

Психологическое заключение по результатам исследования уровня и характера тревожности

В соответствии с планом индивидуальной профилактической работы с учащимся, состоящим на ВШУ, было проведено исследование с целью определения уровня и характера школьной тревожности.

Цель: исследование уровня тревожности подростка в различных школьных ситуациях.

ФИО: Вадим Б.

Пол: мужской

Возраст: 12 лет

Класс: 6

Форма: индивидуальная работа

Методика: Опросник «Школьная тревожность» (Б. Филлипс)

Анализировалось наличие и степень выраженности следующих факторов тревожности:

1. Общая тревожность в школе.
2. Переживание социального стресса.
3. Фрустрация потребности в достижении успеха.
4. Страх самовыражения.
5. Страх ситуации проверки знаний.
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих.
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу.
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями.

В результате исследования были получены следующие данные:

1. Общая тревожность в школе — общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы. Повышенный уровень - 15 совпадений (68 %).

2. Переживание социального стресса — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего — со сверстниками). Повышенный уровень - 7 совпадений (63 %).

3. Фрустрация потребности в достижении успеха — неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.д. Повышенный уровень - 7 совпадений (53 %).

4. Страх самовыражения — негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей. Повышенный уровень - 4 совпадения (67 %).

5. Страх ситуации проверки знаний — негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей. Высокий уровень – 5 совпадений (83 %).

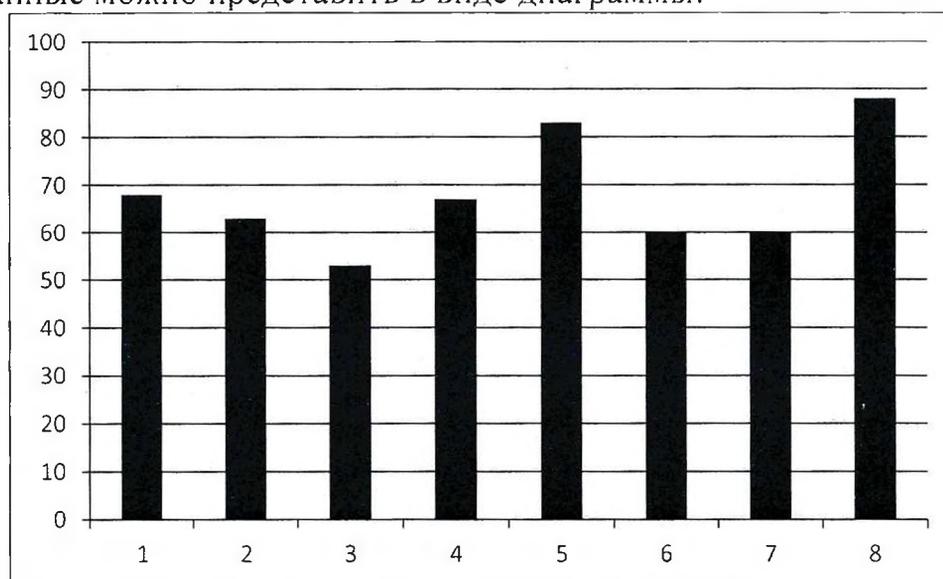
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога

по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок. Повышенный уровень - 3 совпадения (60 %).

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды. Повышенный уровень - 3 совпадения (60 %).

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями — общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка. Высокий уровень – 7 совпадений (88 %).

Данные можно представить в виде диаграммы:



Примечание: 1. Общая тревожность в школе. 2. Переживание социального стресса. 3. Фрустрация потребности в достижении успеха. 4. Страх самовыражения. 5. Страх ситуации проверки знаний. 6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих. 7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу. 8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями.

Вывод. Высокие показатели по шкалам - страх ситуации проверки знаний и проблемы и страхи в отношениях с учителями. Остальные показатели тоже имеют повышенный результат. Следует обратить внимание на низкую физиологическую сопротивляемость стрессу, которая снижает сопротивляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышает вероятность деструктивного реагирования на тревожный фактор среды. Таким образом, школьная тревожность как негативное эмоциональное состояние школьника влияет на его поведение и результативность учебной деятельности.

Исходя из вышеизложенного, чтобы помочь ребенку в преодолении тревоги и сомнений в собственных силах и способностях, создать необходимые условия для повышения самооценки ученика, его уверенности в себе нужен благополучный фон не только в школе, но и дома в кругу семьи, для этого даны рекомендации учителям, классному руководителю и родителям.

Рекомендации по психолого-педагогической поддержке обучающегося.

