

## **Психолого-педагогическая помощь родителям в стрессовых ситуациях, связанных с процессом обучения.**

Процесс обучения строится на постоянном преодолении определенных противоречий. Именно решение таких противоречий и является двигателем развития личности. А поскольку преодоление противоречия всегда связано с напряжением, возникает стрессовая ситуация. Итак, **стресс – это состояние напряжения под влиянием сильных воздействий.** Мы не будем рассматривать положительные и отрицательные стороны стресса. Наша задача не устранить стрессовые ситуации сами по себе, так как это не принесло бы пользы. **Задача педагога - предотвратить состояние постоянного напряжения, которое может отрицательно сказаться как на психическом, так и на физическом здоровье детей.**

Рассмотрим примеры наиболее часто встречающихся, так называемых, плановых стрессовых ситуаций.

**Первые дни ребенка в школе.** Это наиболее длительная стрессовая ситуация, возникающая в процессе обучения.

**Вызов ребенка к доске для устного ответа.**

**Контрольная работа (особенно первая).**

**Начало выставления отметок.** Имеются в виду как текущие, так и триместровые отметки.

**Подготовка к переходу к обучению в среднем звене.**

Как показывает само перечисление ситуаций, трудно отрицать их необходимость и в то же время стрессовый характер. Кроме того, на протяжении всего периода обучения возникает множество внеплановых стрессов, связанных с индивидуальными причинами у каждого ребенка.

Рассмотрим основные направления работы учителя, позволяющие решить поставленную задачу.

При выстраивании системы работы педагога следует помнить, что **особенностью школьных стрессов является вовлечение в них родителей детей.** Причем участие родителей заключается не только в наблюдении со стороны и переживании за своих детей. Часто родители выступают в роли активной действующей силы, не редко провоцирующей возникновение еще большего напряжения. Поэтому необходима просветительская работа, направленная на обучение родителей грамотной реакции на стрессовые ситуации. В этом отношении более контролируемой является ситуация при возникновении плановых стрессов. Так как к ней можно подготовиться заранее. Поэтому сначала рассмотрим характер взаимодействия учителя и родителей в ходе подготовки, а затем и во время реакции на плановую стрессовую ситуацию.

**Первые дни ребенка в школе** – это одна из наиболее трудных проблем. В настоящей статье мы не будем раскрывать все особенности периода адаптации. Обратим лишь внимание на характер возможных стрессов и варианты поведения взрослых. Чувство волнения при поступлении ребенка в школу – неотъемлемая и, пожалуй, необходимая составляющая этого события. А вот затянувшееся напряжение, перерастающее в постоянную тревогу, является негативным последствием возникшего стресса. Чтобы предотвратить или устранить уже возникшее напряжение, необходимо выяснить его причины. Конечно, в каждой семье накладываются свои особенности. Но, в то же время, есть общие корни складывающейся ситуации. Ими могут быть:

- общая или специальная неготовность ребенка к школе;
- негативный предыдущий опыт общения ребенка в коллективе;
- отсутствие такого опыта до школы;
- сочетание очень удачного опыта дошкольного общения с резким изменением условий при переходе в школу;

-особенности притязаний родителей (очень обширный аспект, включающий и уровень ожиданий родителей от ребенка, и их личный опыт, и особенности системы сложившихся взаимоотношений со своим ребенком).

Благоприятным периодом для предотвращения или преодоления этих трудностей является период подготовки детей к школе. В нашем лицее существует школа подготовки будущего первоклассника «Ступени в лицей». Занятия проводятся с учетом формирования будущих классных коллективов. Поэтому у каждого учителя есть возможность провести необходимые наблюдения и сделать психолого-педагогические выводы. Результатом таких наблюдений может стать информационная карта на каждого ребенка. Карта может быть выполнена в произвольной форме и иметь примерно следующий вид:

<b>Особенности развития ребенка</b>	<b>Специфика проявления</b>	<b>Рекомендации для родителей.</b>
Общение со сверстниками		
Общение со взрослыми		
Отношение к учебной деятельности, особенности мотивации, характер ожиданий		
Ориентация в пространстве		
Ориентация в пространстве листа		
Мелкая моторика руки		
Умение действовать по инструкции		
Фонематический слух		
<b>Особенности развития ребенка, о которых пожелали сообщить сами родители*</b>		

\*Может войти информация о предыдущем опыте общения детей, особенностях взаимоотношений в семье, информация о тревогах, опасениях родителей и так далее.

