**МКОУ «Аркасская ООШ»**

**Консультация педагога**

**по адаптации и снижению школьной тревожности**

**в 5-м классе**

**Дата: 17.10.2020уч.год.**

**Педагог-психолог :Зубаирова А.С.**

**Консультация педагога**

**по адаптации и снижению школьной тревожности в 5-м классе**

Переход из начальной школы в среднее звено традиционно считается одной из наиболее сложных, как психологических, так и педагогических проблем, а адаптация в 5-м классе – одним из труднейших периодов школьного обучения. Через 5-6 недель после начала учебного года у пятиклассников обычно повышается уровень тревожности.

Сам по себе этот возрастной период не несет в себе какой-либо психологической или педагогической опасности. Его “проблемность” связана с тем, что на рубеже четвертого и пятого классов учеников ожидает резкая смена социальной ситуации обучения:

* появляются новые учителя,
* новые разнообразные требования,
* новые одноклассники,
* новые предметы и т.д.

Состояние детей в этот период характеризуется низкой организованностью, учебной рассеянностью, недисциплинированностью, снижением самооценки, повышением школьной тревожности.

Первую четверть психолог, проанализировал результаты диагностики школьной тревожности учащихся пятых классов по методике Филлипса, максимальные показатели приходятся на шкалы

**Общая тревожность в школе** – общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

**Переживания социального стресса**– эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего – со сверстниками).

**Фрустрация потребности в достижении успеха** – неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

**Страх самовыражения** – негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

**Страх ситуации проверки знаний** – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей

**Страх несоответствовать ожиданиям окружающих** – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

**Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу**– снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

**Проблемы и страхи в отношениях с учителями** – общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

О неблагополучии пятиклассника будут свидетельствовать различные проявления школьной тревожности, которая представляет собой основную характеристику нарушения школьной адаптации.

**Что способствует формированию школьной тревожности?**

* Учебные перегрузки,
* Неспособность учащегося справиться со школьной программой,
* Неадекватные ожидания со стороны родителей,
* Неблагоприятные отношения с педагогами,
* Смена школьного коллектива или непринятие детским коллективом.

**Признаки школьной тревожности:**

Тревожный ребенок

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Тревожность школьника во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты.

Психологи выявили и такую закономерность: тревожность детей возрастает в том случае, если родители не удовлетворены своей работой, жилищными условиями, материальным положением. Может быть, именно поэтому в наше время число тревожных детей неуклонно растет.

Авторитарный стиль родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка.

Для снятия тревожности в 5 классах, педагоги в образовательном процессе должны реализовать ряд важных условий:

– Создать атмосферу доброжелательности, искренности, строить свои взаимоотношения с учащимися с учетом их индивидуальности, готовности к учебному общению.

– Развивать групповые формы организации урока. Увеличивать степень ответственности каждого члена группы за общий результат.

– Развивать умение смотреть на себя “со стороны”, “чужими глазами”; совершенствовать навыки самоконтроля и самооценки, постепенного приближения к объективной, адекватной самооценке. Использовать метод совместных (учитель–ученик; ученик – другие ученики) оценок собственных достижений школьника, возможностей и перспектив его развития.

– Учителю обратить внимание на межличностные отношения в классе, выявить лидеров, отверженных детей. Помочь детскому коллективу развиваться без серьезных конфликтных ситуаций, научить бесконфликтному общению.

– Учителям-предметникам проводить опрос, не нагнетая обстановку в классе.

* Желательно вызывать ребят по имени и фамилии.
* 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.

**Шпаргалка для взрослых, или Правила работы с тревожными детьми**

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
5. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
6. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
8. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
9. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
10. Используйте наказание лишь в крайних случаях.
11. Не унижайте ребенка, наказывая его.

Итак, проблема организации, руководства и контроля деятельности всех участников образовательного процесса на переходном этапе от начальной школы к основной, может быть успешно решена только путем создания команды педагогов, заинтересованных в создании благополучной образовательной среды.

