МОАУ "ГИМНАЗИЯ ИМЕНИ А. ГРИНА"
Подписано цифровой подписью: МОАУ "ГИМНАЗИЯ ИМЕНИ А. ГРИНА"
Дата: 2021.02.12 08:52:17 +04'00'

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ УЧАЩИХСЯ

Киров,
2010

Методические материалы подготовлены Психологической службой МОУ Гимназии имени Александра Грина г.Кирова

Составитель: педагог-психолог Кожевникова М.В.

## Пояснительная записка

В рамках долгосрочного проекта «Сопровождение», который реализуется в Гимназии с целью индивидуализации и психологического обеспечения процесса обучения, каждый год проходит диагностика познавательной (внимание, интеллект) и личностной сфер (самооценка, учебная мотивация, тревожность) учащихся. Результаты диагностики учитываются психологами и педагогами при дальнейшем построении работы с учениками. В данном сборнике представлены примерные ориентиры при построении такой работы.

## Рекомендации по повышению устойчивости внимания

Устойчивость внимания зависит от нескольких причин:
- типа нервной деятельности ребенка;
- общего состояния организма;
- эмоционального состояния ученика;
- наличия интереса к деятельности;
- условий, в которых занимается школьник.

Нервные и болезненные дети чаще отвлекаются, чем спокойные и здоровые, причем разница в устойчивости их внимания может достигать полутора-двух раз.

**Время активного внимания** - это время, в течение которого человек может заниматься одним видом деятельности.

Время активного внимания (ВАВ) в разных возрастах:
- дети 5-7 лет – 10-12 минут;
- дети 8-10 лет – 20 минут;
- дети старше 12 лет – 30-35 минут;
- взрослые – 40-45 минут.

Для младших школьников и подростков главным фактором, организующим внимание, является **форма подачи учебного**

**материала**, а для старшеклассников важным становится **содержание**.

1. Рекомендуется использование указки, руки, указательных жестов при объяснении материала – это направляет и удерживает внимание школьника.
2. Желательно построение урока с использованием интересных фрагментов (необычные факты, яркие примеры, иллюстрации, лирические отступления, притчи и присказки и др.), материала, выходящего за рамки учебника и школьной программы.
3. Поручать детям самостоятельную проверку, нахождение ошибок в текстах (сочинения, изложения, диктанты). Можно давать тексты с заранее допущенными ошибками.
4. Предлагать корректурные задания: находить и вычеркивать определенные буквы в тексте на время. Можно варьировать сложность задания: изменять количество букв и характер их зачеркивания, количество минут работы.
5. Предлагать чтение текста до заранее заданного учителем выражения – школьник должен быть внимателен, чтобы не пропустить это выражение, чтобы «не зачитаться».
6. Использовать перечисление последовательностей: первый ученик называет имя и прилагательное (дату рождения, любое слово), второй ученик повторяет словосочетание первого и прибавляет свое, третий ученик повторяет словосочетания первого и второго и прибавляет своё и т.д.
7. Задания на прохождение нарисованных лабиринтов, особенно без подкрепления пальцем, карандашом, а только зрительно.
8. Предлагать задания на нахождение различий в $2^{x}$ картинках.
9. Задания на повторение узоров по заданному образцу. Со стороны ученика необходимо безошибочное повторение.

10. Систематическое чтение книг – один из эффективных способов повышения устойчивости внимания.

11. Повысить устойчивость внимания помогают такие хобби как вязание, вышивка, бисероплетение.

**Система, обеспечивающая повышение устойчивости произвольного внимания (предложена Е.П. Ильиным):**

1) В течение всего урока поддерживать дисциплину, быстро выявляя зачинщиков ее нарушения.

2) При постановке задач урока:

Четко определять цель и задачи урока, разбивая задания на этапы.

Ставя задачу, проверять, принята ли она учениками, понята ли ими.

3) При пояснении упражнений, заданий:

Показывать логическую связь между отдельными заданиями, чтобы переход от одного к другому был как бы продолжением единого процесса.

Не просто объяснять материал, а размышлять над наиболее эффективным способом решения задачи, задавая вопросы ученикам, втягивая их в процесс своего мышления.

