

Муниципальное образование городского округа «Инта»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9»

Методическая разработка
по формированию социальной уверенности
как профилактики асоциального поведения
среди учащихся 1 – 11 классов
общеобразовательного учреждения

Авторы:

Евграфова Зульфия Владимировна,

Грекалова Светлана Петровна,

Инта
2018 год

Аннотация

Жизнь сложна и многогранна, и по сути своей непредсказуема.

Чтобы человек мог жить полноценно, ему необходимо не только физиологическое здоровье, но и здоровое восприятие мира и себя, мира в себе и себя в мире. Подобное «здоровое восприятие» называется социализацией. Процесс социализации бесконечен. Он начинается с момента рождения и заканчивается смертью.

Непреложной истинной является утверждение, что чем успешнее проходит процесс социализации, тем увереннее и успешнее человек ощущает себя в мире.

Агентами социализации являются люди. Мы с вами. Все вместе и каждый в отдельности. Именно люди в течении своего развития заложили основные столпы успешной социализации: уверенность в себе, значимость среди других людей, наличие и количество друзей.

При полноценной социализации максимально исключается возможность асоциального проведения.

Данная методическая разработка поможет организовать работу в образовательном учреждении таким образом, что бы формирование социальной уверенности охватывало всех учащихся независимо от возрастной группы, а значит, и профилактические мероприятия охватят все возрастные категории учащихся.

Основные мероприятия методической разработки легко встраиваются в контекст любой системы воспитательной работы.

Предлагаемая система позволит работать не только с учащимися, имеющими низкую самооценку, неуверенными в себе, но и с теми, кто всегда воспринимается успешным, но по каким-либо причинам внутри испытывает социальную неуверенность.

Пояснительная записка.

«Глаза слепы. Искать надо сердцем»

Э.С. Экзюпери

Самое непостижимое и удивительное на нашей планете – это...ЧЕЛОВЕК.

Из микроскопического нечто рождается сложнейший организм, способный мыслить, развиваться, творить, чувствовать. Что бы человек мог жить полноценно, ему необходимо не только физиологическое здоровье, но и здоровое восприятие мира и себя, мира в себе и себя в мире. Подобное «здоровое восприятие» называется социализацией.

Процесс социализации бесконечен. Он начинается с момента рождения и заканчивается смертью.

С момента рождения ребенок, при нормальных благоприятных условиях, до первой своей осознанной неудачи не бывает не уверен в себе. Он не знает, что значит неудача, не знает, что не всякое внимание радует.

Ребенок живет с осознанием, что уникален, нужен, важен и безгранично любим. Ему не стыдно быть порой смешным. Он ЛЮБИТ пробовать что-нибудь новое.

Но вот постепенно ребенок начинает общаться не только со своими родными. Теперь в жизни ребенка мелькают другие взрослые, появляются сверстники, накапливается СОБСТВЕННЫЙ опыт. Этот опыт, как и опыт любого взрослого, различен: может быть и хорошим и плохим. Например, играть чужой лопаткой интереснее, чем своей, но отдать свою очень жалко. Или стукнуть от обиды соседа по песочнице очень-очень хочется, но оказывается в ответ можно получить сдачи.

Так незаметно, с момента самого рождения начинается социализация каждого человека.

Базисом социализации становится семья.

Именно родители закладывают в своего ребенка основные представления о мире, дают ему первые модели поведения для подражания.

Вторым значимым институтом социализации является детский сад. Ребенок получает первые очень важные навыки общения со сверстниками. Учится действовать самостоятельно, без опоры на маму или папу с бабушкой. Из единственного становится «одним из».

После детского сада в процесс включается школа.

Как видим, социализация сложнейший многоуровневый процесс, который на каждом новом витке, новом этапе способен ИЗМЕНИТЬ человека. И счастливый мамин цветочек превращается в вечно недовольного буку в группе детского сада.

Или сидящий в углу, всеми способами избегающий общения ребенок начинает сверкать на сцене звездой.

Все эти метаморфозы происходят «в» и «за» счет процесса социализации.

Непреложной истинной является утверждение, что чем успешнее проходит процесс социализации, тем увереннее и успешнее человек ощущает себя в мире.

Агентами же социализации являются люди. Мы с вами. Все вместе и каждый в отдельности.

Именно люди в течение своего развития заложили основные столпы успешной социализации: уверенность в себе, значимость среди других людей, наличие и количество друзей.

Очень хорошо эту закономерность проследил Ромек Владимир Георгиевич, к.пс.н. Он утверждал, что совершенно очевидным является различие людей по степени уверенности в себе. Вряд ли найдется психолог, который будет сомневаться в существовании этой характеристики личности, а также в том, что уровень уверенности в себе у разных людей может различаться очень сильно. Далее, один и тот же человек в разных ситуациях может чувствовать и вести себя уверенно в разной степени. Причины этого различия некоторые психологи видят в наследственности и характере (Сальтер, 1949 г.), другие считают, что неуверенность в себе – результат научения и индивидуальной истории подкреплений и наказаний (Скиннер, 1957), третьи объясняют неуверенность следствием влияния окружения и выученной беспомощностью (Селигман, 1979 г.). Не последнюю роль в развитии неуверенности в себе играют эмоциональные переменные – стыд, страх и вина (Вольпе, 1958б 1969)¹.

Исходя из вышесказанного, актуальность предлагаемой методической разработки по формированию социальной уверенности, очевидна.

Школа – это организация, работающая с детьми наиболее сложного и критически опасного возраста. Школьник в момент прихода в школу только начинает формироваться как личность, а к моменту ее окончания уже имеет четко сформированные базовые надстройки личности взрослого человека.

Именно поэтому очень важно, чтобы образовательное учреждение имело действующую, приносящую результаты методику формирования и развития социальной уверенности учащихся.

Цель методической разработки – создание системы взаимодействия педагогов и родителей, позволяющая выявлять учащихся любой возрастной категории, которые испытывают социальную неуверенность на любой стадии социализации.

