

Тема: «Настроение – путь к успеху»

Выполнил:

Готселих Игорь

ученик 4 «А» МБОУ СОШ № 41

Учитель-консультант:

Авхимович Александра Петровна

учитель начальных классов

высшей квалификационной категории

Введение

- Моя мама работает в детском саду и иногда, придя с работы, она рассказывала, что сегодня занятия прошли особенно удачно, дети были веселы, работали активно, а иногда наоборот, несмотря на интересный материал, наглядный материал, на который мама потратила много времени, что-то не получалось. Мама размышляла вслух о своей работе, а я задумался, почему иногда всё получается само собой, а иногда нет. Спросил у одноклассников, замечали ли они такое. Оказалось так же. Также я обратил внимание на то, что если приду в школу с хорошим настроением, то у меня всё получается, и я получаю хорошие отметки. Бывает и так, что прихожу на занятия с плохим настроением, тогда не всё получается, как бы хотел, и отметки в этот день не радуют. Тогда я задался вопросом: **может наше настроение влияет на успехи в учёбе? И если влияет, то каким образом? Затем появились другие вопросы: Что такое настроение? От чего оно зависит? Может оно связано с эмоциями?** Эти вопросы вызывали интерес у многих учеников, так возникла тема нашего исследования **«Настроение – путь к успеху».**



Цель исследования: выяснить, от чего зависит настроение и как настроение влияет на успешность в учёбе.

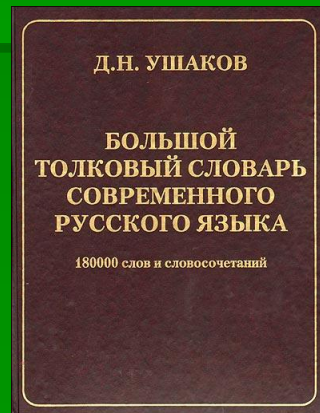
- **Задачи исследования:**
 - 1.Подобрать и проанализировать литературу по теме исследования.
 2. Выяснить, что влияет на настроение детей дошкольного и младшего школьного возраста.
 - 2.Узнать, как настроение связано с успехами в учёбе.
 - 3.Провести наблюдение, как настроение влияет на успеваемость, качество выполнения заданий дошкольниками и младшими школьниками.
 - 4.Разработать рекомендации по улучшению настроения.
- Объект исследования: настроение воспитанников детского сада и учеников 4 «А» класса.
- Предмет исследования: влияние настроения на успешность в учёбе.
- Гипотеза:** предположим, что успешность в учёбе зависит от настроения.

Что такое настроение

Настроение - длительное несильное чувство, которое не имеет предметной направленности.

Настроение – это эмоциональное состояние, окрашивающее в течение некоторого времени всё поведение и все переживания человека.

Настроение – это внутреннее, душевное состояние, направление, по которому текут мысли и чувства.



Азбука настроения

- Бывают чувства у людей,
У рыбок, птичек и зверей.
Влияет, без сомнения,
На всех нас настроение.
Кто веселится?
Кто грустит?
Кто удивлен?
А кто сердит?
Рассеет все сомнения
Азбука настроения.

Настроение и его виды



- скука
- печаль
- тоска
- страх



- удрученность
- торжество
- ликование
- радость



В журнале «Мурзилка» мы нашли шуточное стихотворение:

Утреннее настроение

Виктор ЛУНИН

У папы настроение
За завтраком читательное,
У мамы настроение
На папу обидительное,
У брата настроение
Кричально погромучее,
А у меня,
А у меня
По комнате прыгучее.



Конечно, таких видов настроений не существует, но всё-таки наше поведение отражает наше настроение.

У людей бывает разное настроение, от которого зависит выражение лица. Глядя на лицо, можно сказать, что чувствует человек.

