

Аналитическая справка по организации мониторинга факторов школьного благополучия в 5-9 классах в МБОУ Гилёвская ООШ №19.

Цель: повышение уровня психоэмоционального благополучия несовершеннолетних в школе; предупреждение антивиталяного поведения среди детей и подростков.

Задачи:

- Систематизировать усилия по профилактике психоэмоциональных расстройств среди несовершеннолетних и повысить эффективность комплексной психолого-педагогической поддержки несовершеннолетних в укреплении их внутренних адаптивных ресурсов и в преодолении сложных жизненных ситуаций.
- Повысить уровень психолого-педагогической грамотности родителей учащихся, укрепить профилактические ресурсы семьи, содействовать созданию в семье благоприятного психологического климата.
- Развить социально-психологическую компетентность педагогов в вопросах профилактики, внедрить современные технологии и формы профилактической работы в практику школ.
- Развивать навыки уверенного поведения, адекватной самооценки, принятия себя.
- Формировать позитивное социальное становление личности подростка.

1. Мониторинг факторов школьного неблагополучия: изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой.

Мероприятие: Тест школьной тревожности. Филлипс Р (Приложение № 1)

Выводы:

Завышенный процент наблюдается только в результатах фактора «Страх ситуации проверки знаний».

Значения остальных измеряемых факторов школьной тревожности находятся в рамках нормы.

2. Построение системы работы на снижение уровня школьной тревожности (проведение классных часов, ролевых игр, групповых и индивидуальных занятий)

Мероприятие: Проведение классных часов и занятий по темам: «Тревожность и способы ее преодоления» 8-9кл (Приложение №2)

«Я учусь владеть собой» 5-7кл (Приложение №3)

3. Внедрение практических упражнений по профилактике и коррекции уровня тревожности на уроке

Мероприятие: Внедрение практических упражнений по профилактике школьной тревожности на уроках обществознания при прохождении тем предмета «Обществознание» в 6 - 9 классах при помощи упражнений:

«Принятие себя» 8-9кл (Приложение №4)

«Подари улыбку другу» 6-7кл (Приложение №4)

Выводы: сплочение классного коллектива, снятие тревожности.

4. Широкое внедрение в педагогическую практику технологии «Ситуации успеха».

Мероприятие: Ежедневно в учебно-воспитательном процессе применяется технология «Ситуация успеха», реализующаяся при помощи:

- авансирования успешного результата;
- скрытого инструктирования ребенка;
- персональной исключительности.

Выводы: профилактика психоэмоциональных расстройств среди несовершеннолетних и повышение эффективности комплексной психолого-педагогической поддержки несовершеннолетних в укреплении их внутренних адаптивных ресурсов и в преодолении сложных жизненных ситуаций.

Проведение мероприятия «Линейки успеха» по итогам недели (раз в неделю по пятницам общешкольная линейка).

Выводы: формирование позитивного социального становления личности подростка; коррекция и профилактика психоэмоциональных расстройств среди несовершеннолетних, повышение эффективности комплексной психолого-педагогической поддержки несовершеннолетних.

Приложение №1.

Тест школьной тревожности Филлипса

Тест школьной тревожности Филлипса (Альманах психологических тестов, 1995) позволяет подробно изучать уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста, оценить эмоциональные особенности отношений ребенка со сверстниками и учителями.

Показатели этого теста дают представление как об общей тревожности — эмоциональном состоянии ребенка, связанном с различными формами его включения в жизнь школы, так и о частных видах проявления школьной тревожности.

Тест состоит из 58 вопросов, которые можно зачитывать школьникам, а можно предлагать в письменном виде. На каждый вопрос требуется ответить однозначно: «да» или «нет».

Инструкция

«Ребята, сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, не может быть верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

На листе для ответов вверху запишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ: "+", если Вы согласны с ним, или "—", если не согласны».

Обработка и интерпретация результатов

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «—», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом, — это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

Общее число несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50% от общего числа вопросов, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% — о высокой тревожности.

