

Муниципальное образовательное учреждение
«Северская средняя общеобразовательная школа»
Ключевского района Алтайского края

Исследовательская работа
«Психологическое здоровье старшеклассников»

Автор Абросимов Александр Сергеевич
уч-ся 11 класса МОУ «Северская СОШ»
тел: 8 9069626679

Руководитель: педагог-психолог Ситник Г.Ю.

с. Северка

2011год

Оглавление

Введение	3-5
Глава первая. Причины нарушения психологического здоровья старшекласников.	
1.1. Раздражение и огорчение.....	6-7
1.2. Многофункциональность.....	7-8
1.3. Большая подверженность стрессам.....	8-10
1.4. Постоянные нагрузки.....	10-11
1.5. Тревожность.....	12-15
Глава вторая. Способы сохранения психологического здоровья учащихся старшего школьного возраста.....	16-18
Заключение	19
Список литературы.....	20
Приложения	21-30

Введение.

Термин «**психологическое здоровье**» был введен в 1979 г. Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Психологическое здоровье рассматривается как состояние душевного благополучия, отсутствие болезненных психических явлений. Но здоровье – это не просто отсутствие болезни, это полное физическое и духовное благополучие.

Понятие психологическое здоровье подразумевает такое важнейшее свойство человека как **стрессоустойчивость** – т.е. способность к преодолению стрессовых ситуаций, жизненных трудностей без ущерба для общего здоровья.

Описание психологического здоровья невозможно без понятия «**гармония**» т.е. своеобразного баланса между различными частями «Я» человека (физическим, эмоциональным, интеллектуальным, коммуникативным аспектом человека). Это гармония между человеком и всем, что его окружает: природой, окружающими людьми и т.д. то есть жизнь в непрерывном развитии и постоянном изменении.

Описание качеств, присущих взрослым, психологически здоровым людям, можно найти у представителей гуманистического направления психологии (А. Маслоу; К. Роджерс). А. Маслоу выделил следующие характеристики, свойственные людям, которым удалось самоактуализироваться в жизни:

- ориентация на реальность;
- принятие себя и окружающих такими, какие они есть;
- центрированность на проблеме, а не на себе;
- автономность и независимость;
- духовность;
- способность к близким отношениям с людьми;
- наличие чувства юмора;
- высокая креативность и др.

Я думаю, еще несколько столетий назад человечество не волновали такие проблемы, как «подростковые кризисы» и «состояние психологического здоровья подрастающего поколения». Дети входили во взрослую жизнь, знакомясь со взрослыми обязанностями постепенно и плавно.

Сейчас ситуация очень изменилась. С того момента, как ребенок идет в детский сад, а потом в школу, от него требуется так много, что в результате нарушается его психологическое здоровье.

Юность - это особый возрастной период. От младшего школьного возраста юношеский возраст отличается тем, что он фактически представляет собой заключительный шаг на пути перехода от детства к взрослости. Есть разные точки зрения на период этого возраста. Но мне ближе точка зрения психолога Немова*, который делит время юности на 3 подпериода: ранний юношеский возраст (охватывает 9-11 классы), средний юношеский возраст (включает первые годы жизни человека по окончании школы) и старший юношеский возраст.

Последствия нарушений психологического здоровья в юности могут быть необратимыми, поэтому их лучше предупредить, чем тратить очень много материальных и душевных сил на восстановление[3,с 271].

Данная тема выбрана мной по нескольким причинам.

Во-первых, ранний юношеский возраст кажется мне интересным и разноплановым, и сам я отношусь к учащимся старшего школьного возраста.

Во-вторых, мне интересно знать, как в этом возрасте непостоянство и частая смена настроения может повлиять на дальнейшую жизнь, и можно ли этого избежать.

В-третьих, мне хочется понять, как поступить и что сделать для того, чтобы было легче приспособиться к новому взрослому миру, привыкнуть к новым условиям, принять и полюбить себя таким, какой я есть. Как сделать так, чтобы другие приняли и оценили меня - как взрослого, как личность?

К чему приводят психологические трудности взросления?

Цель моей работы заключается в том, чтобы выявить основные причины нарушения психологического здоровья учащихся старшего школьного возраста, и, увидев результаты этих причин, предложить способы сохранения здоровья.

Задачи работы:

- исследовать особенности юношеского возраста и выявить причины нарушения психологического здоровья;
- увидеть результаты нарушения психологического здоровья;
- через анкетирование, методику «Шкала тревожности», субтест «Оценка нервно-психического состояния» (по цветовому тесту Люшера) учащихся 9-11 классов определить, какова реальная картина психологического здоровья старшеклассников.

Методы исследования:

- изучение специализированной литературы
- методы психологической диагностики
- метод психологического анализа и интерпретации
- использование Интернет ресурсов

Очень хочется, детально рассмотрев данную тему, найти ответ на вопрос: Как избежать нарушения психологического здоровья старшеклассников и как устранять эти нарушения, если они уже произошли?

Практическое значение работы заключается в том, что она может быть использована в качестве теоретического пособия для старшеклассников, классных руководителей и родителей.

1. Причины нарушения психологического здоровья старшекласников.

