**Родительское собрание**

«Адаптация пятиклассника к школе. Плохие отметки и их причины»

**Цель: 1. *познакомиться с родителями пятиклассников; психологическое просвещение родителей о младшем подростковом возрасте; анализ основных трудностей, возникающих при переходе учащихся в среднее звено. Выработка правил общения с ребенком.***

 ***2. Организационные вопросы.***

**- На подготовительном этапе** важно, кроме ряда диагностических процедур, провести опрос учащихся, в ходе которого пятиклассникам задаются следующие вопросы:

**1.** Что изменилось в твоей жизни, когда ты стал пятиклассником?

**2.** С какими трудностями тебе пришлось встретиться в 5-м классе? И удалось ли тебе их преодолеть?

**3.** Что бы ты хотел пожелать своим родителям? А может быть, даже что-то искренне пообещать?

- Индивидуальные результаты диагностики школьной мотивации учащихся (по методике Н.Г.Лускановой).

- Данные анкетирования «Мои чувства в школе» (по методике С.В. Левченко).

- Памятки для родителей пятиклассников.

I. **Знакомство с коллективом родителей.**

О себе: где и сколько работала, выпуски, результаты.

План воспитательной работы с детьми на год (цели и задачи); тематика классных часов, патриотическое воспитание, поездки, огоньки. Предложения?

II. **Заполнение родителями социальных данных о ребенке. Планируемые беседы** с родителями. Предложения?

III. **Психологические особенности младшего подростка.**

1. Переход из начального в среднее звено школы является переломным, кризисным периодом в жизни каждого школьника. Любой учитель скажет, что начало 5-го класса — сложный этап, и не только для ребенка, но и для учителей, и для родителей. Проблем много, и они не ограничиваются рамками учебного процесса, а связаны также с организацией жизни в школе в целом и с психологической атмосферой в семье.

Возраст учащихся 5-го класса можно назвать переходным от младшего школьного к младшему подростковому. Психологически этот возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости — главного личностного новообразования младшего подростка.

Путь осознания себя сложен, стремление обрести себя как личность порождает потребность в отчуждении от всех, кто до этого привычно оказывал на ребенка влияние, и это в первую очередь семья, родители. Внешне это отчуждение проявляется в негативизме — стремлении противостоять любым предложениям, суждениям, чувствам взрослых. Отсюда — конфликты с взрослыми. Ребенок (младший подросток) пытается найти собственную уникальность, познать собственное «Я». По этой же причине подросток ориентирован на установление доверительных отношений со сверстниками. В дружбе происходит моделирование социальных взаимоотношений, усваиваются навыки рефлексии последствий своего или чьего-то поведения, социальные нормы взаимодействия людей, моральные ценности.

Именно в виду психологической ценности отношений со сверстниками происходит постепенная замена ведущей учебной деятельности (что было характерно для младшего школьника) на ведущую деятельность общения. Таким образом, у подростка в стенах школы постепенно меняются приоритеты.

Умственная активность младших подростков велика, но вот способности развиваются только в деятельности, которая вызывает положительные эмоции. Успех (или неуспех) существенно влияет на мотивацию учения. Оценки при этом играют важную роль: высокая оценка дает возможность подтвердить свои способности. Совпадение оценки и самооценки важно для эмоционального благополучия подростка. В противном случае неизбежен внутренний дискомфорт и даже конфликт. Учитывая физиологические особенности возраста (рассогласование темпов роста и развития различных функциональных систем организма) можно понять и крайнюю эмоциональную нестабильность подростков.

Таким образом, переходя из начальной школы в среднюю, ребенок подвержен не только внешним, но и внутренним изменениям.

**Родителям предлагается результаты опроса группового интервью** учащихся класса: ответы детей на вопрос: «Что изменилось в твоей жизни, когда ты стал пятиклассником?». **Выводы, обобщая ответы детей**.

*А с какими трудностями пришлось встретиться вашему ребенку в 5-м классе?*

*3.* Для пятиклассника, приходящего в школу 1 сентября, все оказывается новым. И поэтому возникает необходимость в адаптации — привыкании к новым условиям обучения.