¹ 1999: Ромек В.Г.: Уверенность в себе как социально-психологическая характеристика личности // Социальная психология личности в вопросах и ответах: Учеб. пособие / Под ред. проф. В.А. Лабунской. - М.: Гардарики, 1999, с.207-226

Т.е. это такая система, которая позволит работать не только с учащимися, имеющими низкую самооценку, неуверенными в себе, но и с теми, кто всегда воспринимается успешным, но по каким-либо причинам внутри испытывает социальную неуверенность.

Применяемые методы:

- ✓ Метод наблюдения
- ✓ Диагностический метод
- ✓ Метод психопрофилактики
- ✓ Метод коррекции
- ✓ Метод эксперимента
- ✓ Метод беседы
- ✓ Биографический метод
- ✓ Игровой метод

Предлагаемый материал разработан с соблюдением российского законодательства.

Перспективность метода заключается в возможности объединить в работе все присутствующие возрастные категории: учащихся 1 – 11 классов, педагогический состав, родителей (законных представителей).

Данную методику удобно использовать в любом образовательном учреждении, ориентированном на работу с разновозрастными учащимися, из разных социальных групп, имеющих неоднородный достаток.

Этапы реализации методики формирования социальной уверенности:

I этап. Подготовительный.

Включает в себя:

1. Разъяснительная работа среди педагогического состава, в ходе которой педагогам разъясняется, на что именно стоит обращать внимание при общении с учащимися. Основная цель данного этапа – налаживание внутреннего взаимодействия среди педагогического коллектива в рамках данной методической разработки.

2. Выявление лидеров в школе среди учащихся с целью включения их в работу с социально неуверенными в себе учащимися.

3. Проведение разъяснительной работы среди выявленных лидеров среди учащихся, постепенное, систематичное, длительное включение деятельности этих учащихся в совместную работу всего коллектива.

II этап. Основной.

1. Выявление учащихся, испытывающих социальную неуверенность. Разделение их на категории по причинам социальной неуверенности.

2. Планирование работы с выявленными учащимися.

3. Индивидуальная работа с родителями в зависимости от ситуаций.

III этап. Заключительный.

1. Проведение рефлексии, которая подтверждает выход из состояния социальной неуверенности.

Особенности методики формирования социальной уверенности.

Возможность охватить разные возрастные категории учащихся (не имеющих медицинских диагнозов психологических расстройств), что соответствует требованиям современной жизни.

Отсутствие увеличения дополнительной нагрузки, ни на учащегося, ни на учителя за счет встраивания элементов программы в повседневную деятельность.

«Незаметность» для учащихся оказываемой им помощи, что позволяет сохранять личное пространство ребёнка и не привлекать ненужного внимания окружающих.

Результативность.

За счет ставки на сплоченные действия всего школьного коллектива программа позволяет не только помогать учащимся преодолевать социальную неуверенность, но и качественно улучшать процесс социализации всего школьного коллектива.

Отсутствие прямого указания на асоциальные формы поведения позволяет избегать ненужного акцента на негативных привычках.

За последние 5 лет с помощью данной программы удалось «раскрыть» и успешно социализировать на данном этапе около 73% учащихся.

Из них 15% изменили устоявшиеся базисные представления о себе в обществе с отрицательных (я не успешен, не нужен, не значим, у меня не получится и т.д.) на положительные (я могу, я нужен, ко мне прислушиваются, я не важен не меньше остальных).

Уровень общей конфликтности в школе невысокий и стабильный.

Конфликтность является неизбежным фактором школьной жизни, так как коллектив ежегодно обновляется, а сам процесс социализации в младших классах отличается от остальных возрастов, в школе постоянно есть учащиеся, которые только начинают включаться в процесс формирования социальной уверенности.

Так как социализация предполагает развитие навыков общения, умения вести себя в коллективе, коллективная деятельность является оптимальной для преодоления социальной неуверенности и профилактических мероприятий.

Основные мероприятия направленные на развитие социальной уверенности как профилактики асоциального поведения.

1. Проведение классных часов профилактической направленности.
2. Проведение родительских собраний профилактической направленности.
3. Внеурочные мероприятия по формированию ЗОЖ.
4. Организация досуга учащихся.
5. Индивидуальная работа с учащимися.
6. Индивидуальная работа с родителями.
7. Патронаж семей учащихся.
8. Участие в спортивных мероприятиях различного уровня (как школьного, так и муниципального уровня).

I этап. Подготовительный.

Основные организаторы этапа: администрация школы в лице заместителей директоров, педагог-психолог, социальный педагог.

На этом этапе необходимо провести работу с педагогическим коллективом. Например, включив обсуждение значимости фактора социальной уверенности, в контекст педагогических совещаний.

На августовском совещании при директоре можно еще раз акцентировать внимание на важности использования здоровье-сберегающих технологий, которые включают в себя, помимо прочего, и формирование социальной уверенности, а так же на профилактику асоциального поведения.

Данная работа должна вестись систематически, так как социальная неуверенность или социальный страх может возникнуть в любой момент, в т.ч. и у уверенных в себе людей.

Можно привести в пример результаты исследований Сальтера². Он выделил и описал шесть характеристик эксцитарной, здоровой и уверенной в себе личности, к формированию которых нужно было стремиться в процессе психологической коррекции.

По его мнению, для уверенной в себе личности характерно следующее:

1. Открытое, спонтанное и подлинное выражение в речи всех испытываемых чувств. С точки зрения Сальтера, уверенный человек чувства "называет своими именами" и не заставляет партнера по разговору догадываться, что же именно за чувство скрывается за его словами. Во-вторых, чувства уверенный в себе человек выражает спонтанно, то есть в тот момент, когда они возникли. В-третьих, уверенный человек говорит именно о тех чувствах, которые он испытывает. Он не стремится скрыть или "смягчить" проявления своих как позитивных, так и негативных чувств.

2. Далее Сальтер говорит об экспрессивности и конгруэнтности поведения и речи, что означает ясное проявление чувств в невербальной плоскости и соответствие между словами и невербальным поведением.

3. Умение противостоять и атаковать, проявляющееся в прямое и честном высказывании собственного мнения, без оглядки на окружающих, также характерно для уверенного поведения.

4. Уверенный в себе человек не стремится спрятаться за неопределенными формулировками. Чаще, чем другие люди, уверенные в себе используют местоимение "Я".

