктуризации ОУ. Обсуждаются, а затем разрабатываются и детализируются отдельные компоненты сопровождения педагогов специалистами ОУ. Каждый специалист, в пределах собственной профессиональной компетенции и с учетом проведенного обследования, предлагает варианты собственного маршрута сопровождения.

2. Экспертно-аналитический блок

Экспертно-аналитический блок включает анализ эффективности деятельности специалистов образовательного учреждения (психолога, завуча, социального педагога, методиста) и оценка эффективности сопровождения педагогов в целом во всех его аспектах. Каждый специалист должен предоставить завершению очередного этапа реализации программы данные по результативности собственной профессиональной деятельности, «заложенные» в программу сопровождения педагогов в качестве планируемых результатов. При этом всеми специалистами должны быть проанализированы результаты сопровождения, факторы оказавшие как негативный, так и позитивный эффект на мероприятия по сопровождению педагогов. На основании полученных результатов и дальнейшем прогнозе проводится коррекция всех компонентов психолого-педагогической программы сопровождения педагогов в условиях реструктуризации ОУ, корректируется дальнейшая деятельность всех специалистов сопровождения. В зависимости от полученных результатов

процесс психолого-педагогического сопровождения в рамках подвергнувшейся коррекции программы, либо продолжается, либо встает вопрос о кардинальном её изменении.

3. Просветительский блок

Целью просветительского является приобретение, анализ и синтез знаний педагогов в области психологии (психологическое здоровье, благополучие личности, самоотношение как залог профессионального роста, профилактика профессионального выгорания). Реализуется этот блок в форме семинара для педагогов «Актуальные вопросы сохранения и укрепления психологического здоровья педагога». Обязательным условием эффективной реализации данного курса будет чтение лекций и проведение дискуссий с педагогами, которое позволит обеспечить более глубокое погружение участников в проблему, активизирует их познавательный интерес и будет способствовать обмену опытом и мнениями по данной проблеме. Программа курса рассчитана на 9 часов.

Таблица 2

Тематический план семинарских занятий

| № п/п | Тематика | Содержание | Количество часов |
|-------|--|--|------------------|
| 1 | Актуальные вопросы сохранения и укрепления психологического здоровья педагога. | Раскрытие основных понятий: «здоровье», «психологическое здоровье». Рассмотрение основных причин и факторов ухудшения состояния психологического здоровья педагогов. Определение основных направлений сохранения и укрепления здоровья педагогов. Дискуссия «Психологическое здоровье педагога — цена успеха или низкий уровень профессиональной компетентности?» | 1 |
| 2 | Профилактика эмоционального выгорания педагога. | Основные причины и признаки эмоционального выгорания педагога: поведенческие, психофизические, социально-психологические. Эффективные способы профилактики эмоционального выгорания: саморегуляция эмоционального состояния через внешнее проявление эмоций, расслабление мышц лица, использование приёмов концентрации, визуализации, рационализации. Первая помощь после действия стрессовых факторов. | 2 |

| | | | |
|-------|--|--|---|
| | | Дискуссия «Учительское сердце «за» и «против». | |
| 3 | Психология позитивного мышления. | Что такое позитивное мышление? Оптимизм — главная составляющая позитивного мышления педагога. Самодиагностика по методике Н. Е. Водопьянова, М. В. Штейн «Оценка оптимизма и активности личности». Психологические секреты счастья. Дискуссия «Легко ли быть оптимистом?» | 1 |
| 4 | Семинар «Самоотношение педагога» | Феноменология и структура самоотношения. Психологические механизмы защиты и поддержания самоотношения. Самоотношение педагога как условие его профессионального и личностного развития. | 1 |
| | Практикум | Рефлексивный анализ содержания самоотношения педагогов. Формирование развитого позитивного самоотношения педагога. | 2 |
| 5 | Профилактика конфликтов в педагогической деятельности и эффективные способы их разрешения. | Педагогический конфликт: понятие, виды, причины. Основные формы поведения воспитуемых в конфликтных ситуациях: конструктивное, защитное, регрессия, уход, фантазия. Профилактика конфликтов в общении. Использование конфликтов в самовоспитании. Способы, стратегии и стили разрешения конфликтов. Дискуссия «Конфликтная педагогическая ситуация». | 1 |
| 6 | Круглый стол «Эффективные способы сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов» | Обмен мнениями между педагогами и выявление эффективных практических методов и приемов сохранения и укрепления их психологического здоровья. | 1 |
| Итого | | | 9 |

4. Консультативный блок

Психологическое консультирование проводится по мере возникновения запроса от педагогов. Консультирование направлено на оказание помощи клиенту в решении его проблемы.