Число совпадений по каждому из 8 видов тревожности. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2,4,7,12,16,21,23,26,28,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58 $\Sigma=22$
2. Переживание социального стресса	5,10,15,20,24,30,33,36,39,42,44 $\Sigma=11$

3. Фрустрация потребности в достижении успеха	1,3,6,11,17,19,25,29,32,35,38,41,43 $\Sigma=13$
4. Страх самовыражения	27,31,34,37,40,45 $\Sigma=6$
5. Страх ситуации проверки знаний	2,7,12,16,21,26 $\Sigma=6$
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3,8,13,17,22 $\Sigma=5$
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9,14,18,23,28 $\Sigma=5$
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2,6,11,32,35,41,44,47 $\Sigma=8$

Содержательная характеристика видов (факторов) тревожности:

Общая тревожность в школе — общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

Переживание социального стресса — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего — со сверстниками). Фрустрация потребности в достижении успеха — неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.д.

Страх самовыражения — негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

Страх ситуации проверки знаний — негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей.

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

Проблемы и страхи в отношениях с учителями — общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка. Представление результатов.

Подсчитывается число несовпадений знаков («+» — да, «—» — нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: <50; >50; >75) для каждого респондента. Эти данные представляются в виде индивидуальных диаграмм.

Подсчитывается число несовпадений по каждому измерению для всего класса (абсолютное значение в процентах: <50; >50; >.75). Данные представляются в виде диаграммы.

Подсчитывается количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору >50% и >75% (для всех факторов).

При повторных замерах представляются сравнительные результаты. Собирается полная информация о каждом учащемся (по результатам теста). Полученные результаты можно представить в сводной таблице, включив в нее результаты, превышающие норму. Такой способ представления облегчит общий анализ результатов по классу в целом, а также сравнительный анализ данных по разным классам.



Ключ (тест школьной тревожности Филлипса)



1		-	11		+	21		-	31		-	41		+	51		-
2		-	12		-	22		+	32		-	42		-	52		-
3		-	13		-	23		-	33		-	43		+	53		-
4		-	14		-	24		+	34		-	44		+	54		-
5		-	15		-	25		+	35		+	45		-	55		-
6		-	16		-	26		-	36		+	46		-	56		-
7		-	17		-	27		-	37		-	47		-	57		-
8		-	18		-	28		-	38		+	48		-	58		-
9		-	19		-	29		-	39		+	49					
10		-	20		+	30		+	40		-	50					

Текст опросника Филлипса

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне знаний со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты опасаясь высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?

18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступить в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение остальных те ученики, которые не справляются с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли, отвечая на уроке, ты задумываешься о том, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот- вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?

53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспokoишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Сводная таблица результатов теста Филлипса

Класс Дата проведения

№	ФИ ученика	Показатели по видам (факторам) тревожности (в %)								тре в.
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

Примечание: номера факторов в таблице соответствуют видам тревожности, описанным в тексте.

Фамилия, имя

Класс Дата проведения

1		11		21		31		41		51		
2		12		22		32		42		52		
3		13		23		33		43		53		
4		14		24		34		44		54		
5		15		25		35		45		55		
6		16		26		36		46		56		
7		17		27		37		47		57		
8		18		28		38		48		58		
9		19		29		39		49				
10		20		30		40		50				

Фамилия, имя

Класс Дата проведения

1		11		21		31		41		51		
2		12		22		32		42		52		
3		13		23		33		43		53		
4		14		24		34		44		54		
5		15		25		35		45		55		
6		16		26		36		46		56		
7		17		27		37		47		57		
8		18		28		38		48		58		
9		19		29		39		49				
10		20		30		40		50				

Приложение №2.

Классный час: «Тревожность и способы ее преодоления»

Целевая аудитория: 8-9кл

Форма: беседа с элементами дискуссии

Цель: повышение уровня психоэмоционального благополучия несовершеннолетних в школе.

Задачи: профилактика психоэмоциональных расстройств среди несовершеннолетних и повышение эффективности комплексной психолого-педагогической поддержки несовершеннолетних в укреплении их внутренних адаптивных ресурсов и в преодолении сложных жизненных ситуаций; развитие навыков уверенного поведения, адекватной самооценки, самоотношения, принятия себя; формирование позитивного социального становления личности подростка.