5. Им не свойственно самоуничижение и недооценка своих сил и качеств, они способны без стеснения выслушивать похвалу в свой адрес, а также хвалить других людей.

² Андре Сальтер, владелец и главный врач довольно крупной и богатой клиники неврозов в Америке. Начав работу с неуверенными клиентами в 40-е годы 20-го века, Сальтер обобщил свой опыт и попытался дать ему теоретическое обоснование в своей книге "Условно-рефлекторная терапия".

б. Способность к импровизации, т.е. к спонтанному выражению чувств и потребностей, также характерна уверенным в себе людям.

С точки зрения Сальтера, уровень уверенности в себе довольно легко может корректироваться тем, что уверенное поведение поддерживается и подкрепляется другими людьми.

Однако дальнейшие исследования показали, что иногда причины неуверенности в себе выходят далеко за рамки чисто поведенческой неумелости или поведенческого дефицита. Один из учеников и сотрудников Сальтера – Джозеф Вольпе в процессе своей работы обнаружил, что существенную роль в возникновении неуверенности играет социальный страх, испытываемый человеком в ситуациях взаимодействия с другими людьми. Однажды возникнув, социальный страх прочно ассоциируется с определенными социальными ситуациями и затем подкрепляет сам себя. Страх "вхождения" в ситуацию снижает шансы на успех, а неуспех в свою очередь усиливает страх. Страх создает почву для неудач в вызывающих его социальных ситуациях, а неудачи еще больше подкрепляют страх. Таким образом, страх и связанное с ним поведение выучивается, автоматизируется, поддерживается и воспроизводится, распространяясь на смежные социальные ситуации³.

Данный материал можно корректировать и комментировать сообразно ситуации и контексту совещания.

После проведения этой работы стоит конкретизировать работу всех остальных участников образовательного процесса.

На заседании методического объединения классных руководителей объяснить, что во время ежедневного общения необходимо обращать внимание не только на общий фон общения учащихся, но и на их желание общаться, на форму общения. Важно обращать внимание на учащихся, не желающих и всячески избегающих ответов перед классом, на тех, кто основное время проводит в одиночестве, отделяясь от коллектива.

При проведении подобного заседания МО стоит пригласить педагога-психолога.

Если возникает необходимость стоит так же провести индивидуальную работу с педагогами, которые не сочли фактор социальной уверенности одним из базовых факторов успешности и психологического здоровья человека в любом возрасте.

Завершающим шагом первого этапа становится выявление лидеров среди учащихся, особенно скрытых лидеров. Это необходимо для достижения максимальной продуктивности методики.

Учащиеся гораздо быстрее адаптируются в коллективе, преодолевают социальные страхи, неуверенность, когда находят если не поддержку, то молчаливое одобрение лидера/лидеров детского коллектива.

³ Ромек В.Г.: Уверенность в себе как социально-психологическая характеристика личности // Социальная психология личности в вопросах и ответах: Учеб. пособие / Под ред. проф. В.А. Лабунской. - М.: Гардарики, 1999

Работа с учащимися должна проводиться комплексно, ненавязчиво. Основная цель – убедить, что учащиеся, занимающие лидирующие позиции, настроены доброжелательно, осознают насколько люди могут быть разными. Учащиеся должны быть настроены на поддержку наиболее слабых учащихся.

Во всем первом этапе этот момент – наиболее важный и значимый. Ведь для подростков наибольшим авторитетом пользуется не взрослый, а наиболее успешный сверстник.

Именно поэтому педагог-психолог совместно социальным педагогом, учителями, классными руководителями тщательно продумывает работу с лидерами на весь период обучения⁴. Чаще всего такая работа строится на включении лидеров в наиболее проигрышные проекты. Если организуется рабочая группа по предметам (например, подготовка к олимпиадам, конкурсам, разработка внутришкольных проектов), то лидера обязательно ставят в пару с ребенком, ощущающим неуверенность или социальный страх.

Важно наладить между детьми дружеский контакт.

Прежде чем поставить их в пару, стоит искусственно создавать ситуации удачи для неуверенного в себе учащегося: находить любую возможность похвалы.

Например:

- ты сегодня очень хорошо выглядишь!
- Тебе очень идет форма!
- Надо же какие аккуратные тетради! Чьи это? Твои? Восхитительно!

Порой такие «комплименты» не совсем соответствуют истине, зато они позволяют шаг за шагом закладывать в сознание неуверенного ребенка, что он ничем не отличается от рядом стоящего уверенного в себе ребенка.

Так же систематическими должны быть общие внеурочные мероприятия (в том числе и совместные с другими классами). Они позволяют наладить дружеские отношения между учащимися одной параллели, повысить «уровень дружелюбности» в школе.

Результатом данного этапа является приведение действий коллектива в систему:

Администрация школы – организует и ставит задачу.

Педагог-психолог, социальный педагог – разъясняют особенности, проводят по необходимости индивидуальную работу.

Классные руководители ведут наблюдение за учащимися, систематизируют результаты наблюдения.

Учителя-предметники отмечают изменения способностей и интересов учащихся, методом наблюдения и сравнения выявляют уровень сплочения классных коллективов, их готовность помогать друг другу.

⁴ Приложение №2

Все вместе проводят работу с детским коллективом культивируя человеколюбие, взаимовыручку, доброе отношение к учащимся, имеющим свои особенности.

Роль учащихся на данном этапе пассивна и зачастую не замечается ими.

II этап. Основной.

Первый этап позволил определить учащихся нуждающихся в помощи при преодолении социальной неуверенности и социальных страхов на любом этапе обучения. Поэтому на II этапе работа с выявленными учащимися ведется по следующему алгоритму:

1. Разделение учащихся на условные группы по проблеме.
2. Планирование работы с каждой группой.
3. Распределение ролей в каждой группе.
4. Непосредственная работа с учащимися.
5. Рефлексия.

Условно учащихся можно разделить на несколько групп:

1. Не уверенные в себе из-за внешности;
2. Имеющие социальный страх публичных выступлений
3. Социальная неуверенность из-за проблем в семье (связан с низким уровнем дохода в семье)
4. Социальная неуверенность из-за отсутствия друзей (неумение их заводить, «отрицательная» популярность).

