

Отчет по проекту школы в рамках программы по здоровьесбережению за 2015-2016 уч.год.:

«Формы и методы работы, снижающие эффект от учебных, информационных и эмоциональных перегрузок обучающихся».

Цель: наработка технологий сохранения здоровья школьников в условиях повышенных учебных и эмоциональных нагрузок.

Тип: групповой, среднесрочный, концептуальный, практико-ориентированный.

Задачи:

- Разработка и апробация рекомендаций по снижению нагрузок для учителей и родителей
- Содействие психологической профилактике стрессов и эмоционального выгорания среди участников образовательных отношений

Результат:

- сохранение продуктивности деятельности и стрессоустойчивости обучающихся в условиях повышенных нагрузок;
- рекомендации и подходы к предупреждению перегруженности обучающихся.

Эффект: сохранение здоровья обучающихся, повышение продуктивности обучения.

Продукт: рекомендации для учителей и родителей к предупреждению перегруженности обучающихся

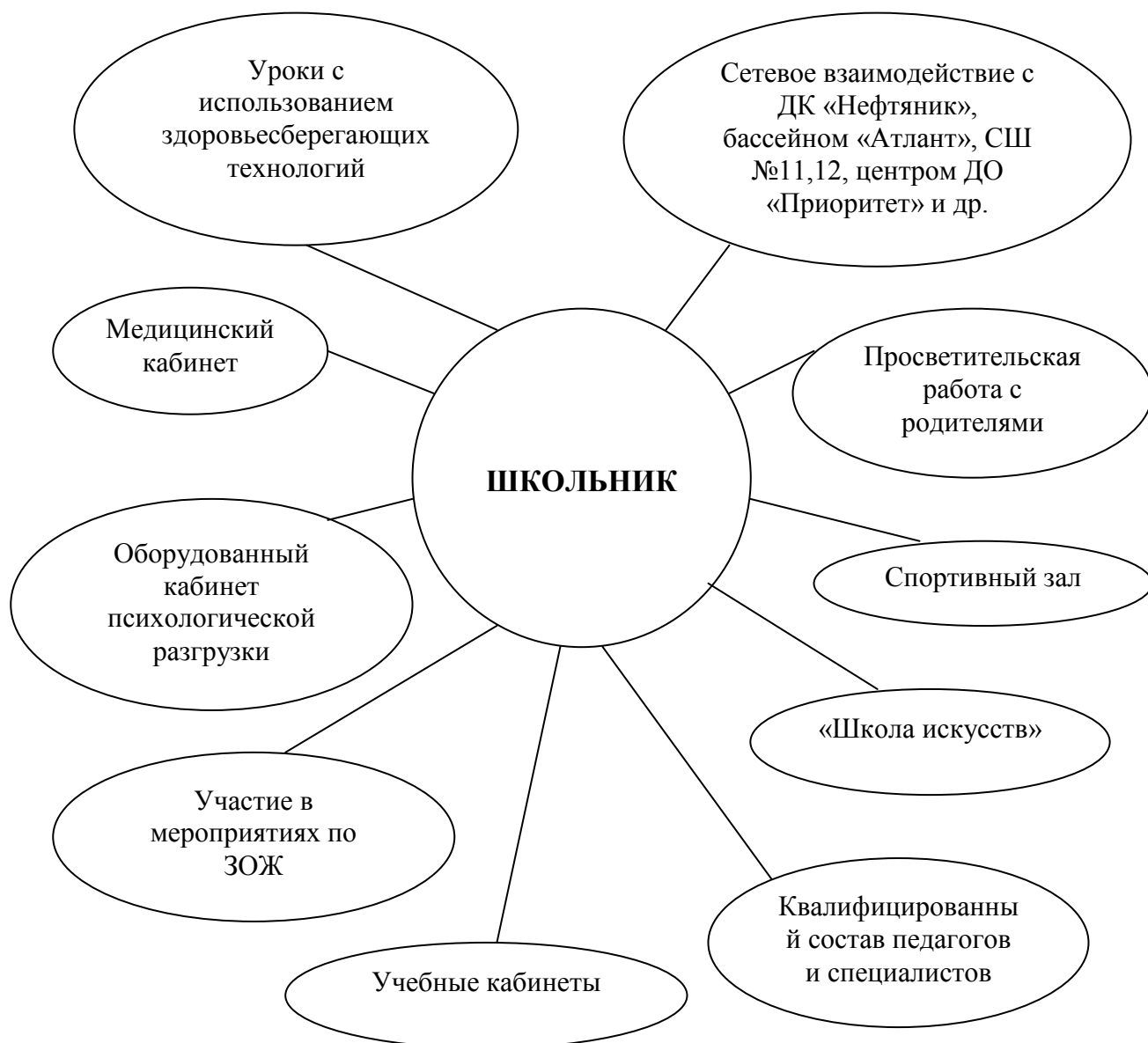
Мероприятия:

1. Системное отслеживание санитарно-гигиенического состояния школы.
2. Применение в работе учителя здоровьесберегающих технологий.
3. Планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся.
4. Проведение психологом школы исследований по снижению тревожности.

5. Участие школьников в мероприятиях разного уровня по ЗОЖ.
6. Привлечение системы кружковой, внеклассной, внеурочной работы к формированию ЗОЖ.
7. Просветительская работа с родителями по формированию мотивации к ЗОЖ.
8. Применение арт-терапевтических технологий на уроках эстетического цикла для снижения уровня тревожности.

Проблема сохранения и укрепления здоровья школьников остается актуальной. В основе работы над проектом лежит системный подход.

МОДЕЛЬ РАБОТЫ ШКОЛЫ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ



Школа одной из первых открывает перед ребёнком мир социально-общественной жизни. Параллельно с семьёй берет на себя одну из главных ролей в воспитании ребенка.

Таким образом, школа становится одним из определяющих факторов в становлении личности ребенка. Многие основные его свойства и личностные качества складываются в этот период жизни, от того, как они будут заложены, во многом зависит все его последующее развитие.

Школьная тревожность – это сравнительно мягкая форма проявления эмоционального неблагополучия ребенка. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений.

Большую роль в снижении уровня тревожности играет «Школа искусств».

Работа «Школы искусств» включает в себя:

- хоровое пение с 1 по 9 класс (обязательно 1 раз в неделю и 1ч. дополнительно);
- вокал и сольфеджио в 1-4ых классах (обязательно 1 раз в неделю);
- музыкальные инструменты: фортепиано, флейта, скрипка, гитара (по желанию);
- хореография (по желанию);
- изостудия (по желанию).

На уроках музыки применяются арт-терапевтические технологии.

Хоровое пение – ведущий вид деятельности на уроках музыки. При пении активизируются центры головного мозга человека, влияющие на жизненно важные органы. Во время хора распеваются гласные звуки, которые являются целебными и придают органам новое качество. Работа со звуком, ритмом, дыханием, насыщение песни эмоционально-образным содержанием благотворно влияют на состояние здоровья учеников. Так, в нашей школе практически отсутствуют заболевания бронхо – легочной системы. Обучающиеся 1-9ых классов могут исполнять порядка 280-ти музыкальных произведений.

На занятиях изобразительного искусства используются следующие техники работы:

- техника журнального фотоколлажа (терапия и диагностика);
- техника создания композиций из готовых предметов (создает чувство защищенности у тревожных детей);
- техника монотипии (помогает развить фантазию, снять эмоциональное напряжение);
- работа с карандашами и фломастерами (уместна с гиперактивными и расторможенными детьми);
- работа с красками, большими кистями, на больших листах бумаги, изготовление оберегов, кукол (полезно для эмоционально «зажатых», тревожных детей).

В школе работает детский музыкальный театр.

В рамках «Школы искусств» работает в школе детский музыкальный театр.

Театральная работа с детьми развивается по двум направлениям:

- детские оперы, предусмотренные в хоровом репертуаре каждого класса: «Басни Крылова», «Оле, закрой глазки», «Сказка о глупом мышонке» и др.

- разно жанровые музыкальные спектакли, в которых ребята заняты по желанию.

Театральная деятельность повышает самооценку и оценку окружающих, является творческим самовыражением учащихся, избавляет от боязни аудитории, оказывает влияние на определенные психологические и личностные качества учащихся.

Нами была разработана программа коррекционной работы с тревожными детьми. Это могут быть как групповые занятия, так и индивидуальные консультации. Такие занятия

формируют у ребенка конструктивные навыки поведения в трудных ситуациях. Преодолевается его стремление действовать всегда и везде по правилам. Он обучается доступным способам снятия лишней тревоги, напряжения, учится расслабляться.

Ещё важно научить тревожного ребенка самостоятельно оценивать результаты своей деятельности и доверять собственным оценкам. Некоторым детям нужно помочь овладеть недостающими учебными умениями, восполнить пробелы в усвоении школьной программы.

Сложность психокоррекционной работы с тревожными учащимися состоит в том, что тревожность как устойчивое личностное образование находится в конфронтации с такими сущностными личностными потребностями, как потребность в эмоциональном благополучии, чувстве уверенности, безопасности. Видимо, с этим связаны значительные трудности в работе с тревожными людьми: они, несмотря на выраженное стремление избавиться от тревожности, неосознанно сопротивляются попыткам помочь им сделать это. Причина такого сопротивления им самим непонятна и трактуется ими, как правило, неадекватно.

В такой ситуации учитель оказывается для ребенка наиболее значимой и вместе с тем наиболее травмирующей фигурой, поскольку именно от него исходит отрицательная и положительная оценка. Важно также отметить следующее. Для проведения коррекционной работы необходимо создавать в группе климат доверия, безопасности, безусловного принятия каждого ребенка.