Учителям:

1. Работу проводить с учетом психолого-возрастных особенностей учащегося, предъявляя к нему адекватные требования на уроках: четкая постановка целей к конкретному уроку и связь его содержания с этой целью; визуальное подкрепление по теме; сохранение темпа и эмоциональной окрашенности речи учителя на уроке, доступных для учащихся; использование учителем и учащимися выражений и высказываний, развивающих логическое мышление и навыки говорения; развитие умений учащегося делать выводы по изучаемому материалу; подготовка к выполнению домашнего задания и соответствия его объема санитарно-гигиеническим нормам; обсуждение с учащимся результатов урока (при выставлении и объяснении оценок).

2. Учитель стимулирует активность учащихся на уроке через интеграцию с другими предметами, использование жизненного опыта и знаний самого учащегося.

3. Для создания ситуаций успеха и положительной мотивации к учебе использовать дифференцированный и личностно-ориентированный подход к учащемуся, сохраняя и удерживая работоспособность.

4. В целях профилактики утомляемости, повышения и сохранения работоспособности учащегося до конца использовать на 18-20 минутах динамические паузы и психотехнические упражнения на снятие напряженности, утомления и повышения работоспособности.

Классному руководителю:

Больше внимания уделять внеклассному общению, имеющему познавательную направленность, используя при этом различные формы работы. Способствовать созданию доброжелательной, благоприятной атмосферы в классе, формируя позитивное отношение к учению. Использовать «ситуацию успеха» в учебной деятельности для ученика. Включить ребенка в общественно значимую деятельность, повышая их авторитет и самооценку. Организовать просветительскую работу с родителями обучающегося.

Родителю:

1. Создавайте условия для развития самостоятельности в поведении ребенка. У ребенка должны быть домашние обязанности, за выполнение которых он несет ответственность.

2. Ребенок нуждается в ненавязчивом контроле со стороны родителей.

3. Поддерживайте авторитет учителя.

4. Обсуждайте с ребенком его школьные дела, учебу и отношения с друзьями.

5. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обратиться за консультацией к учителю или школьному психологу.

Психологу:

1. Повышение самооценки.
2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
3. Снятие мышечного напряжения.

06.11.2023 год

Педагог-психолог



К.Я. Колтакова

Психологическое заключение по результатам исследования агрессивных и враждебных реакций

В соответствии с планом индивидуальной профилактической работы с учащимся, состоящим на ВШУ, было проведено исследование с целью определения уровня агрессивности.

Цель: диагностики агрессивных и враждебных реакций человека.

ФИО: Вадим Б.

Пол: мужской

Возраст: 12 лет

Класс: 6

Форма: индивидуальная работа

Методика: личностный опросник агрессивности Басса-Перри

В агрессивных проявлениях можно выделить три основных компонента:

- Поведенческий компонент - физическая агрессия – самоотчет о склонности к физической агрессии в поведении.

- Эмоциональный компонент - гнев – самоотчет о склонности к раздражительности.

- Когнитивный компонент - враждебность – включает в себя подозрительность и обидчивость.

В русскоязычной версии ВРАQ, по результатам психометрического анализа, такой показатель, как вербальная агрессия не оценивался.

Шкалы:

Физическая агрессия, ФА – самоотчет о склонности к физической агрессии в поведении (поведенческий компонент).

Гнев, Г – самоотчет о склонности к раздражительности (эмоциональный компонент).

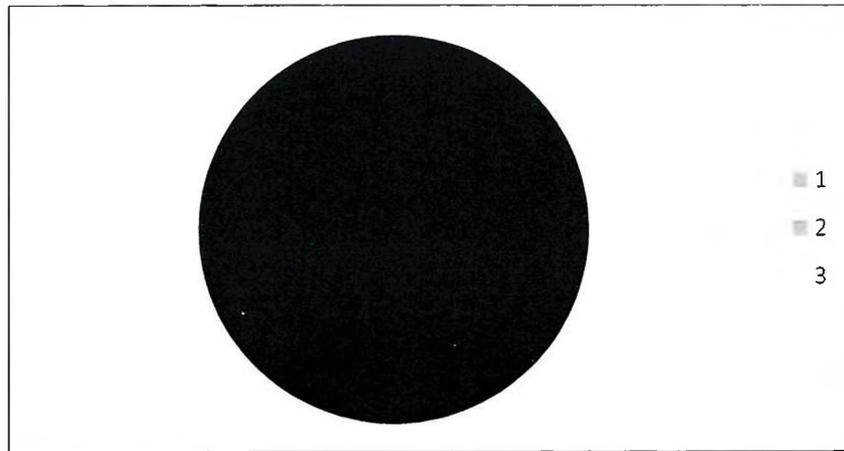
Враждебность, Вр – шкала включающая в себя утверждения двух подшкал «Подозрительность» и «Обидчивость» (когнитивный компонент).