Успешность адаптации младшего подростка зависит не только от его интеллектуальной готовности, но и от того, насколько хорошо он умеет налаживать отношения и общаться с одноклассниками и педагогами, соблюдать школьные правила, ориентироваться в новых ситуациях. Поэтому среди трудностей школьной жизни детей:

– возросший темп работы: дети, не умеющие быстро писать, не успевают;

– возросший объем работы как на уроке, так и дома;

– новые требования к оформлению работ;

–необходимость самостоятельно находить дополнительную информацию (литературу) и работать с ней.

**В случае трудностей адаптации о них могут свидетельствовать следующие признаки:**

1. Усталый, утомленный внешний вид ребенка.

2. Нежелание ребенка делиться своими впечатлениями о проведенном дне.

3. Стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие темы.

4. Нежелание выполнять домашние задания.

5. Негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников.

6. Жалобы на те или иные события, связанные со школой.

7. Беспокойный сон.

8. Трудности утреннего пробуждения, вялость.

9. Постоянные жалобы на плохое самочувствие.

В случае незавершенности процесса адаптации, неуспешной адаптации говорят о дезадаптации — реакции на неумение решать задачи, поставленные самой жизнью. Ее виды:

*1) Интеллектуальная* — нарушение интеллектуальной деятельности. Отставание в развитии от сверстников.

*2) Поведенческая* — несоответствие поведения ребенка правовым и моральным нормам (агрессивность, асоциальное поведение).

*3) Коммуникативная* — затруднения в общении со сверстниками и взрослыми.

*4) Соматическая* — отклонения в здоровье ребенка.

*5) Эмоциональная* — эмоциональные трудности, тревожность, переживания по поводу проблем в школе.

Таким образом, наша единая задача заключается в создании условий для успешного обучения ребят в среднем звене. Самое главное — помочь ребенку в ситуации адаптации к средней школе, обеспечить его дальнейшее поступательное развитие, его психологическое благополучие.

4. Для эффективного учения важны обретение ребенком личностного смысла учения и сформированность основных мотивов учебной деятельности. Поэтому я провела анкетирование ребят. **Анкеты у вас на столах.**

5. Известно, что высокий уровень учебной мотивации во многом зависит от сформированности познавательных интересов и положительного эмоционального настроя. С целью определения доминирующих эмоциональных состояний у пятиклассников нами используется методика С.В. Левченко «Мои чувства в школе», которая позволяет выделить превалирующие чувства в школе, определить индивидуальный характер переживаний и общий «эмоциональный портрет» класса.

Ознакомьтесь с **«рейтингом» чувств,** которые дети преимущественно испытывают в школе.

### Памятка для родителей «Ваш ребенок — пятиклассник»

***Некоторые проблемы пятиклассников***

В письменных работах пропускает буквы.

Не умеет применять правила, хотя знает их формулировку.

С трудом решает математические задачи.

Плохо владеет умением пересказа.

Невнимателен и рассеян.

Неусидчив во время занятий, индивидуальной работы.

Не умеет работать самостоятельно.

С трудом понимает объяснения учителя.

Постоянно что-то и где-то забывает.

Плохо ориентируется в пространстве (в том числе и в своей тетради).

Испытывает страх перед уроками, учителями, ситуациями проверки знаний.

Часто меняет приятелей, ни с кем не дружит подолгу; часто бывает одинок.

***Признаки возникшей дезадаптации школьника***

Усталый, утомленный вид ребенка.

Нежелание делиться впечатлениями о проведенном дне.

Стремление при разговоре отвлечь родителей от школьных событий, переключить внимание на другие темы.

Нежелание выполнять домашние задания.

Негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников.

Жалобы на те или иные события, связанные со школой.

Беспокойный ночной сон.

Трудности утреннего пробуждения, вялость.

Постоянные жалобы на плохое самочувствие.