Следует уделять сохранению в группе атмосферы принятия и безопасности, чтобы ребенок чувствовал, что его принимают и ценят вне зависимости от его поведения, успехов. Но одновременно он с помощью оценки взрослого или сверстника понимал, что он может и чего не может, что умеет, а чему ещё он должен будет научиться.

Причины школьной тревожности

Рассмотрим причины школьной тревожности на различных этапах обучения в школе.

Этап обучения	Типичные причины тревожности школьников
5 класс	<ul style="list-style-type: none">• Необходимость усваивать «новую школьную территорию»;• Увеличение количества школьных дисциплин;• Увеличение числа учителей;• Отсутствие преемственности требований, предъявляемых учителями начальной школы и среднего звена, а также вариативность требований педагогов к предмету;• Смена классного руководителя;• Необходимость адаптироваться к новому (или измененному) классному

	<p>коллективу;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Хроническая или эпизодическая неуспеваемость; • Неуспешность при взаимодействии с учителями или одноклассниками; • Резкое изменение в уровне родительского контроля и помощи.
6 класс	<ul style="list-style-type: none"> • Необходимость адаптироваться к новому (или измененному) классному коллективу; • Хроническая или эпизодическая неуспеваемость; • Неуспешность при взаимодействии с учителями или одноклассниками; • Резкое изменение в уровне родительского контроля и помощи.
7 класс	<ul style="list-style-type: none"> • Необходимость адаптации к коллективу; • Возникающие трудности при взаимодействии с педагогами и другими учениками; • Возможные нарушения во взаимоотношениях с родителями, конфликты в семье.
8 класс	<ul style="list-style-type: none"> • Адаптация к коллективу; • Начало периода профильного профессионального выбора; • Решение возникающих трудностей при взаимодействии с педагогами и другими учениками; • Возможные нарушения во взаимоотношениях с родителями, конфликты в семье.
9 класс	<ul style="list-style-type: none"> • Неопределенность дальнейших жизненных перспектив; • Переживание ответственности совершаемого выбора, подкрепляемого словами родителей и педагогов; • Столкновение с ситуацией выпускных экзаменов и отбора в 10й класс; • Хроническая и эпизодическая неуспеваемость; • Неуспешность при взаимодействии с учителями или одноклассниками.
10 класс	<ul style="list-style-type: none"> • Хроническая или эпизодическая неуспешность; • Неуспешность при взаимодействии с учителями или одноклассниками; • Начало поиска своего «Я»; • Переживание ответственности совершаемого выбора, подкрепляемого словами родителей и педагогов; • Трудность профессионального ориентирования, поиск; • Резкое повышение учебных нагрузок, связанное с подготовкой к поступлению в ВУЗ.
11 класс	<ul style="list-style-type: none"> • Хроническая или эпизодическая неуспешность; • Неуспешность при взаимодействии с учителями или одноклассниками; • Столкновение с ситуацией выпускных экзаменов; • Переживание ответственности совершаемого выбора, подкрепляемого словами родителей и педагогов; • Резкое повышение учебных нагрузок, связанное с подготовкой к

Важно формировать отношение к успеху, неудаче, выигрышу, проигрышу, как к объективному результату, когда последний воспринимается ребенком, прежде всего, как ориентир на пути к овладению знаниями, умениями. Именно такое отношение позволяет снять у детей настроенность на результат и на ошибку, сделать их более свободными по отношению к собственным успехам и неудачам, сфокусировать внимание на самой деятельности.

Главными направлениями нашей психокоррекционной работы с тревожными учащимися являлось следующее:

- воспитание правильного отношения к результатам своей деятельности, умения правильно оценить их, опосредованно относиться к собственным успехам, неудачам, не бояться ошибок, использовать их для развития деятельности;
- формирование правильного отношения к результатам деятельности других детей;
- расширение и обогащение навыков общения со взрослыми и сверстниками, развитие адекватного отношения к оценкам и мнениям других людей.

В текущем учебном году мы решили уделить внимание такому важному аспекту обучения в школе – комфортности. Установлено, что школьная тревожность напрямую связана с уровнем комфортности в школе.

"Комфортность - это условие жизни, пребывания, обстановка, обеспечивающие удобство, спокойствие и уют".

Существует три структурные составляющие данного понятия.

Комфортность подразделяется на 3 вида:

- Психологическая
- Интеллектуальная
- Физическая

Психологическая комфортность - это такое состояние, возникающее в процессе жизнедеятельности ребенка, которое указывает на состояние радости, удовольствия, удовлетворения, испытываемые школьниками находясь в учебном учреждении; это условия жизни, при которых любой человек чувствует себя спокойно, ему нет необходимости от кого-либо защищаться.

Источником психологической комфортности является:

- положительное эмоциональное состояние, как ученика, так и учителя;

- доброжелательное отношение между учителем и учеником, т.к. в школе главной фигурой был и остается учитель.

Действия учителя по созданию здоровой психологической комфортной среды сводятся к обеспечению благоприятных условий для взаимодействия "учитель-ученик" с целью обеспечения возможностей реализации личности ребенка в полной мере.

Принцип психологической комфортности является ведущим, т.к. он предполагает снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса, создание в школе такой атмосферы, которая расковывает детей и в которой они ведут себя как "дома". Никакие успехи в учебе не принесут пользы, если они "замешаны" на страхе перед взрослыми и подавлении личности ребенка. Психологическая комфортность необходима не только для полноценного развития ребенка и усвоения им знаний, но и для развития его физического состояния.

Интеллектуальная комфортность - это удовлетворенность учащихся своей мыслительной деятельностью и ее результатами на уроке, а также удовлетворение потребности в получении новой информации.

Хорошо известно, что в подавляющем большинстве общеобразовательных школ только 25 - 30 % учащихся успешно усваивают наиболее трудные предметы: математику, физику, химию, языки. Остальные либо лучше справляются с гуманитарными предметами, либо плохо успевают почти по всем предметам.

Фундаментальная человеческая потребность в самоутверждении заставляет учащихся занижать ценность школьных знаний, любознательности, старательности, исполнительности, что связано с образом хорошего ученика и хорошей успеваемости. В противовес этому демонстрируется независимость и различные признаки взросления: брутальность, курение, демонстративный интерес к противоположному полу.

Физическая комфортность школьника - это соответствие между его телесными, соматическими потребностями и предметно-пространственными условиями внутришкольной среды. Эта комфортность связана с сенсорными процессами, характеризующими зрительные, слуховые и тактильные ощущения.

Состояние физической комфортности несет с собой чувство удовлетворения собственной деятельностью, положительные мотивы к ее продолжению, что ведет к индивидуальному росту каждого учащегося.

Результаты исследования динамики уровня школьной тревожности

Школа продолжила проведение исследований уровня школьной тревожности в 2015-2016 учебном году. В исследовании приняло участие 122 человека (учеников 6-х, 7-х, 10-го и 11-го классов).

В этом году мы решили отказаться от методики, направленной на определение уровня самооценки, ввиду того, что она не отражала важность аспектов нашего исследования. В исследовании мы решили сделать акцент на те данные, которые мы сможем получить благодаря цветовой методике А.М. Парачёва. Цветовую методику А.М. Парачёва мы решили проводить на всех группах обучающихся (в сравнении с прошлым годом нами были исследованы только ученики 5-х классов). Сделали мы это для того, чтобы определить круг предметов, которые являются «тревожными» т.е. вызывают тревогу у учащихся и являются в эмоциональном плане сложными для них. Эмоциональная «сложность» предмета может обуславливаться взаимоотношением с учителями, трудность изучаемого предмета, условиями, в которых проходит урок и т.д.

Ввиду увеличения объема исследования мы приняли решение сократить количество диагностических «срезов» до 2х. Срезы были сделаны в октябре и в марте, что позволило нам с одной стороны, сохранить объективность результатов, с другой – уменьшить нагрузку на учеников, которым бы за относительно короткий срок приходилось заполнять большое количество методик.

Итак, нашими методиками для исследования стали:

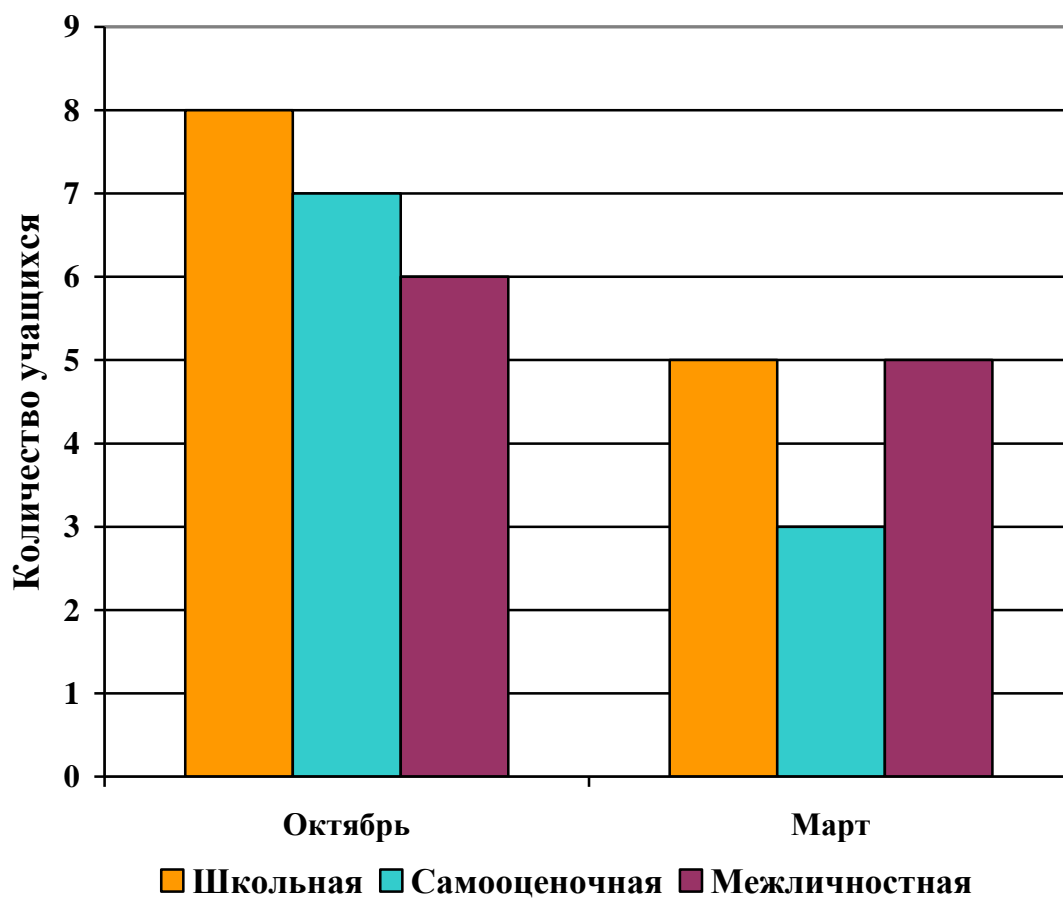
- Тест школьной тревожности (Тест Филипса);
- Выявление уровня тревожности у подростков (по Кондашу);
- Цвето – ассоциативная методика А.М. Парачёва.

Были получены объективные данные об изменении уровня школьной тревожности учащихся за текущий 2015-2016 учебный год:

Уровень тревожности у подростков (по Кондашу) среди учеников 11-го класса (20 человек):

Месяц	школьная	самооценочная	межличностная
Октябрь	Высок (5)	Высок (4)	Высок (4)
	Неск пов (3)	Неск пов (3)	Неск пов (2)
	Норма (12)	Норма (13)	Норма (14)
Март	Высок (2)	Высок (2)	Высок (2)
	Неск пов (3)	Неск пов (1)	Неск пов (3)
	Норма (15)	Норма (17)	Норма (15)

Диаграмма динамики уровня тревожности у подростков (по Кондашу) среди учеников 11-го класса (20 человек):



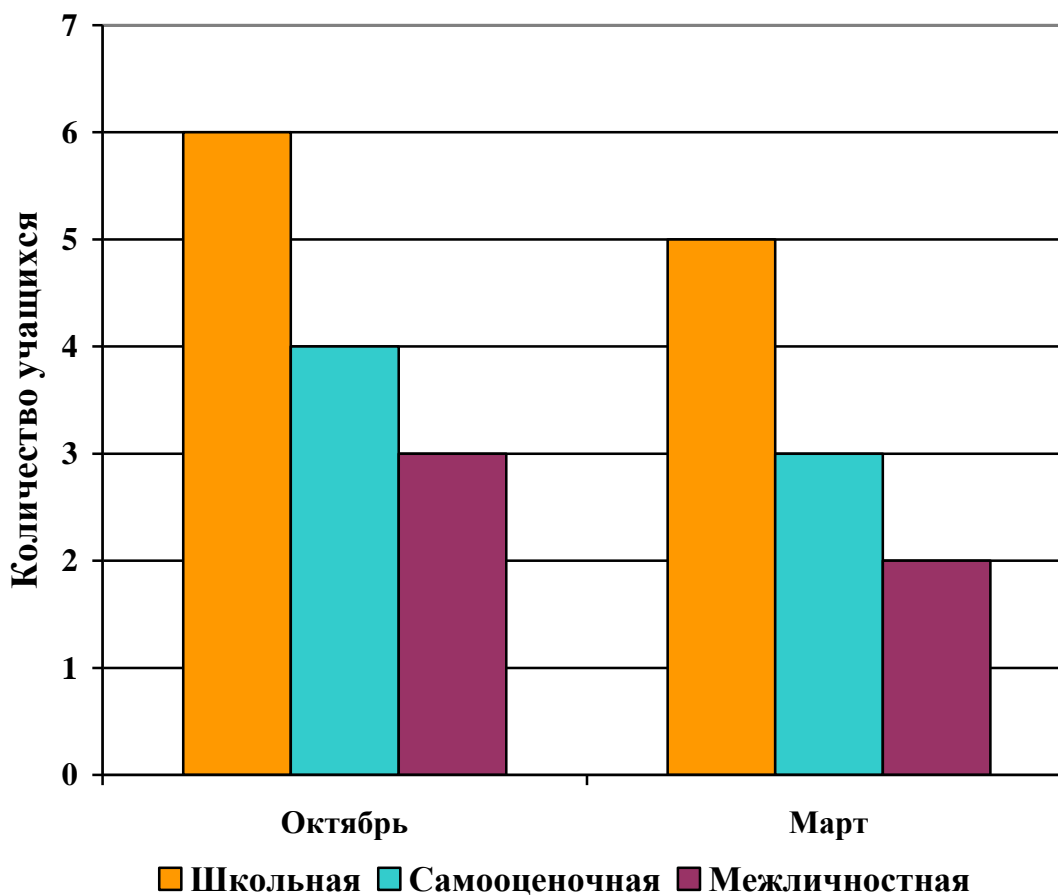
Сводная таблица данных по цветовой методике А.М. Парачева (11 «А» класс: 20 учеников, 15 предметов, 8 цветов)

	Рус-й	Лит-ра	Мат-ка	Ист	Общ-е	Геогр	Био	Физ	Хим	МХК	Физ-ра	Техн-я	ОБЖ	Англ-й	Инф-ка
Аллахвердов А.	4	2	4	1	2	5	2	5	5	7	6	6	6	3	2
Богатенкова О.	5	2	1	4	4	3	6		8	5	8	8	8	2	6
Боровкова Э.	5	6	8	4	4	2	4		5	5	7	4	4	4	8
Валерко Д.	8	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2
Васильева А.	1	2	3	6	5	4	2	1	1	8	8	8	4	4	1
Ермолин И.	6	5	6	8	8	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Иванов А.	4	7	1	7	8	2	2	3	1	6	4	7	5	4	8
Колесова Ю.	1	2	7	3	3	4	5	6	4	2	4	4	4	8	4
Комиссарова Д.	4	5	1	3	4	2	2	8	4	5	6	8	8	5	1
Понкратенко Д.	3	5	2	6	8	4	7	1	7	5	4	6	3	2	1
Пономарев Д.	8	8	1	3	2	2	2	8	4	2	3	1	2	4	5
Пришвина Д.	2	3	7	8	1	6	2	6	2	3	4	8	6	1	2
Семенова Е.	3	3	1	3	3	2	2	1	5	8	8	8	8		8
Уколова А.	5	5	1	3	4	2	2	1	2	2	4	4	4	4	1
Фомина Ю.	8	1	3	2	3	5	1	7	6	1	4	5	2	7	8
Хлебников Д.	8	3	1	7	8	2	2	3	2	6	4	7	5	4	1
Шлапаченко А.	1	6	4	8	2	2	1	6	5	4	1	8	7	6	8
Штанько Д.	1	4	5	8	8	7	6	3	8	1	2	6	2	0	4
Щапова Д.	8	8	1	8	2	3	3	6	1	1	4	1	2	3	8
Яковлев К.	1	4	8	5	4	2	1	6	2	1	1	1	1	3	1

Уровень тревожности у подростков (по Кондашу) среди учеников 10-го класса (18 человек):

Месяц	школьная	самооценочная	межличностная
Октябрь	Высок (3)	Высок (2)	Высок (1)
	Неск пов (3)	Неск пов (2)	Неск пов (2)
	Норма (13)	Норма (15)	Норма (16)
Март	Высок (2)	Высок (1)	Высок (1)
	Неск пов (3)	Неск пов (2)	Неск пов (1)
	Норма (15)	Норма (16)	Норма (16)

Диаграмма динамики уровня тревожности у подростков (по Кондашу) среди учеников 10-го класса (18 человек):