Давать объяснения бодрым голосом, не затягивая их, не превращая их в длинные монологи.

4) При выполнении учениками учебного задания:

Выбирать оптимальный темп работы для данной группы учеников. Низкий темп расхолаживает, рассредоточивает внимание, высокий – не дает времени сосредоточиться, может вызывать утомление, что тоже приводит к снижению интенсивности внимания.

Планировать оптимальный объем работы на урок. Слишком большой объем порождает рассеянность, создает условия для формирования неустойчивого внимания как следствие однообразия или утомления, а слишком малый объем – неполную загрузку и появление пауз вследствие отвлечения учеников.

Вводить соревновательные элементы или игры в процесс урока. При этом необходимо помнить, что сильное эмоциональное возбуждение мешает сосредоточить внимание.

Стимулировать внимание учеников в отдельные моменты урока, подчеркивая важность выполняемых заданий.

Постепенно раскрывать в разучиваемом материале все новые и новые нюансы. Показывать различные варианты выполнения данного задания.

## Рекомендации по изменению самооценки

Дети активно оценивают себя в различных областях. По результатам исследований, наиболее важными для них оказались:

- школьная успеваемость;
- внешность;
- физические способности;
- поведение;
- социальное принятие.

**Общие рекомендации по самостоятельному повышению собственной самооценки:**

1. Не сравнивать себя с другими людьми. Необходимо сравнивать себя с собой вчерашним, с собой неделю, месяц, год назад. Это позволит увидеть свое настоящее развитие, успехи, изменившийся уровень.

2. Не ругать и не порицать себя, стараться избегать приписывать себе отрицательные черты (н-р, невезучесть,

глупость, неисправимость и др.). Анализируйте то, что и как вы говорите. Негативные высказывания понижают самооценку. Старайтесь использовать выражения «Я могу», «Я сделаю» и т.д. Такие позитивные утверждения повышают самооценку.

3. Научиться принимать комплименты, верить и радоваться им, реагировать на них ответным «спасибо».

4. Перестать остро и болезненно реагировать на критические замечания – просто принимать их к сведению. Помнить, что сколько людей – столько и мнений.

5. Придумать положительные высказывания в отношении себя (н-р, «Я – самая большая ценность в моей жизни!») и часто их повторять, особенно перед сном и сразу после пробуждения.

6. Стараться общаться с позитивно настроенными и уверенными в себе людьми, которые могут поддержать.

7. Составить список своих сильных положительных качеств характера, список своих прошлых успехов и достижений, почаще обращаться к нему и дополнять.

8. Начать больше помогать другим – это дает чувство собственной нужности, важности, значимости, прибавляет уверенности в своих силах.

9. Попробовать рисковать. Это позволит научиться принимать ответственность на себя. Доля риска сначала может быть невелика, постепенно ее можно увеличивать.

10. Постараться более позитивно относиться к жизни: видеть красоту мира и людей, регулировать негативные мысли, заменяя их на позитивные, жизнеутверждающие.

**Рекомендации родителям:**

1. Создавайте теплую домашнюю обстановку, обстановку принятия и доверия. Постоянные замечания и оскорбления в адрес ребенка заметно снижают, ухудшают его самооценку. Постарайтесь ежедневно отмечать успехи ребенка в присутствии других членов семьи.

2. Старайтесь следить за тем, что вы говорите ребенку – дети очень чувствительны к словам родителей. Откажитесь от слов, которые унижают достоинство ребенка (н-р, «дурак»).

3. Будьте хорошим образцом для подражания. Необходимо демонстрировать ребенку образцы уверенного поведения, стараться быть примером. Нужно следить за своим настроением, самооценкой, мироощущением (оптимизм/пессимизм).

4. Обращайте внимание на неправильные суждения ребенка относительно чего-либо, особенно физической привлекательности, способностей, ума, качеств характера. Часто несоответствие «стандартам» приводит к заниженной самооценке. Постарайтесь объяснить ребенку, что важна именно его неповторимость, индивидуальность, что четких стандартов не существует.