**Семь обязательных правил:**

* **Уважайте**
* **Помогайте**
* **Объясняйте**
* **Благодарите**
* **Доверяйте**
* **Учитесь**
* **Спрашивайте**

**Памятка  
классному руководителю при работе с детьми с повышенной тревожностью:**

– избегать публичных порицаний и замечаний;

– обращаться к ребенку по имени;

– избегать сравнения с др. детьми (особенно кто-то лучше). Отрицательное воздействие оказывает прием – сравнение результатов в выполнении задания одних детей с другими. Если же педагог все же хочет сравнить, то лучше сравнить результаты данного ребенка с его же предыдущими результатами;

– так же следует избегать заданий, которые выполняются за определенное фиксированное время;

– обязательно отмечать успехи индивидуально и перед классом;

– приободрять во всех начинаниях;

– эмоциональная поддержка (Ничего страшного… Бывают люди ошибаются, боятся… Ну ничего, в следующий раз получится…)

– уменьшение состояние страха, тревожности, напряженности;

– стимулирующая помощь – авансирование (У тебя получится, я знаю, я уверена, я в тебя верю…);

– персональная исключительность (Только у тебя может получиться…, А мне очень нравится то, что ты сделал…);

– усиление мотивации (Сделай это для меня, мне будет очень приятно… Нам это так нужно для…);

– высокая оценка детали (вот эта часть у тебя замечательно получилась…);

– не торопить при ответе. Давать время сообразить;

– при необходимости повторить вопрос, уточнить инструкцию;

– способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что;

– спрашивать, таких детей лучше в середине, а не в конце или начале урока.

***Памятка  
учителю-предметнику, работающему с пятиклассниками***

**1.**Необходимо согласовать требования всех учителей-предметников.

**2.** Уделять особое внимание организации учебного процесса:

* готовность к уроку (наличие необходимых учебно-письменных принадлежностей, порядок на парте);
* правильность оформления тетради, различных видов работ;
* требования к ведению дневника.

**3**.Сделать нормой единые дисциплинарные требования:

* начинать уроки со звонком;
* готовиться к уроку на перемене;
* прививать культуру диалога, не перебивать ни учителя, ни ученика;
* поднятая рука – это сигнал вопроса или ответа;
* отвечаем, выйдя из-за парты, для развернутого ответа выходим к доске.
* урок заканчивается со звонком, не задерживаем детей.

**4**. Домашнее задание не оставляем на самый конец урока его надо прокомментировать, дать инструкцию по оформлению.   
**5.** Помните правило: домашняя работа должна приносить чувство удовлетворения ученику, стимулировать успех. Не перегружайте детей заданиями, дифференцируйте их.  
**6**. Учитель-предметник должен помнить, что урок в 5-м классе должен быть с частой сменой видов деятельности, включать физкультминутку.  
**7**. На уроках не должна превышаться норма письма, на всех уроках главная общеучебная задача – формирование речевых, коммуникативных умений.  
**8**. Новые виды учебной деятельности должны сопровождаться четкими инструкциями.   
**9**.Особое внимание на всех уроках уделять развитию поэтапно навыков работы с текстом.   
**10**. Учащиеся должны знать свои права и обязанности, правила поведения в кабинетах, правила по технике безопасности, правила дежурных. Классный руководитель должен периодически повторять их с учащимися, убеждать в целесообразности.   
**11**. Не используйте дневник для записи дисциплинарных замечаний (найдите индивидуальные формы работы с ребенком и семьей), контролируйте своевременность записей, заполняйте дневники вместе на классном часе, ежедневно в конце учебного дня проверяйте наличие задания на следующий день.   
**12**. Введите правило среди учащихся помогать больным, приносить им домашнее задание, оказывать помощь в усвоении пропущенного материала.  
**13.** Не забывайте: “Ученик и учитель союзники. Обучение должно быть бесконфликтным”.

Семь обязательных правил:

Уважайте, Помогайте, Объясняйте, Благодарите, Доверяйте, Учитесь, Спрашивайте

Педагог-психолог: Зубаирова А.С.