Причин нарушения психологического здоровья старшекласников много.

С учащимися нашей школы было проведено анкетирование (см. прил. №1).

Сначала был задан вопрос: «Что может нарушить ваше психологическое здоровье?» Самые распространенные ответы такие:

«стресс»;

«проблемы (неприятности, ссоры) во взаимоотношениях с родными и друзьями»;

«частая смена настроения без видимых причин (раздражительность)»;

«страх».

На похожий вопрос «Что чаще всего нарушает ваше психологическое здоровье?» ответы были такими же, но добавились фразы «большое количество учебной работы», т.е. учебные перегрузки и «желание все сделать хорошо».

Анализируя данные анкетирования, я сделал вывод, что основными являются следующие причины:

- Раздражение и огорчение.
- Многофункциональность.
- Большая подверженность стрессам.
- Постоянные нагрузки.
- Тревожность

Рассмотрев эти причины детальнее, можно увидеть и результаты нарушения психологического здоровья, а, значит, можно этому противостоять.

1.1 Раздражение и огорчение

Это очень распространенные причины нарушения психологического здоровья, потому что поводов для раздражения и огорчения достаточно:

особенности нервной системы, пробелы в воспитании, семейные неурядицы, ссоры, недостаточное количество времени и т.д. Мне кажется, что в такие моменты важно понять, каковы истоки раздражения и огорчения. Но только один ученик на вопрос анкеты «Как вы восстанавливаете свое психологическое здоровье?» ответил: «Ищу в себе причину».

1.2. Многофункциональность

Многофункциональность- это выполнение различных функций, которые иначе можно назвать ролями. Было бы, наверное, хорошо, чтобы был отдельно ученик и где - то поблизости его роли, которые он может на себе примерять, менять, оставаясь при этом чем- то отличным от этих ролей. Но человек - это совокупность исполняемых им ролей. В научной психологии существует даже целое направление с многолетней теоретической и исследовательской традицией, для которого понятие «роль» является центральным и чуть ли не определяющим. Называется это направление «интеракционизм»*. Его крупнейшие представители Д.Мид, Ч.Кули, М.Аргайл, Т.Ньюком понятие «роль» трактуют очень широко: роль- это то, чего ждет от человечества общество и другие люди в конкретной социальной ситуации: это реальное поведение, определяемое статусом человека в группе. И лидер, и жертва- все это роли. Роль- это то, чего ждут от нас другие, и то, что мы сами в себе переживаем, как предписанное ролью поведение и мироощущения. «Весь мир театр - а люди в нем актеры». Фраза классика содержит глубокую и очень точную мысль. Мы примеряем на себя эти роли? Конечно, нет простого и однозначного ответа на эти вопросы. «Я» и роли тесно переплетены, возможно - немыслимы друг без друга. Это далеко не все роли, которые приходится «исполнять».

А «исполнять» их хочется именно на «отлично». Но время от времени мы то «плохие» дети, то ученики неподготовленные, то не лидеры, а отверженные [4.1,с 2].

Именно нарушение баланса между «я хочу быть» и «у меня получается» часто приводит к нарушению психологического здоровья. Результат - снижение самооценки, потеря интереса к делу (порой и к самому себе), проявление агрессии.

1.3. Большая подверженность стрессам.

У стресса есть положительные и отрицательные стороны:

«Положительный» стресс – важнейший институт тренировки и закалывания защитных механизмов человека.

«Отрицательный» стресс приводит к нарушению психологической деятельности человека и к ряду серьезных заболеваний.

Причин для проявления отрицательных сторон стресса много, но мне кажется, в старшем школьном возрасте доминируют именно эти:

одиночество, неразделённая любовь, комплекс неполноценности.

Одиночество- переживание состояния отчужденности человека от общества.

По словам Э.Фромма, это состояние можно рассматривать как универсальное, устойчивое переживание, присущее свободной личности на всех этапах её развития*.

Но впервые наиболее ярко состояние одиночества осознаётся в юношеском возрасте. Это связано с актуализацией социальных потребностей, присущих юношескому возрасту.

И.С. Кон писал, что в юношеском возрасте меняются представления о содержании таких понятий, как одиночество и уединение.* В этом возрасте кажется, что всё, что когда – либо случилось с другими людьми, к ним не относится, что их переживания уникальны. Одиночество часто возникает тогда, когда человек считает, что никому не нужен или что о нем никто не заботится[4.2,с 4][1,с129]

Старшекласснику трудно представить, что он не единственный, у кого есть проблема, и если он вдруг рискнет поговорить об этом с друзьями, то будет поражен тем, как хорошо они поймут его и каким облегчением будет для них

получить возможность поговорить о своих проблемах. Но есть и такие, которые становятся мишенью для насмешек и могут заслужить смешанное с недоброжелательностью неуважение.

У таких детей нарушается психологическое здоровье, они замыкаются в себе и результатом могут стать социально опасные и слабо поддающиеся лечению такие заболевания как алкоголизм и наркомания.

Комплекс неполноценности – обостренное, преувеличенное переживание собственной слабости и несовершенства. Болезненное переживание собственной неполноценности может породить у человека неуверенность в своих силах, что отнюдь не способствует социальной адаптации, а создает многочисленные проблемы. В обыденном представлении человек, страдающий комплексом неполноценности, предстает робким, застенчивым созданием.

