

## Уровень школьной тревожности учащихся 5 б класса сентябрь 2017 г.

Из общего числа опрошенных детей, (это 16 человек) 3 ребенка не подвержены страхам и тревожности. Все их показатели в пределах нормы. 2 ребенка подвержены повышенной тревожности и 11 детей имеют высокий порог тревожности.

Суммарный показатель общего уровня тревожности в классе составляет **37 %**, 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 **43%** учащихся.
2. Переживание социального стресса (эмоциональное состояние ребёнка, на фоне которого развиваются его социальные контакты, прежде всего со сверстниками) отмечается у **37%** учащихся.
3. Неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребёнку развивать свои потребности в успехе у **12%** учащихся.

**Страх самовыражения отмечается у 55 % (3 место).**

**Страх ситуации проверки знаний отмечается у 56% (2 место).**

6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих отмечается у **56% (2 место).**

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребёнка к ситуациям стрессогенного характера, отмечается **24%** учащихся.

**Проблемы и страхи в отношениях с учителями отмечаются у 62 % учащихся (1 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. **Необходимо помнить о возрастных психологических особенностях пятиклассников:**

- потребность в достойном положении в коллективе сверстников, в семье;

- повышенная утомляемость;
- стремление обзавестись верным другом;
- стремление избежать изоляции, как в классе, так и в малом коллективе;
- повышенный интерес к вопросу о “соотношении сил” в классе;
- стремление отмежеваться от всего подчеркнуто детского;
- отсутствие авторитета возраста;
- отвращение к необоснованным запретам;
- восприимчивость к промахам учителей;
- переоценка своих возможностей, реализация которых предполагается в отдаленном будущем;
- отсутствие адаптации к неудачам;
- отсутствие адаптации к положению “худшего”;
- ярко выраженная эмоциональность;
- повышенный интерес к спорту.

Понаблюдайте за детьми, что бы отметить **признаки успешной адаптации:**

- удовлетворенность ребенка процессом обучения;
- ребенок легко справляется с программой;
- степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь ПОСЛЕ попыток выполнить задание самому;
- удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителем.

При первых признаках **дезадаптации** срочно обращаться за помощью к школьному психологу.

- усталый, утомлённый внешний вид ребёнка.
- нежелание ребёнка делиться своими впечатлениями о проведённом дне.

- стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие темы.
- нежелания выполнять домашние задания.
- негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников.
- жалобы на те или иные события, связанные со школой.
- беспокойный сон.
- трудности утреннего пробуждения, вялость.
- постоянные жалобы на плохое самочувствие.

#### **Рекомендации учителям:**

1. Необходимо обращать особое внимание на усвоение учебной задачи ребенком; при возникновении трудностей обязательно четкое прояснение учебного материала до тех пор, пока ребенок не поймет.
2. Обратит внимание на межличностные отношения в классе, выявить лидеров, отверженных детей. Помочь детскому коллективу развиваться без серьезных конфликтных ситуаций, научить бесконфликтному общению.
3. Учителям-предметникам при неудачном ответе ученика не одергивать, не стыдить, не упрекать, не отчитывать в присутствии всего класса. Чувство юмора хорошо помогает убрать напряжение в классе, «разбавляет» обстановку. Необходимо поддерживать ситуацию успешности. Постараться проявлять искренний интерес к каждому учащемуся.

Педагог-психолог: Бурыкина Я. Ю.