Варианты работы с условно выделенными группами:

1. Не уверенные в себе из-за внешности.

Чаще всего лучший результат в подобной ситуации дает ориентирование учащегося на посещение спортивных секций. В нашей школе таких секций много, учащиеся охотно участвуют в различных спортивных соревнованиях.

Во время личных бесед с классом (как классного руководителя, так и любого педагога школы) стоит говорить о пользе спорта, о силе спортивного духа, который способен помочь во многих жизненных ситуациях. Спорт улучшит ваше самочувствие. Если вы хорошо себе почувствуете физически, то это значит, что вы хорошо себя почувствуете и психически.

Хорошая физическая форма — залог здоровья, а здоровье – фундамент успеха. Почему это так? Потому, что организму не нужно тратить энергию на самолечение. А «сэкономленная» таким образом энергия может пойти на ваши новые увлечения, интересы. На то, чтоб исследовать мир вокруг себя, чтоб лучше его понять и освоить.

Физические упражнения придадут вам лучшую физическую форму. Вряд ли придаст кому уверенности излишняя тучность или кособокость тела. Больше всего комплексов возникает на почве неудовлетворенности своей фигурой, лицом, т.е. физическими данными. Конечно, пара — тройка упражнений в неделю вряд ли сделает из вас Стэтхема или Джоли. Но, даже малые ощутимые результаты – придадут уверенности в себе, помогут лучше себя

чувствовать. Ибо общий тонус организма улучшится, ибо вы уже станете на голову выше себя из прошлого, физически красивей.

Стоит сказать учащимся, что это не просто физкультура — это тренинг в достижении цели. Любой вид спорта, даже китайская гимнастика, – это великолепная тренировка в достижении цели.

Занятия спортом – это прекрасная тренировка в том, как достигать целей в жизни (не зря многие видные спортсмены – становились не менее видными бизнесменами).

Одновременно с этим упражнения помогают избежать стресса. И дело не в химии организма, когда при болевых физических упражнениях выделяется в мозгу естественные вещества счастья, под воздействием которых пару дней после тренировки – «жить хорошо и жизнь прекрасна, чтобы не происходило вокруг».

Спорт в некоторой степени как прививка для иммунитета. Ведь хорошие физические тренировки – это микро стресс для организма. Но чем больше этих микро стрессов – тем лучше организм справляется с ними. И в итоге, даже если в жизни случиться не спортивная стрессовая ситуация – организм готов побороть и ее.

Физкультура делает нас умнее. Физические упражнения улучшают циркуляцию крови в организме, как говорилось ранее – улучшают тонус тела. Благодаря чему в мозг поступает больше, как питательных веществ, так и кислорода, что и может сделать вас гораздо сосредоточенней, усердней, менее подверженным умственному томлению⁵.

2. Имеющие социальный страх публичных выступлений

Страх публичных выступлений – это нормальная эмоция, которая в руках у умелого оратора превращается в оружие, делая его более сконцентрированным и внимательным. Мало того, он мотивирует нас лучше готовиться к выступлению, заставляя раз за разом просматривать материал и репетировать возле зеркала.

Чтобы победить страх выступления на публике есть два типа методик:

Медленные — позволяют шаг за шагом преодолеть свою неуверенность.

Быстрые — работают по принципу: «Бросил человека посреди озера — пусть учится плавать».

Для образовательного учреждения больше всего подходит именно медленный путь. Для начала можно таким образом организовать учебную деятельность, что бы каждый мог высказать свою точку зрения, не привлекая внимания. При этом всячески поощрять отвечающего, подбадривать. Ни в коем случае не допускать насмешек со стороны других учащихся.

⁵ <http://www.iaim.ru/povysit-uverenost-pyat-dovodov/>

Когда подобная форма работы станет привычной, учащегося, испытывающего страх, можно попробовать опросить при небольшом числе дружелюбно настроенных учащихся. Например, задать какой-нибудь вопрос после уроков таким образом, чтобы диалог протекал в присутствии других детей. Вопрос должен касаться того, чем ребенок увлекается. Можно просто поинтересоваться, какое у учащегося есть хобби. О том, что интересно, человек говорит гораздо охотнее и увлеченнее.

Самое главное, чтобы ваш интерес был настоящим, нельзя, в такого рода беседах, быть рассеянным и невнимательным.

Чаще всего неподдельный интерес вызовет у ребенка симпатию к педагогу, тогда ему станет проще общаться со взрослым. Просьбы такого взрослого станут для учащегося важными, он будет стараться их выполнить, тем самым преодолевая собственный страх.

Зачастую бывает, что выйти на контакт с таким учащимся на первых порах удается какому-то одному учителю. Чаще всего это классный руководитель, который знает о ребенке больше всех остальных.

3. Социальная неуверенность из-за проблем в семье (связана с низким уровнем дохода в семье).

Если проблемы носят материальный характер, то стоит выработать совместными коллективными усилиями план по оказанию возможной помощи.

Это может быть оказание помощи сбором вещей, продуктов, учебных принадлежностей (покупка тетрадей, ручек, карандашей и т.д.) силами педагогического коллектива.

Так же возможно обращение за помощью в муниципальные социальные органы.

В нашей практике была ситуация, когда учащийся из неблагополучной семьи пропускал занятия, не объясняя причин, а родители старательно избегали сотрудников школы. В результате было выявлено, что у учащегося нет нужной одежды, а мать не в состоянии ее приобрести. Учащийся, злясь на родителей за невозможность «выглядеть как все» и школу, которая «вынуждает» его посещать занятия, когда он этого не желает, категорически не принимал помощи.

Для возвращения учащегося к образовательному процессу социальный педагог обратилась за помощью в социальный реабилитационный центр города Инты, педагог-психолог работала с учащимся, помогая справиться с овладевшей им агрессивностью, помогая наладить взаимопонимание с матерью.

В результате учащийся стал снова посещать школу. Благодаря оперативной помощи сотрудников приюта ему была предоставлена вся необходимая одежда. Педагогический коллектив предоставил учебные принадлежности.

