

### 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.

В ГБОУ школа №613 реализуется специальная коррекционно- развивающая программа «Ступени» для стабилизации психоэмоционального состояния и учебной мотивации

**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.

**Стратегия по формированию мотивации учебной деятельности младших школьников с ОВЗ.**

- «Обучение в ситуации успеха»
- «Устранение монотонности учебной деятельности»
- «Ориентация на эмоциональное благополучие»



#### 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.

Согласно плану работы педагогов-психологов образовательного учреждения в школе ежегодно проводится психологическая диагностика школьников:

- диагностика адаптации в 1, 5, 10 классах;
- диагностика школьной тревожности в 9,11 классах,
- диагностика учебной мотивации в 5, 7 классах,
- диагностика суицидальных склонностей в 7-8, 10 классах и т.д.

По результатам проведения диагностики выявляются группы обучающихся, имеющих трудности в адаптации, суицидальные склонности, повышенную тревожность или низкую мотивацию. С данной категорией учеников проводятся коррекционные занятия (групповая или индивидуальная работа), в результате которых они смогут справиться с имеющимися трудностями. Работа с педагогом-психологом позволяет обучающимся улучшить психоэмоциональное состояние и снизить уровень психоэмоционального напряжения.

Ниже представлена диаграмма 1, в которой отражены результаты психологической диагностики школьной тревожности обучающихся за последние 3 года («Тест школьной тревожности» Филлипса) за 2020-2021, 2021-2022, 2022-2023:

Диаграмма 1. Школьная тревожность обучающихся



Таким образом, данные из диаграммы 1 показывают, что, хоть и незначительно, процент обучающихся, имеющих высокий уровень школьной тревожности, постепенно снижается.

Далее представлена диаграмма 2, в которой отображены результаты диагностики школьной мотивации обучающихся за последние 3 учебных года:

Диаграмма 2: Уровень мотивации обучающихся



Таким образом, данные таблицы 2 показывают, что в целом показатели учебной мотивации обучающихся остаются на одном и том же уровне, имея тенденцию к повышению. Большая часть продиагностированных школьников имеет средний уровень мотивации, и приблизительно одинаковое количество учеников имеет низкий и высокий уровень мотивации. По результатам проведения диагностики с обучающимися проводятся коррекционные занятия, которые направлены на их поддержку и на повышение их учебной мотивации.

С каждым годом тревожность и напряженность обучающихся стала снижаться, хоть и незначительно. Учебная мотивация и интерес к учебной деятельности у детей заметно вырос, что говорит о положительных динамики.

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 четырех обучающегося 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