5. Помогите ребенку стать частью какой-либо команды (кружок, спортивная секция). Сотрудничество и совместное времяпрепровождение, а не соревнование и борьба за первенство помогут повысить самооценку.

**Рекомендации педагогам:**

1. Рекомендуется как можно чаще называть ребенка по имени и хвалить его в присутствии одноклассников и других детей.
2. Постараться чаще награждать ребенка грамотами, благодарственными письмами.
3. Можно поощрять детей, поручая им выполнение престижных в данном коллективе поручений: раздать/собрать тетради, написать что-либо на доске, проверить правильность выполнения задания у одноклассников.
4. Желательно избегать давать задания, которые выполняются за определенное фиксированное время. Не следует торопить и подгонять тревожных детей с ответом, задавая один и тот же вопрос несколько раз – иначе ученик ответит нескоро, так как каждое повторение вопроса он будет воспринимать как новый стимул.
5. Таких детей желательно спрашивать не в конце и не в начале урока, а в его середине.

## Рекомендации по улучшению учебной мотивации школьников

**Учебный мотив** - это направленность школьника на отдельные стороны учебной работы, связанная с внутренним отношением ученика к ней. (А.К. Маркова)

**Учебная мотивация определяется:**

1) образовательной системой, образовательным учреждением, где осуществляется учебная деятельность;

2) организацией образовательного процесса;

3) субъектными особенностями обучающегося (возраст, пол, интеллектуальное развитие, способности, уровень притязаний, самооценка, взаимодействие с другими учениками и т. д.);

4) субъектными особенностями педагога и, прежде всего системой отношения его к ученику, к делу;

5) спецификой учебного предмета.

## Возрастные особенности учебной мотивации

**Младший школьный возраст**. К началу обучения в школе у ребенка складывается достаточно сильная мотивация к обучению. Ярко проявляется потребность посещать школу, носить форму, ранец, выполнять общественные поручения в классе.

**Трудности:**

- ситуативность и неустойчивость интересов - без поддержки учителя они немедленно угасают;
- малоосознанность интересов - младший школьник не знает, что ему нравится в предмете и не может этого объяснить;
- слабая обобщенность интересов;
- все интересы ориентированы чаще всего только на результат учения, но не на способы учебной деятельности.

**Средний школьный возраст**. В подростковом возрасте укрепляются широкие познавательные мотивы, интерес к новым знаниям. У большинства подростков интерес к фактам дополняется интересом к закономерностям. Характерен интерес к способам приобретения знаний. Развиваются мотивы самообразования. Но самые существенные сдвиги происходят в социальных мотивах подростков. Они стремятся занять позицию «взрослого человека» в отношениях с окружающими, желают понять другого человека и быть понятыми, ищут контактов с другими людьми. В этом возрасте ребенок вплотную подходит к осознанию своих мотивов учения и поведения.

**Трудности:**

- подросток не принимает на веру мнение и оценки учителя, что снижает действенность оценки;
- отрицательное отношение к готовым знаниям, простым и легким вопросам, воспроизводящим видам работы;

- непонимание связи учебных предметов с возможностью их использования в будущем;
- избирательный интерес к учебным предметам;
- поверхностность и разбросанность интересов;
- неустойчивость интересов.

**Старший школьный возраст**. У старших школьников главными становятся мотивы, связанные с представлениями о своем будущем. В этом возрасте отмечается большая избирательность познавательных мотивов, которая продиктована выбором профессии. Происходит рождение новых мотивов — профессиональных. Они и начинают преобладать. Усиливается интерес к выбору способа действий с учебным предметом, к методам теоретического и творческого мышления. Существенно развиваются мотивы самообразования. Возрастает роль широких социальных мотивов, но у некоторых старшеклассников проявляются и элементы социальной незрелости, иждивенчества и потребительства. Большую роль играют мотивы отношений со сверстниками и учителями: старшеклассники болезненно реагируют на неприятие себя в коллективе; стабилизируются отношения с учителями. Вместе с тем возрастает требовательность и критичность к учителю и его оценке. В целом в этом возрасте наблюдается общее положительное отношение к учению.

