

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Атамановская СШ
им. Героя Советского Союза
А.М. Корольского»

Сергеева Е.А.

Пр.№ 213 от «33» 05 2021 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о мониторинге школьного неблагополучия в
МКОУ «Атамановская СШ им. Героя Советского Союза А.М. Корольского»

1. Общие положения.

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями).

1.2. Положение регламентирует содержание и порядок проведения мониторинга факторов школьного благополучия.

1.3. Мониторинг факторов школьного благополучия определяется как система сбора, обработки, анализа и хранения информации об организации и результатах образовательного процесса, обеспечивающее повышения уровня школьного благополучия.

1.4. Положение о школьном благополучии утверждается педагогическим советом образовательного учреждения, имеющим право вносить в него изменения и дополнения.

2. Цели мониторинга:

2.1. Повышение уровня психоэмоционального благополучия несовершеннолетних в образовательных учреждениях;

2.2. Предупреждение антивитального поведения среди детей и подростков.

2.3. Организация образовательного процесса, обеспечивающая повышение уровня школьного благополучия.

3. Задачи школьного мониторинга:

3.1. Систематизирование усилий по профилактике психоэмоциональных расстройств

среди несовершеннолетних и повышении эффективности комплексной психолого-педагогической поддержки несовершеннолетних в укреплении их внутренних адаптивных ресурсов и в преодолении сложных жизненных ситуаций.

3.2. Повышение уровня психолого-педагогической грамотности родителей учащихся, укрепление профилактических ресурсов семьи, содействие созданию в семье благоприятного психологического климата.

3.3. Развитие социально-психологической компетентности педагогов в вопросах профилактики, внедрение современных технологий и форм профилактической работы в практику образовательных учреждений.

3.4. Развитие у детей и подростков навыков уверенного поведения, адекватной самооценки, принятия себя.

3.5. Формирование позитивного социального становления личности подростка.

4. Примерные диагностики мониторинга факторов школьного неблагополучия:

4.1. Диагностика учителем эмоционального благополучия учащихся 1-4 классов (Приложение 1).

4.2. Заполнение родителями карты наблюдения за состоянием ребенка (Приложение 2).

4.3. Диагностика личной тревожности у подростков по методике, разработанной А.М. Прихожан по принципу «шкалы социально-ситуационной тревоги» (Приложение 3).

4.5. Диагностика по анкетированию «Психологическая готовность учащихся к ОГЭ и ЕГЭ» для учащихся 9 и 11 кл. (Приложение 4).

4.6. Диагностика мотивов учебной деятельности по опроснику «Учебная мотивация» (Приложение 5).

4.7. Проведение диагностики педагогов по опроснику «Экспресс-оценка выгорания» (Приложение 6).

ДИАГНОСТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

КАРТА НАБЛЮДЕНИЙ ЗА СОСТОЯНИЕМ И ПОВЕДЕНИЕМ УЧЕНИКОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ (ДЛЯ УЧИТЕЛЯ)

Карта позволяет выявить тревожные симптомы в состоянии учащихся, свидетельствующие о психофизическом напряжении и недостаточной адаптации к школе.

Дата _____

Фамилия, имя ребенка _____

Наименование школы _____

Возраст ребенка _____

Критерии оценки

0 - симптомы отсутствуют;

1 - слабо выражены, отмечаются изредка;

2 - умеренно выражены, наблюдаются периодически;

3 - ярко выражены, наблюдаются практически постоянно.

№	Поведение учащегося	0	1	2	3
1	Беспокойный, неусидчивый, расторможенный, нарушает дисциплину, делает замечания другим детям, перебивает учителя и не реагирует на его замечания, часто переспрашивает				
2	У школьника быстро нарастает утомление, истощение; он становится вялым, рассеянным, невнимательным, безразличным, ложится на парту, «не слышит» инструкцию				
3	На низкие оценки реагирует плачем, истерикой, отказом от работы, может вступить в спор с учителем				
4	На контрольных работах (или перед ними) чрезмерно тревожен, не уверен в своих силах, беспокоен, руки становятся холодными				
5	и потными. В процессе выполнения работы не понимает задания, задает много вопросов, делает простые ошибки в заданиях				
6	В процессе урока не может сконцентрироваться на задании, не понимает и не может выполнить инструкцию, не «удерживает» ее или быстро забывает, постоянно отвлекается, требует дополнительного контроля учителя, более детального объяснения. При выполнении задания задает много вопросов				
7	На переменах становится особенно агрессивным, драчливым, неуправляемым, не реагирует на замечания взрослых, «не слышит» их (надо повторить замечание несколько раз или держать его за руку)				
8	Приходит в школу неподготовленным, постоянно все забывает (учебники, тетради, пенал, альбом, ручки, карандаши и т.п.)				
Суммарный балл					

