

# Откуда берётся школьная тревожность?

Цель школьного образования-  
создание и поддержание  
психологических условий, обеспечивающих  
гармоничное развитие каждого ребёнка.

Тревожность-ответная реакция  
на стрессовую ситуацию.

Повышенный уровень тревожности характерен  
для учащихся 5-х классов

Как правило, повторная диагностика через 2-3 месяца  
показывает значительное улучшение.

## Комментарии специалистов:

нормальная тревожность мобилизует психическую деятельность, повышенная - оказывает противоположное воздействие, препятствуя нормальному обучению

# Экспресс-методика

## В последнее время...

1. я быстро устаю
2. думаю, что у меня дела лучше, чем у некоторых ребят
3. я чувствую себя свободнее
4. у меня появились головокружения, слабость..

6. мне не хватает уверенности в себе

7. я чувствую себя в безопасности

8. я избегаю трудностей

9. я могу легко расстроиться  
и даже заплакать

10. у меня стало больше конфликтов

11. Д/з стали интереснее

12. я хуже понимаю объяснения учителей

13. я долго переживаю неприятности

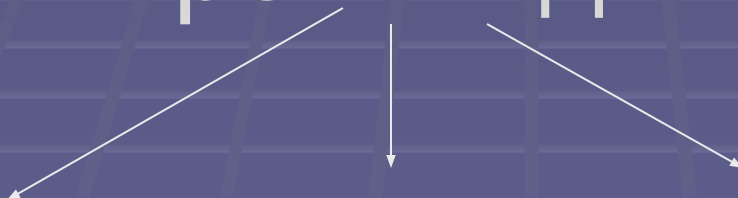
14. я не высыпаюсь

15. хочу, чтобы в 5-м классе  
были прошлогодние учителя

причины



режим дня



сон

ПК

прогулки



уроки

кружки

# Какими должны быть родительские установки в период адаптации

Всё будет хорошо!  
Как здорово у тебя получилось!  
Ты справишься!  
У тебя золотые руки!  
Ты-настоящий помощник!  
Без тебя как без рук!  
У тебя всё получится!  
Я тебе обязательно помогу...

# Как говорить нельзя:

Отстань!

Не мешай!

Вот всегда ты так...

Тебя не спрашивают...

Вечно у тебя всё из рук валится!

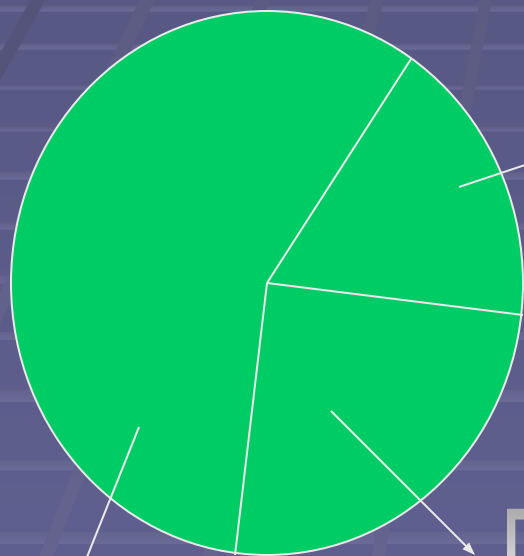
У всех дети как дети, а ты...

Ну что опять?!



# Данные обследования по классу

## ЦВЕТ МОЕГО НАСТРОЕНИЯ



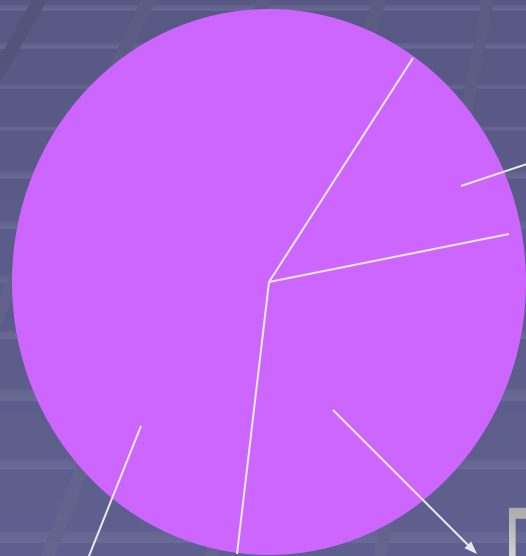
не очень хорошее

по-разному

хорошее настроение

Данные обследования по классу

## лестница достижений



верхняя ступенька

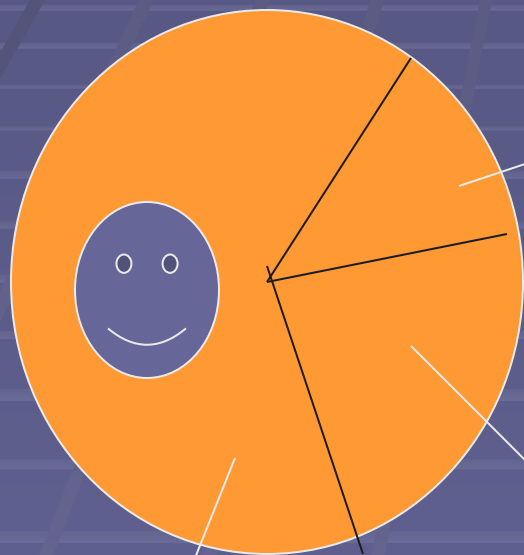
почти верхняя

средняя ступень

# Данные обследования по классу общение в семье



Я



сердитый, недовольный

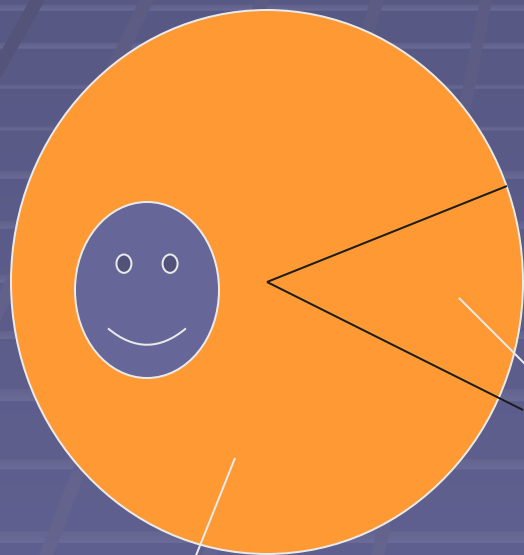
спокойный,  
равнодушный

добрый,  
весёлый

# Данные обследования по классу общение в семье



родители



СПОКОЙНЫЙ,  
равнодушный

добрый,  
весёлый

# Если:

1. Ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.
2. Ребенка высмеивают, он становится замкнутым.
3. Ребенка хвалят, он учится быть благородным.
4. Ребенка поддерживают, он учится ценить себя.
5. Ребенок растет в упреках, он учится жить с чувством  
ВИНЫ.
6. Ребенок растет в атмосфере терпимости,  
он учится понимать других.
7. Ребенок растет в честности, он учится быть

**8. Ребенок растет в безопасности, он учится верить в людей.**

**9. Ребенок живет во вражде, он учится быть агрессивным.**

**10. Ребенок живет в понимании и дружелюбии, он учится находить людей в этом мире.**

**Не забывайте эти  
десять "ЕСЛИ"!**

# Предварительные итоги четверти

