

Уважаемые родители!

Уважаемые родители, уместно вспомнить, что **тревожность** – это естественное, обычное состояние человека, в сложной, незнакомой ситуации, и испытывают его абсолютно все люди.

Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка,

абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута.

-Необходимо **приучить ребенка к успеху**, удаче.

Что бы этого избежать, ВАМ родители, нужно поддерживать уверенность в силах вашего ребенка.

-Чувствовать себя уверенно легче в том случае, когда за спиной надежный тыл, любящие люди. Родители, не любящие своих детей, - явление не частое, но подростков, абсолютно уверенных в родительской любви, не так уж и много. Объясняется это противоречие просто. **Родители, из лучших побуждений часто говорят о недостатках, указывают на ошибки.** Вы – взрослые, считаете, что ребенок поймет, однако подростки ориентируются на прямое значение слов. Часто слыша о собственных недостатках и редко о любви, эмоциональной поддержке, внимании и заботе не материальной, ребята начинают сомневаться во всем (во взаимоотношениях к себе, в своей самооценке).

-Не бойтесь прямо говорить ребенку о том, что он любим, не зависимо от жизненных ситуаций, говорите о своих чувствах, они более понятны, чем просто лекции или долгие объяснения. ("Ты должен учить уроки", "Хватит гулять делай то-то").

Признаки стрессового напряжения:

- Невозможность сосредоточиться на чем – то
- Слишком частые ошибки (нехарактерные для этого человека)
- Ухудшение памяти, внимания.
- Слишком часто возникают чувство усталости.
- Очень быстрая речь, быстрая ходьба
- Мысли часто «улетучиваются»
- Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка)
- Повышенная возбудимость и раздражительность
- Появление **агрессивности**, конфликтности
- Проявление нетерпеливости, нервозности
- Резкие перепады настроения, негативные эмоциональные реакции(страх, разъяренность, слезы)
- Потеря чувства юмора
- Пристрастие к вредным привычкам и появлению навязчивых движений
- Появление чувства душевного опустошения
- Постоянное ощущение недоодеяния либо потеря аппетита (вообще потеряв вкус к еде)
- Невозможность закончить начатое занятие, снижение работоспособности, неорганизованность
- Отрицательное отношение к жизни

Проблемы на экзаменах.

Проблема заключается в следующем:

Первые выпускные экзамены совпадают с периодом, когда человек прекращает заниматься деятельностью предписанной всем.

Встает двойная необходимость:

- 1- Выбор дальнейшего жизненного пути. Чтобы сделать выбор, необходимо разобраться в своих особенностях, желаниях, интересах.
- 2- Даже в случае, если выбор сделан, нет никакой гарантии, что он может быть реализован.

Нужно доказать и выдержать определенную конкуренцию.

Вывод: Решение возникшей двойной задачи, требует от подростка **принять на себя ответственность за дальнейшую жизнь**. Выводы, сделанные в данный период, могут существенно скорректировать направление личностного развития.

1-м шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута.

Создание условий успеха для подростков:

- Осознать ребенком, от чего же зависит успешность в том или ином начинании,
- Возможные стратегии выбора,
- Способствование повышению уверенности в своих силах,
- Укрепление чувства собственного достоинства,
- Научиться выявлять область, в которой требуется помощь от других людей, и просить о помощи без ущерба чувству собственного достоинства

Рекомендации по преодолению стресса:

- Ребенку необходимо делиться своими переживаниями.
- Переключаться на занятия, приносящие удовлетворение.
- Стараться высыпаться и правильно питаться
- Прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка, физическая разрядка)
- Переключаться на приятные сегодняшние воспоминания (новости, комплименты, хорошие дела).
- Не бояться плакать
- Постараться принять негативные события как необходимость совершить позитивные действия (по принципу: все, что ни делается, все к лучшему).
- Не создавайте напряжения во взаимоотношениях и не угрожайте.
- Поддерживайте его в момент неуверенности в своих силах.
- Развитие навыков саморегуляции (самовнушение) с целью снятия напряжения.

Антистрессовое питание

Мозг человека составляет всего 2-3 % от всей массы человека, 20 % калорий потребляемых нами в день «сѣдает» мозг

Лучшему запоминанию способствует – морковь

От напряжения и усталости хорошее средство – лук

Выносливости способствуют - орехи (укрепляют нервы)

Острый перец, клубника, бананы помогут снять стресс и улучшат настроение

От нервозности вас избавит – капуста

Для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения, полезны черника или морская рыба.

Стимулирует работу мозга пища богатая белками – это мясо и рыба.