Обострение переживаний неполноценности может привести к патологическому проявлению этого чувства. С.Степанов в статье «Дилемма гадкого утенка»* писал, что определяющим является не сама неполноценность, а сила и характер её восприятия человеком. Если переживания неполноценности начинают доминировать в душевной жизни человека, окрашивая её в негативные эмоциональные тона, человек утрачивает способность к позитивному развитию своих творческих сил и дарований. Не чувствуя в себе сил для подлинной компенсации недостаточности, он избирает извращенные компенсаторные пути. В этом и состоит патологический характер комплекса неполноценности.

Мне кажется, среди одиноких людей чаще всего появляются неудачники. Адлер об этом говорил так: «Человек, который не интересуется своими собратьями, испытывает самые большие трудности в жизни и причиняет самый большой вред окружающим. Именно в среде подобных людей и появляются неудачники»

Неразделенная любовь – особое состояние чувств. Когда говорят о неразделенной любви, то это всегда сопровождается минорной ноткой, грустью в голосе и сочувствием к тому, кто эту самую неразделенную любовь испытывает[4.3,с 4]

Отличие неразделенной любви от взаимной только в одном- в этих отношениях любит только один человек.

Хуже всего ситуация, когда любовь носит фанатичный характер, сопровождается преследованиями, мольбами, угрозами убить себя во имя Любви, шантажом. Такой фанатизм действительно нередко заканчивается трагедией, особенно если у того, кто безумно любит, есть проблемы личностного характера или какие-то психические отклонения.

«Большая часть подростковых суицидов происходит из-за безответной первой влюбленности. В основном, причинами суицидов становится любовь, особенно первая, самая драматичная. Вторая уже проходит легче", - сказала главный детский психиатр Петербурга Людмила Рубина на пресс-конференции в агентстве "Интерфакс Северо-запад"*.

По статистике, частота суицидальных действий среди российской молодежи в течение последних двух десятилетий удвоилась. У 30% лиц в возрасте 14 - 24 лет бывают суицидальные мысли, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия. Из общего количества суицидов 90% - совершается людьми с психотическими состояниями и лишь 10% - без психотических расстройств.

1.4. Постоянные нагрузки.

Сильнейшие интеллектуальные перегрузки испытывают современные школьники. Нарушения в эмоциональной сфере детей оказывают огромное влияние их жизнь и здоровье. Психологические и физические системы не могут действовать, не соприкасаясь, друг с другом, так как существует некий компонент, обеспечивающий их взаимосвязь. По мнению Ю.А. Александровского, этот компонент имеет двойственную природу: с одной

стороны, психическую, с другой физиологическую. Этим компонентом в системе регуляций являются эмоции.

У старшеклассников прибавляется ряд предметов, предназначенных для усиленного абстрактного мышления.

Говоря о повышенных нагрузках, отдельной темой можно отметить [электронный ресурс <http://www.prawda.ru>]

[электронный ресурс [http:// news.spbland.ru/i/30531/](http://news.spbland.ru/i/30531/)]

период, когда дети и подростки подвержены стрессам наиболее сильно. Речь идет о поре экзаменов. В частности, в последнее время очень часто звучат мнения о том, что ЕГЭ и ГИА связаны с большой психологической нагрузкой на детей, поскольку это для них новая форма.

Увеличенная учебная нагрузка приводит к снижению времени, необходимого для восстановления сил ученика, а это способствует тому, что утомление, возникающее в процессе учебной деятельности, переходит в переутомление, тормозит умственную активность, и в результате еще более возрастает время, в течение которого учащиеся выполняют домашние задания.

Еще одной причиной проблем со здоровьем являются значительные информационные нагрузки и постоянный дефицит времени. На уроках, при подготовке домашнего задания, на факультативах, на кружках ребенок без движения в среднем проводит десять часов в день. Значительные по объему информационные нагрузки и постоянный дефицит времени являются ведущими факторами нарушения психологического здоровья старшеклассников, наибольшие нарушения выявляются в тех школах, где применяются усложненные варианты учебных программ.

К примеру, в школе искусств обучаются наши ребята, в музыкальной школе, а ещё секция «Самбо», театральная секция, танцевальный кружок, участие в конкурсах и т.п. Это очень хорошо, что дети получают дополнительные знания и навыки, которые пригодятся в дальнейшей жизни. Но это также дополнительные перегрузки - фактор нарушения психологического здоровья.

1.5. Тревожность.

В последнее десятилетие в связи с резкими изменениями в жизни россиян существенно усилился интерес российских психологов и психиатров к изучению такого явления, как тревожность. Неопределенность и непредсказуемость будущего вызывает у большого числа наших соотечественников состояние эмоциональной напряженности.

Лица молодого возраста (15-18 лет) представляют особый интерес, так как эти люди – будущий трудовой и производительный потенциал общества. Изучение состояния психического здоровья современной молодежи очень актуально ввиду быстрых изменений социально – экономической ситуации в стране.

