

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.

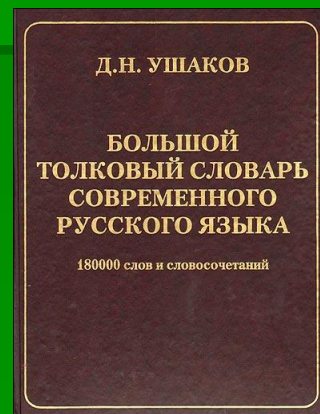
Гипотеза: предположим, что успешность в учёбе зависит от настроения.

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
Зазавтракомчитательное,
У мамы настроение
Напапуобижательное,
У брата настроение
Кричальнопогромучее,
А у меня,
А у меня
Покомнатампрыгучее.



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.





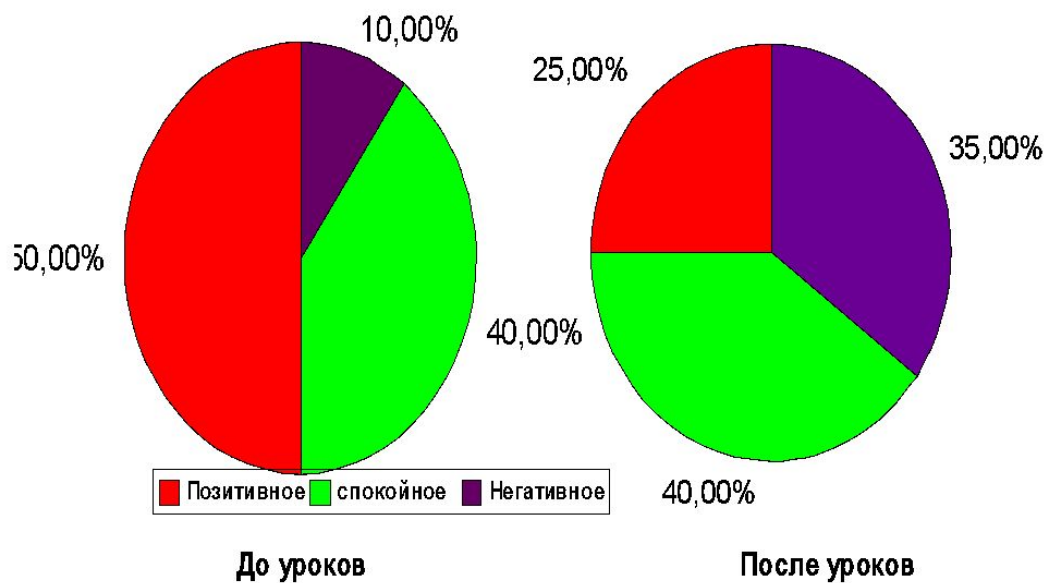
Забор настроения

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница					
1. Абдуллаев Тамерлан										
2. Адлер Александр										
3. Бикетова Юлия										
4. Буданцева Анастасия										
5. Быков Денис										
6. Гензе Илья										
7. Готселих Игорь										
8. Денисов Василий										
9. Джафарова Светлана										
10. Зуев Сергей										
11. Ильинский Виктор										
12. Качина Ольга										
13. Кирьянова Ирина										
14. Ковалёв Алексей										
15. Лысенко Ольга										
16. Манжиков Виталий										
17. Мальхина Светлана										
18. Моисеенко Каролина										
19. Медведева Екатерина										
20. Мясенко Максим										
21. Петровичев Александр										
22. Пигарева Елизавета										
23. Саватеева Софья										
24. Свиридова Дарья										
25. Созинова Дарья										
26. Семенihin Егор										
27. Челышев Владислав										
28. Шашев Дмитрий										
Кл. рук. Авхимович А.П.										
	день	вечер	день	вечер	день	вечер	день	вечер	день	вечер

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.