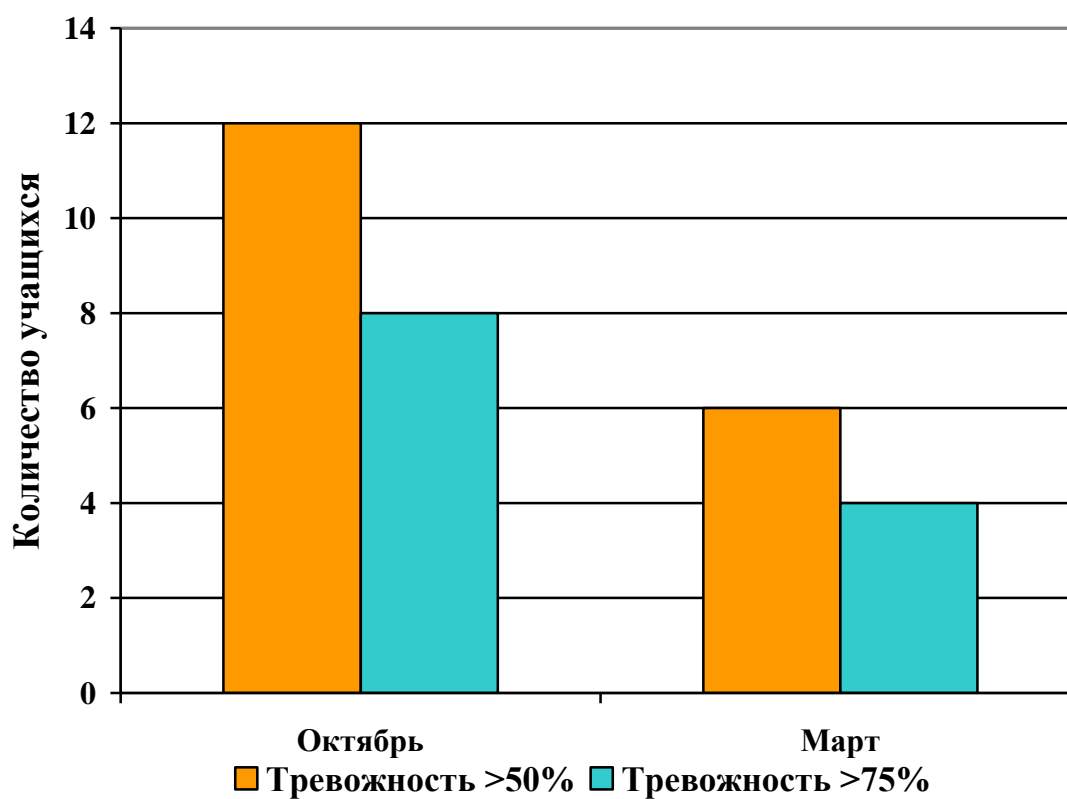
Сводная таблица данных по цветовой методике А.М. Парачева (10 «А» класс: 18 учеников, 15 предметов, 8 цветов)

	Русск	Лит-ра	Англ	Мат-ка	Инф-ка	История	Общ-е	Геогр	Биология	Физ	Хим	МХК	Физ-ра	Техн	ОБЖ
Бабушкина А.	1	3	3	5	1	6	6	2	4	8	0	5	8	4	7
Булатова К.	2	1	5	4	8	7	7	5	3	1	4	3	2	2	2
Вахина Ю.	5	4	2	8	8	8	3	8	3	8	8	5	8	3	8
Геворгян Э.	6	8	5	2	6	3	1	4	5	3	4	1	3	6	1
Долинин М.	8	6	5	1	1	4	5	2	2	1	7	8	3	4	6
Ковязина Е.	1	2	6	7	3	1	5	4	1	6	8	2	2	2	3
Коломин А.	0	0	0	6	4	1	1	2	5	1	1	8	3	7	7
Кумачев Е.	2	8	3	1	8	7	1	2	8	5	5	3	8	6	4
Маликова И.	1	4	2	5	8	3	8	1	2	1	1	5	3	6	7
Митина А.	4	3	8	2	5	6	1	2	5	6	1	2	3	4	5
Никулин С.	1	4	3	1	2	7	8	6	3	5	2	7	1	2	1
Темникова П.	6	3	5	1	7	8	1	2	4	1	8	7	2	2	7
Хидиров Э.	2	3	2	6	2	4	2	1	3	2	5	4	3	3	8
Холмовский А.	1	5	6	1	2	6	6	8	3	3	3	4	1	4	4
Худаева С.	5	5	3	8	7	1	1	2	5	1	1	4	6	6	2
Шилов К.	2	5	3	4	1	6	6	8	2	1	7	5	2	7	8
Яковлев Р.	2	3	1	6	3	4	4	5	3	2	3	3	3	3	3
Ярунова А.	1	5	5	1	8	7	6	4	2	8	4	5	4	1	6

Уровень тревожности у подростков (по Филипсу) среди учеников 7-х классов (42 человека):

Месяц	Норма	Уровень тревожности > 50%	Уровень тревожности > 75%
Октябрь	24	12	6
Март	30	8	4

Диаграмма динамики уровня тревожности у подростков (по Филипсу) среди учеников 7-х классов (42 человека):



Сводная таблица данных по цветовой методике А.М. Парачева (7 «А» класс: 19 учеников, 16 предметов, 8 цветов)

	Русск	Лит-ра	Матем	Ист	Общ-е	Геогр	Био	Физ	Муз	ИЗО	Стил-ка	МХК	Физ-ра	Ин.яз	Инф	Техн
Афанасьева И.	2	3	5	1	4	6	4	1	6	6	5	5	2	1	5	3
Бабаева М.	1	3	5	8	1	2	2	1	3	2	4	5	6	8	4	7
Балашова А.	4	2	8	1	4	5	3	6	5	3	5	4	4	1	3	5
Давыдова С.	1	1	2	2	3	5	1	8	3	5	5	6	4	1	3	2
Жесткова А.	8	4	5	1	2	1	2	1	2	3	4	5	1	4	8	3
Ибрагимова М.	3	3	5	1	3	4	2	1	6	6	5	5	2	4	4	4
Константинова П.	8	2	3	1	2	2	4	1	5	4	1	6	8	2	6	7
Куликова А.	1	2	7	6	3	1	2	1	6	4	1	8	3	5	4	5
Лебедев Н.	2	7	5	5	3	2	4	5	7	5	7	5	4	4	3	1
Майкова В.	1	2	7	5	5	3	4	2	4	3	2	1	5	5	3	5
Маланьина А.	1	2	5	4	2	2	2	8	1	1	1	6	1	1	7	3
Рыбачкова Д.	2	6	3	8	5	6	2	4	6	1	5	8	4	3	6	3
Рябечкова А.	2	2	5	6	1	4	4	8	7	3	2	4	6	4	1	3
Сазонова Д.	4	4	6	2	3	5	5	5	5	5	5	4	7	4	8	8
Сапунова А.	4	2	3	7	2	3	1	4	1	3	2	2	1	3	4	7
Семенова Э.	2	2	8	3	3	5	5	4	6	3	4	4	2	3	4	1
Смирнова Е.	2	2	3	7	3	1	4	6	7	4	5	5	7	8	5	5
Татаренко С.	5	6	1	8	8	2	2	7	8	8	3	5	1	8	2	1
Харитонов Е.	5	5	1	2	7	5	6	8	6	8	5	4	5	3	5	7

Сводная таблица данных по цветовой методике А.М. Парачева (7 «Б» класс: 23 ученика, 16 предметов, 8 цветов)

	Рус	Лит-ра	Матем	Ист	Общ-е	Гео	Био	Физ	Муз	ИЗО	Стил-ка	МХК	Физ-ра	Ин.яз	Инф	Техн
Акатова А.	1	2	5	6	4	2	1	5	1	4	3	6	7	8	1	5
Байков А.	7	1	8	8	8	2	2	2	4	5	5	5	7	8	5	2
Воронцов М.	1	1	1	1	2	2	2	1	7	3	3	3	2	1	2	2
Житарева М.	2	2	5	4	4	3	2	1	4	3	6	6	2	5	1	3
Иванова А.	5	5	3	7	8	6	5	7	2	2	8	6	2	7	2	2
Ильин Г.	8	7	7	2	2	4	4	7	7	7	8	5	4	7	2	2
Караджан К.	5	6	2	8	8	3	2	1	4	3	4	1	5	6	2	3
Киселева Н.	7	3	5	2	1	2	1	1	4	7	7	7	1	5	1	7
Кондаков В.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2
Кондаков В.	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Крутикова Я.	3	3	2	1	1	2	2	2	5	5	6	5	5	1	5	5
Курзин А.	2	1	5	8	6	1	2	4	3	5	4	3	1	3	2	1
Мартынкова К.	2	4	7	6	2	5	5	1	3	3	5	8	4	7	5	5
Никифорова Н.	7	3	8	6	5	2	1	4	2	4	1	6	3	3	5	7
Пелевина В.	2	6	1	1	2	1	2	1	6	4	2	6	7	5	1	2
Родионов Г.	2	2	5	2	3	4	4	5	7	7	1	3	1	1	1	6
Романов Н.	2	8	5	3	3	1	2	6	8	1	8	4	6	5	5	2
Рыбин В.	2	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Умарова В.	2	4	1	6	8	6	2	1	4	4	2	5	3	5	1	5
Филичев Т.	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	7	5	7
Цветков Я.	6	5	2	4	4	4	6	6	4	5	4	6	1	8	2	2
Чеканова М.	4	5	6	3	2	1	2	1	5	3	1	4	2	6	6	2
Ялин И.	1	2	2	2	3	5	5	3	2	2	1	3	1	1	1	1

Сводная таблица данных по цветовой методике А.М. Парачева (6 «А» класс: 22 ученика, 15 предметов, 8 цветов)