Интерпретация результатов. Сумма баллов до 7 свидетельствует о том, что

эмоциональное состояние ребенка стабильно и не вызывает тревоги. При суммарном балле от 7 до 14 следует обратить внимание на проблемы школьника, проанализировать режим его работы, нагрузку, трудности. При суммарном балле от 14 до 21 необходимо обратить внимание на состояние здоровья ученика; нормализовать режим; снять дополнительные нагрузки; проанализировать состояние ребенка вместе с родителями, психологом, наметить программу помощи.

При неоднократном заполнении карт в течение учебного года их данные сопоставляются как в отношении каждого ребенка, так и по обобщенным показателям класса, например, по количеству детей, имеющих суммарные баллы до 14, от 14 до 21, более 21.

КАРТА НАБЛЮДЕНИЯ ЗА СОСТОЯНИЕМ РЕБЕНКА (ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ)

Карта позволяет выявить отклонения в психофизиологическом состоянии ребенка и определить пограничные нарушения здоровья по поведенческим реакциям. Перед тем как дать карту для заполнения родителям, необходимо объяснить им, что карта заполняется по результатам наблюдения за ребенком в течение недели.

Дата _____

Фамилия, имя ребенка _____

Наименование школы _____

Возраст ребенка _____

Критерии оценки ____

0 - симптомы отсутствуют; выражены, отмечаются изредка;

1 – умеренно выражены, наблюдаются периодически;

2 – ярко выражены, наблюдаются практически постоянно.

№	Показатели состояния ребенка	0	1	2	3
1	Ребенок под разными предлогами старается избежать посещения занятий в школе (не выспался; плохое общее самочувствие; болит живот, голова, горло и т.п.)				
2	Долго собирается в школу, постоянно забывает необходимые вещи, не помнит расписания уроков, требует постоянного контроля родителей				
3	Возвращается из школы вялый, сонливый или, наоборот, чрезмерно возбужденный, раздражительный, агрессивный				
4	Наблюдаются частые жалобы на усталость, головные боли, головокружение, боли в животе, тошноту				
5	К вечеру чрезмерно возбужден, отказывается ложиться в постель, долго не может уснуть				
6	Сон беспокойный, с неприятными сновидениями, страхами. В течение ночи часто просыпается, вскрикивает, крутится (может проснуться с ногами на подушке), зовет родителей				
7	Отмечаются такие нарушения, как неконтролируемое подергивание век, различных групп мышц лица, шеи, плеч и т.п.; заикание; разного рода страхи (боязнь темноты, одиночества, замкнутого пространства и др.) или навязчивости, вредные привычки (обкусывание ногтей, сосание пальца, шмыганье носом и т.п.)				
8	В домашних условиях характерны постоянная возбужденность, неспособность организовать свою деятельность, эмоциональная неустойчивость, капризы, споры, упрямство, неадекватные реакции на различные бытовые ситуации (приход гостей, посещение общественных мероприятий, праздники)				

7	Очень болезненно или, наоборот, безразлично относится к школьным оценкам, постоянно их обсуждает, жалуется на несправедливое отношение учителя				
8	Отказывается от приготовления домашних заданий, «торгуется», ставит условия. Долго не может организовать себя, отвлекается, в связи с чем на приготовление домашних заданий уходит несколько часов. Не помнит, что задали на дом, какие завтра уроки. Самостоятельно работать не может, требует постоянного контроля за своей деятельностью				
Суммарный балл					

Интерпретация результатов. Если суммарный балл находится в пределах 0–15, то состояние ребенка не вызывает тревоги, он справляется с учебной нагрузкой, нет перенапряжения. Если суммарный балл – 15–20, то следует обратить внимание на режим дня, проанализировать дополнительные нагрузки, выявить трудности, которые возникают. Если суммарный балл больше 20, то это свидетельствует о значительном напряжении, нарушении адаптации и ухудшении состояния психического здоровья. После сбора карт у родителей целесообразно составить сводную таблицу по классу.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

Проблема тревожности как относительно устойчивого личностного образования сравнительно редко встает перед классным руководителем и школьным психологом «в чистом виде». Обычно она включается в контекст широкого круга вопросов: слабой или неровной/«скачущей» успеваемости (особенно в тех случаях, когда школьник пишет контрольные работы хуже, чем классные и домашние, отвечает у доски слабее, чем с места), повышенной утомляемости учащегося при отсутствии для этого объективных медицинских показаний, конфликта школьника со сверстниками и т.п.