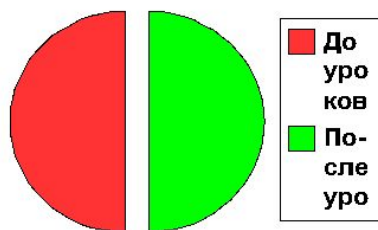
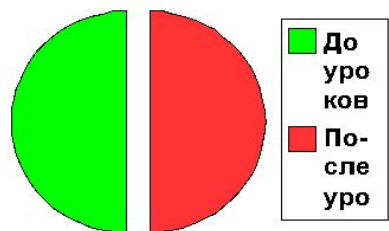
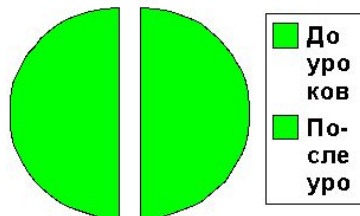
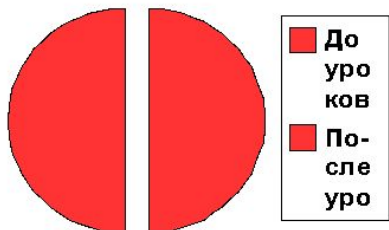
Также мы проанализировали данные и увидели, что максимальный показатель хорошего настроения отмечен во вторник, а минимальный в понедельник и к концу недели. Это не случайно, так как в начале недели учащиеся только включаются в учебный процесс, а к концу недели наблюдается **спад активности, утомляемость** 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:

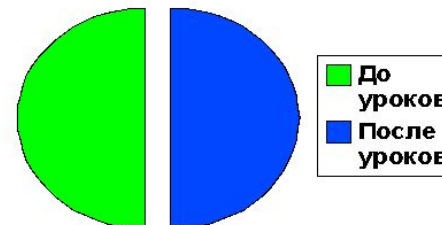
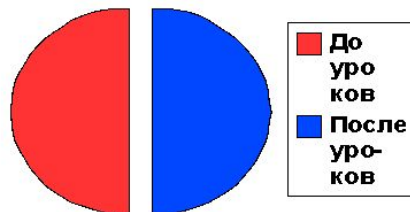
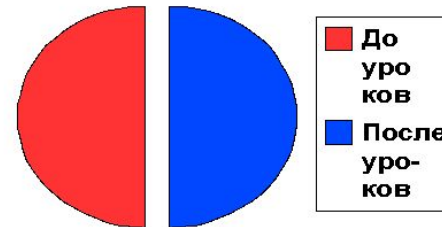
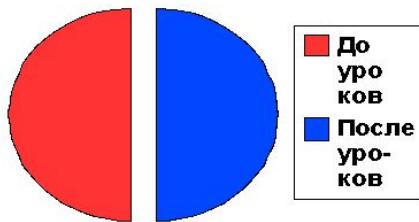
Динамика ЦВЕТОВЫХ СИНДРОМОВ четырёх самых успешных учеников



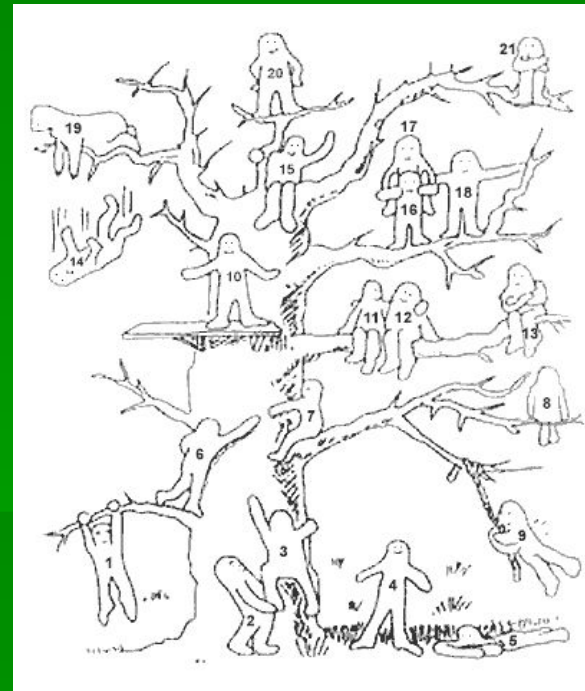
Видно, что у учеников, которые хорошо учатся позитивное настроение и оно таким остаётся в течении дня, значительно не изменяясь.

- 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.

А ВЫ ЗНАЕТЕ,
КАК БЫСТРО ПОДНЯТЬ
СЕБЕ НАСТРОЕНИЕ?



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, умей 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!

ian®