Ранний юношеский возраст приходится на школьный период жизни, поэтому проблемы старшеклассников касаются преимущественно страхов и тревог, связанных с самоутверждением в среде сверстников и окружающем социуме, с проблемой выбора направления предстоящей взрослой жизни, а также с учебной деятельностью.

Я провел исследование в МОУ «Северская средняя общеобразовательная школа». Исследование проводилось среди учащихся 9-11 классов. Применялась методика «Шкала тревожности», разработанная по принципу «Шкалы социально-ситуационной тревоги» Кондаша. Методика включает ситуации трёх типов:

1. ситуации, связанные со школой;
2. ситуации, актуализирующие представления о себе;
3. межличностное общение.

Проведя исследование и проанализировав результаты, я сделал следующий вывод: у 70% уч-ся школьная тревожность, у 44% уч-ся самооценочная тревожность, у 63% уч-ся межличностная тревожность, причём у девушек в 1,5 раза межличностная и школьная тревожность выше, чем у юношей, а у

юношей уровень самооценочной тревожности в 1,2 раза выше, чем у девушек. (см приложение №5)

Высокий уровень тревожности у большинства учеников 9-х и 11-х классов, при этом самый высокий – в 9 классе.

Проведенные исследования показали, что повышенные требования к уровню знаний учащихся старших классов в связи со сдачей ЕГЭ и ГИА и установочной целью поступить в вуз, колледж, ПТУ создают условия для возникновения новых учебных факторов, отрицательно сказывающихся на здоровье.

Напряженность, эмоциональный дискомфорт – это та причина, которая сначала приводит к излишней тревожности, а в дальнейшем - к снижению работоспособности, повышению утомляемости, нарушению сна учащихся и, как следствие, препятствует их учебной деятельности.

«Снижение результативной деятельности старшеклассника, в свою очередь усиливает его эмоциональное напряжение и тревожность, таким образом, возникает порочный круг. Высокий уровень тревожности может провоцировать различные функциональные нарушения невротического характера»*.

Именно на этой стадии особенно важно применять меры первичной профилактики, направленные на предупреждение невротических расстройств у старшеклассников[4.4,с 49]

Я решил оценить нервно-психическое состояние уч-ся 9-11классов с помощью цветового теста Люшера, наблюдаются ли отклонения от аутогенной нормы? АТ-норма - определенная последовательность выбора цвета (красный, жёлтый, зелёный, фиолетовый, синий, коричневый, серый, чёрный). По мнению Люшера АТ-норма – это своеобразная мера гармоничности или внутренней оптимальности нервно-психического состояния человека. Результат:

у 33% уч-ся выраженное состояние; у 48% уч-ся – устойчивое; у 19% уч-ся – средне-статистическое.(см приложение № 6)

Результаты нарушения психологического здоровья.

Нарушение психологического здоровья влечет за собой ряд внешних (физиологических и поведенческих) и внутренних (психологических) изменений старшеклассников [электронный ресурс [www/ narod. ru. 5 dok](http://www.narod.ru)]

Сначала можно увидеть такие признаки нарушения психологического здоровья, как

- подавленное настроение;
- плохой сон;
- усталость после нагрузки, которая раньше давалась легко;
- обидчивость;
- агрессия;
- рассеянность, забывчивость, неуверенность в себе;
- ненаблюдаемые раньше состояния упрямства, кривляния;
- стойкая потеря аппетита;
- дрожания рук, качание головой, передергивание плеч;
- слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему, расстройство памяти, трудности воображения.

Затем, если не придавать этому значения, может, с большой долей вероятности, последовать

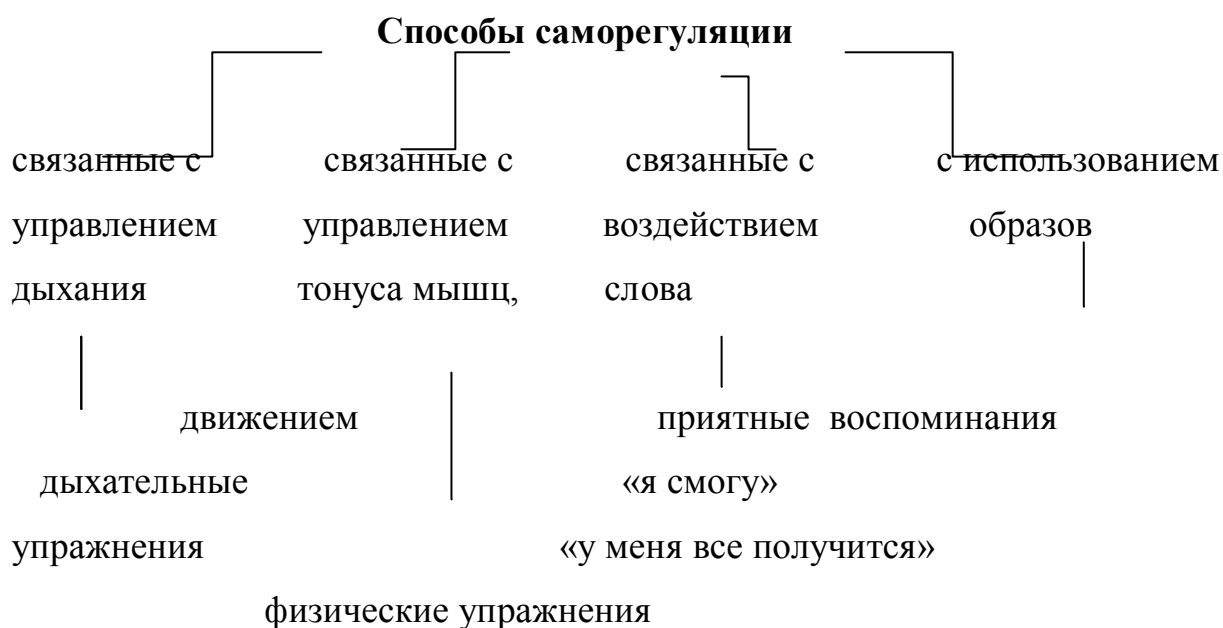
- снижение успеваемости в школе;
- ощущение беспомощности;
- снижение самооценки;
- неуверенность в себе;
- одиночество;
- замкнутость;
- развитие комплекса неполноценности;
- уход из дома;
- курение, алкоголизм, наркомания;
- преступность;