Ход мероприятия:

Тревога и страх. Это нужно знать!

Страх и тревогу рано или поздно испытывают все люди. Связанные с ними переживания легко воспроизводятся и могут прорываться к нам во время сна. Страх является наиболее опасной из всех эмоций. Интенсивный страх приводит даже к смерти: животные, а также человек иногда могут быть испуганы буквально до смерти.

Но страх не является только злом. Он может служить предупреждающим сигналом и изменять направление мыслей и поведение человека. Когда возникают тревога и страхи?

Когда есть опасность для физического, психологического, социального благополучия человека;

когда нет уверенности в своей компетентности;

когда есть угроза целостности нашего «Я»;

когда возникает ситуация оценки;

в ситуации неопределенности. Способы избегания тревоги и страха.

Чувство тревоги и страха мы стараемся избегать. Есть три типичных способа: придумать мир, где нет тревожащих событий, или сделать вид, что реальные

- события нас совсем не тревожат;
- стать агрессивным, унижать других, демонстрировать самоуверенность, чтобы никто не подумал, что мне страшно и тревожно;
- смириться с ситуацией, стать «незаметным», вялым и ... бояться и тревожиться всю оставшуюся жизнь.

Все эти пути неэффективны и очень похожи на ловушки Страх и Тревоги.

Человек не должен бежать от тревоги. Он должен обращать на нее внимание, приближаться к ней, считать своей. Искать причины недовольства собой, стремиться что-то изменить, быть готовым к саморазвитию, познанию самого себя.

Человек не должен бежать от тревоги. Он должен обращать на нее внимание, приближаться к ней, считать своей. Искать причины недовольства собой, стремиться что-то изменить, быть готовым к саморазвитию, познанию самого себя.

Злость и агрессия. Это нужно знать!

Чрезмерная агрессивность определяет весь облик личности, делая ее конфликтной, неспособной к сотрудничеству. Это проявляется в неоправданной враждебности, злобности, жестокости. Именно такие свойства агрессивности ведут к ухудшению психического здоровья. Однако агрессивности свойственны не только деструктивные параметры, она может содержать и позитивные моменты. Наличие агрессивности еще не делает личность социально опасной. Более того, существуют одобряемые обществом формы агрессивности. Например, одного человека можно осудить за хулиганство, а другому вручить медаль за первенство по боксу за один и тот же «набор» агрессивных действий.

Агрессивность может проявляться в двух формах:

- в форме настойчивости, упрямства - недеструктивная,
- в форме враждебности и ненависти - деструктивная.

И та, и другая формы влияют на эмоциональное развитие, на формирование личности, на психическое здоровье. Способность справляться с агрессией определяет развитие индивидуальных и социальных качеств человека.

Вся эмоциональная жизнь человека находится под влиянием этих двух форм агрессии. Они беспокоят в наибольшей степени, так как формируют опыт человека, особенно проявляясь в межличностных взаимоотношениях. Первый тип агрессивности, безусловно, желателен, необходим для выживания и достижения успеха. Второй тип приносит биологический вред и социальное разрушение.

Существуют различные виды проявления агрессии.

Физическая агрессия (нападение) - использование физической силы против другого лица. Вербальная агрессия - выражение негативных чувств как через форму (ссоры, крик, визг), так и через содержание словесных ответов (угрозы, проклятья, ругань).

Косвенная агрессия - под этим термином понимают как агрессию, которая окольными путями направлена на другое лицо (сплетни, злобные шутки), так и агрессию, которая ни на кого не направлена - взрывы ярости, проявляющиеся в крике, топаний ногами, битье кулаками по столу и т. д. Эти взрывы характеризуются ненаправленностью и неупорядоченностью.

Склонность к раздражению (коротко — раздражение) - готовность к раздражению при малейшем возбуждении вспыльчивости, резкости, грубости.

Негативизм - поведение, обычно направленное против авторитета или руководства; это поведение может нарастать от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся законов и обычаев.