Психолог в процессе индивидуального и группового консультирования помогает педагогам решать различные проблемы: педагогические конфликты, психологический микроклимат в классе (группе) или в педагогическом коллективе, выработка оптимального индивидуального стиля деятельности, повышение

педагогического мастерства и профессиональной эффективности педагога.

В психологическом консультировании большое внимание уделяется достижению состояния психологического комфорта и сохранению психического здоровья педагогов, а также особенно большое значение придается повышению личной ответственности клиента за ход их собственной жизни, и в конечном счете, — возможности жить без помощи консультанта.

5. Коррекционно-развивающий блок

Коррекционно-развивающий блок включает программу тренинговых занятий для педагогов «Психологическое здоровье — секрет профессиональной успешности». Программа тренингов направлена на повышение психологической грамотности и здоровья педагогов. Задачи тренингов разнообразны: пропаганда здорового образа жизни, раскрытие новых личностных ресурсов и создания базы данных эффективных методов и приемов, направленных на здоровьесбережение учителя.

Программа тренинговых занятий рассчитана на 12 часов. Каждое занятие длится 2 часа. Условия проведения и оборудование прописаны в каждом занятии.

Таблица 3

Тематический план программы тренинговых занятий

| № п.п. | Название занятия | Цели и задачи | Методы | Упражнения | Количество часов |
|--------|------------------------------------|--|---|---|------------------|
| 1 | Секреты профессионального доглетия | <p>Цель: профилатика эмоционального выгорания и формирование позитивного мышления педагога.</p> <p>Задачи:</p> <p>обучающая</p> <ul style="list-style-type: none"> • познакомиться педагогов с понятиями: «эмоциональное выгорание», «позитивное мышление»; • раскрыть составляющие профессионального доглетия; • сравнить особенности позитивного и негативного мышления; • научить анализировать ситуации профессиональной деятельности с точки зрения позитивного мышления <p>развивающая</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать навыки рефлексии; | <p>Групповая дискуссия, игровое моделирование, рационализация, рефлексия.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. «Имя как аббревиатура» 2. «Правила работы в группе» 3. Обсуждение на тему «От чего зависит профессиональное доглетие?» 4. «Успешный образ» 5. «5 шагов» 6. «Договор» 7. Рефлексия участников | 2 |

| № п.п. | Название занятия | Цели и задачи | Методы | Упражнения | Количество часов |
|--------|----------------------------------|---|---|---|------------------|
| 2 | Профилактика стресса у педагогов | <ul style="list-style-type: none"> • развивать способность к позитивному мышлению; • развивать способность осознавать свои чувства. <p>Цель занятия: профилактика стресса у учителей, пути выхода из стрессовых ситуаций, использование внутренних ресурсов педагогов для решения проблем.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способствовать приобретению педагогами навыков анализа стрессовых ситуаций и путей выхода из них. • выявить и активизировать внутренние ресурсы у педагогов для решения проблем. | Мозговой штурм, арт-терапия, рефлексия | <ol style="list-style-type: none"> 1. «Приветствие» 2. «Ситуации, которые мы не выбираем» 3. «Вверх по радуге» 4. «Настроение» 5. «Стряхни» 6. «Выявление ресурсов» 7. «Я учусь у тебя...» 8. Рефлексия, памятки для участников | 2 |
| 3 | Эмоциональная устойчивость | <p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Способствовать снятию эмоциональной напряженности и приобретению эмо- | Групповая дискуссия, игры, метод аутопортретинга, рефлексия | <p>1 занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Грани сходства» 2. «Закончи предложение» | 4 |

| № п.п. | Название занятия | Цели и задачи | Методы | Упражнения | Количество часов |
|--------|--|--|--|---|------------------|
| | | <p>ациональной устойчивости в сложных ситуациях общения, умений преодолевать негативные эмоциональные состояния.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способствовать формированию участниками своих проблем в профессиональном и личностном плане, осознанию ответственно-сти за свои профессиональные проблемы. • способствовать снятию эмоционального напряжения. | | <p>3. Групповая дискуссия, саморефлексия профессиональных проблем и поиски конструктивных решений</p> <p>4. «Спутанные печки»</p> <p>5. «Конфликт»</p> <p>2 занятие:</p> <p>1. «Поменяйтесь местами...»</p> <p>2. «Идеальная модель» педагога</p> <p>3. «Сильные стороны»</p> <p>4. «Зернышко»</p> <p>5. Рефлексия участников</p> | |
| 4 | Саморегуляция эмоционального состояния | Цель: знакомство участников с различными способами регуляции своего эмоционального состояния, в том числе в напряженных ситуациях; освоение приемов вос- | Игры, визуализация, элементы арт-терапии, релаксация | <p>1. «Имена прилагательные»</p> <p>2. «Крокодилы и лягушки»</p> <p>3. «Цвет моего настроения»</p> | 2 |