Данная методика разработана А.М. Прихожан по принципу «шкалы социально-ситуационной тревоги» Кондаша (1973). Особенность шкал такого типа состоит в том, что в них человек оценивает не наличие или отсутствие у себя каких-либо переживаний, симптомов тревожности, а ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу. Преимущество их заключается, во-первых, в том, что они позволяют выявить области действительности, объекты, являющиеся для школьника основными источниками тревожности, и, во-вторых, в меньшей степени, чем другие типы опросников, оказываются зависимыми от особенностей развития у учащихся интроспекции (самонаблюдения).

Бланк опросника

Фамилия_ Имя

Класс_ Возраст Дата_

Ваша задача — представить себе, как можно яснее, каждую ситуацию и обведением кружком одной из цифр в представленном опроснике определить, насколько она может вызвать у Вас тревогу, беспокойство, опасение или страх.

0 — ситуация совершенно не кажется Вам неприятной;

1 — ситуация немного волнует, беспокоит Вас;

2 — ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что Вы предпочли бы избежать ее;

3 — ситуация для Вас очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх;

4 — ситуация для Вас крайне неприятна и Вы не можете перенести ее, она вызывает у Вас очень сильное беспокойство, очень сильный страх.

	нет	немног 0	доста- точно	значи- тельно	очень
1. Отвечать у доски	0	1	2	3	4

19. Предстоит важное, решающее дело	0	1	2	3	4
20. Не понимаешь объяснений учителя	0	1	2	3	4

2. Пойти в дом к незнакомым людям	0	1	2	3	4
3. Поблизости от магазинов, парков, в парках, конкурсах, олимпиадах	0	1	2	3	4
4. Разговаривать с директором школы	0	1	2	3	4
5. Думаешь о своем будущем	0	1	2	3	4
6. Учитель смотрит по журналу, кого спросить	0	1	2	3	4
7. Тебя критикуют, в чем-то упрекают	0	1	2	3	4
8. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задач)	0	1	2	3	4

21. С тобой не согласны, 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 задает тебе вопрос	0	1	2	3	4
26. Замолчали, когда ты подошел (подошла)	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 важное для себя	0	1	2	3	4

9. Пишешь контрольную работу	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. Ждешь родителей с родительского собрания	0	1	2	3	4
14. Тебе грозит неуспех, провал	0	1	2	3	4
15. Слышать за своей спиной смех	0	1	2	3	4

решение					
30. Не можешь справиться с домашним заданием	0	1	2	3	4
Информация педагогу/психологу для обработки и интерпретации результатов					
Методика включает ситуации трех типов: 1) ситуации, связанные со школой, общением с учителями; 2) ситуации, актуализирующие представление о себе; 3) ситуации общения.					
<i>Данные о распределении пунктов шкалы</i>					
Виды тревожности	Номера пунктов				
шкалы					
Школьная	1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30				
Самооценочная	3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29				
Межличностная	2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26				
<p>Ответ на каждый пункт шкалы оценивается количеством баллов, соответствующих округленной при ответе на него цифре. Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому раз делу шкалы и по шкале в целом. Полученные результаты интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показатель</p>					

по всей шкале — общего уровня тревожности. В таблице представлены стандартные данные, позволяющие охарактеризовать показатели уровня тревожности в различных половозрастных группах (для городских школ).

16. Сдавать 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

№	Уровень тревожности	Группа учащихся		Уровень различных видов тревожности (в баллах)						
		Класс	Пол	Общая	Школьная	Самоочечная	Межличностная			
1	Нормальный	IX	Дев.	30-62	7-19	4-18	11-21	7-20	5-17	
			Юн.	17-54	4-17	21	4-19	3-17		
		X	Дев.	17-54	2-14	1-13	6-19	1-17	5-20	5-14
		XI	Дев.	35-62	5-17	5-14	12-23	8-17	14	21-27
			Юн.	23-47	14	17	19-25	18-24	20-26	18-25
2	Несколько повышен	X	Дев.	63-78	20-25	18-23	20-26	18-26	20-26	18-25
			Юн.	55-72	15-20	14-19	20-26	18-26	20-26	18-25