Необходимо помнить, что **эта информация – результат доверительного отношения родителей к педагогу и она строго конфиденциальна.** Поэтому способы ее фиксирования каждый учитель выбирает сам. Возможно, учитель фиксировать будет что-то частично, а остальное просто запомнит.

Следует обратить внимание на то, что речь идет лишь о наблюдениях педагога в ходе общения с детьми и родителями. Никаких специальных диагностик учитель не использует, и тем самым не травмирует детей и родителей. Кроме того, таблицу в предложенном виде учитель заполняет для себя. Рекомендации родителям могут быть даны или в устной форме, или в виде другой упрощенной таблицы. Например:

Особенности развития ребенка	Рекомендации для родителей.
Общение со сверстниками	
Общение со взрослыми	
Отношение к учебной деятельности, особенности мотивации, характер ожиданий	
Ориентация в пространстве	
Ориентация в пространстве листа	
Мелкая моторика руки	
Умение действовать по инструкции	
Фонематический слух	

Данная таблица помогает систематизировать результаты наблюдений, но не заменяет живого общения с родителями. Повышенный уровень тревожности родителей в это время можно снизить только в результате разговора. Как правило, разговор состоит из двух частей: общая беседа на собрании родителей будущих первоклассников и индивидуальный разговор с каждым родителем. Как показывает практика, большинство родителей не знают как правильно и вовремя помочь своему ребенку. Поэтому они охотно становятся союзниками учителя в предотвращении трудностей дальнейшего обучения. Конечно, в каждом классе разговор будет иметь специфические особенности. **Но общей главной мыслью таких бесед должно стать твердое убеждение в том, что с наступлением важных изменений в жизни ребенка не должно поменяться отношение к нему родителей.** Причем необходимо обратить внимание родителей на сохранение внешних проявлений своей любви к детям, так как именно по ним ребенок судит об отношении к нему. При необходимости можно провести беседы на следующие темы:

**«Когда в семье появляется первоклассник»**

**«Поступаем в первый класс вместе»**

**«Первые трудности: бояться или преодолевать?»**

**«Мне нужна ваша поддержка».**

В дальнейшем, когда уже будет осуществляться процесс обучения, предложенный способ фиксирования информации может пригодиться. С помощью таких таблиц учитель вместе с каждым родителем будет отслеживать уровень достижений каждого ребенка, появиться возможность не только сделать выводы о динамике процесса, но и оказать действенную помощь.

**Вызов ребенка к доске для устного ответа.**

Ребенку и раньше приходилось отвечать на вопросы, выступать на праздниках, то есть оказываться в условиях личной презентации. Но все эти случаи не носили характера контроля и в основном совпадали с желанием ребенка выступить. В школе любой

индивидуальный ответ связан в той или иной степени с контролем. Поэтому количество **стрессовых факторов увеличивается**. К ним относятся:

- внимание одноклассников и их возможная реакция;
- внимание учителя и его реакция;
- последующее отношение родителей к результату ответа.

Это факторы ситуативного воздействия. Но больше всего напряжения, а затем и тревоги вызывает у ребенка постепенно возникающее ощущение зависимости качества его ответов и характера взаимоотношений со сверстниками, учителем и родителями. Таким образом, возникает страх публичного выступления и, как следствие, ухудшение качества новых ответов. Для преодоления этих трудностей учителю необходимо вести работу сразу по всем перечисленным направлениям. Ограничиваясь рамками темы данной статьи, мы **обратим внимание лишь на формирование отношения родителей к результату ответа**.

Типичным вопросом родителей является вопрос о том, как ответил ребенок. Мало кто будет задаваться вопросом, что он при этом чувствовал до тех пор, пока не появятся более грозные признаки дискомфорта: слезы ребенка, его жалобы, нежелание отвечать. И тут родители часто впадают в другую крайность. У многих начинается паника, которая лишь усугубляет тревогу и неуверенность ребенка. **Как один из вариантов помощи родителям модно предложить проигрывание на собрании или консультации ситуаций ответов**. Учитель может раздать группам родителей тексты диалогов учителя и ученика, ученика и родителей, содержащие ремарки о реакции одноклассников, учителя самого ребенка. Каждая группа готовит маленькую инсценировку и предлагает ее общему вниманию. Затем идет обсуждение. Такая форма работы помогает родителям взглянуть на ситуацию не только со своей позиции, а шире, пересмотреть свое отношение и обратить внимание на причины трудностей. Но проигрывание ситуаций – это не решение проблемы. Это лишь подготовка родителей к разговору с учителем. **Поэтому вторым этапом работы станет откровенный индивидуальный разговор с педагогом, в ходе которого будет выстроена совместная стратегия поведения взрослых**.