| № п.п. | Название занятия | Цели и задачи | Методы | Упражнения | Количество часов |
|--------|---|--|---|--|------------------|
| | | <p>становления эмоционального равновесия и профилактики негативных последствий профессионального выгорания.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определить эффективные для каждого участника способы регуляции эмоционального состояния; • способствовать формированию навыков восстановления эмоционального равновесия у педагогов. | | <ol style="list-style-type: none"> 4. «Формула аутопортрета» 5. «Ааааа» 6. «Отношение к проблеме» 7. «Настроение» 8. «Дыхательная релаксация» 9. Рефлексия «Подарок» | |
| 5 | Релаксационный тренинг «Как избавиться от внутреннего напряжения» | <p>Цель: гармонизации внутреннего мира педагога, ослаблению его психической напряженности, развитие внутренних психических сил учителя, расширение его профессионального самосознания.</p> <p>Задачи данного тренинга:</p> <ul style="list-style-type: none"> • снятие внутреннего напряжения педагога посред- | <p>Элементы арт-терапии, ребефинга, телесной терапии, группы тренинга умений, а также методы прогрессивной мышечной релаксации Якобсона и психотерапевтические упражнения</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. «Имя, какой сегодня день для меня — три слова» 2. «Массаж по кругу» 3. Релаксационные упражнения 4. Рефлексия «Настроение в цвете» | 2 |

| № п.п. | Название занятия | Цели и задачи | Методы | Упражнения | Количество часов |
|--------|---|---|--|---|------------------|
| | | <p>ством дыхательных упражнений и методов мышечного расслабления;</p> <ul style="list-style-type: none"> • устранение физических недомоганий педагога; • раскрытие причин возникновения внутреннего психического напряжения и физических недомоганий педагога; • обучение педагогов методам снятия мышечного напряжения, устранения физических недомоганий для использования в повседневной жизни. | | | |
| 6 | Экспресс-тренинг по профилактике эмоционального выгорания | <p>Цель: профилактика психологического здоровья педагогов, ознакомление педагогов с приемами саморегуляции.</p> <p>Задачи: знакомство с понятием эмоционального выгорания, его характеристика-</p> | Лекция, игра, дискуссия, рефлексия прит-ча | <p>1. Лекция «Эмоциональное выгорание педагога»</p> <p>2. «Поза Наполеона»</p> <p>3. «Откровенно говоря»</p> <p>4. «Лестница»</p> <p>5. «Пожелание»</p> | 2 |

| № п.п. | Название занятия | Цели и задачи | Методы | Упражнения | Количество часов |
|--------|------------------|---|--------|---|------------------|
| | | <p>ми; определение своего отношения к профессии, вычленение проблемности, «перекосов» в распределении психической энергии; анализ проявления признаков выгорания, выделение источников неудовлетворения профессиональной деятельностью; снижение уровня эмоционального выгорания педагогов.</p> | | <p>6. «Дерево моего «Я» 7. «Распредели по порядку» 8. «Удовольствие» 9. Притча, рефлексия</p> | |
| Итого | | | | | 12 |

6. Педагогическое просвещение

Педагогическое просвещение направлено на повышение профессиональной компетентности педагогов, на совершенствование образовательной среды в соответствии с требованиями ФГОС, повышение профессионального мастерства учителя, готовности его к инновациям как факторов перспективного развития процессов обучения и воспитания.

Педагогический блок включает педсоветы, семинар и семинар-практикум. Блок рассчитан на 8 часов.