Анкета «Психологическая готовность учащихся к ОГЭ и ЕГЭ» (М.Ю. Чибисова)

Описание

Данная анкета имеет ориентировочный характер и позволяет оценить готовность к ЕГЭ глазами самих выпускников. Она затрагивает такие составляющие, как способность к самоорганизации (познавательный компонент), уровень тревоги (личностный компонент) и знакомство с процедурой экзамена (процессуальный компонент). Анкета может проводиться для скрининговой диагностики в выпускных классах, а также для оценки результативности деятельности психолога (в этом случае она проводится до и после занятий). Опыт работы с анкетой показывает, что во втором случае показателем эффективности не обязательно будет являться рост показателей. Напротив, зачастую в результате занятий дети осознают дефицит знаний по той или иной проблеме, что и найдет отражение в снижении показателей.

Бланк анкеты

Фамилия, имя _____

Инструкция

Друзья!

Приближается время сдачи Единого государственного экзамена. Для нас очень важно знать, что вы думаете по этому поводу. Результаты анкеты используются только психологом.

Просим вас оценить свое согласие или несогласие с данными утверждениями по 10 балльной шкале от 1 – полностью не согласен до 10 – абсолютно согласен.

Пожалуйста, обведите цифру, отражающую ваше мнение.

1. Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ

Полностью не согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Абсолютно согласен

2. Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ЕГЭ

Полностью не согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Абсолютно согласен

3. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий

Полностью не согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Абсолютно согласен

4. Считаю, что результаты ЕГЭ важны для моего будущего

Полностью не согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Абсолютно согласен

5. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене

Полностью не согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Абсолютно согласен

6. Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку

Полностью не согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Абсолютно согласен

7. Думаю, что у ЕГЭ есть свои преимущества

Полностью не согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Абсолютно согласен

8. Считаю, что могу сдать ЕГЭ на высокую оценку

Полностью не согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Абсолютно согласен

9. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации

Полностью не согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Абсолютно согласен

10. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ЕГЭ

Полностью не согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Абсолютно согласен

11. Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене

Полностью не согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Абсолютно согласен

12. Я достаточно много знаю про ЕГЭ

Полностью не согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Абсолютно согласен

Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам

Полностью не согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Абсолютно согласен

Анализ данных

Низкими показателями считается 4 и меньше, высокими – 8 и больше

Знакомство с процедурой: низкие показатели по вопросам 1, 4, 6, 7, 12 указывают на низкий уровень знакомства с процедурой

Уровень тревоги: высокий показатель по вопросу 5, низкие показатели по вопросам 8, 11, 13 указывают на высокий уровень тревоги

Владение навыками самоконтроля, самоорганизации: низкие показатели по вопросам 2, 3, 9, 10 указывают на недостаточное владение навыками самоконтроля

Диагностика мотивов учебной деятельности.

Опросник «Учебная мотивация» (Карпова Г.А.)

Инструкция: оцени, насколько значимы для тебя причины, по которым ты учишься в школе.

Для этого поставь в графе «балл» степень значимости каждого утверждения:

0 баллов – не имеет значения

2 балл – частично значимо

3 балла – заметно значимо

4 балла – очень значимо

Текст и бланк регистрации ответов.

1. Чтобы я хорошо учил предмет, мне должен нравиться учитель
2. Мне очень нравится учиться, узнавать новое, расширять свои знания о мире.
3. Общаться с друзьями, с компанией в школе гораздо интереснее, чем сидеть на уроках, учиться
4. Для меня совсем немаловажно получить хорошую оценку.
5. Все, что я делаю, я делаю хорошо – это моя позиция.
6. Знания помогают развить ум, сообразительность, смекалку.
7. Если ты школьник, то обязан учиться хорошо.
8. Если на уроке царит обстановка недоброжелательности, излишней строгости, и у меня пропадает всякое желание учиться.
9. Я испытываю интерес только к отдельным предметам.
10. Считаю, что успех в учебе – немаловажная основа для уважения и признания среди одноклассников.
11. Приходится учиться, чтобы избежать надоевших нравочений и разносов со стороны родителей и учителей.
12. Я испытываю чувство удовлетворения, подъема, когда сам решу трудную задачу, хорошо выучу правило и т.д.
13. Хочу знать как можно больше, чтобы стать интересным, культурным человеком.
14. Хорошо учиться, не пропускать уроки – моя гражданская обязанность на данном этапе моей жизни.
15. На уроке я не люблю болтать и отвлекаться, потому что для меня очень важно понять объяснение учителя, правильно ответить на его вопросы.
16. Мне очень нравится, если на уроке организуют совместную с ребятами работу(в паре, в бригаде, в команде).
17. Я очень чувствителен к похвале учителя, родителей за мои школьные успехи.
18. Учусь хорошо, так как всегда стремлюсь быть в числе лучших.
19. Я много читаю книг, кроме учебников (по истории, спорту, природе и т.д.)
20. Учеба в моем возрасте – самое главное дело.
21. В школе весело, интереснее, чем дома, во дворе