НАСТРОЕНИЕ В МИМИКЕ



хорошо



грустно



глупо



сердито



неуверенно



испуг



смело



гордо



Эксперимент

«Моё настроение»

- Мы решили выяснить, от каких факторов зависит настроение детей. Начать исследование мы решили с дошкольников. В течение недели ребятам из детского сада было предложено клеивать в «Календарь настроения» рожицу с соответствующим выражением, а мы записывали, почему ребёнок выбрал то или иное настроение.



Проанализировав дневник наблюдений, мы можем сделать **вывод, что на настроение детей в детском саду влияли различные факторы:**

- состояние здоровья;
 - общее дело;
 - отношения с детьми;
 - отношения со взрослыми;
 - успехи, неудачи;
 - отсутствие нового;
 - отсутствие свободы;
 - усталость;
 - тоска по дому;
 - хорошее или плохое питание;
 - наказание, похвала;
 - погода;
 - желание поспать;
 - интересные занятия и т.п.
- Воспитатели также отмечали, что когда у ребят хорошее настроение, то и занятия проходят более плодотворно, в группе возникает меньше ссор, ребята не капризничают.



Параллельно с исследованием в детском саду мы проводили исследование в 4 «А» классе.

В ходе эксперимента изучалось, какое настроение у детей и учителей до и после уроков, в начале и в конце недели.

Для достижения поставленной цели была использована **методика «Цветограмма»**, представленная в виде забора настроения, а также беседы и наблюдения.

Эксперимент проводился следующим образом, учителям и учащимся давались на выбор цвета: **красный**, **желтый**, **зеленый**, **синий**, **фиолетовый** и **черный**. Они должны были выбрать тот цвет, который им нравится на данный момент. Также параллельно шло наблюдение за учащимися во время перемены и уроков, проводились беседы.

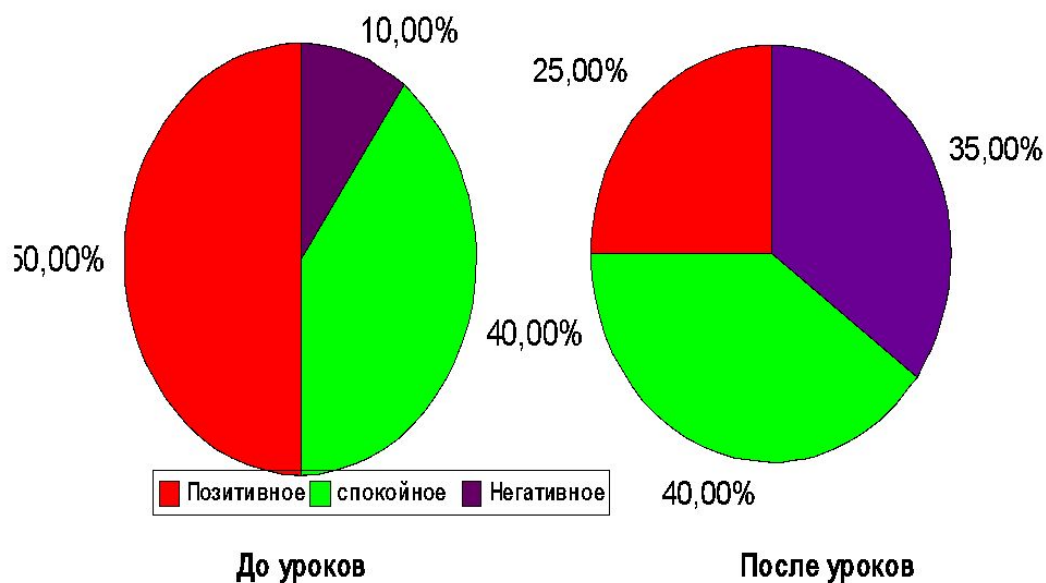
Основываясь на психологической характеристике цветов (зеленый - спокойное, уравновешенное настроение; красный – радостное, восторженное; желтый – светлое, приятное;; синий – грустное, неуравновешенное; фиолетовый – тревожное; черный – напряженное, полный упадок сил). Сочетание зеленого, красного, желтого цветов составляет хорошее настроение, а синий, черный и фиолетовый - плохое настроение.