Таблица 4

Тематический план

| № п/п | Мероприятия | Содержание | Количество часов |
|-------|--|--|------------------|
| 1 | Педагогический совет «Определение способов развития профессионализма учителя» | <p>Теоретическое выступление по критериям успешности учителя: «Педагогические критерии успешности учителя», «Психологические критерии успешности учителя», «Профессионально-личностные критерии успешности учителя».</p> <p>Микроисследование факторов, влияющих на успешность учителя (на основе анкетирования).</p> <p>Работа по творческим группам (определение приоритетных критериев в каждом направлении).</p> <p>Отчёт каждой группы о выполнении работы.</p> <p>Подведение итогов на основе полученных диаграмм, выработка и принятие решения.</p> | 2 |
| 2 | Семинар «Самосовершенствование, самообразование педагогов — важный фактор, обеспечивающий успех в подготовке конкурентоспособных специалистов» | <p>Раскрытие основных понятий: «самосовершенствование», «самообразование». Рассмотрение основных потребностей и мотивов самообразования. Определение основных направлений самосовершенствования и самообразования педагогов.</p> <p>Дискуссия «Самообразование педагога — цена успеха или низкий уровень профессиональной компетентности?»</p> | 2 |

| | | | |
|-------|---|--|---|
| 3 | Педсовет «Творчество педагога» | <p>Дать определение понятию творчество, признаки творческой деятельности педагога. Определить методы работы, влияющие на повышение творческого потенциала педагогов.</p> <p>Выявить условия для реализации творческих возможностей педагогического коллектива по средствам совместной мыследеятельности педагогов.</p> | 2 |
| 4 | Семинар-практикум «Решение педагогических ситуаций» | <p>Раскрытие основных понятий — конфликт, педагогические ситуации. Обучение практическим навыкам решения педагогических ситуаций и способам разрешения конфликтов. Обучение педагога формам социального поведения в ситуациях конфликта с учащимися, родителями, с коллегами или администрацией.</p> | 2 |
| Итого | | | 8 |

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Баранова, Н. С. Учебное сотрудничество как средство оптимизации процесса обучения / Н. С. Баранова. — Текст : непосредственный // Школа педагогических взаимодействий: вчера, сегодня, завтра : сборник материалов Всероссийской конференции с элементами научной школы для молодых учителей / под. ред. Э. Ф. Зеера ; Урал. гос. пед.ун-т. — Екатеринбург : [б. и.], 2010. — С. 154–156.
2. Баранова, В. Н. Программно-методические материалы для организации коррекционно-развивающей работы педагога-психолога / под ред. В. Н. Барановой. — Омск : ГОУ ДПО «ИРООО», 2006. — Текст : непосредственный.
3. Безруких, М. М. Ступеньки к школе : книга для педагогов и родителей / М. М. Безруких. — Москва : [б. и.], 2001. — 256 с. — Текст : непосредственный.
4. Безюлёва, Г. В. Психолого-педагогическое сопровождение профессиональной адаптации учащихся и студентов : моногр. / Г. В. Безюлёва. — Москва : НОУ ВПО «Московский психолого-социальный институт», 2008. — 320 с. — Текст : непосредственный.
5. Берстева, С. В. Социальная зрелость старшеклассников как фактор формирования социальной активности / С. В. Берстева. — Текст : непосредственный // Общество, семья, личность: теория и практика решения актуальных проблем : сб. науч. статей / сост. Ю. В. Братчикова ; Урал. гос. пед. ун-т. — Екатеринбург : [б. и.], 2013.
6. Битянова, М. Р. Организация психологической работы в школе / М. Р. Битянова. — Москва : Совершенство, 2011. — 298 с. — Текст : непосредственный.
7. Божович, Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. — Москва : [б. и.], 2008. — Текст : непосредственный.

8. Брагуца, А. В. Развитие сотрудничества младших школьников во внеурочной деятельности / А. В. Брагуца. — Текст : непосредственный // Начальная школа. — 2011. — № 6. — С. 53–55.
9. Бурлачук, Л. Ф. Психодиагностика : учеб. для вузов / Л. Ф. Бурлачук. — Санкт-Петербург : Питер, 2008. — 384 с. — Текст : непосредственный.
10. Васягина, Н. Н. Семейное воспитание и условия его эффективности / Н. Н. Васягина. — Текст : непосредственный // Актуальные проблемы психологии образования : коллективная монография. — Екатеринбург : [б. и.], 2015. — С. 194–212.
11. Винокурова, Г. А. Технологии психологического сопровождения профильного обучения / Г. А. Винокурова, А. Н. Яшкова. — Текст : непосредственный // Молодежь и общество. — 2010. — № 3. — С. 78–123.
12. Венгер, Л. А. Психологические вопросы подготовки детей к обучению в школе / Л. А. Венгер. — Москва : [б. и.], 2004. — 289 с. — Текст : непосредственный.
13. Венгер, А. Л. Схема индивидуального обследования детей младшего школьного возраста / А. Л. Венгер, Н. К. Цукерман. — Томск : [б. и.], 2005. — 234 с. — Текст : непосредственный.
14. Власова, Т. А. Учителю о детях с отклонениями в развитии / Т. А. Власова, М. С. Певзнер. — Москва : Владос, 2010. — 213 с. — Текст : непосредственный.
15. Возрастные возможности усвоения знания / под ред. Д. Б. Эльконина и В. В. Давыдова. — Москва : [б. и.], 2006. — Текст : непосредственный.
16. Воробьева, М. В. Развитие профессиональной мотивации студентов в процессе обучения в туристском вузе : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Воробьева М. В. — Москва, 2010. — 26 с. — Текст : непосредственный.
17. Гаврилина, Л. К. Тренинг педагогической компетентности / Л. К. Гаврилина. — Текст : непосредственный // Вестник психосоциальной и коррекционно-