Обида - зависть и ненависть к окружающим, обусловленные чувством горечи, гнева на весь мир за действительные или мнимые страдания.

Подозрительность - недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить вред.

Это интересно!

Ряд исследователей, утверждают, что импульсы агрессии «контролируются» разными участками мозга. Так, например, экспериментально установлено, что, стимулируя определенные участки мозга, можно усилить аффект гнева (и соответствующую модель поведения), а можно и затормозить. Подобные исследования демонстрируют тот факт, что в одних зонах реакция активизируется, а в других

сдерживается. Важен вопрос, какие факторы нарушают равновесие и провоцируют открытую ярость и соответствующее разрушительное (агрессивное) поведение. Эксперименты показывают, что нарушения подобного рода могут произойти, с одной стороны, от электрического раздражителя, а с другой стороны - наступить вследствие выведения из строя тормозящих центров; они могут быть вызваны еще и разного рода мозговыми заболеваниями.

Здоровье и стресс.

Жизнь требует от человека умения приспосабливаться к постоянно меняющейся обстановке и регулировать в соответствии с ней свое поведение. Каждый день ставит перед человеком новые проблемы, которые необходимо решать, и эмоционально устойчивые люди с интересом воспринимают большинство изменений, происходящих с ними. Такие люди успешно справляются с любыми переменами, и не только к лучшему, но и к худшему (несчастные случаи, болезни и др.). Эта способность человека объясняется его психологической уравновешенностью, которая зависит от возможностей его организма приспосабливаться к различным жизненным ситуациям. Состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий, получило название «стресс».

Действие стрессоров суммируется и накапливается. Чем больше их в жизни человека в данный период, тем выше уровень стресса. Совокупность защитных реакций организма при стрессе Селье назвал общим адаптационным синдромом. Все стрессоры приводят к одному и тому же ответу: общий адаптация представляет собой ответ на любой стрессор.

Действие стрессоров суммируется и накапливается. Чем больше их в жизни человека в данный период, тем выше уровень стресса. Совокупность защитных реакций организма при стрессе Селье назвал общим адаптационным синдромом. Все стрессоры приводят к одному и тому же ответу: общий адаптация представляет собой ответ на любой стрессор.

Стресс не всегда приносит вред. При умеренном стрессе разум и тело человека функционируют наиболее эффективно и делают организм готовым к оптимальному режиму работы. Высокий уровень стресса может оставаться положительным фактором только очень короткое время (состояние спортсмена перед соревнованием).

Каждому человеку присущ свой «оптимальный» уровень стресса. В этих пределах стресс психически благоприятен. Когда же стресс переходит границы оптимального уровня, он истощает психологическую энергию, нарушает деятельность человека и часто приводит к болезни.

Это нужно знать!

Разные люди отвечают на стресс по-разному, но есть общие принципы борьбы со стрессом, чтобы обеспечить психологическую уравновешенность, то есть поддерживать стресс на оптимальном уровне.

Некоторые принципы борьбы со стрессом:

Борьба со стрессом начинается с выработки в себе убеждения, что только вы сами отвечаете за свое душевное и физическое благополучие.

Будьте оптимистом. Источником стресса являются не события сами по себе, а ваше восприятие этих событий.

Регулярно занимайтесь физической культурой и спортом. Физические упражнения оказывают положительное влияние не только на физическое состояние, но и на психику. Постоянная двигательная активность способствует психологической уравновешенности и уверенности в себе. Физические упражнения - один из лучших способов выхода из

состояния сильного стресса.

Ставьте себе посильные задачи. Реально смотрите на вещи, не ждите от себя слишком много. Уясните себе границы ваших возможностей, не берите на себя в жизни слишком много. Учитесь говорить твердо «нет», если у вас нет возможности выполнить какое-то задание.

Учитесь радоваться жизни, получайте удовольствие от самой работы, от того, как хорошо вы с ней справляетесь, а не только от того, что она вам дает.

Питайтесь правильно.

Высыпайтесь. Сон играет очень важную роль в преодолении стрессов и поддержании здоровья.

