

**«Третья четверть: диагностика ресурсного состояния учащихся
после каникул (январь 2026)»**

Методы и инструменты для экспресс-оценки эмоционального фона
класса и выявления групп риска.

Коллеги, добрый день! Начало самой длинной четверти — ключевой момент для профилактики эмоционального выгорания и учебной демотивации у учащихся. Январь — идеальное время для точечной диагностики, чтобы не «тушить пожар» в феврале-марте. Предлагаю рабочие инструменты.

1. Экспресс-методика «Цветок настроения» (для 1-7 классов).

В начале каждого дня недели раздайте детям шаблон цветка с 5 лепестками (дни недели). Предложите раскрасить каждый лепесток в цвет, соответствующий настроению в этот день (можно использовать метафорические карты с эмоциями или простую цветовую гамму: красный — «тревога, злость», синий — «грусть», зелёный — «спокойствие», жёлтый — «радость»). В конце недели вы увидите динамику по классу и выделите детей со стабильно негативным фоном.

2. Анкета-«термометр» для подростков (8-11 классы).

Анонимный опрос из 5-7 пунктов в Google-форме:

- По шкале от 1 до 10, насколько легко тебе было включиться в учёбу после каникул?
- Что сейчас вызывает наибольший стресс? (учебная нагрузка, отношения в классе, экзамены, самоопределение).
- Какой вид поддержки был бы для тебя самым полезным? (помощь с тайм-менеджментом, разговор по душам, консультация по предмету, групповая тренировка).
- Чувствуешь ли ты, что можешь обратиться за помощью к взрослым в школе?

3. Наблюдение за «якорными» учениками.

Выделите в каждом классе 2-3-х учащихся, чьё состояние является индикатором общего фона: неформальных лидеров, хронически тревожных

Статью подготовила педагог-психолог Малышева А.Д.

детей или, наоборот, всегда устойчивых «оптимистов». Изменения в их поведении (замкнутость лидера, повышенная агрессия у спокойного ребёнка) — важный сигнал для углублённой работы.

Психологическое обоснование: После длительного отдыха нейронные связи, отвечающие за режим, дисциплину и концентрацию, нуждаются в «разогреве». Наша задача — создать среду, которая минимизирует стресс этой перестройки и выявит тех, у кого ресурсов для неё недостаточно.