***Золотые правила воспитания для родителей***

**·**Любите своего ребенка, и пусть он никогда не усомнится в этом.

**·**Принимайте ребенка таким, какой он есть, — со всеми достоинствами и недостатками.

**·**Опирайтесь на лучшее в ребенке, верьте в его возможности.

**·**Стремитесь понять своего ребенка, загляните в его мысли и чувства; почаще ставьте себя на его место.

**·**Создайте условия для успеха ребенка; дайте ему возможность почувствовать себя сильным, умелым, удачливым.

**·**Не пытайтесь реализовывать в ребенке свои несбывшиеся мечты и желания.

**·**Помните, что воспитывают не слова, а личный пример.

**·**Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, особенно не ставьте их в пример. Помните, что каждый ребенок неповторим и уникален.

**·**Не рассчитывайте на то, что ребенок вырастет таким, как вы хотите.

**·**Помните, что ответственность за воспитание ребенка несете именно вы.

Анкета для оценки уровня школьной мотивации Н. Лускановой

1. Тебе нравится в школе?
	* не очень
	* нравится
	* не нравится
2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу или тебе часто хочется остаться дома?
	* чаще хочется остаться дома
	* бывает по-разному
	* иду с радостью
3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходить всем ученикам, что желающие могут остаться дома, ты пошел бы в школу или остался дома?
	* не знаю
	* остался бы дома
	* пошел бы в школу
4. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?
	* не нравится
	* бывает по-разному
	* нравится
5. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?
	* хотел бы
	* не хотел бы
	* не знаю
6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?
	* не знаю
	* не хотел бы
	* хотел бы
7. Ты часто рассказываешь о школе родителям?
	* часто
	* редко
	* не рассказываю
8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?
	* точно не знаю
	* хотел бы
	* не хотел бы
9. У тебя в классе много друзей?
	* мало
	* много
	* нет друзей
10. Тебе нравятся твои одноклассники?
	* нравятся
	* не очень
	* не нравятся

#### Ключ

Количество баллов, которые можно получить за каждый из трех ответов на вопросы анкеты.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | оценка за 1-й ответ | оценка за 2-й ответ | оценка за 3-й ответ |
| 1 | 1 | 3 | 0 |
| 2 | 0 | 1 | 3 |
| 3 | 1 | 0 | 3 |
| 4 | 3 | 1 | 0 |
| 5 | 0 | 3 | 1 |
| 6 | 1 | 3 | 0 |
| 7 | 3 | 1 | 0 |
| 8 | 1 | 0 | 3 |
| 9 | 1 | 3 | 0 |
| 10 | 3 | 1 | 0 |

**Первый уровень**. 25-30 баллов – высокий уровень школьной мотивации, учебной активности.

У таких детей есть познавательный мотив, стремление наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Ученики четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки. В рисунках на школьную тему они изображают учителя у доски, процесс урока, учебный материал и т.п.

**Второй уровень**. 20-24 балла – хорошая школьная мотивация.

Подобные показатели имеют большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью. В рисунках на школьную тему они также изображают учебные ситуации, а при ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жестких требований и норм. Подобный уровень мотивации является средней нормой.

**Третий уровень**. 15-19 баллов – положительное отношение к школе, но школа привлекает таких детей внеучебной деятельностью.

Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени, и учебный процесс их мало привлекает. В рисунках на школьную тему такие ученики изображают, как правило, школьные, но не учебные ситуации.

**Четвертый уровень**. 10-14 баллов – низкая школьная мотивация.

Эти дети посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школе. В рисунках на школьную тему такие дети изображают игровые сюжеты, хотя косвенно они связаны со школой.

**Пятый уровень**. Ниже 10 баллов – негативное отношение к школе, школьная дезадаптация.

Такие дети испытывают серьезные трудности в обучении: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой для них невыносимо. Маленькие дети (5-6 лет) часто плачут, просятся домой. В других случаях ученики могут проявлять агрессию, отказываться выполнять задания, следовать тем или иным нормам и правилам. Часто у подобных школьников отмечаются нервно-психические нарушения. Рисунки таких детей, как правило, не соответствуют предложенной школьной теме, а отражают индивидуальные пристрастия ребенка.