Таким образом, борьба со стрессом - способ поддержания психологической уравновешенности. Из всего сказанного можно сделать вывод, что психологическая уравновешенность - такое душевное состояние человека, которое обеспечивает ему хорошее настроение и высокую работоспособность, адекватное реагирование на действие различных стрессоров. Для воспитания привычек здорового образа жизни необходимо стремиться выработать в себе вышеперечисленные качества.

Советы для счастья.

- Что можно посоветовать вам и вашим друзьям для избавления от негативных эмоций и укрепления здоровья? Станьте счастливым. Попробуйте для начала:

Планировать свою жизнь. Счастливые люди не тратят времени напрасно: они планируют свою жизнь, ставят себе серьезные цели и разбивают их на ежедневные задачи. Хотя мы часто переоцениваем, сколько мы можем сделать за день, еще чаще мы недооцениваем, насколько многого мы способны достичь за год, трудясь понемногу день за днем.

Ведите себя так, как будто вы уже счастливы. Когда люди улыбаются, даже через силу, они чувствуют себя лучше; когда хмурятся, мир тоже кажется мрачнее. Так что пусть на вашем лице отражается счастье. В разговоре старайтесь всячески демонстрировать высокую самооценку и оптимистическое отношение к жизни. Положительные действия могут вызывать положительные эмоции.

Двигайтесь больше. Множество недавно проведенных исследований доказывают, что занятия любыми видами спорта не только способствуют укреплению физического здоровья, но также помогают избавиться от нетяжелой депрессии и чувства тревоги. В здоровом теле - здоровый дух.

Высыпайтесь. Счастливые люди обычно ведут активный образ жизни, но всегда оставляют время на отдых и нормальный сон. Студенты особенно часто страдают от недосыпания, что приводит к постоянной усталости, снижению активности и подавленному настроению.

Отдавайте предпочтение отношениям с близкими людьми. Нет лучшего средства стать счастливым, чем сердечные отношения с человеком, для которого вы много значите и который заботится о вас.

Задания для учащихся:

Приведите примеры ситуаций, когда вы испытывали чувство тревоги и страха, и запишите их в таблицу:

Причина тревоги и страха	Ситуация
Опасность физического, психологического, общественного благополучия	
Некомпетентность	
Угроза моим ценностям	

Когда меня оценивают	
Ситуация неопределенности	

Тест «Уровень тревожности».

Прочтите внимательно каждое из приведенных ниже суждений и отметьте справа в графах цифры, соответствующие вашему выбору из четырех альтернатив. Над ответами на предложенные суждения долго думать не следует. Выберите тот ответ, который более всего соответствует вашему мнению.

№ п/п	Суждение	Выбираемые ответы			
		Никогд а	Почти никогда	Част о	Почти всегда
1	2	3	4	5	6
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я всё принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я - уверенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Посчитайте полученную сумму и разделите на 20. Сравните свой результат со шкалой:

3,5- 4,0 балла- очень высокая тревожность;

3,0- 3,4 балла- высокая тревожность;

2,0- 2,9 балла- средняя тревожность;

1,5- 1,9 балла- низкая тревожность;

0,0-1,4 балла- очень низкая тревожность.

Обсудите в классе с ребятами, какие плюсы и какие минусы есть у людей с высокой тревожностью, с низкой тревожностью. Что нужно сделать, чтобы тревожность помогала, а не мешала в жизни?

Приведите примеры различных видов проявления агрессии, с которыми вам приходилось иметь дело:

Физическая агрессия	
Вербальная агрессия	
Косвенная агрессия	
Негативизм	
Раздражение	
Обида	
Подозрительность	

Напишите ответы на вопросы в форме эссе:

Чем полезна и чем вредна злость?

В каких ситуациях люди чаще всего злятся?

В чем это проявляется?

Опишите возможные способы справиться со своей злостью так, чтобы, с одной стороны, не испортить отношения с окружающими, но и, с другой стороны, не «лопнуть, как кипящий чайник».

Приложение № 3.