Учащиеся, которые испытывают давление со стороны родителей, получают помощь через привлечение внимания родителя к положительным качествам ребенка.

Так, завышенные притязания родителя к собственному чаду, не способному достигать поставленных перед ними целей, часто превращают ребенка в нервное, дерганное и замкнутое существо. Такой учащийся часто высказывается в собственный адрес грубо, уничижительно. Открыто демонстрирует собственную ничтожность.

Работа с таким учащимся ведется комплексно. Необходима поддержка классного руководителя, который всячески подчеркивает родителям положительное в их ребенке, акцентирует внимание на тех областях, где ребенок наиболее успешен, а зачастую и талантлив. Такие сложности возникают чаще всего у детей творческих, которые замечательно рисуют, поют, танцуют и совершенно не ладят с физикой или математикой. Родители же видят в своем ребёнке будущего инженера, а не как не художника.

С такими родителями ведет работу и педагог-психолог, стремясь объяснить, что подобные требования лишь вредят ребенку и его развитию.

Стоит приглашать родителей на различного рода фестивали, где учащиеся награждаются за активное участие в различных проектах и конкурсах, тем самым показывая, что множество детей талантливы по-разному, но все таланты ценятся.

В МБОУ «СОШ №9» это ежегодный «Фестиваль достижений».

Результативным является и способ «наглядной похвалы», когда на родительские собрания классный руководитель приглашает учителей-предметников, заранее акцентируя внимание последних на конкретных учениках, которых стоит похвалить.

Это очень кропотливая работа, которая дает результаты далеко не сразу. Очень сложно переубедить взрослого человека, что он не вправе требовать от своего талантливого юного художника быть гениальным физиком. К тому же часто такие завышенные требования – это стремление родителя реализовать собственные мечты, те, что ему в детстве оказались недоступными.

Еще одна ситуация пассивности и социальной неуверенности ребёнка может быть связана с отсутствием у родителей интереса к достижениям ребенка.

Здесь так же большую роль играет работа с родителями (по предыдущему сценарию), а так же внимание учителей к достижениям учащегося.

Когда учащийся видит, что его достижения важны классному руководителю/учителю-предметнику/вожатому и т.д. он стремится закреплять успех, что к окончанию школы становится укоренившейся привычкой, а значит тем самым положительным базисом социализации.

4. Социальная неуверенность из-за отсутствия друзей (неумение их заводить, «отрицательная» популярность).

Работа с учащимися, имеющими эту проблему, ведется в основном педагогом-психологом, классным руководителем и социальным педагогом.

Классный руководитель работает с классом, стремясь определить, почему с данным учащимся никто не желает дружить.

Это можно делать посредством психологических разминок во время мероприятий ориентированных на сплочение классного коллектива⁶.

Педагог-психолог работает с учащимся, который по каким-либо причинам не может завести друзей.

Практика показала, что причин не так уж много. Либо ребенок имеет поведенческие отклонения (тогда ведется работа по коррекции поведения), либо ребенок убежден, что с ним никто не хочет дружить, потому что он «скучный», «неинтересный», не имеет какого-либо крутого гаджета. В последнем случае большинство детей класса готовы предложить свою дружбу, но наталкиваются на глухую стену со стороны «одиночки». Тогда стоит проводить больше подвижных мероприятий, в ходе которых ребенок может раскрыться в порыве азарта, тем самым преодолев собственный страх или комплекс.

Так же ребенка с такими поведенческими отклонениями стоит попытаться приобщить к какому-либо виду спорта.

⁶ Приложение №2

III этап. Заключительный.

Рефлексией в данной методической разработке станет констатация снижения уровня тревожности (который всегда завышен у людей, испытывающих социальную неуверенность или страх) и снижение числа или отсутствие учащихся с асоциальным поведением.

Так же неплохо в течение года привлекать к творческим массовым мероприятием всех тех учащихся, которые имели подобные склонности, в том числе и временные, с целью закрепления положительного результата и как способ выявления прочности этого результата.

Наибольшим положительным результатом для школы становится общий здоровый психологический климат в школьном коллективе, а так же увеличение числа учащихся способных принимать участие в мероприятиях различного рода, что соответствует требованиям ФГОС.

Такая система внутреннего взаимодействия в школе позволяет сохранять психологическое здоровье учащихся, укреплять его и формировать личности, имеющие опыт положительной социализации через преодоление социального страха и социальной неуверенности своими силами.

Методы преодоления страха публичных выступлений⁷.

Специализированная помощь необходима только в том случае, когда страх становится паническим и нервным, переходя все грани. В остальных случаях преодоление страха публичных выступлений возможно с помощью аутотренингов.

Основные пути того, как побороть боязнь сцены, заключаются, в первую очередь, в осознании данной проблемы, а затем в анализе причин, которые привели к развитию патологии. Затем вырабатываются пути решения и проверяются на практике.

Устранение фактора неизвестности.

Чтоб побороть страх перед публичным выступлением, следует избавиться от фактора неизвестности сидящей перед вами публики. Проанализируйте, с какой целью они собрались, чего ожидают от услышанного и какую реакцию аудитории вы хотели бы получить. Анализ ситуации позволяет избежать неизвестности и перестать бояться неизвестной реакции людей.

Так же необходимо научиться правильно воспринимать публику.

Нервное возбуждение усиливается, когда человек концентрируется на отрицательных чертах публики. Среди таких черт обычно отмечаются скептические улыбки, неодобрительные жесты, невнимательность, шепот во время выступления.

Изменить собственное состояние можно, мысленно наделяя людей положительными качествами, обращая внимание не на отрицательные, а на положительные черты – одобрительные жесты, заинтересованные и внимательные взгляды.

Еще один хороший способ устранить иллюзию того, что все в зале настроены против вас, сконцентрироваться на положительном результате проделанного труда.

Немаловажным является планирование выступления.

Один из главнейших советов по поводу того, как побороть страх сцены и как справиться с нервозностью, является тщательная подготовка к выступлению. Уверенность в собственной подготовке и достаточности информации позволяет несколько расслабиться и настроиться на качественное выступление.