**Опросник С.В. Левченко «Чувства в школе»**

*Из****16****перечисленных чувств выбери только****8, которые ты наиболее часто испытываешь в школе****.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Я испытываю в школе** | **Да** |
| Спокойствие |   |
| Усталость |   |
| Скуку |   |
| Радость |   |
| Уверенность в себе |   |
| Беспокойство |   |
| Неудовлетворенность собой |   |
| Раздражение |   |
| Сомнение |   |
| Обиду |   |
| Чувство унижения |   |
| Страх |   |
| Тревогу за будущее |   |
| Благодарность |   |
| Симпатию к учителям |   |
| Желание приходить сюда |   |

После обработки анкет получаем сумму баллов (в %), на основе которой можно говорить о том, какие чувства превалируют в классе. Имеет смысл принимать во внимание выборы 45–50%. Если чувство набирает меньше голосов, можно говорить об индивидуальном характере данных переживаний.

По наблюдениям, *в начале года мальчики испытывают беспокойство, а у девочек дезадаптация выражается в том, что они чувствуют тревогу за свое будущее. Если на фоне одного-двух негативных чувств дети выбирают в основном позитивные, это является нормой для переходного периода.* *Однако если негативных чувств больше, то можно сделать вывод о дезадаптации и начать глубже исследовать ее причины.* Одновременно с этим необходимо оказать помощь ребятам в адаптации. Например, провести тренинг по проблемной теме.

Наглядность такой диагностики очевидна. Во-первых, есть возможность увидеть, есть ли временная дезадаптация, присущая этому периоду, и насколько она сильна (определяется по процентам выборов негативных чувств). Во-вторых, сразу определяется общий настрой класса, его «эмоциональный портрет».

**Анкета отношения к нравственным нормам поведения**
 1. Во время каникул, когда вы собрались поехать отдохнуть, классный руководитель неожиданно попросил помочь привести в порядок учебный кабинет. Как вы поступите?
   а) Скажете, что согласны помочь, и отложите свой отъезд. 2
   б) Соберете ребят и вместе с ними сделаете всю работу за один день. 14
   в) Пообещаете выполнить работу после возвращения. 8
   г) Посоветуете привлечь на помощь того, кто остается в городе. 1
   д) Или... 1 (позвонить род. и спросить)
 2. Вам дали поручение, которое вам не по душе, но его выполнение срочно необходимо коллективу. Как вы поступите?
   а) Добросовестно выполните поручение. 19
   б) Привлечете к выполнению поручения товарищей. 5
   в) Попросите дать вам другое, более интересное для вас поручение. 2
   г) Найдете повод для отказа.
   д) Или...
 3. Вы случайно услышали, как группа одноклассников высказывала справедливые, но неприятные замечания в ваш адрес. Как вы поступите?
   а) Постараетесь объяснить ребятам свое поведение. 11
   б) Переведете разговор в шутку, но постараетесь поскорее исправить те недостатки, о которых шла речь. 5
   в) Сделаете вид, что ничего не слышали. 4
   г) Скажете ребятам, что они сами не лучше вас, особенно потому, что говорят о вас в ваше отсутствие. 4
   д) Или... (критика не принимается) 1
 4. В трудовом лагере во время прополки овощей у вас на руках образовались болезненные мозоли. Как вы поступите?
   а) Будете, превозмогая боль, выполнять норму, как все. 8
   б) Обратитесь к друзьям с просьбой помочь выполнить норму. 13
   в) Попросите освободить вас от этой работы и перевести на другую. 4
   г) Оставите работу незаконченной и пойдете отдыхать.
   д) Или... 1
 5. Вы стали свидетелем того, как один человек незаслуженно обидел другого. Как вы поступите?
   а) Потребуете от обидчика извинений в адрес пострадавшего. 12
   б) Разберетесь в причинах конфликта и добьетесь его устранения. 9
   в) Выразите соболезнование тому, кого обидели. 3
   г) Сделаете вид, что вас это не касается. 1
   д) Или... 2
 6. Случайно, не желая того, вы нанесли небольшой ущерб или причинили зло другому человеку. Как вы поступите?
   а) Сделаете все возможное для устранения зла, ущерба. 3
   б) Извинитесь, объясните пострадавшему, что не хотели этого. 20
   в) Постараетесь, чтобы никто не заметил нанесенного вами ущерба, сделаете вид, что вы не виноваты. 1
   г) Свалите вину на того, кто пострадал: пусть не лезет, сам виноват. 1
   д) Или... 1

В основном, дети имеют правильное представление о нормах поведения. Но работа в этом направлении еще необходима и очень серьезная.