Интегральная шкала, ИШ – суммарный показатель по всем вопросам трех шкал.

Результаты исследования:

Виды агрессии	Баллы	Процент	Выраженность признака
Физическая агрессия	40	44	Явно выраженный
Гнев	24	34	Незначительная выраженность
Враждебность	32	40	Явно выраженный
Интегральная шкала	93	77	Явно выраженный

Данные можно представить в виде диаграммы.



Примечание: 1. Физическая агрессия. 2. Гнев. 3 Враждебность.

Вывод. По результатам нашего исследования, были получены данные агрессивных и враждебных реакций подростка. В нашем случае, показатели свидетельствуют о повышенном уровне агрессивности и враждебности подростка. Подростковый возраст является очень сложным в эмоциональном, личностном, психологическом и других планах. Сложности связаны, прежде всего с постоянными переменами в жизни и наступлением периода взросления. Именно поэтому, подростковый возраст наиболее опасен для возникновения различного рода стрессов, как следствие девиаций и аддикций. Поэтому так важно вовремя отследить возникновение отклоняющего поведения у подростков и оказать им своевременную помощь.

Рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению ребенка.

Работа с данной категорией детей должна проводиться в трех направлениях:

1. Работа с гневом. Обучение агрессивных детей приемлемым способам выражения гнева.

2. Обучение детей навыкам распознавания и контроля, умению владеть собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева.

3. Формирование способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию и т.д.

Рекомендации по работе с агрессивными детьми.

1. Учить ребенка выражать свое неудовольствие в социально приемлемых формах.

2. Придерживаться постоянства и последовательности в реализации выбранного типа поведения по отношению к ребенку.

3. Сдерживать агрессивные порывы ребенка непосредственно перед их проявлением (остановить окриком, отвлечь игрой, занятием, создать физическое препятствие агрессивному акту (отвести руку, удержать за плечи).

4. Пресекать любые агрессивные действия: останавливать спокойно, с невозмутимым лицом, действуя при минимуме слов.

5. Обсуждать поведение только после успокоения.
6. Обязательно показывать ребенку, что такое поведение абсолютно неприемлемо.
7. Учить нести ответственность за свои поступки.
8. Пусть за что-нибудь отвечает в школе и дома.
9. Обидные слова, адресованные взрослому, целесообразно игнорировать, но при этом попытаться понять, какие чувства и переживания ребенка стоят за ними.
10. Нельзя угрожать и шантажировать, так как в какой-то момент это перестает действовать. Вы будете неубедительны и бессильны.
11. Дать ему понять, что есть иные способы проявления силы и привлечения внимания.
12. Для преодоления и предупреждения агрессивного поведения можно использовать коллективные игры, способствующие выработке у них терпимости и взаимовыручки.
13. Сохранять спокойный эмоциональный тон.
14. Никогда не позволять себе оскорблять ребенка, свое плохое настроение не разряжать на нем.
15. Хвалить позитивные поступки для закрепления нового стиля поведения.
16. Не стремиться угодить, не попадать под влияние и не позволять манипулировать собой.
17. Давайте ребенку возможность выплеснуть свою агрессию, смещайте ее на другие объекты (пусть нарисует своего врага и разорвет портрет и т.п.)
18. Показывайте ребенку личный пример эффективного поведения.
19. Четко ориентировать в понятиях «хорошо», «плохо», «надо».
20. Помните, что запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Лишь поняв причины такого поведения и сняв их, вы можете надеяться, что агрессивность ребенка будет снята.

Экстренное вмешательство взрослых при агрессивных проявлениях.

Следующие правила экстренного вмешательства позволят в конфликтной ситуации обеспечить позитивное разрешение конфликтов.

1. Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.

В тех случаях, когда агрессия детей не опасна и объяснима, можно использовать следующие позитивные стратегии:

- полное игнорирование реакций ребенка/подростка - весьма мощный способ прекращения нежелательного поведения;
- выражение понимания чувств ребенка ("Конечно, тебе обидно...");
- переключение внимания, предложение какого-либо задания ("Помоги мне, пожалуйста, подмести пол");
- позитивное обозначение поведения ("Ты злишься потому, что ты устал").

Так как агрессия естественна для людей, то адекватная и неопасная агрессивная реакция часто не требует вмешательства со стороны. Дети

нередко используют агрессию просто для привлечения к ним внимания. Если ребенок проявляет гнев в допустимых пределах и по вполне объяснимым причинам, нужно позволить ему отреагировать, внимательно выслушать и переключить его внимание на что-то другое.

2. Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности.

Проводить четкую границу между поступком и личностью позволяет техника объективного описания поведения. После того как ребенок успокоится, целесообразно обсудить с ним его поведение. Следует описать, как он вел себя во время проявления агрессии, какие слова говорил, какие действия совершал, не давая при этом никакой оценки. Критические высказывания, особенно эмоциональные, вызывают раздражение и протест, и уводят от решения проблемы.

