

Рубрика: Спросим психолога



Дорогие друзья! Мы продолжаем публиковать на страничке психолога статьи, написанные нашими ребятами – обучающимися объединения «Основы психологии». Сегодня вы сможете познакомиться с результатами эксперимента, проведенного Лавочкиной Полиной, учащейся отделения профессионального обучения и допрофессиональной подготовки.

Эксперимент по созданию позитивного настроения в 9 «Б» классе «Феномен улыбки»

На сегодняшний день все чаще в повседневной жизни мы встречаем грубых и агрессивных людей. Это является выражением расстроенного психического состояния. Кроме того, *Россия находится на 70-м месте по уровню счастья.*

Все реже можно встретить улыбающихся подростков. Улыбка помогает снять стресс, избавиться от усталости и уменьшает тревожность. С помощью нее мы не только передаем позитивное настроение окружающим нас людям, но и сохраняем свое психическое здоровье. Данный проект позволит создать благоприятную эмоциональную атмосферу в классе.

Улыбка — это реакция на какой-либо внешний раздражитель. Если человеку что-то нравится, он получает положительные эмоции. В обратном случае — отрицательные. Даже легкая улыбка поможет расположить к себе человека. В психологии про улыбку сказано, что она — один из способов невербального общения. Ее главная задача — рассказать окружающим о том, какие эмоции человек переживает в данный момент.

В психологии выделяют 12 причин, почему стоит как можно чаще улыбаться:

1. Доброжелательная улыбка делает людей привлекательнее в глазах друг друга. Это прямой путь к новым знакомствам, интересному общению, появлению друзей;



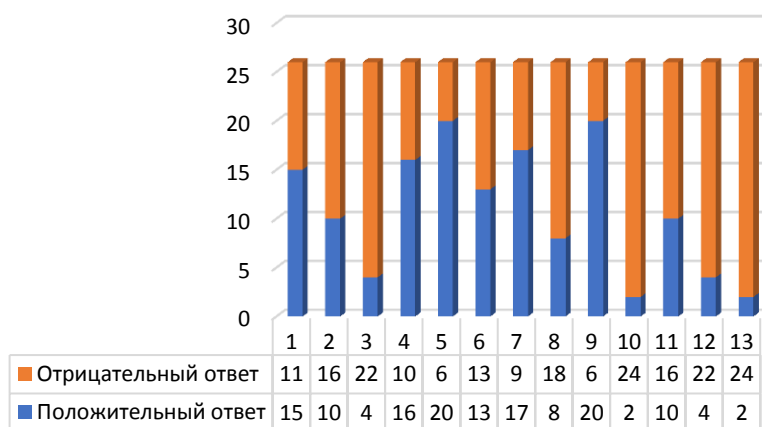
2. Улучшает настроение. Улыбнувшись, человек, несомненно, посмотрит на ситуацию с другой стороны, какой бы грустной она ни была;
3. Настроение окружающих улыбающегося человека людей улучшится, что поспособствует улучшению взаимоотношений;
4. Улыбка — мощное оружие в борьбе со стрессом. Она помогает справиться с усталостью, плохими мыслями и подавленностью;
5. Когда человек улыбается, организм расслабляется. В этот момент иммунная система начинает работать лучше. А это значит, что риск заболеть простудными заболеваниями снижается. Кроме того, нормализуется артериальное давление.

Обоснование содержания эксперимента

Эксперимент проводился в 9 «Б» классе в Гимназии №8 в течение 6 учебных дней.

Первым этапом было проведено анкетирование с целью исследования эмоционального состояния учеников. Результаты анкетирования таковы.

эмоциональная атмосфера в классе не стабильна: большинство учеников не испытывают положительных эмоций, находясь в школе, коллектив не сплочен, и у учеников нет желания заниматься внеклассной деятельностью.



Исходя из результатов анкетирования, была выявлена потребность в данном эксперименте. Он включал следующую программу:

- Опыт №1. Ученики 9 «Б» класса приветствуют друг друга с помощью шуточных выражений, поднимающих настроение. Каждый придумал сам для себя уникальную фразу.
- Опыт №2. Групповой просмотр юмористических видео на переменах, ссылки которых указаны ниже:
<https://www.youtube.com/watch?v=XtECVJrLW1g;>
[https://youtu.be/EjUhdIMpoQk;](https://youtu.be/EjUhdIMpoQk)
[https://rutube.ru/video/c1df497dc7c19f83a904826be2f5fb17/;](https://rutube.ru/video/c1df497dc7c19f83a904826be2f5fb17/)
[https://rutube.ru/video/f3cddc5230b0f2a535914022d114b012/.](https://rutube.ru/video/f3cddc5230b0f2a535914022d114b012/)
- Опыт №3. Трапеза со сладостями, отобранными автором, на перемене.
- Опыт №4. Педагоги общались с учениками при помощи позитивных фраз, составленных автором.

- Опыт №5. Использование упражнения «искусственная улыбка» под музыкальное сопровождение в течение 30 секунд каждую переменную.
- Опыт №6. Учитель математики провела урок в 9 «Б» классе в одежде с элементами жёлтого цвета.

Завершающим этапом было вновь проведено анкетирование с целью выявления изменений эмоционального состояния учеников.

1. Результаты показали, что эмоциональная атмосфера в классе улучшилась. Полученные результаты будут способствовать развитию групповой сплоченности классного коллектива.

2. После проведения эксперимента количество учеников, ответивших, что их не удовлетворяет эмоциональная атмосфера в классе, уменьшилось с 22 человек (до эксперимента) до 3 человек.

3. Учеников, желающих заниматься внеклассной деятельностью, до проведения экспериментов было 2 человека, после проведения стало 17 человек.

*В результате проведения эксперимента
психоэмоциональное состояние учеников
улучшилось!*



*Я испытала огромное удовольствие, когда провела свой
психологический эксперимент! Он позволил ощутить реальную пользу
знаний, которые мы получаем на занятиях в Центре «Гармония».
Приглашаю всех, кто интересуется психологией и хочет приносить пользу
людям, заниматься по программе «Основы психологии»
в Центре «Гармония».*