Обработка результатов.

Подсчитывается суммарное количество баллов, набранных учащимся по каждой группе мотивов.

Ключ

Мотивы:

Познавательные 2, 9, 15

Коммуникативные 3, 10, 16,

Эмоциональные 1, 8, 21

Саморазвития 6, 13, 19

Позиция школьника 7, 14, 20

Достижения 5, 12, 18

Внешние (поощрения, наказания) 4, 11, 17

Количественный и качественный анализ мотивации учения.

Деятельность – это активность. Почему мы приходим в состояние активности? Потому что есть потребность. Потребность побуждает нас к тому, чтобы мы начали действовать.

Активность называется в психологии мотивацией, а потребность, т.е. побуждение, толчок к активности, называется мотивом. Мотивацией может быть как высокой, так и низкой. Чем выше мотивация, тем успешнее происходит деятельность. Мотивация состоит из мотивов. Мотивы могут быть положительными и отрицательными, конструктивными и деструктивными, ведущими и второстепенными. Они тоже имеют количественное выражение.

Теперь посмотрим, как конкретно выглядит ваша учебная деятельность. Чтобы выявить вашу индивидуальную мотивацию к учебе, подсчитайте среднее арифметическое показателей всех 7 мотивов, которые вы получили по опроснику. Понятно, что чем выше показатель мотивации, тем выше ваша учебная активность, тем успешнее ваша учеба. В идеале этот показатель равен приблизительно 7,5. Если мотивация очень низкая, это говорит о том, что у вас нет потребности в учебе.

Теперь посмотрим, какова потребность вашей учебной деятельности, что дает толчок к учебе, т.е. какие мотивы являются ведущими в вашей учебной деятельности, а какие второстепенными. Это прольет свет на многие учебные и личностные проблемы, которые у вас есть или могут проявиться в скором времени.

Саморазвития

Развитие – это главная потребность личности на любом возрастном этапе. При отсутствии этого мотива наступает деградация.

Познавательный

Познание - это то, ради чего мы живем. Это инструмент нашего развития, компас в жизненном пространстве.

Социального долга

Робинзону Крузо на необитаемом острове этот мотив не нужен, а нам необходим для жизненной безопасности. Это права и обязанности человека как члена общества. Несоблюдение социального долга приводит к серьезным социальным проблемам.

Достижения

Без этого мотива не возможно ни одно достижение. Его отсутствие ведет к неуверенности, безволию, лени, а самое страшное - к обесцениванию истинных ценностей и значимых потребностей личности. Без этого мотива наши деды и прадеды не победили бы в Великой Отечественной войне.

Человек нацелен только на результат и не замечает радости текущего момента. Ниже 6 – человек, не умеющий преодолевать трудности и добиваться поставленной цели.

Решите каждый для себя, что лучше: безволие и лень или сила воли и целеустремленность? Ваш выбор – это первый шаг к достижению цели.

Эмоциональный

Если мне нравится что-то - буду это делать, не нравится - не буду. Это психология маленького ребенка. Деятельностью людей с высоким эмоциональным мотивом управляет одобрение окружающих. Отсутствие этого мотива рождает опасность стать холодным эгоистом.

Внешний

Это мотив зависимости от окружающих, когда деятельность направлена на то, чтобы доставить удовольствие (или неудовольствие кому-то) и чаще всего в ущерб себе, что, впрочем, при высоком внешнем мотиве не осознается. Итог – человек не знает, чего хочет он сам.

Безусловно, мы зависим от тех, кто нас приручил, но мы живем свою жизнь, а не чью-то, поэтому мы должны считаться со значимыми для нас людьми, но выбор должны делать сами.

