**Справка**

**По результатам первичной психодиагностики уровня адаптации**

**учащихся 5-х классов с ОВЗ в 2023-2024 уч.г.**

В план психодиагностики входило проведение тестов по:

1. выявлению уровня школьной мотивации по анкете Лускановой;
2. определение уровня адаптационной тревожности по опроснику «Экспресс диагностика уровня тревожности»;
3. выявление эмоциональных взаимоотношений в классном коллективе по методике социометрия.

Сроки диагностики: октябрь-ноябрь 2023 года

В диагностике приняли участие 9 обучающихся 5-х классов с ограниченными возможностями здоровья : 5 «Д» класс – 7 обучающихся с ЗПР, 5 «Б» класс- 1 обучающий с ТНР, 5 «В» класс- 1 обучающийся с РАС.

1. **Определение уровня адаптационной тревожности по опроснику**

**«Экспресс диагностика уровня 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 трудомнастраивается на занятия после перемены и т.д.

В **диагностике адаптационной тревожности** по экспресс опроснику приняли участие 9 обучающихся 5-х классов с ОВЗ.

**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.

Детям предлагается оценить изменения в своем самочувствии, произошедшие **в последнее время**. Положительное утверждение принимается только в том случае, если произошло изменение. Например, ребенок быстро уставал и так же быстро или меньше устает сейчас, в этом случае ответ будет отрицательным.

Каждое из предложенных утверждений следует начинать с фразы **«В последнее время…»**

1. Я быстро устаю (*да, нет*). **2.** Думаю, что у меня дела лучше, чем у некоторых ребят (*да, не*т). **3.** Я чувствую себя свободнее (*да, нет*). **4.**У меня появились головокружения/слабость/подташнивание (*да, нет*). **5.**Учителя недовольны мной (больше замечаний) (*да, нет*). **6.** Мне не хватает уверенности в себе (*да, нет*). **7.** Я чувствую себя в безопасности (*да, нет*). **8.** Я избегаю трудностей *(да, нет)*. **9.** Я могу легко расстроиться и даже заплакать *(да, нет)*. **10.**У меня стало больше конфликтов *(да, нет)*. **11.** Домашние задания стали интереснее *(да, нет)*. **12.** Я хуже понимаю объяснения учителей *(да, нет)*. **13.** Я долго переживаю неприятности *(да, нет)*. **14.** Я не высыпаюсь *(да, нет)*. **15.**Хочу, чтобы в 5-м классе учили прошлогодние учителя *(да, нет)*.

***Оценка уровня тревожности:***

|  |  |
| --- | --- |
| **Уровни** | **Баллы** |
| **Низкий** | **1-4** |
| **Средний** | **5-7** |
| **Повышенный** | **8-10** |
| **Высокий** | **11-15** |

В диагностике адаптационной тревожности по опроснику Прихожан приняли участие 9 обучающихся 5-х классов с ОВЗ.

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

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-х классах, 7 человека – а это 80 %.

В параллели имеются обучающиеся, в количестве 1 человека (обучающийся с РАС) (10 %), **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.

Также в 5-х классах выявлен обучающийся 1 человек – 1 %, 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 неблагополучию 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).

Классным руководителям 5 классов выданы рекомендации для работы с обучающимися, имеющими повышенный уровень тревожности.

***Рекомендации родителям и учителям по снижению школьной тревожности пятиклассников***

***Рекомендации классным руководителям и учителям-предметникам:***

*1. Взять группу тревожных детей под особый контроль, избегая в общении, по возможности, критических замечаний и негативного оценивания их личности, которые имеют психотравмирующее действие на них. Осуществлять индивидуальный подход в обучении и межличностном взаимодействии.*

*2. Организовать на внеклассных мероприятиях работу, направленную на снятие эмоционального напряжения, сплочение детского коллектива, развитие коммуникативных навыков.*

*3. Во избежание переутомления создать щадящие условия: использовать на уроке элементы двигательной и эмоциональной разгрузки, дозировать учебную нагрузку и объем домашнего задания, производить частую смену деятельности.*

*4. Помнить, что в приспособлении детей с высоким уровнем тревожности большую роль играют эмоции. Такие дети могут хорошо учиться в условиях спокойной и доброжелательной атмосферы и, напротив, эти дети наименее успешны в ситуациях повышенного напряжения: в условиях ограниченного времени выполнения задания, при выполнении контрольных работ, при опросе, требующем немедленной ответной реакции.*

**Рекомендации педагогам по каждому ребёнку даны индивидуально.**

**Общие рекомендации:**

1. Формирование учебных интересов через игровые формы обучения
2. Учитывать индивидуальные особенности учеников в период адаптации
3. Обсуждение с педагогами индивидуальных особенностей школьников:
4. Согласование требований разных педагогов.
5. Коррекции уровня тревожности.

Педагог-психолог Пастушенко М.А.