- реабилитационной работы. — 2004. — № 3. — С. 3–16.
18. Газман, О. С. Педагогическая поддержка ребенка в образовании / О. С. Газман. — Текст : непосредственный // Директор школы. — 2011. — № 3. — С. 51–58.
 19. Готовность детей к школе. Диагностика психического развития и коррекция его неблагоприятных вариантов : методические разработки для школьного психолога / под ред. В. В. Слободчикова. — Томск : Обь, 2004. — 240 с. — Текст : непосредственный.
 20. Гребнева, Д. М. Проект «Наша новая школа»: возможности учебно-воспитательных взаимодействий в условиях открытого образования / Д. М. Гребнева. — Текст : непосредственный // Школа педагогических взаимодействий: вчера, сегодня, завтра : сборник материалов Всерос. конф. с элементами научной школы для молодых учителей / под ред. Э. Ф. Зеера ; Урал. гос. пед. ун-т. — Екатеринбург : [б. и.], 2010. — С. 184–187.
 21. Гришанова, И. А. Основные проблемы диагностики и формирования коммуникативной успешности у детей младшего школьного возраста / И. А. Гришанова. — Текст : непосредственный // Интеграция образования. — 2007. — №1. — С. 99–101.
 22. Давыдов, В. В. Проблемы развивающего обучения / В. В. Давыдов. — Москва : [б. и.], 2006. — Текст : непосредственный.
 23. Давыдова, М. А. Школьный театр: воспитание детей и воспитание родителей / М. А. Давыдова. — Текст : непосредственный // Начальная школа. — 2009. — № 12. — С. 68–71.
 24. Дмитриева, Н. В. Сотрудничество всех участников образовательного процесса как одно из условий социализации школьников / Н. В. Дмитриева. — Текст : непосредственный // Вестник Томского государственного педагогического университета. — 2011. — № 4. — С. 145–150.

25. Домрачева, О. В. О сотрудничестве учителя и родителей в воспитательном процессе начальной школы / О. В. Домрачева, Е. В. Коротаяева. — Текст : непосредственный // Школа педагогических взаимодействий: вчера, сегодня, завтра : сборник материалов Всероссийской конференции с элементами научной школы для молодых учителей / под ред. Э. Ф. Зеера ; Урал. гос. пед. ун-т. — Екатеринбург : [б. и.], 2010. — С. 187–189.
26. Дружилов, С. А. Профессиональная компетентность и профессионализм педагога: психологический подход / С. А. Дружилов. — Текст : непосредственный // Сибирь. Философия. Образование : научно-публицистический альманах. — Новокузнецк : СО РАО, ИПК, 2005. — Вып. 8. — С. 26–44.
27. Евтихов, О. В. Практика психологического тренинга / О. В. Евтихов. — Санкт-Петербург : Речь, 2010. — 256 с. — Текст : непосредственный.
28. Егорова, К. В. Сущность и структура коммуникативных учебных действий младших школьников / К. В. Егорова. — Текст : непосредственный // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. — 2013. — № 10. — С. 59–67.
29. Ефимова, И. Н. Основы психологического консультирования : учеб.-метод. пособие / И. Н. Ефимова. — Москва : [б. и.], 2012. — 80 с. — Текст : непосредственный.
30. Загрекова, Л. В. Роль театральной деятельности в процессе профессиональной ориентации учащихся в системе дополнительного образования в общеобразовательной школе / Л. И. Загрекова, И. И. Троицкая. — Текст : непосредственный // Интеграция образования. — 2009. — № 3. — С. 84–89.
31. Запольская, Е. Л. Организация социально-психологического сопровождения внеурочной деятельности обучающихся / Е. Л. Запольская. — Текст : непосредственный // Управление начальной школой. — 2013. — № 8. — С. 37–49.

