

Аналитическая справка диагностического исследования уровня школьной тревожности обучающихся 5 класса

В апреле 2023 года проведено диагностическое исследование учащихся 5 класса, с целью изучения уровня школьной тревожности в процессе адаптации обучающихся в 5 классе.

В 5 классе обучаются 11 человек.

Классный руководитель: Михайлова Н.В.

Была использована методика: методика выявления уровня тревожности учащихся 4-5 классов. В диагностике принимало участие 11 человек.

Экспресс-методика выявления тревожности учащихся 4-5 классов.

Цель: определить уровень тревожности учащихся младшего и среднего школьного возраста.

Детям предлагается оценить свое самочувствие в последнее время.

Результаты полученные в ходе проведения диагностики:

- высокий уровень тревожности выявлен у 1 человека (9%),
- повышенный уровень тревожности наблюдается у 2 обучающихся (18%)
- Средний уровень школьной тревожности – 2 обучающихся (18%)
- Низкий уровень тревожности – 6 обучающихся (55%)

Вывод:

По результатам проведенного диагностического исследования уровня школьной тревожности обучающихся пятого класса, в период адаптации, можно сделать выводы что, ***общий уровень тревожности класса находится в пределах средних значений и соответствует возрастным нормам обучающихся, что свидетельствует о нормальной адаптации обучающихся 5 класса.***

При среднем уровне личностной тревожности ученик чувствует себя комфортно, сохраняет эмоциональное равновесие, работоспособность преимущественно в ситуациях, к которым он уже успел адаптироваться, в которых он знает, как себя вести, знает меру своей ответственности. При осложнении ситуации или появления дополнительных трудностей возможно появление тревоги, беспокойства, ощущение напряжения, эмоционального дискомфорта. Восстановление эмоционального равновесия происходит после достижения достаточного уровня адаптированности.

Обучающихся, имеющих **средний уровень тревожности** в 5 классе, 2 человека (18%).

В классе имеются обучающиеся, в количестве 2 человек (18%), **имеющие повышенный уровень школьной тревожности**, включающие в себя такие факторы как переживание

социального стресса, страх самовыражения, страх проверки знаний, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, страхи в отношении учителей.

Обучающийся, имеющий **высокий уровень тревожности** – 1 человек (9%). Высокий уровень тревожности означает, что большинство ситуаций, в которых оказывается человек, воспринимается как угрожающие его престижу, самооценке, физическому здоровью. Поведение, контакты с людьми регулируются, прежде всего, эмоциями. Высокая эмоциональная чувствительность сочетается с повышенной ранимостью, обидчивостью, что значительно затрудняет общение, создает множество коммуникативных барьеров

Также в 5 классе выявлены обучающиеся (6 человек, 55%), имеющие **низкий уровень школьной тревожности**. Низкий уровень тревожности располагает к лени точно так же, как высокая тревожность располагает к постоянной деятельности по улучшению достигнутых результатов. Низкий уровень тревожности – «скрытая тревожность» - защитное поведение часто говорят, что дети с низким уровнем тревожности не испытывают тревоги, но постоянно терпят неудачи из-за своего невезения, несостоятельности, отношения других людей. Многие ситуации успеха оцениваются как неуспешные (обесценивание). Также идет и обесценивание неудач – подобная чувствительность к неблагоприятному носит, как правило, компенсаторный, защитный характер и препятствует полноценному формированию личности. Школьник как бы не допускает неприятный опыт в сознание. Эмоциональное благополучие в этом случае сохраняется ценой неадекватного отношения к действительности, отрицательно сказываясь и на продуктивности деятельности. Не получается анализ полученного опыта. Выбирает для выполнения чаще простые задачи, чтобы всячески избежать волнующих ситуаций (т.к. уверен, что успешно справиться с проблемой).

Классному руководителю 5 класса выданы рекомендации для работы с обучающимися, имеющими повышенный уровень тревожности.

Рекомендации классному руководителю при работе с обучающимися, разной степени школьной тревожности:

Школьная тревожность - это сравнительно мягкая форма проявления эмоционального неблагополучия ребенка. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений.

Прежде всего, причины тревожности определяются природной нервно-психической организацией школьника, особенностями воспитания, завышенными требованиями родителей.

К основным проявлениям школьной тревожности, в частности, относят такие: учащийся часто отвечает не по существу, не может выделить главное; долго переживает неудачи в течение урока; с трудом настраивается на занятия после перемены и т.д.

Высокий уровень тревожности – может порождаться либо реальным неблагополучием школьника в наиболее значимых областях деятельности и общения, либо существовать как бы вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки и т.п.

Подобную тревожность часто испытывают школьники, которые хорошо и даже отлично учатся, ответственно относятся к учебе, общественной жизни, школьной дисциплине, однако это видимое благополучие достается им неоправданно большой ценой и чревато срывами, особенно при резком усложнении деятельности. У таких школьников

отмечаются выраженные вегетативные реакции, невротоподобные и психосоматические нарушения.