Например, при подготовке доклада, следует, в первую очередь, проанализировать и изучить исходные данные, полученные из разных авторитетных источников. Затем создать уникальный текст и записать основные тезисы своего доклада, составить план выступления – что и когда говорить. Подберите веские аргументы в свою пользу и не упускайте их из вида на протяжении всего доклада, предугадайте возможные вопросы и подготовьте ответы на них.

⁷ <http://apatii.net/fobii/boyazn-publichnyx-vystuplenij#i-5>

Пути преодоления страха лежат и в основательной репетиции – чтоб перестать заикаться и запинаться во время речи, прорепетируйте доклад перед зеркалом, либо прочитайте его своим близким. Так как перестать бояться без определенного опыта нельзя, репетиция перед самыми близкими будет хорошей тренировкой.

Очень правильным в различных ситуациях является признание неидеальности.

Перед тем как бороться со своими страхами, примите тот факт, что значимость других людей может быть очень преувеличена. Не придавайте избыточного значения критике, скептицизму и сарказму, осознайте, что каждый имеет право сделать ошибку. Также помните и о том, что даже доброжелатели могут выдавать желаемое за действительное, потому ни одно мнение вокруг не может быть истиной в последней инстанции.

Стоит обучить учащихся техникам, повышающим самооценку и чувство собственного достоинства.

Объяснить учащимся их собственную ценность и уникальность собственной личности. Также придется принять и тот факт, что другие личности так же уникальны и имеют право ошибаться ровно так же, как и вы.

Нужно учить настраиваться на положительный результат.

Эффективно преодолевать страх можно в том случае, если сосредоточиться именно на процессе достижения цели, а не на результате. Фиксируйте свои действия в настоящем, как бы смотря на себя со стороны без преувеличения и преуменьшения. Представьте себе положительные стороны вашего пребывания на сцене – это позволит победить боязнь и в будущем избавляться от нее с каждым разом быстрее.

Разминки на сплочение классного коллектива.

Упражнения для младших школьников.

Упражнение, в ходе которого дети могут познакомиться друг с другом — «**Мячик**».

Суть ее в том, что дети стоят в круг и один ребенок получает в руки мяч. Он должен назвать свое имя и передать мячик соседу, а тот тоже представляется и отдает мяч дальше. Так продолжается до тех пор, пока каждый первоклассник не назовет свое имя.

Это упражнение можно проводить несколько раз на протяжении сентября-октября либо первых двух месяцев знакомства, предлагая для детей другие задания:

- ✓ назвать имя и фамилию;
- ✓ назвать имя и свое любимое занятие (игрушку, животное, цвет);
- ✓ сказать свое имя и имена родителей и т.д.

Упражнение на запоминание имен одноклассников «**Мы идем в поход**» с использованием приема ассоциаций.

Детям сообщается, что нужно собраться в поход и взять с собой много вещей. Каждому следует произнести фразу «Меня зовут..., и я беру с собой...».

При этом ребенок должен указать такой предмет, название которого начинается с той же буквы, что и его имя. Такое упражнение можно проводить несколько раз, предлагая детям собраться в библиотеку, поездку на море, в школу и т.д.

Упражнение на выявление схожих интересов или способностей, на сплочение «**Граница**».

Правила проведения просты: дети выстраиваются в шеренгу, учитель на расстоянии 2-3 метров от них проводит границу. Далее он оглашает задание:

- ✓ у кого есть брат;
- ✓ кому 7 лет;
- ✓ кто недавно ходил гулять;
- ✓ кто любит рисовать;
- ✓ у кого есть дома кошка и т.д.

Школьники, к которым относится указанный признак, должны перейти через эту линию и собраться на другой стороне. Информация, которую дети узнают после этой игры, может послужить поводом для дальнейшего более тесного общения.

Упражнение на преодоление неуверенности и страха сделать что-то «**Здравствуй, друг**».

В нем учащимся предлагается повторять готовый ритуал приветствия. Для этого класс делится на две группы. Дети первой группы встают в круг, а участники второй группы

заходят внутрь его и тоже встают по кругу, повернувшись лицом к своим одноклассникам. Таким образом, должны получиться пары, которым нужно поздороваться друг с другом, повторяя за учителем его слова и движения:

После этого ребятам из внутреннего круга нужно сдвинуться вправо, перейдя к другим партнерам, и снова произнести приветствие. Так можно повторять несколько раз. В ситуации, когда все действуют по одинаковому шаблону, ребенок будет чувствовать себя равноправным членом коллектива, сможет раскрепоститься и преодолеть замкнутость.

Упражнение обучающее говорить о своих чувствах и умению понимать настроение и эмоции других **«На что похоже настроение»**.

Для его проведения лучше расположить детей по кругу и предложить продолжить фразу «Мое настроение сегодня похоже на...». Может быть задана определенная тема для сравнения: время года, цвет, цветок, зверь и т.д. Чтобы показать пример ответа, первым высказывается учитель. В конце упражнения можно провести обсуждение, определить, кто сегодня злится или печалится и почему, а также предложить детям помочь своим одноклассникам улучшить настроение.

Если учащиеся в классе еще не могут или стесняются выразить свое настроение словами, можно предложить использовать для этого следующее упражнение.

Упражнение **«По грибы»** аналогично предыдущему, но выражение эмоций происходит при помощи мимики, позы, жестов.

Нужно выбрать грибника, а остальным ученикам предложить изобразить любой гриб, но так, чтобы по его виду было понятно съедобный он или нет. Грибник, рассматривая замерших детей, должен их разделить на две группы. После этого можно предложить детям высказаться, почему они захотели изображать именно такой гриб.

Упражнение для выработки первичных навыков взаимодействия **«Корабли и скалы»**.

Школьников нужно разделить на две группы. Одни будут «скалами» — им следует расположиться по классу и присесть. Участники другой группы — это «корабли», они должны закрыть глаза и начать двигаться по классу в хаотичном порядке. Если такой «кораблик» будет приближаться к какой-то «скале», то ребенку, который ее изображает, нужно зашипеть, имитируя звук морского прибоя. Всем участникам необходимо постараться избежать кораблекрушения.