32. Зимняя, И. А. Педагогическая психология : учеб. для вузов / И. А. Зимняя. — Изд. 2-е, доп., испр. и перераб. — Москва : Логос, 2003. — 384 с. — Текст : непосредственный.
33. Иванушкина, Н. В. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса : учеб. пособие / Н. В. Иванушкина, О. В. Щипова. — Самара : [б. и.], 2021. — 80 с. — Текст : непосредственный.
34. Исаев, И. Ф. Профессионально-педагогическая культура преподавателя : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И. Ф. Исаев. — Москва : Академия, 2004. — 176 с. — Текст : непосредственный.
35. Истратова, О. Н. Большая книга детского психолога / О. Н. Истратова, Г. А. Широкова, Т. В. Эксакусто. — Ростов-на-Дону : [б. и.], 2008. — 397 с. — Текст : непосредственный.
36. Казакова, Е. Искусство помогать: что скрывается за термином «Сопровождение развития детей» / Е. Казакова. — Текст : непосредственный // Лидеры образования. — 2004. — №9–10. — С. 95–97.
37. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли : пособие для учителя / под ред. А. Г. Асмолова. — Москва : Просвещение, 2008. — 151 с. — Текст : непосредственный.
38. Колесникова, Т. А. Внеурочная деятельность как средство социального воспитания младшего школьника / Т. А. Колесникова. — Текст : непосредственный // Вестник Костромского государственного университета имени Н. А. Некрасова. Серия: Гуманитарные науки. — 2012. — № 1. — С. 29–30.
39. Коротаева, Е. В. Психологические основы педагогического взаимодействия / Е. В. Коротаева. — Москва : Профит Стайл, 2007. — 224 с. — Текст : непосредственный.
40. Кухарев, Н. В. На пути к профессиональному совершенству : кн. для учителя / Н. В. Кухарев. — Москва :

- Просвещение, 2003. — 159 с. — Текст : непосредственный.
41. Ларионова, И. А. Ситуация успеха в процессе развития отношений сотрудничества между учителем и учащимися / И. А. Ларионова. — Текст : непосредственный // Педагогическое образование в России. — 2014. — № 9. — С. 198–206.
 42. Лидерс, А. Г. Психологический тренинг с подростками / А. Г. Лидерс. — Москва : Академия, 2011. — Текст : непосредственный.
 43. Лисина, М. И. Формирование личности ребенка в общении / М. И. Лисина. — Санкт-Петербург : Питер, 2009. — 320 с. — Текст : непосредственный.
 44. Логвинова, И. М. Организация внеурочной деятельности обучающихся на начальной ступени общего образования / И. М. Логвинова. — Текст : непосредственный // Управление начальной школой. — 2012. — № 1. — С. 4–6.
 45. Луньков, А. И. Как помочь ребёнку в учёбе в школе и дома / А. И. Луньков. — Москва : [б. и.], 2005. — 135 с. — Текст : непосредственный.
 46. Мандель, Б. Р. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса : учеб. пособие / Б. Р. Мандель. — Москва : Вузский учебник : ИНФРА-М, 2016. — 152 с. — Текст : непосредственный.
 47. Митина, Л. М. Психология труда и профессионального развития учителя : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 031000 «Педагогика и психология» / Л. М. Митина. — Москва : Академия, 2004. — 320 с. — Текст : непосредственный.
 48. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В. С. Мухина. — Москва : [б. и.], 2009. — 456 с. — Текст : непосредственный.
 49. Овчарова, А. П. Понятие «Психолого-педагогическое сопровождение детей младшего школьного возраста» как педагогическая категория / А. П. Овчарова. —

