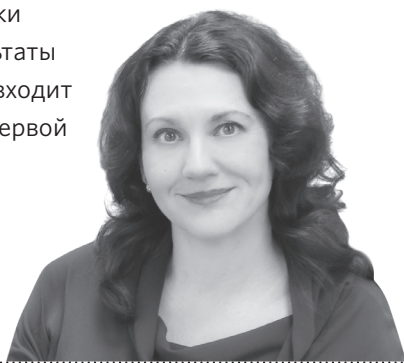


Анкеты, чтобы определить эмоциональное состояние учеников перед длинной четвертью

В статье – методики, чтобы контролировать эмоциональное состояние учеников группы риска и выявить признаки саморазрушающего поведения. Используйте результаты анкетирования, чтобы определить, кто из учеников входит в группу риска и эмоционально неблагополучен. В первой части статьи – бланки, чтобы провести диагностику. Во второй – образцы журналов данных по контролю и картотека тем для классных часов. **Наталья Карловская**, педагог-психолог МБОУ СШ № 9 города Сургута.



В третьей четверти проведите мониторинг психоэмоционального состояния учащихся. Так вы сможете узнать, у каких учащихся есть признаки эмоционального неблагополучия, и организовать их психолого-педагогическое сопровождение. Проведите диагностику в феврале, когда друг на друга накладываются четыре фактора: переутомление после долгой зимы, нехватка солнца; предэкзаменационная тревога, эмоциональное выгорание от учебной нагрузки.

Как определить эмоциональное состояние учеников

Проведите скрининговую диагностику по параллелям. Используйте методику «Цветограмма настроения»

и карту наблюдения*, чтобы оценить эмоциональное состояние у учеников 1–4-х классов. Учеников 5–8-х классов попросите заполнить опросник САН, а для диагностики учеников 9–11-х классов возьмите «Опросник поведения»**.

Раздайте педагогам карту наблюдения за учениками → XX. Расскажите им, что эта методика позволит выявить тревожные симптомы в состоянии учащихся, которые показывают психофизическое напряжение и недостаточную адаптацию к школе. Попросите их заполнить карту в конце учебного дня.

Проанализируйте результаты. Сумма баллов до 7 свидетельствует о том, что эмоциональное состояние ребенка стабильно и не вызывает тревоги. При суммарном балле от 7 до 14 обратите внимание на учебную нагрузку школьника, режим его работы. Пригласите родителей на консультацию, если диапазон баллов ребенка от 14 до 21. Расскажите им результаты диагностики и порекомендуйте нормализовать режим и снять с ребенка часть дополнительной нагрузки.

Для вас готов бланк к методике «Опросник поведения» → 47. Все утверждения в бланке касаются поведения, чувств и переживаний ребенка, затрагивают различные сферы жизни. Попросите подростков ответить на вопросы только «да» или «нет». Напомните им, что лучшим будет тот ответ, который первым приходит в голову.

Проанализируйте ответы учеников. Начислите по одному баллу за каждый ответ «да». Если ученик набрал от 0 до 8 баллов, то оцените его психическое состояние как позитивное. От 9 до 16 баллов – преимущественно позитивное психическое состояние. Настроение ученика зависит от настроения и случайных обстоятельств, если его результат – от 17 до 24 баллов. Включите ученика в группу риска, если он набрал от 25 до 32 баллов и от 33 до 40.

Также проведите углубленную диагностику. Используйте «Проективную методику для диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан) и «Цветовой

* Диагностика эмоционального благополучия школьников: профилактическая работа с семьями в социально опасном положении: учебно-методическое пособие / М.Ю. Михайлина, Я.К. Нелюбова. Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2017.

** Диагностика эмоциональной сферы детей и подростков: / Сост.: Н.А. Литвинов. Южно-Сахалинск: Изд-во ИРОСО, 2020.

тест» (Люшер), чтобы оценить эмоциональное состояние у учеников 1–4-х классов. В 5–8-х классах используйте «Тест школьной тревожности» (Филлипс) и «Многомерную оценку детской тревожности» (Е.Е. Ромицына). В 9–11-х классах проведите тестирование с помощью методик «Шкала социально-психологической адаптированности» (К. Роджерс, Р. Раймонд в адаптации Т.В. Снегиревой) и «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилбергер в адаптации Ю.Л. Ханина).