Схема-характеристика учащихся.

(методика Лускановой Н.Г.)

Для 1-х и 5-х классов.

Инструкция: ответы на вопросы в схеме обозначать цифрами – в графе соответствующего вопроса против фамилии ученика ставятся цифры:

«1» - «безусловно да»,

«2» - «скорее да, чем нет»,

«3» - «скорее нет, чем да»,

«4» - «безусловно нет».

Вопросы:

1. Охотно ли, с интересом ребенок учится?
2. Достаточно ли ответственно относится к учению?
3. Переживает ли свои учебные удачи и неудачи?
4. Стремиться ли к улучшению своих результатов?
5. Активен ли на уроках? Часто ли выражает желание высказаться, ответить на вопросы?
6. Вполне ли дисциплинирован ученик?
7. Умеет ли организовать себя в работе?
8. Достаточно ли при этом внимателен, целеустремлен и настойчив?
9. Отвечает ли работоспособность ребенка предъявляемым школой требованиям?
10. Достаточно ли контактен, доверчив ученик, легко ли откликается на воспитательные воздействия?
11. Хорошо ли складываются его отношения с другими детьми в классе?
12. Можете ли Вы опереться в работе с ребенком на помощь его родителей?
13. Нуждается ли ребенок в дополнительной индивидуальной помощи: на уроках, при выполнении домашних заданий?
14. Легко ли откликается на помощь?
15. Успешно ли прошел процесс адаптации ребенка к школе?
16. Вполне ли удовлетворительно усваивает ребенок программные знания, умения и навыки?

Интерпретация: дети, набравшие средний балл от 3,1 до 4, испытывают трудности адаптации к школе.

Шкала самооценки (Ч.Д.Спилбергера — Ю.Л.Ханина)

Данный тест является надежным и информативным источником информации самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность) и личностной тревожности (как устой чивая характеристика человека). Разработан Ч.Д.Спилбергером (США) и адаптирован Ю.Л.Ханиным.

Личностная тревожность характеризует устойчивую склон ность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызыва ет нарушения внимания, иногда нарушения тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелиру ет с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболевания ми.

Но тревожность изначально не является негативной чер той. Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной личности. При этом суще ствует оптимальный индивидуальный уровень "полезной тре воги".

 Шкала самооценки состоит из 2 частей, раздельно оцениваю щих реактивную (РТ,  высказывания №  1-20) и личностную ДТ, высказывания № 21-40) тревожность.

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

РТ =  Е1  - Е2 + 35,

где Е1 - сумма зачеркнутых цифр на бланке (по пунктам шкалы 3, 4, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18);

Е2 - сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

ЛТ = Е1 — Е2 + 35,

где Е1 — сумма зачеркнутых цифр на бланке (по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40);

Е2 — сумма остальных цифр(по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39).

При интерпретации результат можно оценивать так:

до 30 — низкая тревожность;

31-45 — умеренная тревожность;

46 и более — высокая тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требу ют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к щх (явлению состояния тревоги в ситуациях оценки собственной ком петентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя "в лучшем свете".

          Шкала самооценки

          Фамилия

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведённых ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет. | Нет, это не так | Пожалуй, так | Верно | Совершен но верно |
| 1 | Я спокоен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Мне никто не угрожает | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Я нахожусь в напряжении | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Я испытываю сожаление | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Я чувствую себя свободно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Я расстроен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Меня волнуют возможные варианты | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Я чувствую себя отдохнувшим | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Я встревожен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Я уверен в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Я нервничаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Я не нахожу себе места | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Я взвинчен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Я не чувствую скованности, напряженности | 1 | 2 |  3 | 4 |
| 16 | Я доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Я озабочен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Я слишком возбуждён, и мне не по себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Мне радостно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Мне приятно | 1 | 2 | 3 | 4 |