**Трудности:**
- устойчивый интерес к одним предметам в ущерб другим;
- неудовлетворенность однообразием форм учебных занятий, отсутствием творческих и проблемно-поисковых форм учебной деятельности;
- отрицательное отношение к формам жесткого контроля со стороны учителя;
- сохранение ситуативных мотивов выбора жизненного пути;
- недостаточная устойчивость социальных мотивов долга при столкновении с препятствиями на пути их реализации.

## Виды мотивов учения

**Мотив достижения** состоит в стремлении ученика к успеху в ходе как бы постоянного соревнования с самим собой, в желании добиться новых, все более высоких результатов по сравнению со своими предыдущими результатами.

**Мотив избегания неудач** состоит в избегании школьником трудных заданий, негативных оценок, в безынициативности.

**Социальная мотивация:**

**- широкие социальные мотивы** состоят в стремлении получать знания, чтобы быть полезным Родине, обществу, в желании выполнить свой долг, в понимании необходимости учиться и в чувстве ответственности. К широким социальным мотивам может быть отнесено также желание хорошо подготовиться к избранной профессии;

**- узкие социальные мотивы** состоят в стремлении занять определенную позицию, место в отношениях с окружающими, получить их одобрение, заслужить у них авторитет. Эти мотивы связаны с широкой потребностью человека в общении, в стремлении получить удовлетворение от процесса общения, от налаживания отношений с другими людьми, от эмоционально окрашенных взаимодействий с ними.

**Мотивация благополучия** проявляется в стремлении получать только одобрение со стороны учителей, родителей и товарищей.

**Престижная мотивация** проявляется в стремлении ученика занять первое место, быть одним из лучших.

**Познавательная мотивация:**

**- мотивация содержанием обучения** проявляется в успешном выполнении учебных заданий; в положительной реакции на повышение учителем трудности задания; в обращении к учителю за дополнительными сведениями, в готовности к их принятию; в заинтересованном отношении к

необязательным заданиям; в обращении к учебным заданиям в свободной обстановке, например на перемене.

- **мотивация процессом обучения** проявляется в самостоятельном поиске школьником способов работы, решения, к их сопоставлению; в анализе способа решения задачи после получения правильного результата; в характере вопросов к учителю (вопросы, относящиеся к поиску способов и теоретическому содержанию курса); в интересе при переходе к новому действию, к введению нового понятия; в интересе к анализу собственных ошибок; в самоконтроле в ходе работы.

**Рекомендации по улучшению учебной мотивации:**

1. Обращать внимание не только на незамотивированных, неуспевающих учеников, но и на внешне благополучных – с ними также необходима постоянная работа по поддержанию учебной мотивации.
2. Занимательность, необычное изложение учебного материала. Необходимо давать не только готовые знания, но и стимулировать ученика на самостоятельный поиск информации посредством выполнения творческих заданий. Этот прием отлично стимулирует познавательную мотивацию.
3. Использовать коллективные, групповые формы работы на уроке, причем формировать неоднородные группы (ученики с нейтральным отношением к предмету + ученики с отсутствием интереса к предмету). Этот прием улучшает и познавательную мотивацию, и социальную (способствует удовлетворению потребности в общении).
4. Диалоговая форма построения взаимодействия учителя и ученика на уроке, партнерский стиль отношений.
5. Педагогу самому необходимо демонстрировать заинтересованность в своем предмете, безупречное владение сутью и материалом преподаваемого предмета, демонстрировать уверенность в себе, ответственность.

6. Практиковать проблемность обучения – на каждом из этапов урока вводить проблемные задания, что существенно стимулирует интерес ученика к содержанию предмета.

7. Создавать на уроках ситуации успеха, что стимулирует школьника прикладывать усилия в обучении и дальше.

8. Использовать средства стимуляции – похвала, одобрение, награждение и т.д.