Коммуникативный

Это тоже зависимость, только не от значимых лиц, а от группы сверстников, это потребность соответствовать ее требованиям. Но, в отличие от внешнего мотива, человек осознает, чего хочет он сам, и каким образом его собственные желания сочетаются с потребностью группы. Здесь очень многое зависит от коллектива.

При высоком коммуникативном мотиве ученик ходит в школу не учиться, а общаться, При низком, как правило, имеет серьезные проблемы в общении.

**Для классных руководителей и учителей-предметников
Пути коррекции учебной мотивации.**

- **Познавательный мотив.**

Рекомендовать занимательные книги по предмету, давать занимательные задания.

- **Мотив саморазвития.**

Подчеркивать положительные личностные качества, которые формируются на основе усвоения знаний по предмету (усидчивость, выдержка, сила воли, ориентация в окружающем мире и т.п.)

- **Мотив социального долга.**

Проговаривать, что учеба – это необходимый труд, это такая же работа, как и у ваших родителей. Работать над усвоением школьных правил, норм, прав и обязанностей.

- **Мотив достижения.**

Учить ставить перед собой цель и добиваться ее. Учить понимать цель предложенного задания, проговаривать ее, находить различные пути к ее осуществлению.

- **Коммуникативный мотив.**

Работа в группах на уроках и во внеурочной деятельности, проектная групповая деятельность. Повышать престиж учебы в классе, работать по сплочению коллектива, улучшению межличностных позиций.

- **Эмоциональный мотив.**

Создавать доброжелательную спокойную атмосферу в классе, снимать тревожность, находить различные способы стимулирования (похвала, одобрение, убеждение, опережающее задание и т.п.)

- **Внешний мотив.**

Формировать и поощрять собственное мнение, давать вариативные задания, создавать ситуацию выбора. Знать, кто оказывает влияние на ученика, влиять опосредованно через значимых лиц.

Опросник «Экспресс-оценка выгорания»**(В. Каппони, Т. Новак)**

Экспресс оценка выгорания содержит 10 вопросов. На вопросы необходимо отвечать "да" или "нет".

Инструкция к тесту:

Тест предназначен для диагностики первых симптомов синдрома эмоционального выгорания.

На следующие предложения отвечайте "да" или "нет". Количество положительных ответов подсчитайте.

1.	Когда в воскресенье пополуночи я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходного дня уже испорчен	да	нет
2.	Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления	да	нет
3.	Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры	да	нет
4.	То насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия клиенты (пациенты, ученики, посетители, заказчики)	да	нет
5.	На протяжении последних трех месяцев я отказывался(отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д.	да	нет
6.	Коллегам (посетителям, заказчикам, ученикам и т.д.) я придумал (а) обидные прозвища (например, "идиоты"), которые использую мысленно	да	нет
7.	С делами по службе я справляюсь "одной левой" нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной	да	нет
8.	О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое	да	нет
9.	Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать ее ко всем чертям	да	нет
10.	За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое	да	нет

Обработка результатов:

Уровень эмоционального выгорания оценивается в баллах.

0-1 балл - низкие оценки. Синдром эмоционального выгорания вам не грозит.

2-6 баллов - средние оценки. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

7-9 баллов - высокие оценки. Пришло время решать: либо сменить работу, либо переменить стиль жизни.

10 баллов - критические оценки. Положение весьма серьезное.

Перечень симптомов для самонаблюдения:

Физические

- Хроническая, постоянная усталость;
- слабость и вялость в мышцах;
- головные боли
- снижение иммунитета;
- бессонница;
- усталость глаз, снижение зрения;
- боли в суставах и пояснице

Психоземotionalные признаки:

- появляется безразличие к своей жизни и происходящим вокруг событиям;
- неуверенность в себе, снижение самооценки
- разочарование в окружающих
- потеря профессиональной мотивации;
- вспыльчивость, раздражение и недовольство другими людьми
- депрессия, постоянное плохое настроение, жизнь не удалась

Социально-поведенческие признаки:

- Желание убежать от всех или обида на всех, как следствие стремление к изоляции, минимум общения с окружающими
- уклонение от ответственности, неисполнение обязанностей, лень
- обвинение окружающих в собственных бедах, обиды, раздражение
- зависть, жалобы, что кому-то везёт в жизни
- жалобы на свою жизнь и на то, что приходится много работать;
- пессимизм, негатив видится во всём