	Рус	Лит-ра	Англ	Матем	Био	Гео	Ист	Обще	ИЗО	Муз	Физ-ра	Техн	МХК	Инф	Стил-ка
Балашова С.	5	1	1	7	8	4	3	2	7	4	6	7	1	2	5
Белов О.	7	8	8	2	4	5	1	1	3	8	6	2	3	2	7
Глазовская А.	3	4	1	4	3	4	4	2	4	1	3	5	6	5	3
Голубенцев А.	3	4	1	1	2	1	2	2	6	8	8	3	3	1	7
Гордиенко У.	8	5	5	2	2	3	3	3	7	7	2	3	3	3	8
Ибрагимов Х.	1	2	4	3	6	5	8	7	3	3	4	5	5	5	8
Исаков Д.	4	5	5	6	8	7	7	7	5	5	5	4	4	4	4
Колесникова Е.	6	4	5	5	8	4	4	5	7	7	1	7	6	2	2
Колесникова И.	8	7	6	8	8	5	1	3	3	8	4	2	5	1	3
Кузнецов Г.	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Лебедев А.	5	7	5	3	4	4	5	5	2	7	7	7	7	2	4
Лискина А.	8	6	6	1	4	6	3	7	7	6	7	7	5	7	7
Майоров Р.	2	1	4	5	2	3	2	2	4	4	2	6	6	6	1
Молодяева Ю.	5	8	2	5	3	3	2	2	7	7	4	8	8	4	8
Молчанов Я.	1	5	1	1	3	5	5	5	5	7	7	1	1	1	1
Московцева Е.	1	2	3	5	4	1	6	3	3	8	3	4	8	1	1
Охапкина А.	3	5	6	1	2	3	2	7	6	8	4	5	7	1	3
Разумова А.	3	4	6	5	7	1	8	5	2	8	1	8	3	5	4
Сергеев К.	7	4	7	1	2	3	3	3	5	8	1	1	3	1	8
Синицина О.	5	4	1	3	3	5	3	3	6	7	3	3	3	3	5
Фокина Е.	1	2	4	0	0	0	0	0	3	5	8	0	0	0	6
Шутов А.	3	4	1	3	5	5	5	4	0	0	0	0	0	0	0

Сводная таблица данных по цветовой методике А.М. Парачева (6 «Б» класс: 20 учеников, 15 предметов, 8 цветов)

	Рус	Лит-ра	Англ	Матем	Био	Гео	Ист	Общ-е	ИЗО	Муз	Физ-ра	Техн	МХК	Инф	Стил-ка
Бабакова У.	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3
Белоус А.	1	1	2	2	1	4	6	8	4	5	1	1	7	1	1
Бобренов А.	7	3	5	1	2	4	3	6	8	8	8	8	8	8	6
Булатова В.	2	5	6	3	2	3	4	5	2	5	8	5	4	5	2
Воробьева А.	4	1	1	1	4	4	7	7	1	1	1	7	1	3	6
Дьяков Л.	3	3	5	4	5	5	3	3	4	4	4	4	4	4	4
Жукова К.	2	5	1	3	4	2	1	1	6	5	4	3	6	5	4
Карасев И.	1	2	3	1	2	2	5	2	4	4	5	6	2	1	8
Кожяев Б.	1	2	5	1	2	1	6	2	1	1	4	4	2	1	5
Колесов И.	4	3	2	4	3	2	4	4	2	3	2	2	4	2	4
Новиков В.	1	2	5	5	8	2	7	2	1	5	8	3	3	1	4
Новикова А.	3	2	5	5	1	4	1	1	8	5	2	6	1	4	5
Окаемов С.	7	2	7	4	1	5	6	2	1	1	1	1	4	1	8
Подзорова Т.	8	4	8	3	4	5	3	3	4	2	4	4	3	2	8
Рубцов М.	5	3	4	5	3	3	1	1	1	1	5	3	2	5	3
Сизов Е.	4	2	5	1	3	3	4	6	6	4	2	3	6	2	4
Смирнов И.	2	5	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Смирнов	6	1	1	1	3	4	4	4	1	4	1	4	4	3	6

М.															
Труфанов С.	8	7	6	2	1	4	2	1	2	2	2	2	8	2	7
Шахова С.	5	3	4	2	6	1	3	2	6	5	3	6	2	4	1

Итак, в текущем учебном году наряду с ранее использованными нами методиками, определяющими уровень тревожности – Филиппа и Кондаша мы решили продолжить внедрение и развернуть в диагностике на 6-е, 7-е, 10-й и 11-й классы цвето – ассоциативную методику А.М. Парачёва. Её достоинство в том, что она достаточно объективно позволяет определить степень психологической комфортности учебных предметов для учеников.

Характеристика цвето – ассоциативной методики А.М. Парачева.

Цвето – ассоциативная методика А. М. Парачева представляет собой модифицированный вариант известного Цветового теста отношений и относится к группе психосемантических методов психологической диагностики.

Основной методический прием, используемый в данной методике, — это проецирование множества объектов на некий алфавит индексов. В данном случае в качестве такого алфавита индексов используются цветные карточки из ранжировочного теста М. Люшера.

Цель методики: Методика позволяет изучить эмоционально-оценочное отношение учащихся к различным сторонам школьной жизни.

Методика может использоваться на любом этапе школьного обучения.

Возможно проведение исследования, как в индивидуальной, так и в групповой форме. В ходе исследования ученикам предлагается определить, с каким из восьми цветов ассоциируется названное экспериментатором понятие (в зависимости от цели исследования список понятий может включать в себя перечень школьных предметов, фамилии работающих в классе учителей или же одноклассников), и поставить номер цвета в соответствующий квадратик на стандартном бланке рядом с названием оцениваемого объекта.

В конце учеников просят проранжировать цветные карточки в порядке предпочтения, от наиболее приятного к наиболее не приятному, и расставить в соответствии со своими индивидуальными предпочтениями номера цветов в специально отведенной для этой процедуры части бланка.

В нашем исследовании в качестве понятий, с которыми мы будем проводить цветовую ассоциацию, были выбраны школьные предметы из курсов 6-го, 7-го, 10-го и 11-го классов.

Этими предметами стали: русский язык, литература, математика, история, обществознание, география, биология, физика, музыка, изобразительное искусство, основы стилистики, мировая художественная культура, физическая культура, иностранный язык (английский), информатика и ИКТ, технология, химия, основы безопасности жизнедеятельности.

Испытуемым была дана инструкция: «Подумайте, с каким цветом у вас ассоциируется каждый учебный предмет, и занесите номер цвета в ячейку напротив его названия. Работайте очень внимательно, ничего не пропускайте».

Кодировка цветовой гаммы: 1 – синий, 2 – зеленый, 3 – оранжевый, 4 – желтый, 5 – малиновый, 6 – коричневый, 7 – черный, 8 – серый.

Таблицы результатов методики в цвете по каждому классу представлены в отчете ранее, сейчас мы приступим непосредственно к обработке и интерпретации данных.

При обработке групповых данных, уместен, прежде всего, количественный анализ, таким образом, психолог получает представление о ситуации, сложившейся в классе в целом.

Здесь можно подсчитать ряд коэффициентов. Мы будем опираться на показания *коэффициента комфортности*, который рассчитывается для каждого включенного в стимульный материал понятия по формуле $X1 + X2 + X3 + X4 / X6 + X7 + X8$, где X — частота встречаемости цвета, а цифры 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 — номера цветов в стандартном цветоранжировочном ряду.

Психологический смысл коэффициента комфортности заключается в том, что чем сильнее отвергаются «чистые» цвета (синий, зеленый, оранжевый, желтый) и чем притягательнее «грязные» цвета (коричневый, черный, серый), тем хуже психологическое состояние испытуемого. К психологически некомфортным понятиям можно отнести те, значение коэффициента комфортности для которых не превышает единицы.

Результаты проведения цвето – ассоциативной методики А.М. Парачёва в 11-м классе (20 человек):

Расчет коэффициента комфортности для учебных предметов:

Учебный предмет	«чистые» цвета				«грязные» цвета			Коэффициент комфортности «чистые» / «грязные»
	Син	Зел	Орж	Жел	Кор	Чер	Сер	
Русский язык	5	1	2	3	1	0	5	11:6 = 1.8
Литература	1	5	3	2	2	1	2	11:5 = 2.2
Математика	8	1	3	2	1	2	2	14:5 = 2.8
История	1	2	5	2	1	2	4	10:7 = 1.4
Обществознание	0	5	3	5	0	0	5	13:5 = 2.6
География	0	10	2	3	2	1	0	15:3 = 5
Биология	3	10	1	1	3	1	0	15:4 = 3.75
Физика	4	0	3	1	6	3	2	8:11 = 0.7
Химия	3	5	0	3	2	1	2	11:5 = 2.2
МХК	4	4	1	1	3	1	2	10:6 = 1.6

Физическая культура	2	2	1	8	3	1	3	$13:7 = 1.8$
Технология	3	1	0	3	3	2	6	$7:11 = 0.6$
ОБЖ	1	5	1	4	3	1	3	$11:7 = 1.5$
Английский язык	1	3	3	6	2	2	0	$13:4 = 3.25$
Информатика и ИКТ	6	3	0	2	2	0	6	$11:8 = 1.375$

Результаты проведения цвето – ассоциативной методики А.М. Парачёва в 10-м классе (18 человек):

Расчет коэффициента комфортности для учебных предметов:

Учебный предмет	«чистые» цвета				«грязные» цвета			Коэффициент комфортности «чистые» / «грязные»
	Син	Зел	Орж	Жел	Кор	Чер	Сер	
Русский язык	6	5	0	1	2	0	1	$12:3 = 4$
Литература	1	1	5	3	1	0	2	$10:3 = 3.3$
Английский язык	1	3	5	0	2	0	0	$9:2 = 4.5$
Математика	6	2	0	2	3	1	2	$10:6 = 1.6$
Информатика	3	3	2	1	1	2	5	$9:8 = 1.125$
История	2	0	2	3	4	4	2	$7:10 = 0.7$
Обществознание	6	1	1	1	4	1	2	$9:7 = 1.3$
География	2	7	0	3	1	0	3	$12:4 = 3$
Биология	1	4	6	2	0	0	1	$13:1 = 13$
Физика	7	2	2	0	2	0	3	$11:5 = 2.2$
Химия	4	1	2	3	0	2	3	$10:5 = 2$
МХК	1	2	3	3	0	2	2	$9:4 = 2.25$
Физическая Культура	2	4	7	1	1	0	3	$14:3 = 4.6$
Технология	1	4	3	4	4	2	0	$12:6 = 2$
ОБЖ	2	2	2	2	2	4	3	$8:9 = 0.9$