**Совместной целью учителя и родителей является формирование у ребенка строгого разграничения отношения к его ответу и отношения к нему самому.**

### **Контрольная работа (особенно первая).**

Вся деятельность учителя в данном случае направлена на поиск золотой середины. У ребенка должно быть ощущение важности выполняемой работы, определенного итога, чувство собранности. Ведь это прообраз всевозможных дальнейших испытаний, которых впереди еще очень много. Поэтому безразличного, равнодушного отношения быть не должно. Но нельзя допустить и чрезмерного волнения, мешающего сосредоточиться, а затем перерастающего в постоянный страх. Союзниками учителя вновь должны стать родители. Важным моментом, на наш взгляд, должен стать перенос внимания ребенка с переживаний по поводу результата работы на отсутствие или наличие знаний и умений.

С этой целью заранее проводится встреча с родителями (обычно на плановом родительском собрании), где сообщается время проведения и тематика предстоящей контрольной работы. Родители знакомятся с содержанием знаний, умений и навыков, которые будут проверяться, критериями оценки (устной или в баллах), продолжительности проведения работы. Кроме общих рекомендаций по правильному настрою ребенка в эти дни, внимательному отношению к его настроению, можно **предложить родителям смоделировать ситуацию контрольной работы дома**. То есть учитель раздает примерные задания, сообщает сведения об ограничении времени. Родители дома проигрывают с детьми урок. Потом вместе с ребенком рассматривают трудности: недостаток знаний, медленное выполнение заданий, неумение понять задание, неумение спланировать действия, частые отвлечения и т.д. Своими наблюдениями родители по желанию делятся с учителем. От такого взаимодействия получают пользу и

родители, и учитель и, главное, ребенок. Заключительным звеном этой стратегии является отношение родителей к результату написания работы в школе. Оно должно быть выражено в конструктивном планировании дальнейшей работы. Можно предложить родителям составить вместе с ребенком специальную карточку. Она может содержать одну из тех надписей, которые ребенок привык видеть на страницах сборника самостоятельных и проверочных работ.

Примерный вид карточки:

Что я уже знаю и умею	Чему я еще учусь	Чему я еще должен научиться
<p data-bbox="320 875 1038 987"><b>У тебя все получится!</b></p> 		

Таблица заполняется самим ребенком под руководством родителя в виде веселых значков и рисунков. Данная таблица постоянно пополняется. Туда вносятся результаты работы над ошибками, результаты новых контрольных работ или просто удачно выполненных заданий и ответов. Показательным является то, что ребенок наглядно видит, как постепенно значки и рисунки из третьей колонки переходят в первую. Зрительное восприятие накопления знаний и умений вселяет уверенность, оптимизм. Кроме того, такая форма самооценки приучает и родителей, и ребенка концентрировать внимание на содержании учебного процесса, а не на его результатах, выраженных в баллах. Таким образом, напряжение снимается в ходе деятельности.

#### **Начало выставления отметок (как текущих, так и семестровых).**

Мы не будем очень подробно останавливаться на этой ситуации, так как стратегия поведения взрослых в данном случае объединяет два предыдущих направления. То есть работа с родителями по подготовке ребенка к ответу у доски и к написанию контрольной работы синтезируется при подготовке к выставлению отметок. К сказанному следует добавить, что подготовка к этому событию в жизни детей начинается заранее. Прежде всего, это **специальные беседы**, включаемые учителем в родительские собрания. Учитель совместно с родителями должен сформировать у детей еще до выставления отметок убеждение о том, что отметка – это не подарок учителя и не выражение его отношения к ученику. Это указатель на то, что требует внимания, изучения и отработки. Конечно, учителю необходимо подвести родителей к пониманию того, что начало выставления отметок – это начало нового периода в жизни детей. Как и любой новый этап, он требует адаптации. Именно в период такой адаптации необходимо особое взаимодействие учителя и родителей. В период адаптации оцениваются наиболее успешные работы и ответы детей. Но в то же время родители и дети должны быть готовы к выставлению различных оценок. Возможно **применение системы конкретизации при выставлении отметок**. То

есть большинство отметок, выставленных в дневник должно иметь краткое пояснение. Такая система работы позволяет осуществлять постоянную связь с родителями. Наличие подробной информации, как известно, один из шагов снятия напряжения.