Изучив полученные данные, мы увидели следующее:

Психологическая атмосфера недели



Видно, что у учащихся до уроков преобладает позитивное настроение, однако после уроков перевес на стороне негативного настроения. Думаем, это связано с напряжённостью, следовательно, **напряжённость** – ещё один фактор, который влияет на настроение учащихся. Состояние напряжённости испытывают 25% учеников в течение учебного дня.

У них по утрам настроение активное, а после уроков они пассивны.

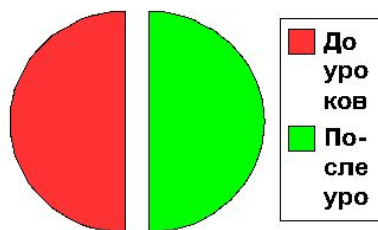
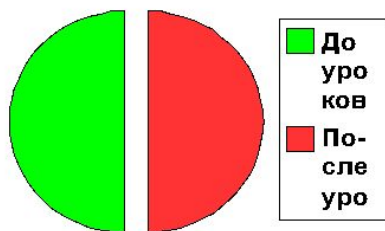
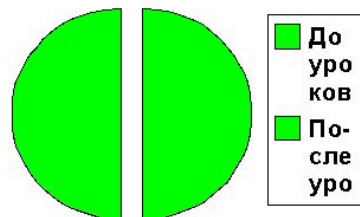
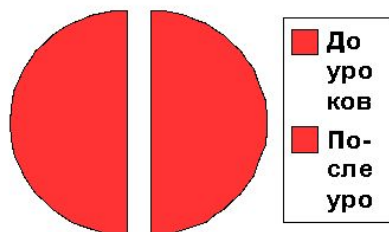
Также мы проанализировали данные и увидели, что максимальный показатель хорошего настроения отмечен во вторник, а минимальный в понедельник и к концу недели. Это не случайно, так как в начале недели учащиеся только включаются в учебный процесс, а к концу недели наблюдается **спад активности, утомляемость** и они, в свою очередь, оказывают негативное влияние на настроение учащихся. По данным физиологов, медиков – у человека наблюдается естественный эмоциональный спад, отмечается утомляемость. Не случайно в начале и в конце учебной недели учителя не проводят контрольные работы, а если и проводят, то отмечают результаты ниже обычных. Мы решили проверить, так ли это и попросили учителя провести небольшую срезовую работу, а проведя взаимопроверку убедились, что наши опасения подтвердились, отличных отметок было всего несколько. Следовательно, снижение настроения в начале и к концу недели ведёт и к ухудшению успешности в учёбе.

A B C D E F G + 1 2 3 4 5 6



- Мы решили для подтверждения влияния настроения на учёбу взять данные из забора настроения 4 хорошо обучающихся учеников и 4 менее успешных и вот, что мы получили:

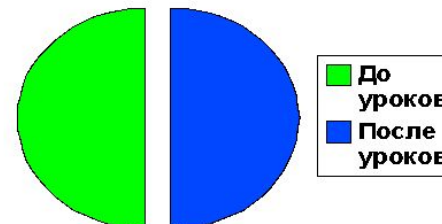
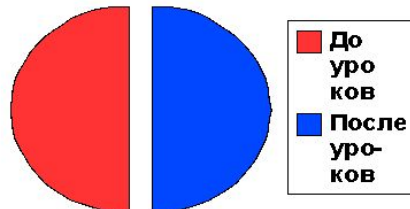
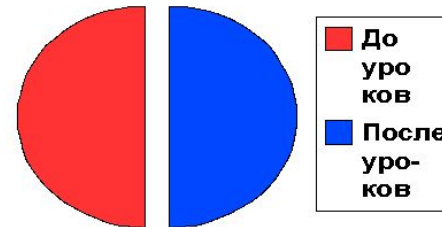
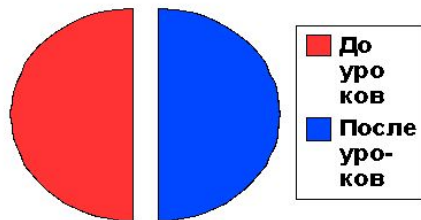
Динамика цветовых синдромов четырёх самых успешных учеников