Классный час «Я учусь владеть собой»

Целевая аудитория: 5-7кл

Форма: беседа с элементами дискуссии

Цель: формирование у учащихся способности анализировать и адекватно оценивать свое состояние, осознавать вред агрессивного поведения, управлять своим эмоциональным состоянием.

Задачи: профилактика психоэмоциональных расстройств среди несовершеннолетних и повышение эффективности комплексной психолого-педагогической поддержки несовершеннолетних в укреплении их внутренних адаптивных ресурсов и в преодолении сложных жизненных ситуаций; развитие навыков уверенного поведения, адекватной самооценки, самоотношения, принятия себя; формирование позитивного социального становления личности подростка.

Эпиграф: Злой человек вредит самому себе прежде, чем повредит другому. В.Гюго

Ход мероприятия: Учитель: Ребята, в каких ситуациях люди злятся друг на друга?

Чем полезна и вредна злость? Как может проявляться злость?»

Учащиеся подбирают ассоциации к словам «агрессия» и «радость», а учитель записывает их на доске. В дальнейшем обсуждении делается вывод о том, что агрессия бывает словесная и физическая, и она, независимо от формы проявления, всегда ранит человека.

Упражнение «Агрессивное существо»

Ведущий предлагает собрать фигуру из всего плохого, злого и агрессивного, что есть в каждом учащемся класса. Ребята по очереди отдают на общее дело когти, зубы, шипы, жала, перепончатые крылья и т. п. Хорошо рисующий ученик в классе изображает его на доске. Существо, получающееся в итоге, целиком состоит из угловатого, кусающего, карябающего.

Обсуждение. Что можно сделать с этим агрессивным существом? Учащиеся предлагают его каким-то образом уничтожить (стереть и др.). Учитель предлагает расправиться с ним следующим образом: посадить его на стул, представив, что стул является космическим кораблем. А затем все

ребята, взяв в руки воображаемый пульт управления, путем одновременного нажатия кнопки «старт», осуществляют запуск стула - космического корабля

- с сидящим на нем воплощением агрессивных поползновений класса в межзвездное пространство, где оно и должно кануть навеки в пучину забвения.

Учащиеся слушают притчу «Небеса и ад».

Один молодой воин пришел к мудрому пожилому человеку и спросил его: «О мудрец, раскрой мне тайну жизни. В чем разница между небесами и адом?» Мудрец на мгновение задумался и ответил: «Ты глупый молодой дурак. Как человек, подобный тебе, может понять такое? Ты слишком

невежественен». Услышав такое, молодой воин расвирепел. «Да за такие слова я готов тебя просто убить!» - заорал он и достал меч из ножен, чтобы покарать мудреца. В это же мгновение мудрец сказал: «Вот это и есть ад». Услышав эти слова, молодой воин вновь вставил меч в ножны. «А вот это и есть небеса», - заметил старик.

Обсуждение. В чем смысл этой притчи? Почему пожилой мудрец сказал, что насилие - это ад?

Ребята, а ответьте мне на вопрос что делать со злостью и агрессией? Ученики находят ответы на вопрос, далее можно озвучить цитату: Если ты разгневан, то, прежде чем говорить, сосчитай до десяти; если сильно разгневан - до ста. Т. Джефферсон

Учащиеся размышляют, что делать с агрессией и гневом. Обсуждаются способы поведения человека в ситуации, когда кто-то обзывается, ругается.

Упражнение «Лист гнева»

Учитель рассказывает учащимся про «лист гнева» (можно продемонстрировать традиционный вариант, например лист бумаги со злым изображением и надписью «Порви меня») и про то, как им возможно пользоваться. Каждому учащемуся предлагается нарисовать собственный «лист гнева», который отражает особенности его злости и поэтому может помочь именно ему.

Затем ребята по желанию показывают свои рисунки. По окончании каждый ученик может использовать его по своему усмотрению (порвать, вложить или вклеить в тетрадь, взять с собой и пользоваться им в напряженной ситуации).

Обсуждение. Может ли агрессия быть конструктивной? Как можно отстаивать свои интересы, сохраняя при этом хорошие отношения с партнером? Учащиеся соглашаются, что многим людям это дается лишь с большим трудом, так как они привыкли к тому, что хорошие отношения связаны с дружелюбным поведением, а агрессивность - с большим отчуждением от партнера.