- суицид.

Пока ещё отмечается рост наркомании и преступности, нам встречаются неуверенные в себе и одинокие, замкнутые и беспомощные, курящие и пьющие, значит, признаки нарушения психологического здоровья без особых проблем перерастают в отрицательные результаты.

2. Способы сохранения психологического здоровья учащихся старшего школьного возраста.

Основные способы саморегуляции можно разделить на 4 вида.



(см прил №2, №3, №7)

Кроме этого, отдельно отмечаются естественные приемы регуляции организма:

- смех, юмор, улыбка;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения тела: потягивание, расслабление мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий и т.д.
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в лучах солнца;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так;

- баня, сауна;
- ароматерапия.

Старшеклассники нашей школы на вопрос анкеты «Как вы восстанавливаете свое психологическое здоровье?» ответили так:

«включаю успокаивающую музыку»;

«общаюсь с друзьями»;

«помогаю родителям по хозяйству»;

«играю на компьютере»;

«иду гулять на улицу»;

«ремонтирую мотоцикл»;

«вяжу на спицах»;

«остаюсь наедине с собой»;

«ем»;

Меня порадовало то, что только 1 ученик ответил: «Никак»

Групповыми способами саморегуляции в нашей школе является эффективная система воспитательной работы.

Направления воспитательной деятельности:

- спортивно-оздоровительное;
- нравственное;
- патриотическое;
- интеллектуальное;
- досуговое.

Виды деятельности по направлениям способствуют формированию у ребят культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья, самоутверждения.

Проблема сохранения здоровья всеобщая, она требует комплексного подхода и совместной работы всех участников образовательного пространства: самих учащихся, педагогов, медиков, психолога, родителей.

Влияние родителей на развитие детей очень велико. Дети, растущие в атмосфере любви и понимания, имеют меньше проблем, связанных со здоровьем, трудностями при обучении в школе, общении со сверстниками.

Заключение.

Я считаю, что рассмотренная мною проблема сохранения психологического здоровья старшеклассников важна как для старшеклассников, так для их родителей и учителей, которые находятся в постоянном контакте с ними. Она важна, потому что, так или иначе, с этой проблемой сталкивается каждый: и взрослый, и ребенок, но далеко не каждый знает, как с этим справиться.

В ходе работы были рассмотрены причины нарушения, выявлены результаты и предложены способы сохранения психологического здоровья. Я думаю, избежать незначительного нарушения психологического здоровья нам, старшеклассникам, невозможно, но позаботиться о том, чтобы психологических проблем было меньше, при желании может каждый.

Мне кажется, если бы каждый старшеклассник видел свои психологические проблемы и мог бы заботиться о сохранении своего психологического здоровья, у него была бы возможность расширить границы своего дальнейшего жизненного пути. Для некоторых это был бы еще один шанс не пополнить ряды наркоманов, алкоголиков, преступников, а остаться Человеком.

Приятно осознавать, что в школах многое делается для сохранения психологического и физического здоровья учеников, в том числе и нас, старшеклассников.

Список литературы:

1. Кон С.И. «Психология ранней юности»
Москва «Просвещение» 1989г.
2. Кравченко, Певцова «Обществознание» 7 класс. 200 (стр. 148-153.)
3. Немов Р.С. «Психология. Книга 3» Москва «Владос» 1998г.
4. Газета «Школьный психолог»
 1. Битянова М. «Шаблон или искусство?» 2001г. №25
 2. Костарева С. «Подростковое одиночество» 2003г. №38
 3. Степанов С. «Дилемма гадкого утенка» 2002 г. №36
 4. Кузнецов Д. «Демобилизующая тревожность» 2005г. № 2
 5. Тема номера «Старшеклассники» 2003г. №20
5. Материалы сайтов:
 - 1) [http// www.pravda.ru](http://www.pravda.ru)
 - 2) [http// news.spbland.ru/i/30531/](http://news.spbland.ru/i/30531/)
 - 3) [www/ narod. ru. 5 dok.](http://www.narod.ru)

Приложение №1

Анкета

- Что может нарушить ваше психологическое здоровье?
- Что чаще всего нарушает ваше психологическое здоровье?
- Как вы восстанавливаете свое психологическое здоровье

Приложение №2

Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой

Гимнастика по Стрельниковой заключается в применении приемов парадоксального дыхания, когда при сжатии грудной клетки производится активный вдох, а при ее расширении – пассивный выдох, т.е. изменяется стереотип дыхания. Гимнастика включает в себя «разминку» и три основные упражнения.