После проведения упражнения важно обсудить случаи столкновения и поговорить о товарищеской поддержке, которая помогает избежать неприятностей. Отдельно нужно указать на поведение ребят, которые специально не издавали никаких звуков, чтобы «корабль» натолкнулся на них (если такое было). В ходе обсуждения могут быть выработаны

некоторые правила поведения в коллективе: не создавать неприятностей друг другу, оказывать помощь и т.д.

Так же для преодоления социальной неуверенности и социального страха хороши различного рода игры.

Приучать детей к общим правилам поведения, развивать умение действовать по заданной модели можно во время игры «**Веселая игра в ложки**».

Дети рассаживаются на корточках по кругу и руки складывают за спиной. Внутри круга разложены ложки, количество которых на один меньше, чем количество участников. Задание для ребят: при слове «ложка» они должны взять в руки по одной ложке. Кто из группы не успеет этого сделать, тот выходит из игры и убирает одну ложку из круга. В итоге должен остаться самый внимательный и исполнительный ученик. Лучше в ходе игры не просто называть детям отдельные слова, а рассказывать какую-то историю с ложками или семьей Ложкиных.

Чтобы учить находить правильный выход из конфликтных ситуаций можно провести игру «**Остров конфликтов**».

Если есть возможность, то стоит с помощью декораций создать соответствующую обстановку. Школьникам сообщается, что они находятся на острове, жители которого постоянно ссорятся, потому что не знают, как нужно правильно себя вести.

- ✓ предлагается попробовать их помирить, предложив выход из такой ситуации;
- ✓ ребенок упал в лужу и мама ругает его за то, что он испачкал новые брюки;
- ✓ мальчик не хочет делиться с детьми своими игрушками;
- ✓ девочка порвала книгу у подружки;
- ✓ ребенок поставил подножку своему товарищу и т.д.

После обсуждения подобных конфликтов, можно сформулировать правила, как следует вести себя в коллективе.

Так же существует ряд упражнений, направленных на сплочение коллектива и воспитание доброго, внимательного отношения друг к другу.

Упражнение «Круг с закрытыми глазами»

Цели и возможности применения: дать возможность осознать, что для выполнения общей цели требуется сплочение всего коллектива, определить средства, помогающие в этом; развивать умение прогнозировать ситуацию и взаимодействовать друг с другом

Время: 1-3 минуты

Процедура: участники собираются плотной группой в центре аудитории. По команде классного руководителя все закрывают глаза и, не произнося ни слова, пытаются выстроиться в круг. Через несколько минут по команде классного руководителя все замирают и открывают глаза и обсуждают, что получилось, какие были трудности, что помогало в работе.

Обсуждение и выводы: теперь все обсуждают, что получилось, какие были трудности, что помогало в работе. Учащиеся должны прийти к выводу о том, что они в своей группе

сейчас как слепые котята и ничего добить пока не могут. Для успешного достижения цели (получения профессии и сплочения группы) им необходимо узнать друг друга и научиться взаимодействовать.

Упражнение «Я и мои соседи»

Цели и возможности применения: знакомство учащихся. Время: 5 минут

Процедура: участники стоят в кругу, взявшись за руки (классный руководитель и мастер с ними в кругу).

Начиная с классного руководителя каждый называет свои фамилию и имя и что-то о себе. Например: «Меня зовут Я хочу с вами подружиться»

После этого следующий учащийся (по часовой стрелке) тоже называет себя и повторяет то, что сказал классный руководитель. Третий учащийся называет себя, и предыдущего представившегося. Когда весь круг назовет себя и соседа, классный руководитель просит случайно выбранного учащегося назвать того, кто стоит напротив него в кругу. Так до тех пор, пока кто-то не вспомнит имени противостоящего учащегося.

Обсуждение и выводы: затруднение в назывании друг друга возникло из-за избытка информации (много учащихся и информации о них, а так же из за того, что каждый во время тренинга больше думал, что сказать о себе и старался запомнить соседа, пропуская при этом информацию о других. Чтобы взаимодействие было успешным надо научиться слышать друг друга и учиться усваивать много информации сразу, что и ждет учащихся в училище. Но важно помнить, что многую информацию можно переспросить у учителей и товарищей, т.е. находясь в группе, ты всегда можешь получить помощь и оказать ее другим. Учащиеся садятся за столы на свои места.

Упражнение «Игра в лотерею»

Цели и возможности применения: показать учащимся последствия случайного выбора, дать понять необходимость активных действий по выбору профессии, деятельности, отношения к учебе. Время: 5 минут

Необходимый материал: карточки из картона трех цветов (это необходимо для следующего тренинга «Автобусная остановка»), авторучки (все по количеству учащихся)

Процедура: каждый учащийся пишет на цветной стороне своей карточки то, что ему сейчас хотелось бы сделать больше всего (например: спать, есть, уйти домой, слушать музыку, находиться здесь и т.д.), затем карточки сдаются классному руководителю и перемешиваются. После этого классный руководитель разрешает каждому наугад вытянуть одну карточку из общей колоды (все карточки перевернуты не цветной стороной к учащимся). Далее классный руководитель просит встать тех учащихся, которые вытянули свою карточку, если такие есть. Далее он подсчитывает процент совпадений (обычно, он очень мал или равен 0) и записывает его на доске.

Обсуждение и выводы: если человек полностью отдается воле судьбы, вероятность, что ему повезет, ничтожно мала. Для того, чтобы добиться успеха каждому необходимо сделать правильный выбор в жизни, будь то профессия, место учебы, супруг, увлечения и др. Надеюсь, вы пришли учиться в училище осознано и готовы потрудиться, приложить усилия для получения профессии, если так, то вас ждет успех и высокий профессиональный разряд по окончании училища.