Сахар – совсем не является средством для повышения работоспособности.

Намного лучше есть не чистый сахар, а продукты, в котором он находится:

Сухофрукты, орехи, семечки, злаки, горький шоколад и т.д.

Капсулы с рыбьим жиром рекомендуется принимать в стрессовых ситуациях, в частности перед экзаменом. Врач подскажет по какой схеме принимать его. Перед экзаменом лучше всего позавтракать морской рыбой с овощами или чашкой кофе с горьким шоколадом (30 г) вприкуску.

Проводимый психологический мониторинг по следующим параметрам: уровень учебной мотивации, уровень тревожности, уровень самооценки, социометрия, ценностные ориентиры показывает положительную динамику воспитательной работы.

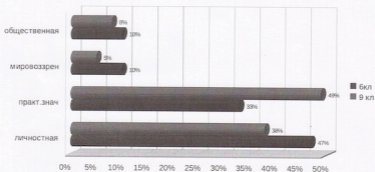
Уровень учебной мотивации.

По результатам исследований были установлены четыре основных мотива отношения к учебным предметам и выяснения того, почему ученик вообще учится, какие мотивы преобладают:

- личностные («данный предмет интересен», «хочу быть умным и т. д.)
- практически значимые («предмет нужен для будущей работы», «знания по предмету необходимы для поступления в институт» и т. д.)
- мировоззренческие («хочу быть полезным гражданином», «предмет помогает развивать общую культуру» и т.д.)
- общественные («не хочу подводить свой класс», «все учатся и я тоже», «родители считают этот предмет важным»)

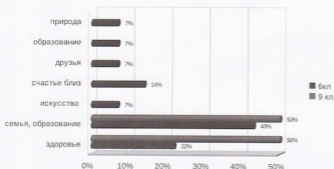
На основании чего был сделан соответствующий вывод о ведущих мотивах, лежащих в основе положительного или отрицательного отношения к отдельным предметам и к учению в целом.

График уровня учебной мотивации.(по Казанцевой)



На сегодняшний день, личностный мотив составляет у 38% учащихся, 49% практически значимый мотив. Можно предположить что обучающиеся целеустремленно, практически и осознанно подходят к обучению в школе.

Анкета изучения ценностных ориентиров (по Артюховой)

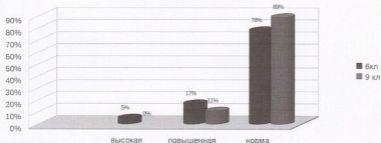


По результатам исследования было выявлено, что ученики на первое место ставят самую важную ценность-это счастливая семья-50 %, здоровье и образование -50%.

т. е. У обучающиеся сформированы навыки здорового образа жизни, работа с родителями позволила сформировать позитивные и конструктивные взаимоотношения подростков и родителей. И положительная учебная мотивация также зависит от ценностных ориентиров учащихся.

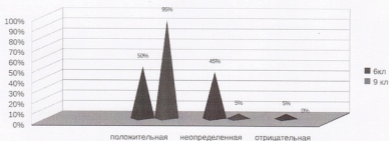
Уровень тревожности обучающихся.

«Шкалы социально-ситуационной тревоги» Кондаша (1973)



В ходе исследования было выявлено: уровень школьной тревожности снижен, высокой тревожности не наблюдается. Этот показатель говорит о том, что в школе и в классе сформированы положительные отношения и созданы условия для обучения и развития обучающихся.

График данных социометрического исследования. (по Михалюку и Шальто)



В результате социометрического исследования было выявлено: Положительная динамика межличностных отношений составляет с 50% в 6 -ом классе до 90% опрошенных в 9-ом классе, 5% неопределенно. Этот показатель говорит о сплоченности классного коллектива и позитивного отношения внутри коллектива.

Информация

по результатам психологического мониторинга 9 а класса,
классный руководитель – Ворончихина Светлана Николаевна.

Проводимый психологический мониторинг по следующим параметрам :
уровень учебной мотивации, уровень тревожности , уровень самооценки,
социометрия, ценностные ориентиры- показывает положительную динамику
воспитательной работы классного руководителя- Ворончихиной Светланы
Николаевны.

Используя различные технологии Светлана Николаевна создает
психологически благоприятные условия для формирования положительной
динамики обучения и формирования положительных личностных качеств
обучающихся. Светлана Николаевна умело использует в воспитательной
работе психологические игры, направленные на развитие и коррекцию
личностных качеств обучающихся. Проводимая работа классным
руководителем подтверждается результатами мониторинга.

Педагог-психолог:



Л.К.Сарымсакова