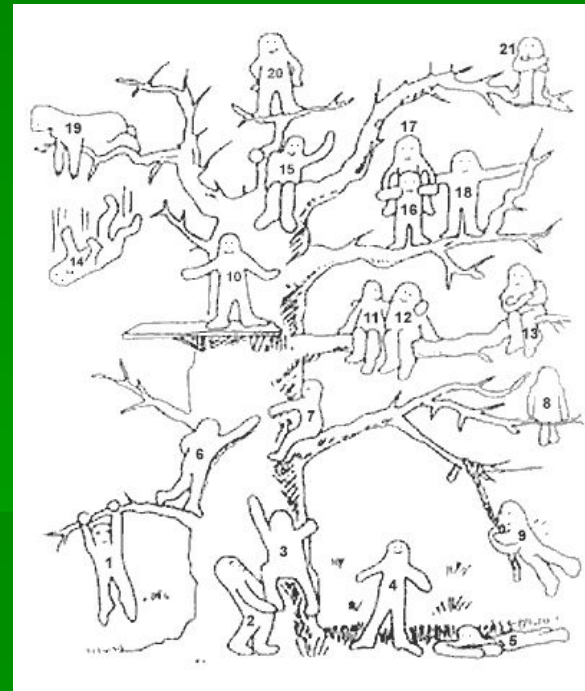
Видно, что у учеников, которые хорошо учатся позитивное настроение и оно таким остаётся в течении дня, значительно не изменяясь.

- У учеников менее успешных в учёбе к концу дня отмечается сильный спад настроения. Вышеизложенные данные позволяют нам сделать вывод, что настроение напрямую связано с успехами в учёбе.

динамика цветовых синдромов четверых
наименее успешных учеников



- Чтобы понять насколько настроение каждого ученик соответствует его достижениям и успехам, мы применили методику «Дерево настроений». Ученику надо было выбрать и обвести красным фломастером, человечка, который напоминает ему себя, похож на него, у которого его настроение. Обращалось внимание, что каждая ветка дерева может быть равна достижениям и успехам ученика. Затем, каждый должен был обвести того человечка, которым бы хотел быть.



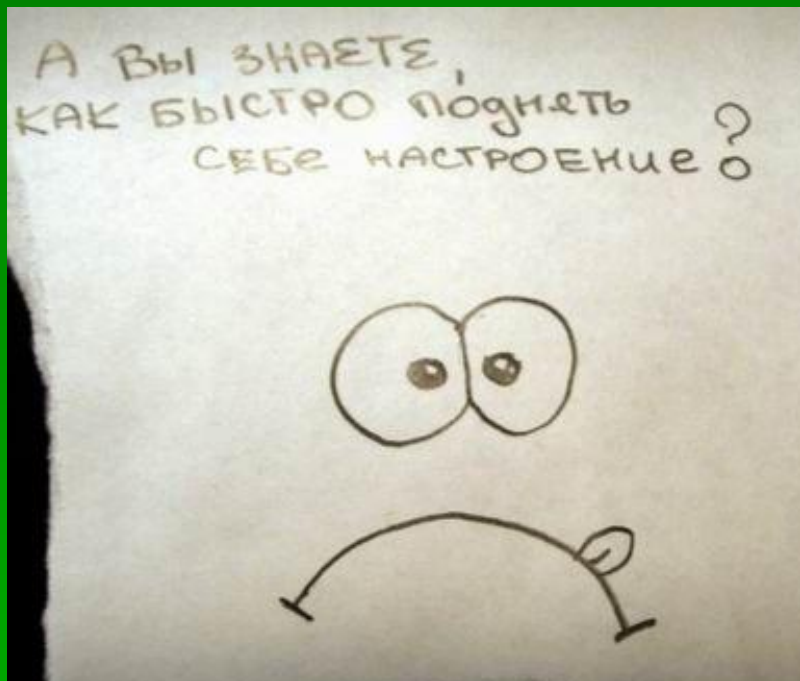
Проанализировав полученные результаты, мы не только увидели, с каким настроением и желанием каждый пришёл в школу, но и узнали к чему стремиться каждый из нас, обсудили, что необходимо для достижения успеха, с каким настроением надо браться за работу.