         Шкала самооценки

         Фамилия

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведённых ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет. | Нет, это не так | Пожалуй, так | Верно | Совершен но верно |
| 21 | Я испытываю удовольствие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | Я очень легко устаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | Я легко могу заплакать | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | Обычно я чувствую себя бодрым | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | Я спокоен, хладнокровен и собран | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | Я слишком переживаю из-за пустяков | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | Я вполне счастлив | 1 | 2 . | 3 | 4 |
| 31 | Я принимаю всё близко к сердцу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | Мне не хватает уверенности в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33 | Обычно я чувствую себя в безопасности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34 | Я стараюсь избегать критических ситуаций | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 | У меня бывает хандра | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36 | Я доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37 | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38 | Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу забыть о них | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39 | Я уравновешенный человек | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40 | Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |

ОЦЕНКА УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ С ПОМОЩЬЮ ТЕСТА

ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ФИЛИПСА

    Цель исследования:  изучение уровня и характера тревожности, связанной

со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

    Тесты состоят из 58 вопросов, средним школьникам зачитываются, а младшим предлагаются в письменном виде.

     Инструкция: Ребята, сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

       На месте для ответов вверху запишите своё имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ « +», если вы согласны с ним, или « – « если не согласны.

                                  Текст опросника:

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, на-

сколько ты знаешь материал?

1. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
2. Сниться ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не зна-

ешь урок?

1. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
2. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении ново-

го материала, пока ты не поймёшь, что он говорил?

1. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
2. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что, боишься сделать глупую ошибку?
3. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
4. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
5. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
6. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
7. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?

14.Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?

15.Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников

не хочет делать то, что делаешь ты?

16.Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?

17.Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?

18.Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?

19.Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?

20.Похож ли ты на своих одноклассников?

21.Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли ты с ним справился?

22. Когда ты работаешь в классе уверен ты в том, что всё хорошо запомнишь?

23.Сниться ли тебе иногда, что ты в классе и не можешь ответить на вопрос учителя?

24.Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?

25.Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы, будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?

26.Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?

27. Боишься ли ты временами вступать в спор?

28.Чувствуешь ли ты, что твоё сердце начало сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?

29.Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслуживаться?

30.Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?

31.Бывает ли что некоторые ребята в классе говорят, что-то, что тебя задевает?

32.Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учёбой?

33.Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?

34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?

35.Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?

36.Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?

37.Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?

38.Надеяшься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?

39.Считаешь ли ты, что одеваться в школу, также хорошо как твои одноклассники?

40.Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?

41.Обладают ли способные ученики какими-то особыми правилами, которых нет у других ребят в классе?

42.Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удаётся быть лучше их?

43.Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?

44.Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаёшься один на один с учителем?

45.Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?

46.Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих некоторых делах больше, чем другие ребята?

47.Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот - вот расплачешься?

48.Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?

49.Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?

50.Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?

51.Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?

52.Пугает ли тебя проверка твоих знакомых в школе?

53.Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?

54.Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могли сделать то, что не мог сделать ты?

55.Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?

56.Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?

57.Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?

58.Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

             Обработка и интерпретация результатов:

    При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Ответы не совпадающие с ключом- это проявление тревожности.

    При обработке подсчитывается:

а) общее число не совпадений по всему тесту. Если оно больше 50% можно говорить о повышенной тревожности ребёнка, если более 75% от общего числа вопросов теста- о высокой тревожности;

б) число совпадений по каждому из восьми факторов тревожности, выделяемых в тесте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов ( факторов) и их количеством.

|  |  |
| --- | --- |
| Факторы | Номера |
| 1. Общая тревожность в школе | 2,4,7,12,16,21,26,28,46,47,48,49,50, 51,52,53,54,55,56,57,58, ‎‎‎‎Е = 22 |
| 2. Переживание социального стресса | 5,10,15,20,24,30,33,36,39,42,44 Е = 11 |
| 3.Фрустрация потребности в достижении успеха | 1,3,6,11,17,19,25,29,32,35,38,41, 49 Е = 13 |
| 4.Страх самовыражения | 27,31,34,37,40,45,Е = 6 |
| 5.Страх актуации проверки знаний | 2,7,12,16,21,26 Е = 6 |
| 6.Страх не‎соответствовать ожиданиям окружающих | 3,8,13,17,22 Е = 5 |
| 7.Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу | 9,14,18,23,28 Е = 5 |
| 8.Проблемы и страхи в отношении с учителями | 2,6,11,32,35,41,44,47Е = 8 |