- Текст : непосредственный // Вестник Ленинградского государственного университета имени А. С. Пушкина. — 2012. — № 4. — Т. 3. — С. 70–78.
50. Овчарова, Р. В. Практическая психология в начальной школе / Р. В. Овчарова. — Москва : [б. и.], 2002. — 261 с. — Текст : непосредственный.
 51. Овчарова, Р. В. Психологическое сопровождение родительства / Р. В. Овчарова. — Москва : Гардарики, 2002. — 319 с. — Текст : непосредственный.
 52. Ольшанский, В. Б. Практическая психология для учителей / В. Б. Ольшанский. — Москва : Онега, 2003. — 272 с. — Текст : непосредственный.
 53. Павличенко, Е. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса / Е. Павличенко. — Текст : непосредственный // Воспитание школьников. — 2011. — № 1. — С. 33–41.
 54. Павлова, М. А. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности / М. А. Павлова, О. С. Гришанова. — Волгоград : Учитель, 2009. — Текст : непосредственный.
 55. Педагогика дополнительного образования. Психолого-педагогическое сопровождение детей : учебник для вузов / Л. В. Байбородова [и др.] ; отв. ред. Л. В. Байбородова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2020. — 363 с. — Текст : непосредственный.
 56. Петелина, Т. Н. Сотрудничество учителя и ученика в современной школе / Т. Н. Петелина. — Текст : непосредственный // Классный руководитель. — 2012. — № 3. — С. 47–48.
 57. Пец, О. И. Стилевые особенности общения родителей с младшими школьниками в процессе учебной и внеучебной деятельности / О. И. Пец. — Текст : непосредственный // Мир науки, культуры, образования. — 2014. — № 5. — С. 171–172.
 58. Подьяков, Н. М. Мышление дошкольника / Н. М. Подьяков. — Москва : [б. и.], 2004. — 122 с. — Текст : непосредственный.

59. Попова, О. С. Психологическое сопровождение учащихся в процессе профессионального образования : моногр. / О. С. Попова. — Москва : НОУ ВПО «МПСУ», 2013. — 284 с. — Текст : непосредственный.
60. Практическая психология образования / под ред. И. В. Дубровиной. — Москва : [б. и.], 2008. — 464 с. — Текст : непосредственный.
61. Практикум по возрастной психологии : учеб. пособие / под ред. Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. — Санкт-Петербург : Речь, 2002. — 694 с. — Текст : непосредственный.
62. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / под ред. М. Р. Битяновой. — Санкт-Петербург : Питер, 2010. — Текст : непосредственный.
63. Пряхников, Н. С. Профориентация в школе и колледже: игры, упражнения, опросники (8–11 классы). — Москва : ВАКО, 2013. — Текст : непосредственный.
64. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми / под ред. И. В. Дубровиной, А. Д. Андреевой, Е. Е. Даниловой, Т. В. Вохмяниной ; под общ. ред. И. В. Дубровиной. — Москва : [б. и.], 2009. — Текст : непосредственный.
65. Психологический словарь / под ред. П. С. Гуревича. — Москва : Владос, 2007. — 800 с. — Текст : непосредственный.
66. Психология детства : практикум. Тесты, методики для психологов, педагогов, родителей / под ред. А. А. Реана. — Санкт-Петербург : Прайм — ЕВРО-ЗНАК, 2003. — 224 с. — Текст : непосредственный.
67. Психодиагностические методы изучения личности : учеб. пособие / Т. А. Ратанова, Н. Ф. Шляхта. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : [б. и.], 2003. — 320 с. — Текст : непосредственный.
68. Психолого-педагогическое консультирование и сопровождение развития ребенка : пособие для учителя-дефектолога / под ред. Л. М. Шипицыной. — Москва : Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2003. — 528 с. — Текст : непосредственный.

69. Психолого-педагогическое сопровождение образовательной деятельности обучающихся : учеб.-метод. пособие / под ред. Л. В. Байбородовой, Л. Н. Серебренникова. — Ярославль : Канцлер, 2008. — 168 с. — Текст : непосредственный.
70. Психологическое и социально-педагогическое сопровождение детей и молодежи : материалы междунар. науч. конф. (6–8 дек. 2005 г.) : в 2 т. Т. 1. — Ярославль : Изд-во ЯГПУ им. К. Д. Ушинского, 2005. — 223 с. — Текст : непосредственный.
71. Рожков, М. И. Социально-педагогическое сопровождение трудоустройства и профессиональной адаптации выпускников детских учреждений для детей-сирот : учеб.-метод. пособие / М. И. Рожков, Т. Н. Сапожникова. — Москва ; Калининград : Изд-во РГУ им. И. Канта, 2009. — 239 с. — Текст : непосредственный.
72. Сапогова, Е. Е. Своеобразие переходного периода / Е. Е. Сапогова. — Текст : непосредственный // Вопросы психологии. — 2006. — С. 36–42.
73. Савченко, М. Ю. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам: 9–11 классы / М. Ю. Савченко. — Москва : ВАКО, 2010. — Текст : непосредственный.
74. Семаго, М. М. Сопровождение ребенка в образовательной среде. Структурно-динамическая модель / М. М. Семаго. — Текст : непосредственный // Сборник научных трудов кафедры коррекционной педагогики и специальной психологии. — Москва : Изд-во АПКипРО РФ, 2010. — С. 24–37.
75. Семаго, Н. Я. Организация и содержание деятельности психолога специального образования / Н. Я. Семаго, М. М. Семаго. — Москва : АРКТИ, 2005. — (Библиотека психолога-практика).
76. Синягина, Н. Ю. Психология и педагогика / Н. Ю. Синягина ; под ред. А. А. Бодалева. — Москва : Институт психотерапии, 2012. — С. 229–250. — Текст : непосредственный.