Эмоции правят мной или я ими? Как управлять своими эмоциями?

Вы узнали, что эмоции бывают положительные и отрицательные, но они никогда не бывают абсолютно бесполезными. Вместе с тем существуют эмоции, которые вы хотели бы испытывать часто, а другие - как можно реже. Почему так происходит, что некоторые эмоции хочется по возможности исключить из своей жизни?.. Что происходит с нами, когда мы испытываем какую-нибудь отрицательную эмоцию?.. Правильно,

переживая эмоции страха - пугаемся, гнева - злимся.

Проанализируйте следующую ситуацию. Учитель влетает в класс взмыленный, злой, нервный. Разговоры учеников, плохая дисциплина, смех вызывают у него взрыв эмоций. Ученики озадачены таким поведением. Что же произошло с учителем? Почему он так себя ведет?

Обсуждение. Ребята делятся своими предположениями. В результате они приходят к выводу о том, что учителю кто-то испортил настроение и он не смог справиться с эмоциями. Ведь эмоциональное состояние во многом определяет поступки человека, и поведение больше всего зависит от того, что он чувствует в определенный момент. Анализ притчи

Учитель обращается к классу с вопросом: «Всегда ли вам приятны минуты, когда вы находитесь во власти отрицательных эмоций? Можно ли что-то с этим сделать?»

В качестве иллюстрации ребятам предлагается послушать притчу об одном могущественном царе, властителе необозримых земель.

Как-то однажды почувствовал себя царь расстроенным чем-то. Тогда созвал он всех своих мудрецов и обратился к ним: «Неведома мне причина, но что-то велит мне искать особое кольцо, которое сможет успокоить мою душу. И это кольцо должно быть таково, чтобы в несчастье оно радовало меня и поднимало мне настроение, а в радости, когда бы я ни бросал на него свой взгляд, печалило».

И стали мудрецы совещаться, и глубоко задумались. В конце концов спустя некоторое время они поняли, какое кольцо хотел их властелин иметь.

Учитель предлагает ребятам побывать в роли мудрецов, собраться здесь и сейчас на совет, чтобы подумать и решить, какое же кольцо хотел иметь царь.

Учащиеся высказывают свои мнения, после этого ведущий рассказывает конец притчи: «И принесли они кольцо царю своему. И сияла на нем надпись: «И это пройдет».

Обсуждение. Всегда ли у нас есть возможность и желание ждать, пока плохое настроение пройдет само? Как владеть своими чувствами, чтобы они не разрастались? Надо ли это делать и если да, то как? Необходимо подвести учащихся к мысли о необходимости уметь справляться со своим плохим настроением, раздражением и т. п.

Упражнение «Как управлять своими эмоциями»

Известный американский психолог К. Роджерс считает, что нет «плохих» чувств или эмоций. Все чувства принадлежат человеку, и все они важны для него, другое дело, как он их выражает. Каждый человек - хозяин своих чувств и может предотвратить и предусмотреть отрицательные последствия своих эмоций. Поэтому своими эмоциональными реакциями на ситуации человек может и должен научиться управлять.

Какие есть способы, с помощью которых человек может спустить пар? Как вести себя, чтобы не испортить отношения с окружающими и не лопнуть, как шипящий чайник? (Ребята предлагают свои варианты.)

Герой мультфильма про Аладдина - Джинн - в гневе начинал раздуваться и багроветь. Но у него был сообразительный партнер, который открывал клапан и выпускал лишний пар, когда он готов был лопнуть.

В Японии, например, придумали куклу - «начальника», на которой подчиненный может разрядить свой гнев. А нападающий в футболе все негативные эмоции вкладывает в силу удара.

С помощью мозгового штурма ребятам предлагается собрать как можно больше способов регуляции собственных эмоциональных состояний, управления раздражением, злостью, плохим настроением, чтобы затем на их основе создать памятку. Учащиеся предлагают свои примеры. Все способы фиксируются на доске, а затем из них составляется памятка.

