

Уровень школьной тревожности учащихся 5а класса сентябрь 2017 г.

Из общего числа опрошенных детей, а это 25 человек, 8 детей не подвержены страхам и тревожности. Все их показатели в пределах нормы. 8 детей подвержены повышенной тревожности и 9 детей имеют высокий порог тревожности.

Суммарный показатель общего уровня тревожности в классе составляет **20%**, это говорит о том, что в среднем по классу общий уровень тревожности в норме.

Повышение тревожности по отдельным показателям:

- 1.Общее негативное эмоциональное состояние, связанное с различными формами его включения в жизнь школы отмечается у **20%** учащихся.
- 2.Переживание социального стресса (эмоциональное состояние ребёнка, на фоне которого развиваются его социальные контакты, прежде всего со сверстниками) отмечается у **12%** учащихся.
- 3.Неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребёнку развивать свои потребности в успехе у **12%** учащихся.

Страх самовыражения отмечается у **44 % (1 место)**.

Страх ситуации проверки знаний отмечается у **40% (2 место)**.

6.Страх не соответствовать ожиданиям окружающих отмечается у 28%.

7.Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребёнка к ситуациям стрессогенного характера, отмечается 16% учащихся.

Проблемы и страхи в отношениях с учителями отмечаются у **36% учащихся (3 место)**.

Анализируя результат данного исследования, можно заметить, что фактором высокой тревожности у небольшого количества учащихся оказались следующие проблемы: **Страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний, проблемы и страхи в отношениях с учителями**. Таким образом, дети, с высоким уровнем тревожности находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школе. В работе с данными учащимися необходимо учитывать данные особенности учеников, с целью снижения и нормализации уровня общей школьной тревожности, повышения школьной мотивации, обеспечения личностного развития, улучшения успеваемости, психологического климата в классном коллективе.

Вместо одной учительницы появляется много учителей. Каждый из них объясняет материал совсем не так, как это делала любимая учительница в начальных классах. Кроме того, каждый учитель требует основательно изучать «свой» предмет, и каждый учитель со своей, присущей только ему, интонацией ведет урок. У кого-то тихий, спокойный голос, а кто-то начинает рассказывать новую тему звонко и довольно громко. Много случаев, когда ребенок начинал на уроке плакать, а потом и просто отгораживался от учителя, мотивируя это тем, что боится его.

Многие дети путаются в домашних заданиях, потому что учителя разные, вот и требования у них тоже разные. Они забывают о том, какие тетрадки нужно заводить и по какому предмету, сколько их нужно и для чего. Ученикам невдомек, почему учительница истории хвалит за ответ по учебнику, а

вот учительница литературы – за самостоятельные мысли, а не за заученные книжные фразы. Постепенно ученики привыкнут к этому, и уже к концу первой четверти не будут акцентировать на это внимание.

Но первую четверть необходимо мужественно «пережить». Далее дети даже не будут вспоминать свои первые «неудачные» дни в пятом классе, все пойдет обычным чередом. Все перемены, которые происходят с ребенком одновременно, очень влияют на детскую психику. Многие дети в этот период из веселых, жизнерадостных превращаются в испуганных и грустных.

Этот этап взросления происходит довольно таки тяжело еще и потому, что, вместо знакомых одноклассников появляются новые, «чужие». Иногда с ними трудно найти общий язык, иногда даже приходится драться и защищать свое мнение кулаками. Со всех сторон пятиклассника окружает неизвестность. И чтобы выйти из этого круга, просто необходима поддержка родителей.

Рекомендации родителям

Не ругайте ребенка, если у него что-то не получается, или в дневнике вы обнаружили плохую отметку или замечание. Просто разберитесь в ситуации, выясните причину. Может это простое недоразумение. Если ученик не понял тему, почитайте учебник вместе, и вы увидите, что все станет на свои места. Может ему просто не хватало вашего внимания и заботы. Такое тоже часто бывает.

Если ваш ребенок начал хандрить, или стал вялым и плаксивым, может он просто устал?

Если он налегает на разные «вкусняшки», или же просто отказывается от приема пищи, может

виной этому сильное нервное напряжение?

Помогите детям смягчить это непростое привыкание. Если вы будете чуткими и заботливыми родителями, этот период пройдет для всех незаметно и безболезненно.

Обеспечьте дома комфортную обстановку. Ребенок должен всегда чувствовать, что дома его ждут, что там его понимают и любят и всегда готовы помочь. Отложите все поездки и ремонты. Помните, что любые произошедшие перемены только усугубят и без того напряженную обстановку. Ходите с ребенком на прогулки, в кино, поиграйте в его любимые игры. Дайте ему понять, что есть частичка жизни, в которой школа осталась на втором плане вместе с ее адаптационным периодом. Ежедневно спрашивайте о школьных делах. Не ограничивайтесь простым вопросом: «Как дела?» Слушайте ребенка внимательно, иначе вы не будете знать всего происходящего. Так вам легче будет справиться с его проблемами и вовремя придти на помощь, если это понадобится.

Общайтесь с классным руководителем. Возможно, ребенок от вас что-то утаивает, поэтому вы и не видите полную картину происходящего. Может он забывает записывать домашние задания или забывает дома тетрадки. Проследите за тем, чтобы он все сложил в портфель. Потом ребенок привыкнет и будет сам справляться с таким простым заданием. Никогда не обсуждайте при ребенке учителей, даже если они были неправы. Научите уважать учительский труд. Если вы будете внимательны, то у вас и у вашего ребенка никогда не будет никаких трудностей, а переход во «взрослый» пятый класс станет огромной радостью и важным событием для всей вашей семьи.

Рекомендации учителям для переориентирования негативного поведения

- Установите и сохраните отношения взаимного уважения.
- Определите цель или причину негативного поведения подростка.
- Помогите подростку распознать свою ошибочную цель, не предъявляя ему никаких обвинений.
- Создайте ученику такие условия, при которых негативное поведение станет бессмысленным и неуместным.
- Поощрив ученика, предоставьте ему возможность:
 - совершить полезный поступок и осознать свою значимость и достоинство;
 - объединить его усилия с Вашими (или других учеников) и признать, что совместным трудом можно добиться большего;
 - принять участие в каком-нибудь мероприятии и признать, что личная сопричастность способствует расширению круга интересов;
 - сделать все от него зависящее, чтобы получать от содеянного больше радости и удовольствия;
- научиться не только фиксировать свое внимание на определенных проблемах, но и способствовать их дальнейшему преодолению.

Педагог-психолог: Бурыкина Я. Ю.