Результаты проведения цвето – ассоциативной методики А.М. Парачёва в 7-х классах (42 человека):

Расчет коэффициента комфортности для учебных предметов:

Учебный предмет	«чистые» цвета				«грязные» цвета			Коэффициент комфортности «чистые» / «грязные»
	Син	Зел	Орж	Жел	Кор	Чер	Сер	
Русский язык	9	14	2	4	1	5	3	$29:9 = 3.2$
Литература	4	15	6	4	4	4	1	$29:9 = 3.2$
Математика	5	5	6	0	2	6	3	$16:11 = 1.45$

История	7	8	3	4	5	5	6	22:16 = 1.375
Обществознание	4	10	10	5	1	3	5	29:9 = 3.2
География	7	12	4	5	5	2	0	18:7 = 2.5
Биология	5	18	1	8	2	3	0	32:5 = 6.4
Физика	15	4	0	5	4	5	4	24:13 = 1.8
Музыка	3	6	4	7	7	8	2	20:17 = 1.17
ИЗО	3	4	12	7	5	5	2	26:12 = 2.16
Основы стилистики	7	8	3	4	5	5	6	22:16 = 1.375
МХК	9	14	2	4	1	5	3	25:9 = 2.7
Физическая культура	5	5	6	0	2	6	3	16:11 = 1.45
Иностранный язык	3	6	4	7	7	8	2	20:17 = 1.17
Информатика	5	5	6	0	2	6	3	16:11 = 1.45
Технология	9	14	2	4	1	5	3	29:9 = 3.2

Динамика школьной тревожности

Исходя из результатов, полученных нами за текущий 2015-2016 учебный год, мы можем сделать ряд важных выводов о положительном влиянии созданных в учебном учреждении условий здоровьесбережения для участников образовательного процесса на уровень тревожности учащихся.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

Специальными исследованиями установлено непосредственное влияние на формирование здоровья учащихся условий внутришкольной среды, одной из которых является комфорт. Ведь от того, насколько ребенку комфортно в школе, зависит качество образования и психологическое здоровье учащихся.

Необходимость разговора о комфортности учебной среды связано с тем, что в настоящее время большое количество школьников испытывают неустойчивое, дискомфортное состояние, затрудняющее выполнение школьных требований, испытывающих трудности в общении с педагогами и сверстниками. Решение этой проблемы мы видим в достижении школьниками комфорта во время учебного процесса как состояния и качественной характеристики их деятельности.

При обработке и интерпретации результатов мы опирались на индекс коэффициента комфортности предметов. Психологический смысл коэффициента комфортности заключается в том, что чем сильнее отвергаются «чистые» цвета (синий, зеленый,

оранжевый, желтый) и чем притягательнее «грязные» цвета (коричневый, черный, серый), тем хуже психологическое состояние испытуемого. К психологически некомфортным понятиям можно отнести те, значение коэффициента комфортности для которых не превышает единицы.

В ходе проведения исследования мы установили, что учебные предметы, которые включены в программу 6-го, 7-го, 10-го и 11-го класса в целом являются «комфортными» для учеников т.к. показатели коэффициента комфортности по большинству предметов превысили единицу.

Наиболее «комфортными» ученики 11-го класса отметили для себя такие предметы как биология и английский язык, ученики 10-го класса высоким коэффициентом комфортности отметили для себя литературу, географию, биологию и физическую культуру. У учеников 7-го класса также как и у 6-х классов высоким коэффициентом комфортности были выделены такие предметы как биология, русский язык, литература.

Главной задачей нашего проекта является разработка рекомендаций, снижающих перегрузки обучающихся. В качестве методики, благодаря которой мы сможем отследить снижение уровня перегрузок мы решили использовать методику А.М. Парачева. Методика имеет 8 цветов, 4 из которых являются «чистыми» и светлыми, более теплыми оттенками (синий, зеленый, оранжевый и желтый) и 3 цвета являются «грязными», холодными (коричневый, черный, серый) и один является нейтральным, не учитывается.

Каждый ученик присваивает определенному предмету определенный цвет в соответствии со своим эмоциональным отношением к предмету. Мы предполагаем, что если ученик выбирает теплые чистые оттенки, то он испытывает симпатию к данному предмету и к тому, что с этим предметом связано (личность учителя, сложность и содержание домашнего задания, отношение к предмету со стороны родителей и т.д) и вследствие этого не испытывает эмоциональных нагрузок, связанных с данным предметом.

Если же ученик, наоборот, присваивает предмету один из холодных цветов, то таким образом он выражает негативное отношение к предмету и в следствии может испытывать эмоциональные перегрузки, связанные с данным предметом.

Мы считаем, что полученный в ходе исследования показатель коэффициента комфортности будет объективно отражать факт эмоциональной напряженности по какому-либо предмету.

В прошлом учебном году (2014-2015) в качестве «пилотного исследования» нами были взяты учащиеся 5-х классов.

В нашем исследовании в качестве понятий, с которыми мы будем проводить цветовую ассоциацию, были выбраны школьные предметы из курса 5-го класса.

Этими предметами стали: русский язык, литература, математика, история, обществознание, биология, география, физическая культура, музыка, мировая художественная культура. А также основы стилистики, иностранный язык, технология, изобразительное искусство, основы проектной деятельности, основы духовно – нравственной культуры народов России.

В текущем учебном году мы продолжили наше лонгитюдное исследование и провели цветовую методику А.М. Парачева уже в 6-ых классах.

Перечень предметов, входящих в программу обучения учеников 6-х классов: русский язык, литература, математика, история, обществознание, география, биология, музыка, ИЗО, основы стилистики, МХК, физическая культура, иностранный язык, информатика, технология.

Расчет коэффициента комфортности для учебных предметов в 5-х классах (2014-2015 уч.год):

Учебный предмет	«чистые» цвета				«грязные» цвета			Коэффициент комфортности «чистые» / «грязные»
	Син	Зел	Орж	Жел	Кор	Чер	Сер	
Русский язык	8	5	5	0	5	7	5	$18/17 = 1,06$
Литература	6	8	5	11	2	4	4	$30/10 = 3$
Математика	3	2	8	6	6	4	5	$19/15 = 1,26$
История	6	8	8	10	4	4	0	$32/8 = 4$
Обществознание	5	13	7	7	3	0	1	$32/4 = 8$
Биология	7	10	1	11	1	0	4	$29/5 = 5,8$
География	12	4	8	4	2	2	0	$28/4 = 7$
Физкультура	10	4	5	9	1	1	3	$28/5 = 5,6$
Музыка	6	7	2	7	3	8	4	$22/15 = 1,5$
МХК	6	8	4	4	3	4	8	$22/15 = 1,5$
Основы стилистики	8	2	7	5	5	5	7	$22/17 = 1,3$
Иностранный язык	6	4	9	6	1	2	9	$25/12 = 2,08$
Технология	8	4	2	13	6	2	1	$27/9 = 3$
ИЗО	9	6	6	8	0	4	4	$29/8 = 3,6$
Проектная деятельность	6	5	7	1	3	7	5	$19/15 = 1,26$
ОДНКНР	4	5	6	7	4	8	6	$22/18 = 1,22$

Результаты проведения цвето – ассоциативной методики А.М. Парачёва в 6-х классах (2015-2016 уч.год) (42 человека):

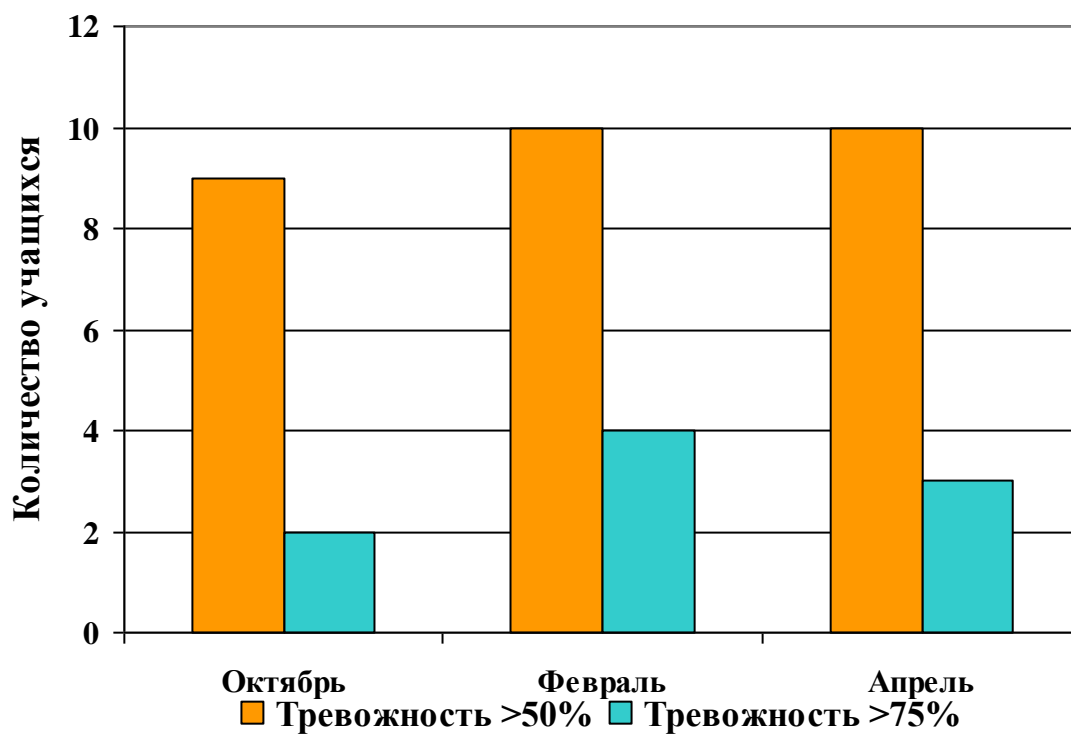
Расчет коэффициента комфортности для учебных предметов:

Учебный предмет	«чистые» цвета				«грязные» цвета			Коэффициент комфортности «чистые» / «грязные»
	Син	Зел	Орж	Жел	Кор	Чер	Сер	
Русский язык	9	14	2	4	1	5	3	$29:9 = 3.2$
Литература	4	15	6	4	4	4	1	$29:9 = 3.2$
Математика	5	5	6	0	2	6	3	$16:11 = 1.45$
История	7	8	3	4	5	5	6	$22:16 = 1.375$
Обществознание	4	10	10	5	1	3	5	$29:9 = 3.2$
География	7	12	4	5	5	2	0	$18:7 = 2.5$
Биология	5	18	1	8	2	3	0	$32:5 = 6.4$
Музыка	3	6	4	7	7	8	2	$20:17 = 1.17$
ИЗО	3	4	12	7	5	5	2	$26:12 = 2.16$
Основы стилистики	7	8	3	4	5	5	6	$22:16 = 1.375$
МХК	9	14	2	4	1	5	3	$25:9 = 2.7$
Физическая культура	5	5	6	0	2	6	3	$16:11 = 1.45$
Иностранный язык	3	6	4	7	7	8	2	$20:17 = 1.17$
Информатика	5	5	6	0	2	6	3	$16:11 = 1.45$
Технология	9	14	2	4	1	5	3	$29:9 = 3.2$

Уровень тревожности (по тесту Филипса) у учеников 5-х классов (2014-2015 уч.год) (41 человек):

Месяц	Норма	Уровень тревожности > 50%	Уровень тревожности > 75%
Октябрь	30	9	2
Февраль	27	10	4
Апрель	28	10	3

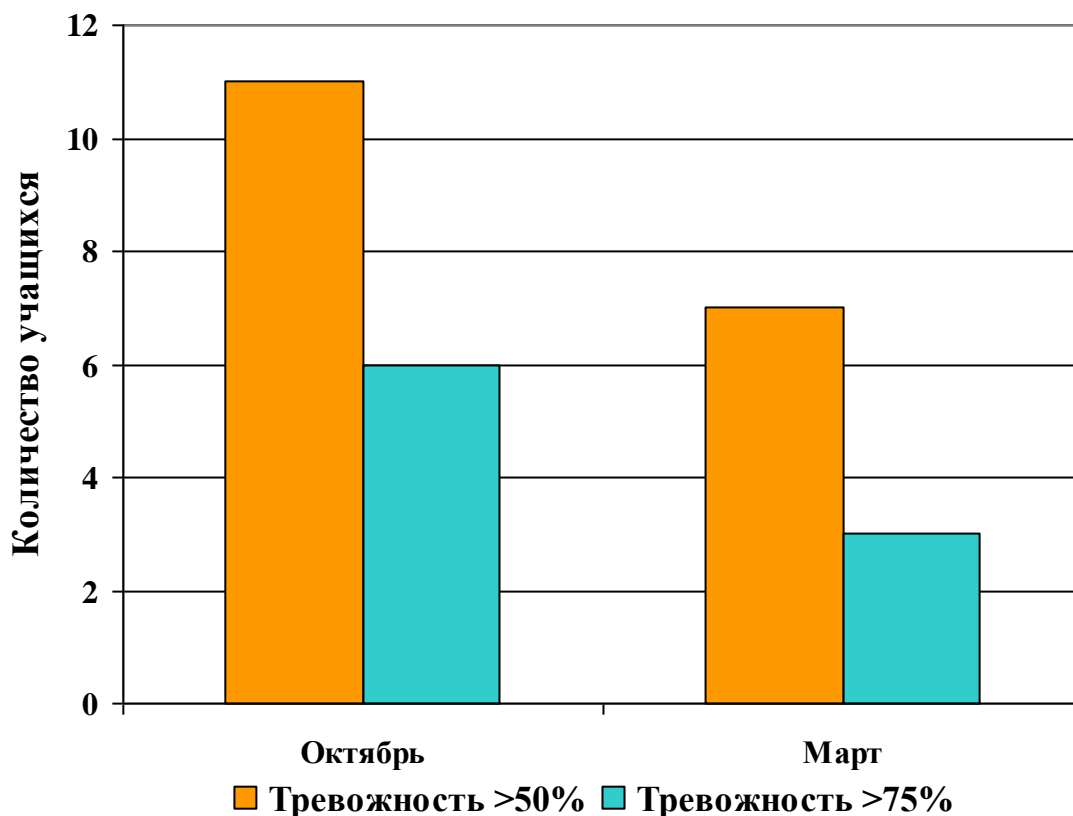
Диаграмма динамики школьной тревожности в 5-х классах за 2014-2015 учебный год.



Уровень тревожности у подростков (по Филипсу) среди учеников 6-х классов (42 человека):

Месяц	Норма	Уровень тревожности > 50%	Уровень тревожности > 75%
Октябрь	25	11	6
Март	32	7	3

Диаграмма динамики уровня тревожности у подростков (по Филипсу) среди учеников 6-х классов (42 человека):



Количество замеров рознятся: 3 замера были сделаны в прошлом учебном году (2014-2015) и 2 замера в текущем. Отследив в динамике уровень тревожности у учеников 5-х классов за 2014-2015 учебный год и учеников уже 6-х классов (2015-2016 уч.год), мы можем сделать ряд выводов:

1. Как мы видим, уровень тревожности в целом, снизился, как при сравнении замеров по ступеням обучения, так и по сравнению замеров в разные учебные периоды.
2. Как мы видим, из сравнения таблиц по коэффициенту комфортности особых различий не наблюдается. Все предметы, как в прошлом, так и в текущем учебном году получили положительный коэффициент комфортности (>1), что свидетельствует о комфортной психологической атмосфере на уроках по данным предметам.

Обобщая предыдущие выводы, мы можем сказать о том, что уровень тревожности снизился, коэффициент комфортности остался положительным и в следствии снизились эмоциональные перегрузки обучающихся.

Показатели комфортности обучения связаны со многими факторами: близость школы от дома, комфортность помещений, качество питания и т.д. Но ведущая роль в школе принадлежит именно работе учителя. То, как педагог преподносит материал, каким образом выстраивает взаимоотношения с учениками на уроке и вне его, во внеурочной деятельности и неформальном общении влияет на отношение ученика к учителю и во многом к самому предмету. Комфортность влияет на все сферы жизни ученика: взаимоотношение с родителями, с одноклассниками, учителями, но его мотивационную сферу, определяет «желание идти в школу». Мы полагаем, для того, чтобы повысить психологическую комфортность в школе необходимо обратить внимание на личность самого педагога, как он выстраивает уроки, как происходит взаимодействие с аудиторией и лично с каждым учеником.

Динамика школьной тревожности среди параллели 10-го и 11-ого классов показывает нам снижение межличностной и самооценочной тревожности. За предыдущий период оставались высокими показатели по межличностной тревожности, связанные с отсутствием работы, направленной на сплочение коллектива, развития уровня эмпатии одноклассников. За период текущего учебного года мы можем отметить динамику снижения уровня самооценочной тревожности. Мы можем связать эти показатели с тем, что в 10-м классе окончательно формируется коллектив, распределяются роли и устанавливаются взаимоотношения в коллективе класса. Укрепление своей позиции и «вхождение» в коллектив класса оптимальным образом формирует отношение к себе, самооценку.

Снижение уровня межличностной тревожности можно объяснить проведенной работой с коллективами 10-го класса. Совместные поездки, неформальное общение с педагогом, объединяющие игры, занятия спортом, проведение как индивидуальных, так и групповых бесед вносят свой положительный вклад в сплочение и укрепление взаимоотношений между сверстниками. Проведение занятий в бассейне, командные игровые виды спорта, в которых участники меняют состав для того, чтобы играть с разными ребятами, взаимодействовать с разными людьми.

Соответственно снизился уровень и самооценочной тревожности. При индивидуальном взаимодействии с учащимися проводилась работа, направленная на самоактуализацию внутренних творческих ресурсов, выявление тех сфер, которые позволяют ученикам проявить себя, получить обратную связь поддержки от педагогов. Этому способствовали занятия в музыкальных кружках, участие в хоре, занятия на музыкальных инструментах.

Всё это позволяет снизить уровень тревожности и развить необходимые навыки самоуверенности. Немаловажную роль здесь сыграло влияние взаимодействия с родителями, как одного из участников образовательного процесса.

В параллелях 6-ых и 7-ых классов мы также наблюдаем снижение уровня тревожности в целом. Мы можем говорить о том, что адаптация в звене, к новым и более сложным

предметам прошла успешно. Как было отмечено нами ранее, ряд предметов имеют хорошие высокие оценки и высокий коэффициент комфортности. Это дает нам возможность отследить те предметы, которые вызывают у учеников затруднения и, как следствие, повышают уровень их тревожности.