Учитель знакомит учащихся еще с несколькими психологическими приемами, которые также могут помочь человеку в случаях, когда он испытывает неприятные эмоции.

Памятка. Как управлять эмоциями.

ЕСЛИ ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое.

Пойди в спортзал, чтобы поколотить грушу, поиграть в баскетбол.

Тем, у кого нет такого клапана, как у Джинна, можно разрядить эмоции, высказавшись в кругу тех людей, которые могут понять и посочувствовать.

Громкий крик помогает снять эмоциональное напряжение. Только не надо громко кричать в местах большого скопления народа.

Можно сделать три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов.

Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты в различных ситуациях - смех и плач. После слез человек испытывает облегчение, а после смеха - прилив сил. Смех и плач снижают уровень напряжения человека.

Самую полноценную разрядку и выход эмоциям дают занятия спортом. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем.

Очень благотворно действуют прогулки на природе, по лесу. Пение птиц, журчание воды, лесные звуки и запахи помогают вернуть душевное равновесие.

Можно закрыть глаза и представить себе что-нибудь любимое, обладающее успокоительным действием (любимый цвет, любимое место, где было хорошо, игрушку, животное и др.).

Хорошо просто посидеть в тишине или послушать спокойную музыку, а можно, наоборот, потанцевать.

Можно сделать уборку в квартире, постирать белье вручную.

Хорошо помогает, когда сначала максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их, и так сделать несколько раз.

Упражнение «Вверх по радуге»

Ведущий просит учащихся закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что вместе с этим вдохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая - съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется 3-4 раза. Затем упражнение можно повторить еще раз с открытыми глазами.

Упражнение «Выкинь»

Желательно, что ребята встали в круг. Если в классе не достаточно свободного пространства, упражнение можно просто выполнять стоя. Представьте, что в ваших ладошках лежит комок из неприятных эмоций, от которых вы хотели бы избавиться. Этот комок становится все тяжелее, тяжелее и тяжелее, и вот уже настолько тяжело, что невозможно больше держать и необходимо избавиться от него. И теперь вы должны выкинуть этот комок за круг (вниз в пол), собрав при этом все силы, даже можно крикнуть, чтобы было легче.

Обсуждение. После выполнения этого и предыдущего упражнений желающие делятся своими впечатлениями.

Приложение № 4.

Упражнение «Принятие себя»

Цель: снятие напряженности, тревожности; развитие умения выразить свои чувства невербальным методом; формирование навыков расслабления, саморегуляции.

Задача: профилактика психоэмоциональных расстройств среди несовершеннолетних и повышение эффективности комплексной психолого-педагогической поддержки несовершеннолетних в укреплении их внутренних адаптивных ресурсов и в преодолении сложных жизненных ситуаций.

Ход: Упражнение с зеркалом «Я люблю тебя». Данное упражнение выполняется около 2-3

минут.

Возьмите зеркало, посмотрите себе в глаза. Что вы видите? Вы устали или грустны? Скажите себе просто:

«Я люблю тебя. Люблю и ценю. Ты моя радость и счастье». Повторите еще раз. Повторите: «Я люблю тебя, у тебя всё получится, ведь ты сильный». Это будет очень непросто. Повторяйте раз за разом, снова и снова. Вам надо достучаться до самих себя.

Какой оказывает эффект:

- прощение и принятие себя;
- понимание своей истинной сути;
- повышение уверенности в себе;
- программирование себя на позитивные события

Упражнение «Подари улыбку другу»

Цель: снятие напряженности, тревожности; развитие умения выражать свои чувства невербальным методом; формирование навыков расслабления, саморегуляции.

Задача: профилактика психоэмоциональных расстройств среди несовершеннолетних и повышение эффективности комплексной психолого-педагогической поддержки несовершеннолетних в укреплении их внутренних адаптивных ресурсов и в преодолении сложных жизненных ситуаций.

Ход:

учитель: Можно ли грустить, когда улыбаешься? Подумайте о чем-нибудь грустном и улыбнитесь. Улыбнитесь так, чтобы улыбка помогла справиться с плохим настроением и другому человеку.