Помощь: повышение самооценки (взрослыми) и развитием способности справляться с повышенной тревогой с помощью определенных упражнений. Особое внимание со стороны взрослого (учителя или родителя) следует уделять поддержке, похвале, отмечать успехи, и поддерживать при неудаче. Избегать оценочного суждения, сравнения с результатами более успешных учеников, если сравнивать, то его собственные результаты. Избегать критики в присутствии других. Помогать анализировать не только неудачи, но и успехи, чтобы те, в свою очередь, не воспринимались такими детьми как случайные, как результат каких-то внешних воздействий (например, как хорошее настроение учителя, или мне сегодня просто повезло).

Предполагаемые действия взрослого (учителя или родителя) по отношению к тревожному ребенку:

- Оказывать поддержку, проявлять искреннюю заботу о ребенке, чаще давать позитивную оценку их действиям и поступкам;
- Называть чаще ребенка по имени и хвалить его в присутствии других детей и взрослых;
- Поручать выполнение престижных в данном коллективе поручений;
- Если сравнивать результаты работы, то только его собственные (достиг вчера, неделю или месяц назад);
- Лучше избегать решения тех задач, которые ограничены во времени;
- Лучше спрашивать не в начале или конце урока, а в середине;
- Не следует торопить и подгонять их с ответом, дать время для ответа, и не повторять вопрос несколько раз (в противном случае ребенок ответит нескоро,

т.к. новое повторение вопроса он будет воспринимать как новый стимул);

- Установление визуального контакта – «глаза в глаза» – вселение чувства доверия в душу ребенка;
- Беседы в классе о проблемах каждого ребенка (что у любого есть сложности), чтобы он чувствовал, что такой не один;
- Запастись терпением, результаты не бывают скорыми.

Низкий уровень тревожности – «скрытая тревожность» - защитное поведение часто говорят, что эти дети не испытывают тревоги, но постоянно терпят неудачи из-за своего невезения, несостоятельности, отношения других людей. Многие ситуации успеха оцениваются как неуспешные (обесценивание). Также идет и обесценивание неудач – подобная чувствительность к неблагоприятию носит, как правило, компенсаторный, защитный характер и препятствует полноценному формированию личности. Школьник как бы не допускает неприятный опыт в сознание. Эмоциональное благополучие в этом случае сохраняется ценой неадекватного отношения к действительности, отрицательно сказываясь и на продуктивности деятельности. Не получается анализ полученного опыта. Выбирает для выполнения чаще простые задачи, чтобы всячески избежать волнующих ситуаций (т.к. уверен, что успешно справиться с проблемой).

- **Поведение (защитное):** с целью поднять самооценку – покритиковать других. Внешне не наблюдается признаков тревожности, но эта форма не стойкая, она при значимости стимула может переходить в открытую тревогу, нерегулируемую. Возможно в прошлом у таких детей были случаи нерегулируемой тревоги, с которыми они научились справляться путем подавления этого состояния. Чтобы не повторить подобный опыт научились избегать ситуаций (в том числе и сложных учебных задач).

Помощь: в работе с такими школьниками необходимо обращать внимание на развитие умения анализировать свои переживания и находить их причины (самоанализ). С помощью разбиения на простые задачи достигать более сложных и обращать внимание на это, чтобы не было избегания.

Рекомендации родителям:

1. Наладьте взаимоотношение со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно:

- слушайте своего ребенка, проводите вместе с ним как можно больше времени. Установите семейные традиции, совместные дела: игры (подвижные, настольные, компьютерные); совместное чтение интересных книг, походы в кино, театр, музей, совместные покупки; совместные прогулки; совместные развлечения и отдых; совместное приготовление пищи;
- делитесь с ребенком своим опытом: рассказывайте ему о своем детстве, о трудностях, радостях, ошибках и переживаниях;
- если в семье несколько детей, постарайтесь уделять свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности, а не только всем вместе одновременно.

2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса, раздражены:

- скажите себе «Стоп!» и посчитайте до 10;
- не прикасайтесь к ребенку;
- лучше уйдите в другую комнату;
- отложите совместные дела с ребенком (если это возможно);
- в эти моменты избегайте резких движений, двигайтесь намеренно медленнее;
- дышите глубже и медленнее, намеренно сбавьте громкость и тон голоса, не хлопайте дверью.

3. Если Вы расстроены, то дети должны знать о Вашем состоянии. Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях, потребностях, используя «Я-сообщения» вместо того, чтобы срывать свое недовольство на детях:

- «Извини, я очень устала на работе. У меня не все ладится. Был очень трудный день. Сейчас я попью чаю, немного отдохну, а потом мы с тобой поговорим»;
- «Я очень расстроена, у меня ужасное настроение. Я хочу побыть одна. Пожалуйста, поиграй в соседней комнате»;
- «Извини, я сейчас очень раздражена. Ты абсолютно ни в чем не виноват. Сейчас я приведу себя в порядок и приду к тебе».

4. В те минуты, когда Вы расстроены или разгневаны:

- сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы Вас успокоить;
- примите теплую ванну, душ;
- выпейте чаю;
- послушайте любимую музыку;
- просто расслабьтесь, лежа на диване;
- используйте глубокое дыхание, выдыхайте свой гнев в виде облачка;
- напрягайте и расслабляйте кисти рук.

Педагог-психолог: Джамбекова Н.Н.

Директор МБОУ СОШ №4



Н.Г. Мащенко