Ключ к вопросам.    “ +” – Да ;    “ –“ – Нет

       1.  -      13. -      26.  -      38.  +       50.   –

       2.  -      14.  -     27.  -      39.   +      51.   –

1. –     15.  -     28.  -      40.   -       52.   –
2. -      16.  -     29.  -      41.   +      53.  –
3. -      17.  -     30.  +     42.   -       54.  –
4. -      18.  -     31.  -      43.  +       55.  –
5. -      19.  -     32.  -      44.  +       56.  –
6. -      20.  +    33.  -       45.  -       57.  –
7. -      21.  -     34.  -      46.  -        58.  –
8. -      22.  +    35.  +     47.  –
9. +    23.  -     36.  +      48.  –
10. -     24.  +    37.  -       49.  –

Самооценка школьника

(Лонг Б., Зиллер Р., Хендерсон Р., 1986г)

Диагностический инструмент представляет собой оригинальную символическую проективную пробу, направленную на измерение самоотношения и самоидентичности.

Разработчики методики исходили из предположения, что физическая дистанция на листе бумаги между кружками, символизирующими «Я», и значимых других может быть интерпретирована как психологическая дистанция, позиции левее других – как переживаемая ценность «Я».

Самооценка определяется как восприятие субъектом его ценности, значимости в сравнении с другими. Испытуемому на листе бумаги представляется строка, состоящая из восьми кружков, и предлагается выбрать кружок для себя и для других людей из окружения испытуемого. Чем левее расположен кружок, означающий себя, тем выше самооценка испытуемого.

Простота и оригинальность «символических заданий», возможность их применения на различных контингентах обследуемых /начиная с трехлетних детей и кончая взрослыми/ привлекли к этой методике большое внимание.

Подтверждается в целом конструктивная валидность пробы на самооценку. Дети располагают «самых лучших» детей слева, а плохих – справа, мать и отца, как правило, тоже располагают слева, себя в ряду детей располагают левее, чем в ряду взрослых.

Инструкция: Представьте, что перед вами находится альбом с фотографиями. Укажите крестиком,  в каком круге находится ваша фотография?

Интерпретация: 1, 2, - завышенная самооценка; 3, 4, 5 – адекватная; 6, 7, 8 – заниженная самооценка. [10].

Каков уровень вашей самооценки?

Инструкция: Отвечая на вопросы, указывайте, как ча сты для вас перечисленные ниже состояния по такой шка ле: очень часто — 4 балла, часто — 3 балла, иногда — 2 балла, редко — 1 балл, никогда — 0 баллов.

   1. Я часто волнуюсь понапрасну.

   2.   Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.

   3.   Я боюсь выглядеть глупцом.

   4.  Я беспокоюсь за свое будущее.

   5.   Внешний вид других куда лучше, чем мой.

   6.  Как жаль, что многие не понимают меня.

   7.  Чувствую, что я не умею как следует разговаривать с людьми.

   8.  Люди ждут от меня очень многого.

   9.  Чувствую себя скованным.

1. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
2. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
3. Я чувствую, что люди говорят про меня за моей спиной.
4. Я не чувствую себя в безопасности.
5. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
6. Люди не особенно интересуются моими достижениями.

Ключ: Чтобы определить уровень своей самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям. А теперь по считайте, сколько получилось в сумме.

Результат: Менее 10 баллов — вам надо избавляться от чувства превосходства над окружающими, зазнайства, хва стовства. Возьмите за правило принцип: всякая конф ликтная ситуация возникла из искры, которую вы вы секли сами или помогли разжечь.

10—30 баллов свидетельствуют о психологической зрело сти, которая проявляется прежде всего в адекватности само отражения, т. е. в реалистической оценке своих  сил, возможностей, внешности. Вам по плечу  серьезные дела. Дерзайте! Больше 30 баллов - вы себя недооцениваете.