В следующем году у нас появится возможность более углубленно и целенаправленно поработать как с учениками, так и с педагогами на снижение уровня тревожности и учеников.

Нельзя не отметить работу квалифицированного медицинского персонала, а также школьного психолога. Проведение как групповых занятий с учащимися в комнате психологической разгрузки, так и индивидуальных консультаций по проблеме ученика положительно влияют на снижение уровня тревожности. Ученикам с повышенным уровнем тревоги уделяется особое внимание, составляется индивидуальный график консультаций, также проводится планомерная работа с родителями по выстраиванию, созданию благоприятной атмосферы, климата в семье.

Таким образом, все вышеперечисленные мероприятия, проведенные в рамках проекта создания модели школы, содействующей сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, положительным образом повлияли на динамику снижения уровня школьной тревожности учащихся и способствовали формированию положительного образа «Я» учащихся, способствовали их самореализации в школе.

Проявление школьной тревожности в поведении учащихся

Нами были выявлены типичные проявления школьной тревожности:

Формы проявления	Классы						
	5	6	7	8	9	10	11
Ухудшение соматического здоровья	*	*			*	*	*
Нежелание ходить в школу (прогулы)	*	*	*	*	*	*	*
Излишняя старательность при выполнении заданий	*				*		*
Отказ от выполнения субъективно невыполнимых заданий	*	*	*	*	*		*
Раздражительность, агрессия	*	*		*	*		*
Рассеянность, снижение концентрации	*	*		*	*	*	*
Потеря контроля над физиологическими функциями в стрессовых ситуациях	*	*			*		*
Страх потерять или испортить школьные принадлежности	*	*					
Страх опоздать в школу		*					

Ночные кошмары	*						
Отказ отвечать на уроке или ответы тихим приглушенным голосом	*	*	*	*			
Отказ от контакта с учителями или одноклассниками	*		*		*		
«Сверхценность» школьной оценки	*						
Резкое снижение эффективности учебной деятельности в ситуации контроля знаний		*		*		*	
Проявление негативизма и демонстративных реакций	*	*	*	*	*	*	
«Уход» в аддиктивное поведение				*		*	
Избегание вопросов, связанных с собственным будущим или проявление показного равнодушия					*	*	
Излишняя старательность при подготовке к экзаменам или полный отказ от подготовки					*	*	*

Рекомендации учителям:

Как добиться психологической комфортности на уроке?

- используйте в своей работе просьбы, а не требования;
- используйте методы словесного убеждения, а не агрессивное словесное воздействие;
- используйте компромиссные решения спорных вопросов (ведь безвыходных ситуаций не бывает), а не открытую либо скрытую конфронтацию;
- добивайтесь четкой организации урока, а не жесткой дисциплины;
- не допускайте стрессообразующих ситуаций (все и всегда должно быть под контролем);
- создайте "домашнюю" атмосферу урока для полного раскрепощения учащихся;
- используйте на уроках методы эмоциональной разрядки (шутка, улыбка, юмористическая картинка, поговорка, афоризм с комментарием, небольшое стихотворение или музыкальная минутка).

Как добиться интеллектуальной комфортности на уроке?

- используйте частую смену видов учебной деятельности на уроке (опрос учащихся, письмо, слушание, чтение, рассказ, просмотр наглядных материалов, работа с компьютером, ответы на вопросы, решение примеров и задач, рисование, работа с интерактивной доской (норма 4-7 видов деятельности за урок));
- используйте не менее трех видов преподавания (словесный, наглядный, аудиовизуальный, групповая работа, парная работа, индивидуальная работа, самостоятельная работа), чередуя их не позже чем через 10-15 минут;
- используйте на уроке методы, способствующие активизации и творчеству самовыражения самих учащихся. **Метод свободного выбора** - свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, взаимодействия, свобода творчества. **Активный метод** - ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик в роли исследователя. **Метод, направленный на самопознание и саморазвитие** интеллекта, эмоций, общения, выражения, самооценки и взаимооценки;
- используйте динамические паузы или минуты релаксации (норма: дважды за урок, через 15-20 мин урока по 1 минуте из 3х упражнений);
- наличие внешней мотивации обязательно (оценка, поддержка, соревновательный момент);
- стимулируйте внутреннюю мотивацию - стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изученному материалу, удовольствие от полученных знаний;
- поддерживайте у учащихся веру в собственные силы для достижения желаемых результатов в учебе;
- создавайте ситуацию успеха на уроке (необходимо постоянное поощрение интеллектуальных способностей учащихся);

- справедливо оценивайте ответы учащихся (используйте вариативную систему оценивания: за один урок ставить оценку за каждый вид деятельности, суммируя его в конце урока; тогда понятие "двойка" просто исчезнет). Оценка должна помогать учебе, а не "отбивать охоту" учиться.

Как добиться физической комфортности в школе?

- организация горячего питания в школе;
- соблюдение питьевого режима;
- соблюдение гигиенических условий и норм СанПиНа по рациональному освещению, проветриванию и температурному режиму в кабинетах;
- обязательно наличие благоприятных комфортных условий в школе (отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей).

Общие рекомендации учителям:

- уважайте детей;
- не навреди, ищите в детях хорошее;
- замечайте и отмечайте малейших успех ученика, от постоянных неудач дети озлобляются;
- не приписывайте успех себе, а вину ученику;
- ошиблись - извинитесь, но ошибайтесь реже. Будьте великодушны, умейте прощать;
- на уроке всегда создавайте ситуацию успеха;
- не кричите, не оскорбляйте ученика, ни при каких обстоятельствах;
- хвалите ученика в присутствии коллектива, а прощайте наедине;
- только приблизив к себе ребенка, можно влиять на развитие его духовного мира;
- не ищите в лице родителей средство для расправы за собственную беспомощность в общении с детьми;
- оценивайте поступок, а не личность;
- дайте ребенку ощутить, что сочувствуете ему, верите в него, хорошего мнения о нем, несмотря на его оплошность.
- хвалите ребенка даже за незначительный успех;
- не сравнивайте ребенка с другими, только с его собственными достижениями;
- предъявляйте адекватные возможностям ребенка требования;
- используйте на уроках визуальную поддержку;
- снижайте количество замечаний;
- доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте его таким, каков он есть;
- способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но чтобы он знал за что;
- чаще обращайтесь по имени;
- демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте примером ребенку;
- наказывая ребенка, не унижайте его;
- старайтесь не стыдить ребенка в присутствии одноклассников;

- по возможности объясняйте новый материал на знакомых примерах;
- старайтесь соразмерять свои основные требования с требованиями других учителей – предметников;
- обговаривайте заранее с детьми, как будет проходить контрольная работа;
- по возможности выберите для ребенка подходящий способ проверки знаний (письменный ответ, ответ с места, подготовленный доклад);
- обратите внимание на ваш стиль преподавания.

Рекомендации для родителей:

1. Создать ребенку дома спокойную обстановку и оборудовать рабочее место для выполнения домашних уроков.
2. Выполнять уроки в одно и то же время.
3. Развивать у ребенка навыки самоконтроля, самопроверки выполненной работы.
4. Оберегать детей от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений.
5. Повышать учебную мотивацию (применение системы поощрений).
6. Избегать категоричных запретов.
7. Поддерживать ребенка во всех его попытках взять любую «новую высоту».
8. Общаться с ребенком, быть в курсе школьной жизни.
9. Не забывать про физический контакт с ребенком.
10. Контролировать выполнение домашней работы.

Тест школьной тревожности Филиппа

Эта методика поможет вам определить уровень и характер тревожности у детей младшего и среднего школьного возраста.

Инструкция. Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ "+", если Вы согласны с ним, или "-", если не согласны.

Опросник

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне 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 боишься 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, чего 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, ли 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 ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать 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 те из учеников, которые не справляются с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
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 ты задумываешься, отвечая на уроке, 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 твои 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, чего не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься 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?

Приложение №2

ШКАЛА КОНДАША

Инструкция: Внимательно прочтите каждое предложение и оцените его в зависимости от того, насколько эта ситуация неприятная, насколько она может у вас вызвать тревогу, беспокойство, страх.

0 – если ситуация не кажется неприятной

1 – если ситуация слегка волнует

2 – если вызывает беспокойство

3 – если вызывает тревогу

4 – если вызывает страх

В о п р о с ы:

1. Отвечать у доски
2. Пойти в дом к незнакомым людям
3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах
4. Разговаривать с директором школы
5. Думать о своем будущем
6. Учитель смотрит по журналу, кого спросить
7. Тебя критикуют, в чем-то упрекают
8. Наблюдают за тобой, когда ты решаешь задачу
9. Пишешь контрольную работу
10. После контрольной учитель называет оценки
11. На тебя не обращают внимания
12. У тебя что-то не получается
13. Ждешь родителей с родительского собрания
14. Тебе грозит неуспех, провал
15. Слышать за своей спиной смех
16. Сдавать экзамен в школе
17. На тебя сердятся (не понятно почему)
18. Выступать перед большой аудиторией
19. Предстоит важное, решающее дело
20. Не понимаешь объяснений учителя
21. С тобой не согласны, противоречат тебе
22. Сравниваешь себя с другими
23. Проверяются твои способности
24. На тебя смотрят, как на маленького
25. На уроке учитель неожиданно задает вопрос
26. Замолчали, когда ты подошел, подошла
27. Оценивается твоя работа

28. Думаешь о своих делах
29. Тебе надо принять важное для себя решение
30. Не можешь справиться с домашними заданиями