3. Контроль над собственными негативными эмоциями.

Родителям и специалистам необходимо очень тщательно контролировать свои негативные эмоции в ситуации взаимодействия с агрессивными детьми. Когда ребенок демонстрирует агрессивное поведение, это вызывает сильные отрицательные эмоции - раздражение, гнев, возмущение, страх или беспомощность. Взрослым нужно признать нормальность и естественность этих негативных переживаний, понять характер, силу и длительность возобладовавших над ними чувств.

4. Снижение напряжения ситуации.

Основная задача взрослого, сталкивающегося с детской агрессией - уменьшить напряжение ситуации. Типичными неправильными действиями взрослого, усиливающими напряжение и агрессию, являются:

- повышение голоса, изменение тона на угрожающий;
- демонстрация власти ("Учитель здесь пока еще я", "Будет так, как я скажу");
- крик, негодование;
- агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор "сквозь зубы";
- сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
- негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;
- использование физической силы;
- втягивание в конфликт посторонних людей;
- непреклонное настаивание на своей правоте;
- нотации, проповеди, "чтение морали",
- наказания или угрозы наказания;
- обобщения типа: "Вы все одинаковые", "Ты, как всегда...", "Ты никогда не...";
- сравнение ребенка с другими детьми - не в его пользу;
- команды, жесткие требования, давление;
- оправдания, подкуп, награды.

Некоторые из этих реакций могут остановить ребенка на короткое время, но возможный отрицательный эффект от такого поведения взрослого приносит куда больше вреда, чем само агрессивное поведение.

5. Обсуждение проступка.

Анализировать поведение в момент проявления агрессии не нужно, этим стоит заниматься только после того, как ситуация разрешится и все успокоится. В то же время, обсуждение инцидента необходимо провести как можно скорее. Лучше это сделать наедине, без свидетелей, и только затем обсуждать в группе или семье (и то не всегда). Во время разговора важно сохранять спокойствие и объективность. Нужно подробно обсудить негативные последствия агрессивного поведения, его разрушительность не только для окружающих, но, прежде всего, для самого маленького агрессора.

6. Сохранение положительной репутации ребенка.

Ребенку очень трудно признать свою неправоту и поражение. Самое страшное для него - публичное осуждение и негативная оценка. Дети стараются избежать этого любой ценой, используя различные механизмы защитного поведения. И действительно, плохая репутация и негативный ярлык опасны: закрепившись за ребенком, они становятся самостоятельной побудительной силой его агрессивного поведения.

Для сохранения положительной репутации целесообразно:

- публично минимизировать вину ребенка ("Ты не важно себя чувствуешь", "Ты не хотел его обидеть"), но в беседе с глазу на глаз показать истину;

- не требовать полного подчинения, позволить ребенку выполнить ваше требование по-своему;

- предложить ребенку/подростку компромисс, договор с взаимными уступками.

Настаивая на полном подчинении (то есть на том, чтобы ребенок не только немедленно сделал то, что вы хотите, но и тем способом, каким вы хотите), можно спровоцировать новый взрыв агрессии.

7. Демонстрация модели неагрессивного поведения.

Важное условие воспитания "контролируемой агрессии" у ребенка - демонстрация моделей неагрессивного поведения. При проявлениях агрессии обе стороны теряют самообладание, возникает дилемма - бороться за свою власть или разрешить ситуацию мирным способом. Взрослым нужно вести себя неагрессивно, и чем меньше возраст ребенка, тем более миролюбивым должно быть поведение взрослого в ответ на агрессивные реакции детей.

Поведение взрослого, позволяющее показать образец конструктивного поведения и направленное на снижение напряжения в конфликтной ситуации, включает следующие приемы:

- нерефлексивное слушание (нерефлексивное слушание - это слушание без анализа (рефлексии), дающее возможность собеседнику высказаться. Оно состоит в умении внимательно молчать. Здесь важны оба слова. Молчать - так как собеседнику хочется, чтобы его услышали, и меньше всего интересуют наши замечания; внимательно - иначе человек обидится и

общение прервется или превратится в конфликт. Все, что нужно делать - поддерживать течение речи собеседника, стараясь, чтобы он полностью выговорился.);

- пауза, дающая возможность ребенку успокоиться;
- внушение спокойствия невербальными средствами;
- прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;
- использование юмора;
- признание чувств ребенка.

Дети довольно быстро перенимают неагрессивные модели поведения. Главное условие - искренность взрослого, соответствие его невербальных реакций словам.

06.11.2023 год

Педагог-психолог



К.Я. Колтакова