

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.

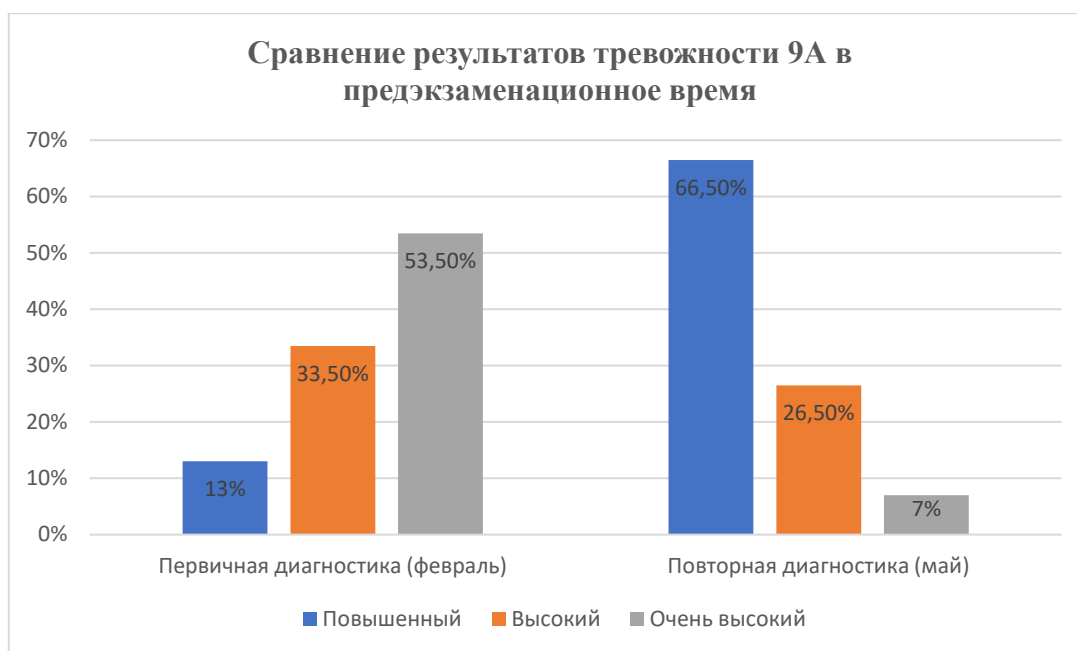
В 2020-2021 учебном году было проведено тестирование учащихся 9 «А» класса с целью выявления тревожности перед экзаменами. При первичной диагностике, которая проводилась в феврале 2021г. было выявлено 13% учащихся с повышенным уровнем тревожности, 33,5% учащихся с высоким уровнем тревожности и 53,5%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