Например:

<i>а</i>	<i>Математик</i>	<i>Устные вычисления</i>		
	<i>Литературное чтение</i>	<i>Чтение текста</i>		
	<i>Русский язык</i>	<i>Диктант</i>		
<i>й мир</i>	<i>Окружающий мир</i>	<i>Работа с таблицей</i>		

Конечно, учитель не может каждый день и каждому ученику выставлять оценки таким образом. Речь идет об отдельных видах работ. Такую запись можно использовать у каждого ученика в случаях, когда надо показать успешность продвижения или, наоборот, обратить на что-то внимание. Используется также при оценивании письменных работ. Этот прием продолжает начатое ранее направление по формированию правильного отношения к отметке. Оно заключается в обращении внимания на характер знаний и умений, а не на балл.

#### **Подготовка к переходу к обучению в среднем звене.**

Трудно выделить момент, когда эта подготовка начинается. Наверно, в широком смысле слова она идет с самых первых дней ребенка в школе. Если же говорить о специальной подготовке, наиболее интенсивно она идет в четвертом классе. Стрессовых факторов в ситуации перехода к обучению в среднем звене очень много. Это и тревоги по поводу выбора направления дальнейшего обучения ребенка, по поводу успешности ребенка в условиях предметного обучения, по поводу реформирования классного коллектива и т.д. **Задача учителя начальных классов – подготовить безболезненный переход детей и родителей в среднее звено.** Предотвратить возникновение негативных ситуаций поможет детальное информирование родителей об особенностях дальнейшего обучения. Начиная с четвертого класса, каждое родительское собрание имеет блок, посвященный этой проблеме (независимо от общей темы собрания). Для обсуждения с родителями могут быть предложены следующие микротемы:

«Ближайшее будущее наших детей, какое оно?»

«Итоговые контрольные работы: стоит ли их бояться?»

«Виды работ на уроке в пятом классе»

«Трудности, испытываемые пятиклассниками (из прошлого опыта)»

«Как сделать выбор».

Не секрет, что большинство тревог родителей и детей связано именно с выбором дальнейшего направления учебы. На наш взгляд помочь в этом может **параллельное анкетирование детей и родителей.** Для анкетирования детей предлагается **опросник Л.З.Красновского «Компас в мире профессий».** Он позволяет приблизительно определить направление, к которому ребенок проявляет склонность в данный период. Среди направлений выделяются следующие: человек-природа, человек-человек, человек-знаковая система, человек-художественный образ. Конечно, результаты опроса не являются определяющими. Они лишь приглашают к разговору на эту тему, помогают задуматься и внимательнее прислушаться к себе. На родительском собрании проводится анкетирование родителей, где они дают ответы от лица своих детей. Затем родители сравнивают результаты ответов. Такой подход к проблеме позволяет наглядно показать родителям степень их понимания интересов ребенка, а иногда, и предостеречь их от навязывания своего выбора. Сообщение результатов анкетирования родителям происходит с согласия детей.

Мы рассмотрели лишь некоторые из возможных плановых ситуаций и формы взаимодействия учителя и родителей. Формы такого взаимодействия очень разнообразны. Это пропедевтическая работа, общие и индивидуальные беседы, подробное информирование родителей с помощью специальных карт, совместное заполнение карточек достижений, проигрывание ситуаций на собрании, моделирование ситуации урока дома, обсуждение результатов с родителями, параллельное анкетирование, разговор на тревожные темы.

Но все это многообразие работы можно свести к одному очень важному ориентиру: помочь родителям прислушаться к «мудрости сердца». Каждый родитель любит своего ребенка. Поэтому только родитель может, не владея никакими методиками и технологиями первым прийти на помощь, поддержать, помочь поверить в свои силы. А задача учителя лишь помочь родителям увидеть все себе эти возможности и применить их.