Упражнение «Автобусная остановка»

Цели и возможности применения: сбор ожиданий учащихся от обучения в училище, нацеливание на учебу. Время: 5 минут

Необходимый материал: три ватманских листа с надписями наверху «ЗНАТЬ», «УМЕТЬ», «ИСПЫТАТЬ»; три маркера

Процедура: учащиеся делятся на три группы (по цвету той карточки, которая осталась у каждого от предыдущего тренинга). Каждой группе предлагается стать у одного из ватманов, повешенных на противоположных стенах кабинета написать маркером, все то, что ждет и хочет получить от обучения в училище (примерно три ожидания от группы, можно совещаться). Теперь, как автобусы двигаются по городу и останавливаются на каждой остановке, каждая группа должна по сигналу классного руководителя «проехать» до следующего ватмана и сделать у него «остановку». Теперь каждая группа опять вписывает уже на эти ватманы свои ожидания от учебы, но повторять, то, что записала предыдущая группа нельзя, надо написать, что-то новое. Затем классный руководитель вновь дает сигнал о передвижении и, когда каждая из групп побывает у каждого из трех ватманов, учащиеся садятся на свои места.

Обсуждение и выводы: вместо обсуждения классный руководитель просто зачитывает то, что записали учащиеся на ватманах и, тем самым, нацеливает учащихся на дальнейшее обучение.

Упражнение «Сказка о Красной Шапочке»

Цели и возможности применения: научить находить свою долю ответственности за принятые решения и качество обучения профессии. Время: 5 минут

Процедура: Классный руководитель просит вспомнить известную сказку Шарля Перро «Красная Шапочка» и предлагает учащимся оценить, кто из персонажей (Красная Шапочка, Волк или Мама) в наибольшей степени был виноват в том, что волк съел и девочку и бабушку. Почему? Для наглядности классный руководитель чертит на доске график или круговую диаграмму ответственности. Далее учащимся предлагается нарисовать такую же диаграмму (график) ответственности за качество обучения в училище. Кто отвечает за ваши успехи в учебе в большей степени:

- Учителя
- Родители
- Условия обучения
- Сокурсники и друзья
- Я

Обсуждение и выводы: итак мы с вами наглядно продемонстрировали, что ваши успехи зависят в основном от вас, вашего желания, усердия, правильного выбора в разных жизненных ситуациях.

Упражнение «Законы нашего коллектива»

Каждая группа должна сформулировать законы для нашего коллектива. Представители от групп защищают свои законы, аргументируя их. (принятые законы сдаются)

Упражнение "Жадина"

Учащиеся делятся на три команды, которые получают по шоколадке. Все игроки по очереди откусывают по кусочку. Побеждает та команда, которая быстрее съест шоколадку, причем шоколадки должно хватить на всех игроков.

Упражнение "Атомы – молекулы".

Атом – это самая маленькая частица. В игре атомом будет каждый играющий. Молекула состоит из атомов, поэтому объединение в цепочку нескольких игроков в игре называется молекулой. Ведущий произносит: "Атомы". Все игроки начинают хаотично

передвигаться. После слова "молекула по трое" играющие должны соединиться в группы по три человека. Тот, кто не сможет встать в тройки выбывает из игры. А ведущий продолжает изменять количество атомов в молекулах.

Упражнение «По порядку становись!»

1 этап. 2 Команды учеников становится напротив друг друга. По команде они должны построится по алфавиту, начиная с буквы «А» (по именам).

2 этап. Команды остаются в таком же положении. Теперь по команде они должны выстроится по датам дня рождения. Начиная с января месяца. Подводится итог, кто быстрее справился.

Упражнение «Маленькие зелененькие человечки»

Инструкция: "Представьте себе, что вы выехали отдохнуть своей группой на природу. Вы находитесь на лугу. Вокруг полно зелененькой травки, цветочков. Бабочки летают. Чуть подальше прозрачное чистое озерцо, в котором так и хочется искупаться. Приятно пригревает солнышко. И самое классное, что здесь вся группа! Представили? По моей команде вы пойдете гулять по этому лужку: нюхать цветочки, гоняться за бабочками, греться на солнышке. А когда я закричу: "Внимание! На вас напали маленькие зелененькие человечки!", ваша задача сбиться в кучку, спрятав в середину самых слабых, а затем хором прокричать: "Дадим отпор маленьким зелененьким человечкам!"

В зависимости от того, как будет выглядеть группа как команда в процессе выполнения упражнения, его можно провести несколько раз, обсуждая после каждого их поведение.

Упражнение "Путаница"

Выбирается один ведущий, который должен отвернуться от ребят. Ребята становятся в круг. По команде дети должны запутаться. Как только ученики запутаются, ведущий должен их распутать.

Руки расцеплять нельзя. Игру можно повторить несколько раз с разными ведущими.

Упражнение «Мы вместе»

Представьте, что наш коллектив – это живое существо, которому будет очень приятно в свой адрес услышать добрые слова. С помощью волшебного шара мы попробуем высказать отношение к нашему классу. Передавая шар друг другу, каждый из нас дает определение нашему классу. Например, неугомонный и т.д.

(Учитель все определения записывает в силуэте, который нарисован в центре ватмана)

Каждый из нас может быть хорошим другом, а наш коллектив может стать самым сплоченным. Друзьям всегда хочется сказать что-нибудь хорошее, поэтому предлагаю вам на листочке-смайлике написать самое лучшее качество того человека, имя которого там уже написано. (Эти смайлики ребята закрепляют на ватмане вокруг силуэта).

Какой замечательный портрет класса у нас получился! А сегодня все приняли законы нашего классного коллектива, по которым мы с вами и будем жить. Этот портрет мы оставим в классном уголке.

Упражнение «Я желаю тебе завтра...»

Перед проведением упражнения всех ребят попросить сдуть бумажный самолетик, потом построить учащихся в большой круг. У каждого в руке бумажный самолетик. Теперь, по очереди, учащиеся дарят самолетик и желают соседу справа, чего-нибудь хорошего на завтрашний день.

Литература.

1. Бандура А. (2000) Теория социального научения. С.-Петербург: Евразия, 2000
2. Зелигман М. (1997) Как научиться оптимизму, М.: а.о."Вече"
3. Никитин Е.П., Харламенкова Н.Е. (2000) Феномен человеческого самоутверждения. С.-Петербург, 2000
4. Ромек В.Г. (1996) Понятие уверенности в себе в современной социальной психологии // Психологический вестник. Выпуск 1. Часть 2. Ростовна-Дону: Изд-во РГУ. 1996. с. 138-146.

Интернет-источники

1. <http://apatii.net/fobii/boyazn-publichnyx-vystuplenij#i-5>