После мониторинга составьте диагностическую карту класса, которая покажет эмоциональное состояние как каждого учащегося, так и всего класса, параллели, школы. Для вас готов образец диагностической карты → [XX](#).

Разработайте программу сопровождения учеников с эмоционально нестабильным состоянием. Включите в нее консультации родителей, психологические занятия с ребенком, а также совместную работу с социальным педагогом, чтобы привлечь учащегося к организации социально значимых дел.

Как контролировать эмоциональное состояние учеников группы риска

Включите в план еженедельные коррекционные занятия с ребенком. Во время занятий отслеживайте эмоциональное состояние ребенка. Для этого используйте методы наблюдения, диагностическую беседу, дневник настроения, рефлексивные карточки, проективные методики. Предлагаем готовые бланки, чтобы контролировать эмоциональное состояние ребенка → [XX](#).

Сделайте контроль ежедневным, если заметили у учащегося признаки депрессивных состояний. Попросите классного руководителя наблюдать за эмоциональным состоянием ребенка. Фиксируйте результаты наблюдений в листе контроля или в журнале данных по контролю. Для вас готов образец журнала → [XX](#).

Бланк для педагога-психолога

БЛАНК к методике «Опросник поведения»

Дата _____

Фамилия, имя _____

№ школы и класс _____

Утверждения	Да	Нет
1. Иногда бываю сильно напряжен		
2. Я забочусь о своем здоровье		
3. Я часто так сильно во что-то погружен, что не могу заснуть		
4. Я часто чувствую себя ранимым и уязвимым		
5. Мне трудно заговорить с новыми людьми		
6. Я нередко опаздываю на назначенную встречу		
7. Часто чувствую себя усталым просто так		
8. Мне кажется, что люди относятся ко мне излишне критично		
9. Часто меня долго преследуют совершенно бесполезные мысли		
10. Иногда я откладываю на потом то, что можно сделать сразу		
11. Мне кажется, что меня многие не понимают		
12. Мои манеры за столом дома свободны и часто лишены правил		
13. Даже мысль о возможной неудаче меня волнует		
14. У меня бывают очень странные и необычные переживания		
15. Я мечтаю и фантазирую больше чем нужно		
16. Если бы против меня не были настроены, то все было бы хорошо		
17. Я часто борюсь с собой, чтобы не показать свою застенчивость		
18. Иногда я говорю о вещах, в которых мало разбираюсь		
19. Иногда я сильно дрожу от волнения		
20. У меня часто меняется настроение		
21. Часто испытываю чувство страха без реальной на то причины		
22. Нередко говорю неправду		
23. Мое настроение может меняться мгновенно		
24. Критика или выговор меня очень задевают и ранят		
25. Временами я так обеспокоен, что не могу усидеть на месте		

Утверждения	Да	Нет
26. Нередко сильно переживаю по пустякам		
27. Я часто испытываю недовольство		
28. Часто мне трудно сконцентрироваться на самом главном		
29. Я делаю много такого, о чем потом приходится сожалеть		
30. Иногда я теряю терпение и впадаю в ярость		
31. Мне то радостно, то грустно без видимых причин		
32. Иногда кажусь себе ни на что не годным		
33. Я много копаюсь в себе		
34. Я страдаю от чувства неполноценности		
35. Иногда у меня все болит		
36. Часто чувствую себя просто скверно		
37. У меня нередко бывает гнетущее состояние		
38. Мне нередко кажется, что у меня что-то с нервами		
39. Мне трудно поддерживать разговор при знакомстве		
40. Самая тяжелая борьба для меня – это борьба с самим собой		

С. 2 из 2

«АКТИОН» Образование

Подписывайтесь на наше сообщество в Telegram, чтобы быть в курсе последних новостей:

t.me/action_obrazovanie



Быстрый вход в сообщество. Наведите камеру своего смартфона на QR-код