«Разминка»

1. Повороты головы направо и налево. На каждый поворот (в конечной точке) короткий, шумный, быстрый вдох носом. Темп – один вдох в секунду или чуть-чуть быстрее. О выдохе не думать, он происходит автоматически через слегка приоткрытый рот. Это правило относится ко всем упражнениям Стрельниковой.
2. Наклоны головы вправо и влево. Резкий вдох в конечной точке каждого движения.
3. Наклоны головы назад и вперед. Короткий вдох в конечной точке движения.

«Основные упражнения»

1. Сведение рук перед грудью. При таком встречном движении рук сжимается верхняя часть легких в момент быстрого, шумного вдоха. Правая рука то сверху, то снизу. Повторить по 8 вдохов 3 раза, пауза между сериями 5-6 секунд.
2. Пружинящие наклоны вперед и назад со сведением поднятых рук. Быстрый вдох в нижней точке. Слишком низко наклоняться необязательно, выпрямляться до конца не нужно. Повторить по 8 вдохов 3 раза, пауза между сериями 5-6 секунд.
3. Пружинящие приседания в выпаде. Время от времени ноги меняются местами. Вдох – в крайней точке приседания в момент сведения опущенных рук.

4. Наклоны вперед и назад (по принципу маятника). Вдох в крайней точке наклона вперед, а потом – в крайней точке наклона назад. 3-е и 4-е упражнения выполняются кратно 8. Пауза между сериями 5-6 секунд.

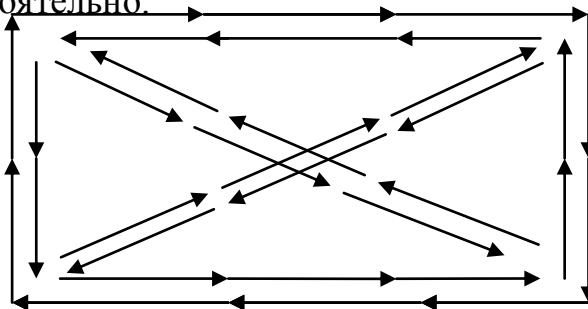
Приложение №3

Комплекс упражнений гимнастики для глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. Повторить 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считая до трех), открыть их и посмотреть вдаль (считая до пяти). Повторить 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую. Сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

Упражнения для снятия напряжения и утомления при работе за компьютером

1. Закрыть глаза (1,5-2 мин.), открыть; крепко зажмурить; широко раскрыть; зажмурить, открыть.
2. Офтальмотренаж (переводить взгляд). Вывешиваются различные таблицы с указанием направления движения взгляда по стрелкам. Дети выполняют самостоятельно.



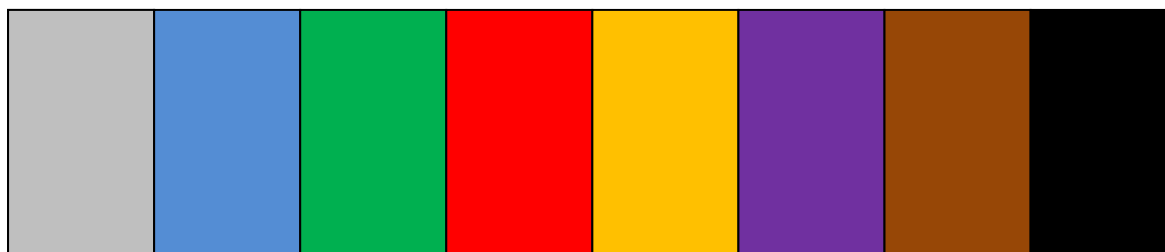
3. Движение руками – следим за кончиками пальцев.
4. На счет 1-4 – смотреть на кончик носа, на счет 1-6 – перевести взгляд вдаль. Повторить 4-5 раз. Упражнение «Пальминг» - 2 мин. Скрестить ладони рук, сосредоточиться на чем-нибудь очень приятном.

Приложение №4

Методика «Оценка нервно-психического состояния»

Инструкция: внимательно посмотрите на предложенные цветные карточки.

Какой цвет вам хотелось бы взять первым? Выпишите его номер в свой лист-ответник. Затем аналогично впишите последующие семь выборов.



