

**Применение психолого-педагогических приемов для снятия эмоционального напряжения на уроке, при проведении опросов и экзаменов, других способов оценивания, обучающихся ГБОУ школы-интерната №22**

Использование разнообразных приемов эмоциональной регуляции в режиме учебного процесса позволяет снять психическое и физическое напряжение у школьников, дает возможность повысить умственную и физическую работоспособность, изменить отношение ребенка к учебной деятельности, установить доброжелательные взаимоотношения между учителем – учеником, учеником – учеником, снять стрессовые состояния перед различными видами контроля, повысить значимость собственного Я, что вселяет уверенность в реальные возможности решения конкретных задач обучения и воспитания. Кроме того, обучение должно проходить на фоне хорошего настроения учащихся и давать ощущение радости.

Для достижения выше изложенных целей в школе-интернате №22 действует полноценная система работы с учащимися:

- Психологическая служба
  - тренинги нормализации эмоционального состояния
  - просветительские беседы
  - обучение методам саморегуляции и техникам релаксации
- Классные руководители
  - классные часы
  - беседы
  - коллективное творческое дело
- Педагоги
  - использование различных способов снятия эмоционального напряжения на уроках

Психолого-педагогические приемы снятия эмоционального напряжения на уроке:

- Интерактивные технологии
  - имитационные,
  - ролевые игры;
  - работа в парах и группах и др.
- Смена видов деятельности и темпа;
- Нетрадиционная организация образовательного пространства;
- Использование визуальных образов (ИКТ), музыкального сопровождения; использование всего комплекса наглядных и других дидактических пособий;

- Динамические паузы, физкультминутки;
- Доброжелательный тон и эмоциональная поддержка каждого ученика.

Здоровьесозидающее направление в работе школы помогло выстроить систему психолого-педагогической поддержки обучающихся. Особое внимание уделяется старшеклассникам, сдающим экзамены: проводится оценка уровня тревожности, при выявлении учеников с высоким уровнем тревожности проводится работа по нормализации эмоционального фона.

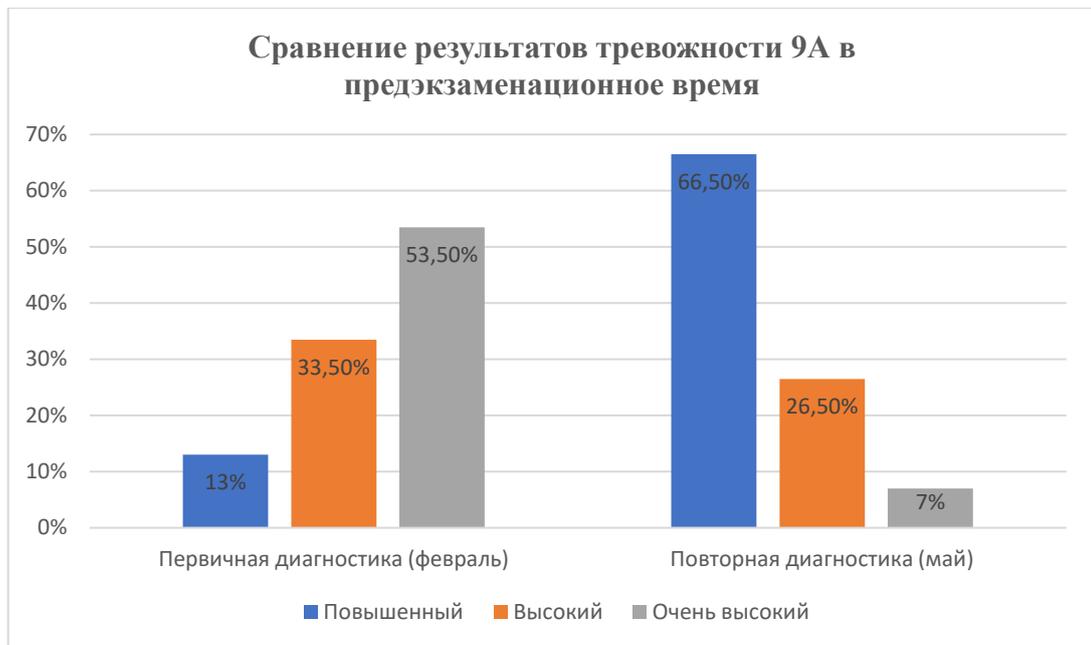
В 2020-2021 учебном году было проведено тестирование учащихся 9 «А» класса с целью выявления тревожности перед экзаменами. При первичной диагностике, которая проводилась в феврале 2021г. было выявлено 13% учащихся с повышенным уровнем тревожности, 33,5% учащихся с высоким уровнем тревожности и 53,5% учащихся с очень высоким уровнем тревожности.

В течение 3 месяцев с учениками 9 класса проводились индивидуальные или групповые коррекционно-развивающие занятия, направленные на снижение уровня тревожности перед экзаменом. Также проводились беседы и классные часы с классными руководителями, которые направлены на работу с эмоциональным состоянием детей перед экзаменом и на подготовку к ним.

После повторной диагностики в мае выявлены следующие результаты: 66,5% – повышенная тревожность, 26,5% – высокий уровень тревожности и 7% – очень высокий уровень тревожности учащихся. Таким образом, на основании полученных данных, можно сделать вывод, что проводимые психолого-педагогические приемы на уроке и мероприятия во время внеурочной деятельности по снижению эмоционального напряжения, имеют свой положительный эффект на состояние учащихся в предэкзаменационный период.

*Сравнительные результаты по методике «Шкала тревожности» (Рогов Е. И.) в 9 «А» классе*

Уровень тревожности	Первичная диагностика (февраль)		Повторная диагностика (май)	
	Количество детей	%	Количество детей	%
Повышенный	2	13	10	66,5
Высокий	5	33,5	4	26,5
Очень высокий	8	53,5	1	7



## Приложение 1

### Личностная шкала проявления тревоги ( Е.И.Рогов)

Опросник предназначен для измерения уровня тревожности. Опросник состоит из 50 утверждений. Для удобства пользования каждое утверждение предлагается обследуемому на отдельной карточке. Согласно инструкции, обследуемый откладывает вправо и влево карточки, в зависимости от того, согласен он или не согласен с содержащимися в них утверждениями.

Тестирование продолжается 15—30 мин.

Тестовый материал:

1. Обычно я спокоен, и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не более, чем у других людей.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Практически, я никогда не краснею.
9. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывает сердцебиение.
12. Обычно мои руки достаточно теплые.
13. Я застенчив не более, чем другие.
14. Мне не хватает уверенности в себе.

15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.
18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
21. Мне нередко снятся кошмарные сны.
22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.
23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.
26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.
27. Я работаю с большим напряжением.
28. Я легко прихожу в замешательство.
29. Почти все время испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.
30. Я склонен принимать все слишком всерьез.
31. Я часто плачу.
32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
33. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.
40. Даже в холодные дни я легко потею.
41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
42. Я — человек легко возбудимый.
43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
44. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны и я вот-вот выйду из себя.
45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.

47. Я почти все время испытываю чувство голода.

49. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.

50. Ожидание всегда нервирует меня.