

### **9.3. Улучшение психоэмоционального состояния обучающихся в образовательном процессе (уровень психоэмоционального напряжения, учебной мотивации и т.п.)**

Психологическое благополучие участников образовательного процесса является важнейшей составляющей успешного обучения в школе. Работа с педагогом-психологом позволяет обучающимся улучшить психоэмоциональное состояние и снизить уровень психоэмоционального напряжения.

Для этого создана специальная коррекционно- развивающая программа «Ступени» для стабилизации психоэмоционального состояния.

**Цель программы:** нормализация эмоционального состояния обучающихся

**Задачи:**

1. Способствовать снижению личностной тревожности у ребенка, через обучение умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих ситуациях;
2. Формировать у ребенка позитивное представление о собственных возможностях, способствовать повышению самооценки.

**Критерии эффективности программы:**

- расширение знаний о себе, своих возможностях и особенностях;
- развитие рефлексивных навыков;
- снижение уровня тревожности.

**Первичная диагностика:**

**Цель:** Определение эмоционального состояния ребенка, уровня тревожности, уровня самооценки. Определение эмоциональных отношений в семье.

**Итоговая диагностика:**

**Цель:** Определение эмоционального состояния ребенка, уровня тревожности, уровня самооценки. Определение эмоциональных отношений в семье. Определение результативности проведенной работы с ребенком.

**Методы и техники, применяемые в программе:**

- арт-терапия;
- актуализация страхов;
- релаксация;
- дыхательная гимнастика;
- визуализация.

**Тематический план занятий** создан на основе возрастных и индивидуальных особенностях детей.

Программа «Ступени» относительно новая. С помощью ежегодного мониторинга можно отследить улучшение психоэмоционального состояния обучающихся.



На графике можно отследить психоэмоциональные состояния обучающихся до создания программы «Ступени» и после ее введения в образовательный процесс.

Первый год программы «Ступени» показал неплохие результаты. Тревожность и напряженность обучающихся стала снижаться, хоть и незначительно. Учебная мотивация и интерес к учебной деятельности у детей заметно вырос, что говорит о положительной динамике.

Психоэмоциональное состояние- это сложный набор изменений, происходящих в теле и психике, включающий физиологическое возбуждение, чувства, когнитивные процессы, поведенческие реакции на ситуацию, воспринимаемую как важную для данного человека. Все наши мысли, эмоции и чувства вызывают реакции нашего тела. Чтобы найти причину проблем, нужно придерживаться некоторых правил:

Во-первых, необходимо знать, как распознавать эмоции и понимать их. Если вы понимаете, почему вы подвержены стрессу, почему страдаете от беспокойства, чувствуете грусть, злость или обиду, тогда вы можете идентифицировать и устранить причины и улучшить состояние вашего эмоционального здоровья

Во-вторых, необходимо узнать источник стресса, чаще всего источником являются внутренние страхи, которые тянутся с самого детства. Самое эффективное в данном случае узнать причину возникновения страха. Страх это внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием.

В-третьих, никогда не забывать улыбаться, улыбкой вы способны поднять настроение не только себе, но и окружающим, что является решением проблемы с замкнутостью человека и его дальнейшей социализацией в обществе.

Проведя анкетирование среди старшеклассников и проанализировав ответы тридцати четырехобучающегося сделаны следующие выводы:

- Конечно же, больше всего подростки недовольны своей внешностью, поэтому они так неохотно идут на контакт с окружающими, они боятся жестокой критики.
- У многих опрошенных наблюдаются проблемы со сном, это сказывается на утомляемости учащихся и связано с дальнейшими низкими результатами в учебе.
- Также многие отмечают низкую уверенность в себе из-за плохих оценок
- Подростки очень боятся приближающегося будущего и ответственности
- Очень частая проблема- неспособность правильно распределить свое время
- Все опрошенные запоминают чаще всего лишь плохие моменты

Исходя из самых распространенных негативных факторов, можно прийти к выводу, что подросткам не хватает должной опеки и опыта со стороны взрослых, которые должны являться опорой для их дальнейшей жизни