Название цвета	Баллы отклонений от АТ-нормы								
	место	1	2	3	4	5	6	7	8
Чёрный		7	6	5	4	3	2	1	0
Серый		6	5	4	3	2	1	0	1
Коричневый		5	4	3	2	1	0	1	2
Синий		4	3	2	1	0	1	2	3
Фиолетовый		3	2	1	0	1	2	3	4
Зелёный		2	1	0	1	2	3	4	5
Жёлтый		1	0	1	2	3	4	5	6
Красный		0	1	2	3	4	5	6	7

Определяем суммарную величину отклонений и оцениваем уровень нервно-психического состояния по таблице

Уровень	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Кол-во Баллов	0-3	4-6	7-9	10-13	14-18	19-22	23-25	26-28	29-32
Состояние	Идеал	Отл	Устойчивое	Хорошее	Средне стат	Повыш	Выражен	Высокое	Патология

Приложение №5

Методика «Шкала тревожности»

Инструкция: внимательно прочитайте каждое предложение и обведите кружком одну из цифр справа

0 – ситуация вас не беспокоит

1 – немного волнует

2- предпочли бы избежать этого

3 – тревога, страх

4 – вы не можете её перенести, сильный страх

№	Ситуация	Баллы
1	Отвечать у доски	0 1 2 3 4
2	Пойти в дом к незнакомым людям	0 1 2 3 4
3	Участвовать в соревнованиях, конкурсах	0 1 2 3 4
4	Разговаривать с директором школы	0 1 2 3 4
5	Думать о своём будущем	0 1 2 3 4
6	Учитель смотрит по журналу, кого бы спросить	0 1 2 3 4
7	Тебя критикуют, в чём- то упрекают	0 1 2 3 4
8	Наблюдают за тобой во время работы	0 1 2 3 4
9	Пишешь контрольную	0 1 2 3 4
10	После контрольной учитель называет отметки	0 1 2 3 4
11	На тебя не обращают внимания	0 1 2 3 4
12	У тебя что-то не получается	0 1 2 3 4
13	Ждёшь родителей с родительского собрания	0 1 2 3 4
14	Тебе грозит неудача	0 1 2 3 4
15	Слышишь за своей спиной смех	0 1 2 3 4
16	Сдаёшь экзамены в школе	0 1 2 3 4
17	На тебя сердятся непонятно почему	0 1 2 3 4
18	Выступать перед большой аудиторией	0 1 2 3 4

19	Предстоит важное дело	0 1 2 3 4
20	Не понимаешь объяснений учителя	0 1 2 3 4
21	Противоречат тебе	0 1 2 3 4
22	Сравниваешь себя с другими	0 1 2 3 4
23	Проверяются твои способности	0 1 2 3 4
24	На тебя смотрят как на маленького	0 1 2 3 4
25	На уроке учитель неожиданно задаёт тебе вопрос	0 1 2 3 4
26	Замолчали, когда ты подошёл	0 1 2 3 4
27	Оценивается твоя работа	0 1 2 3 4
28	Думаешь о своих делах	0 1 2 3 4
29	Тебе надо принять для себя решение	0 1 2 3 4
30	Не можешь справиться с домашним заданием	0 1 2 3 4

Вид тревожности	Номера ситуаций									
	Школьная	30	1	4	6	9	10	13	16	20
Самооценочная	3	5	12	14	19	22	23	27	28	29
Межличностная	2	7	8	11	15	17	18	21	24	26

Подсчитывается общая сумма баллов по каждому разделу шкалы

Уровень различных видов тревожности в баллах

Норма 9класс школьная от 1 – 14

самооценочная (девочки 6 – 19б; мальчики 1 – 17б)

межличностная 4 – 19б

Норма 10, 11 класс школьная 5 – 17б

самооценочная (девочки 12 – 23б; мальчики 8 – 17б)

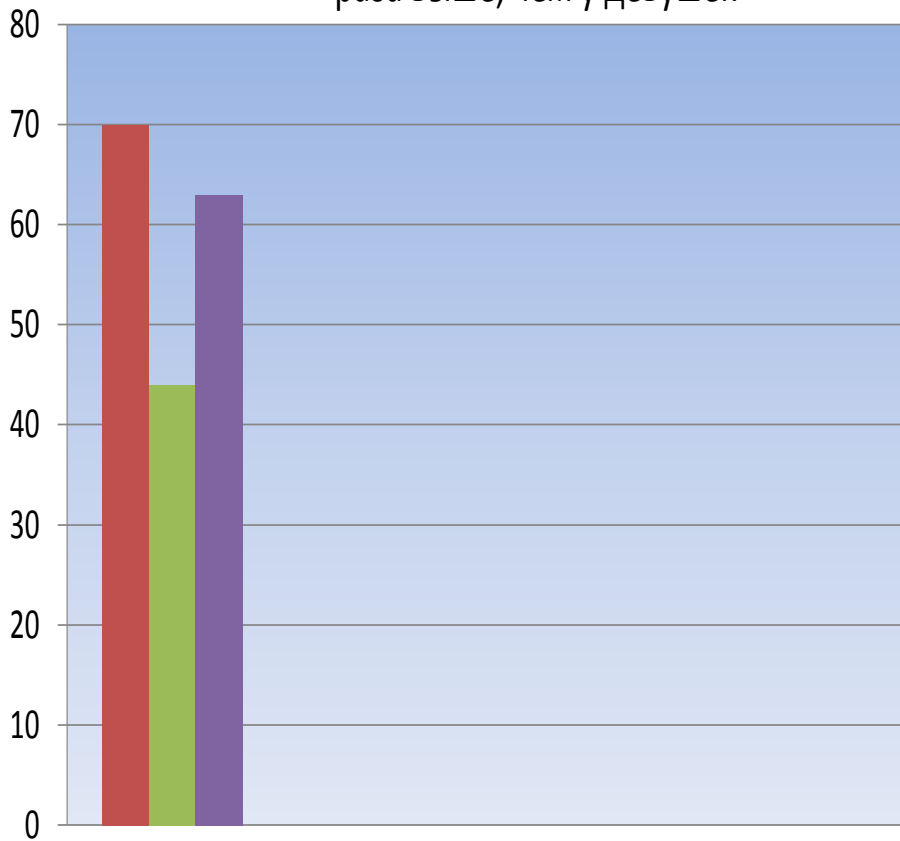
межличностная (девочки 5 – 20; мальчики 5 – 14б)