Наши рекомендации

Проведя эксперимент, мы убедились, что настроение влияет на жизнь человека, его успешность. Психологи считают, что **хорошее настроение** – это привычка, которую необходимо вырабатывать ежедневно.

Алгоритм действий здесь прост: каждый день уделяйте немного времени тому, чтобы улучшить настроение, выбросить из головы пессимистические прогнозы на ближайшее будущее и увидеть мир в радужном цвете.

Нужно стараться идти по жизни с хорошим настроением, а если уж плохое настроение настигло вас стараться от него избавиться.



Можно ли самому избавиться от плохого настроения? Конечно можно.

Наши советы:

- Рассказать кому-то о том, что тебя тревожит (учителю, маме, папе, бабушке, сестре и т.д.- близкому человеку)
- Игра: «Послушай меня». Правила игры: возьми игрушку и расскажи ей про свое плохое настроение. Начни так: «Я расскажу тебе, почему у меня плохое настроение.»

Советы психологов!

- Потопать ногами. Вы дадите физический выход своей отрицательной энергии, вместе с ней уйдет и злость.
- Замесить тесто понарошку, раскатать его. Злость улетучится, т.к. работать с тестом очень увлекательное занятие.
- Спеть бодрую песенку, сплясать быстрый танец.
- Смыть дурные чувства. Набрать в ванну теплой воды, лечь и всем телом ощутить, как вода смывает все плохое.
- Надуть злостью шарик, завязать и бросить его в воздух – с ним ваше плохое настроение улетит далеко.



Заключение

В ходе исследовательской работы мы выяснили, от чего зависит настроение и как настроение влияет на успешность учёбы:

1. В школьной и городской библиотеках подобрали литературу по теме исследования.

2. Узнали, что такое настроение, и от каких факторов оно зависит.

3. Провели наблюдение, как настроение влияет на успеваемость.

В ходе эмпирического исследования (ведение «Дневника настроения», проведение анкетирования) убедились, что хорошее настроение помогает в качественном усвоении учебного материала, плохое настроение влечёт за собой плохое восприятие учебного материала и получение неудовлетворительных оценок.

4. Разработали рекомендации по улучшению настроения, чтобы не возникало проблем с учёбой и в общении с одноклассниками и учителями.

По итогам нашего исследования, мы пришли к следующим выводам:

Настроение является наряду со способностями и мотивацией важным фактором учебной деятельности, влияющим на её успешность. В процессе исследований выяснилось, что и хорошее, и плохое настроения оказывают влияние на эффективность работы человека, но хорошее - более сильное. Настроение, которое вы «приносите» с собой, гораздо сильнее влияет на общее настроение вашего дня, чем события, которые происходят на рабочем месте.

Чтобы быть успешным в учебной деятельности, необходимо:

владеть способами саморегуляции, вырабатывать в себе волевые черты характера.

Живя, умеи все прожить:
Печаль, и радость, и тревогу.
Чего жалеть? О чем тужить?
День пережит - и слава Богу!

Ф.И. Тютчев



Спасибо за внимание!



Разношу хорошее
настроение!

inn®