**Приемы самостоятельной работы школьника, формирование которых развивает положительную мотивацию учения:**

- приемы смысловой переработки текста, укрупнение учебного материала, выделение в нем исходных идей, принципов, законов, осознание обобщенных способов решения задач, самостоятельное построение школьниками системы задач определенного типа;
- приемы культуры чтения (например, так называемого «динамического чтения» крупными синтагмами) и культуры слушания, приемы краткой и наиболее рациональной записи (выписки, план, тезис, конспект, аннотация, реферат, рецензия, общие приемы работы с книгой);
- общие приемы запоминания (структурирование учебного материала, использование особых приемов мнемотехники с опорой на зрительную и слуховую память);
- приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование школьниками разных видов самоконтроля, поэтапную проверку своей работы, выделение «единиц» проверки, порядка проверки и т. д.;
- общие приемы поиска дополнительной информации (работа с библиографическими справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
- приемы подготовки к экзаменам, зачетам, семинарам, лабораторным работам;

- приемы рациональной организации времени, учета затрат времени, разумного чередования труда и отдыха, трудных и легких, устных и письменных заданий, общие правила гигиены труда (режим, прогулки, порядок на рабочем месте, его освещение).

## Рекомендации по снижению тревожности школьника

**Тревожность** – индивидуальная особенность человека, проявляющаяся в склонности к частым и сильным переживаниям состояния тревоги.

**Тревога** – эпизодические проявления беспокойства и волнения.

Тревога может скрываться за «масками». «Маски тревожности»:

1) открытая враждебность к окружающим;
2) повышенная, но мало эффективная трудовая активность;
3) суетливость.

**Поведенческие проявления тревоги:**

- ученик грызет ногти, карандаш/ручку;
- теребит волосы, накручивает их на палец;
- качается на стуле;
- барабанит пальцами по столу, качает ногой;
- крутит в руках разные предметы (н-р, часы, кольцо, пуговицу).

**Рекомендации по способам снижения тревожности:**

1) через повышение самооценки (см. соответствующий материал выше);

2) через обучение школьника навыкам расслабления: расслабление мышц (особенно лицевых и в области живота), регуляция дыхания (глубокое дыхание животом, когда выдох в

два раза длиннее вдоха), самомассаж (простейшие элементы: поглаживания, растирания, пощипывания, надавливания и др.);

3) через снижение собственной тревожности (т.е. тревожности педагога, родителей);

4) через понижение завышенных требований к ребенку, которым он не может соответствовать, которые он не может выполнить;

5) через отказ от стиля воспитания «гиперопека», когда родители уберегают ребенка от любых реальных и мнимых угроз жизни, формируя пассивность, зависимость, неуверенность в себе, повышенную тревожность, низкую коммуникабельность, обедняя жизненный опыт;

6) через снижение количества замечаний в адрес ребенка. Рекомендуется отслеживать, сколько окриков, оговорок, одергиваний делается ученику за день и снизить их количество;

7) снижению тревожности способствует наличие домашнего животного, которое можно любить и ласкать, удовлетворяя таким образом соответствующие потребности;

8) через улучшение психологического климата в семье: родителям желательно как можно больше общаться со своими детьми, устраивать совместные праздники, походы в театр, в кино, в музеи, выезжать на природу.

**Отдельные техники:**

1. ***«Парадоксальная интенция».*** Суть: целенаправленно совершать именно то действие, которое вызывает тревогу. Усиливая стремление быть неуспешным, вы делаете неудачу и неуспех невозможными.

2. ***Используйте здоровое чувство юмора***: посмотрите на ситуацию со стороны, представьте ее комичной, доведите это до абсурда, попытайтесь посмеяться над собой, над своей тревогой и страхом. Это снизит эмоциональное напряжение.

3. ***Прослушивание музыки***: успокаивающее воздействие оказывают ритмы вальса, детской и народной музыки.

Печальная музыка снижает нервозность и тревожность. Для того, чтобы выйти из того или иного эмоционального состояния, необходимо сначала слушать мелодии, соответствующие этому состоянию, затем постепенно изменить характер музыки в соответствии с желательной переменой в настроении (н-р, грустная мелодия – нейтральная мелодия – динамичная музыка). Рекомендуется использовать незнакомую классическую музыку – популярная музыка для изменения настроения не подходит.

***Успехов в работе!***