Приложение №5

Шкала тревожности уч-ся 9-11классов

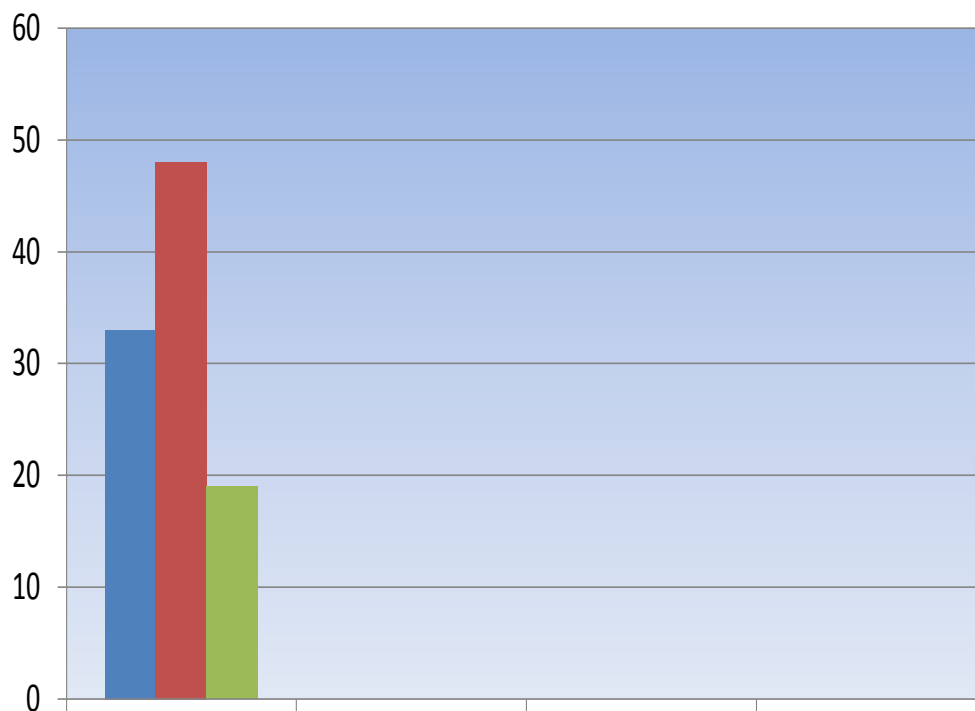
1 –школьная; 2 – самооценочная; 3 – межличностная

У девушек в 1,5 раза межличностная и школьная тревожность выше, чем у юношей, а у юношей самооценочная тревожность 1,2 раза выше, чем у девушек



Приложение №6

Шкала оценки уровня нервно-психического состояния
уч-ся 9-11 классов
1 – выраженное; 2 – устойчивое; 3 – средне-статистическое



Приложение № 7

Упражнение "Благодарение"

Расположитесь поудобнее, расслабьтесь и закройте глаза.

Понаблюдайте за дыханием, оно должно стать совершенно спокойным.

Начинайте благодарить судьбу за те дары, которые она вам преподнесла.

Выполняйте это упражнение с установкой, что все-таки жить лучше, чем умереть. Скажите себе сами: Благодарю судьбу за то, что я живу, Благодарю за то, что могу дышать и ощущать жизнь всеми своими чувствами. Какое счастье, что у меня есть глаза, которые могут видеть, уши, которые могут слышать; язык и нос, которые могут ощущать вкус и аромат еды, которую я вкушаю. Какое счастье, что у меня есть руки, которыми я могу делать любые дела. Какое счастье, что у меня есть ноги, которые передвигают меня туда, куда я захочу. Благодарю моих родителей, что они дали мне возможность появиться на свет и владеть всем этим. Благодарю моих учителей, которые научили меня считать и писать, чувствовать и размышлять, делать любое дело, рассказали о многом, из того, что есть в этой жизни. Благодарю судьбу за то, что она дала мне моих друзей. Благодарю судьбу за то, что она дала мне возможность любить, даже если эта любовь не была взаимной.

Благодарю жизнь за то, что в ней есть красота природы, в единении с которой можно испытывать блаженство. Благодарю жизнь за то, что в ней есть дары искусства, которые сравнимы с дарами Богов.