77. Собкин, В. С. Особенности социализации в старшем школьном возрасте: социокультурные траектории ценностных трансформаций / В. С. Собкин. — Текст : непосредственный // Мир психологии. — 2010. — № 1. — С. 40–45.
78. Создание и апробация модели психолого-педагогического сопровождения инклюзивной практики : метод. пособие / под общ. ред. М. М. Семаго, С. В. Алехиной. — Москва : МГППУ, 2012. — 156 с. — Текст : непосредственный.
79. Староверова, М. С. Психолого-педагогическое сопровождение детей с расстройствами эмоционально-волевой сферы : практич. материалы для психологов, педагогов и родителей / М. С. Староверова, О. И. Кузнецова. — Москва : Владос, 2020. — 143 с. — Текст : непосредственный.
80. Теория и практика педагогических взаимодействий в современной системе образования : коллективная монография / Е. В. Коротаева, Т. Л. Аракелова, Т. В. Безродных и др. ; под ред. Е. В. Коротаевой. — Новосибирск : ЦРНС, 2010. — 172 с. — Текст : непосредственный.
81. Тренинг педагогического общения: большие профориентационные игры / авт.-сост. Елена Аникина [и др.]. — Текст : непосредственный // Школьный психолог : прил. к газ. «Первое сентября». — 2008. — № 7. — С. 17–32.
82. Урунтаева, Г. А. Практикум по детской психологии / Г. А. Урунтаева, Ю. А. Афонькина. — Москва : Просвещение, 2008. — 291 с. — Текст : непосредственный.
83. Федина, Л. В. Психолого-педагогическое сопровождение начального образования : учебное пособие для вузов / Л. В. Федина. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2020. — 131 с. — Текст : непосредственный.
84. Филакова, Е. М. Модель психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ / Е. М. Филакова, Ю. А. Шабатина. — URL:

<http://festival.1septem>

[ber.ru /articles/569551/](http://ber.ru/articles/569551/). — Текст : электронный.

85. Хмарук, Н. В. Модель организации внеурочной деятельности «Самостоятельность + сотрудничество» / Н. В. Хмарук. — Текст : непосредственный // Методист. — 2013. — № 2. — С. 54–56.
86. Чугунова, Н. В. Участие школьников в различных формах сотрудничества / Н. В. Чугунова. — Текст : непосредственный // Завуч начальной школы. — 2005. — № 3. — С. 15–29.
87. Цукерман, Г. А. Предметность совместной учебной деятельности / Г. А. Цукерман. — Текст : непосредственный // Вопросы психологии. — 2007. — № 6. — С. 23–31.
88. Швалева, Н. М. Психотехники развития и саморазвития личности: опыт создания и практического использования / Н. М. Швалева. — URL: <http://pn.pglu.ru>. — Текст : непосредственный.
89. Шепелева, Л. Н. Программы социально-психологических тренингов / Л. Н. Шепелева. — Москва : Питер, 2007. — 157 с. — Текст : непосредственный.
90. Шевцова, И. В. Тренинг личностного роста. — Санкт-Петербург : Речь, 2012. — 144 с. — Текст : непосредственный.
91. Шевченко, С. Г. Коррекционно-развивающее обучение: организационно-педагогические аспекты. — Москва : Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2003. — 212 с. — Текст : непосредственный.
92. Щукина, Г. И. Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе / Г. И. Щукина. — Москва : [б. и.], 2008. — 160 с. — Текст : непосредственный.

Учебное издание

К. В. Адушкина

**СОСТАВЛЕНИЕ ПРОГРАММ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ
СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАНИЯ**

Учебно-методическое пособие

Подготовлено к размещению: 03.07.2023.

Тираж 100. Объем: 5,23 Мб.

Уральский государственный педагогический университет.

620091, Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26.

E-mail: uspu@uspu.ru