

**Итоги
адаптационного
периода
5г класса**

2018-2019 учебный год

Уровень тревожности

■ низкий ■ средний ■ повышенный ■ высокий



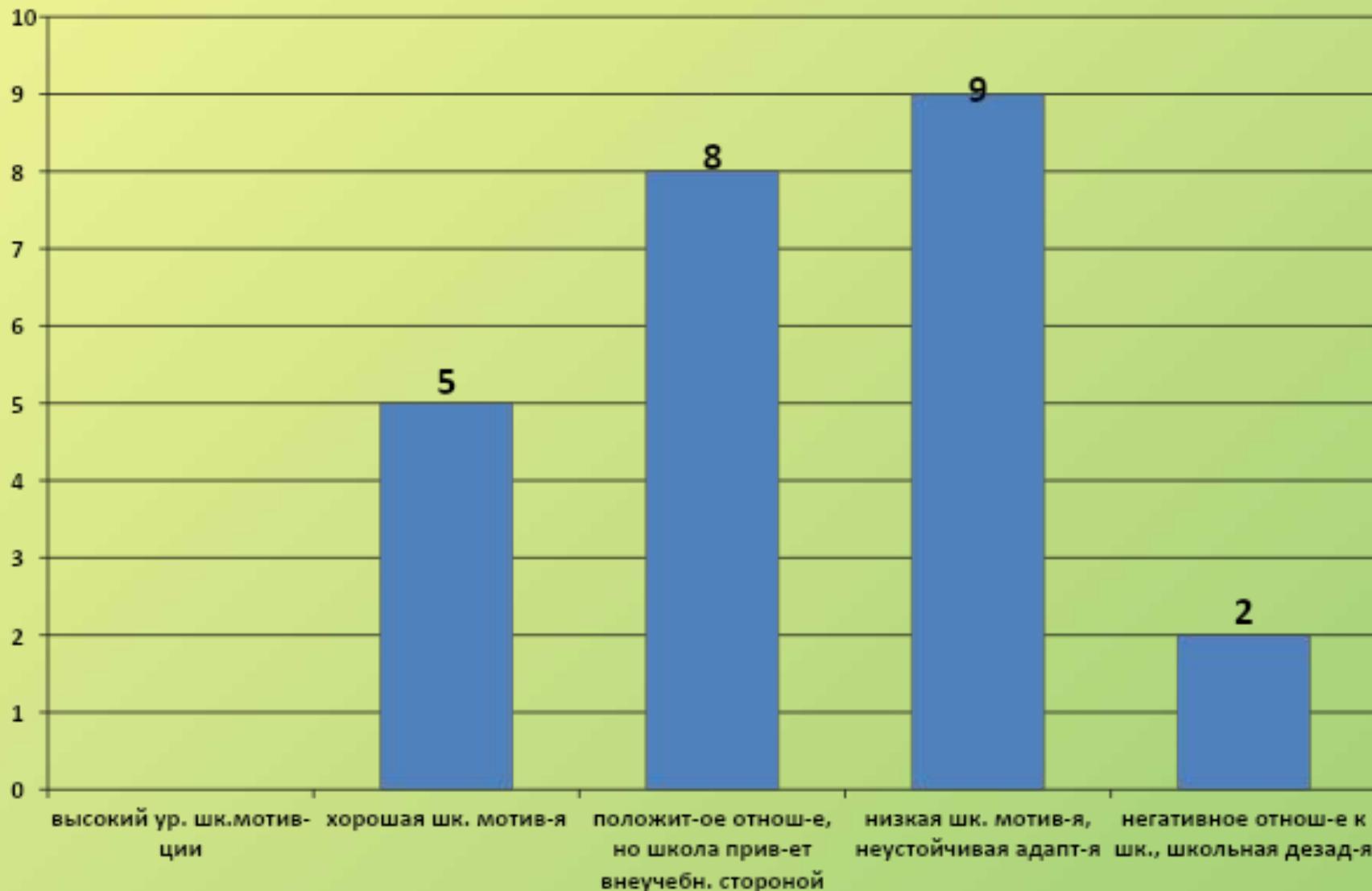
При высоком и повышенном уровне тревожности:

- В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка – предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.
- Старайтесь в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра»): ошибки в контрольной – это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание.
- Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.
- Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.
- Учите ребенка расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.
- Тёплый душ перед сном для расслабления центральной нервной системы.

При пониженном уровне тревожности:

- В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка – предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.
- Старайтесь в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра»): ошибки в контрольной – это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание.
- Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.
- Учите ребёнка анализировать свои переживания и находить их причины (самоанализ).
- Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.

Уровень мотивации

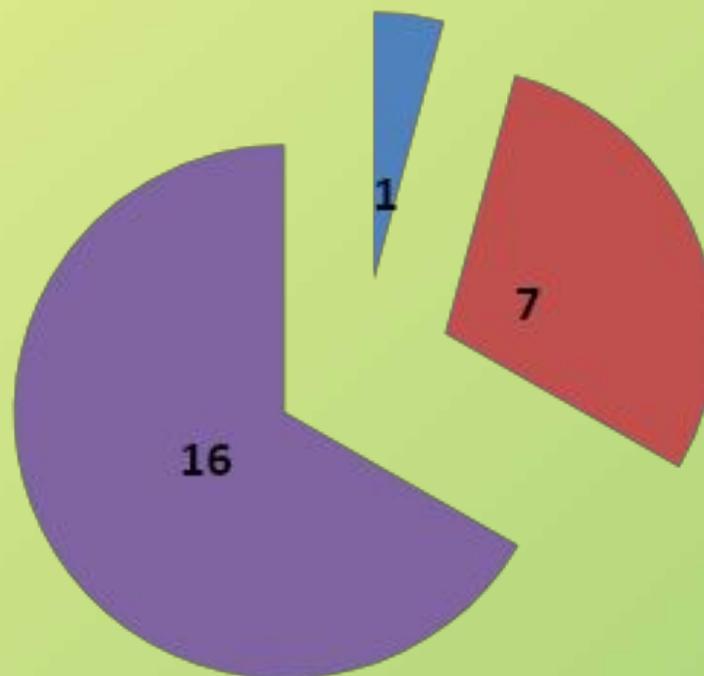


Для повышения мотивации:

- Обсудите с вашим ребенком важность школы и образования. Это очень важно.
- По возможности, определяйте прикладную направленность обучения. (Зачем мне это надо знать, как я это применю в жизни?).
- Разработайте приемы поощрения. Хвалите за дело – стимулируйте мотивацию.
- Старайтесь правильно оценивать знания и достижения ребёнка. Никогда не сравнивайте его с другими детьми из класса или детьми родственников и знакомых (из-за этого самооценка значительно снижается и ребёнок перестаёт верить в свои силы).
- Учитесь вместе с детьми. Посещайте интересные места, читайте, покупайте книги, запишитесь вместе в городскую библиотеку. Обсуждайте вместе с ребёнком прочитанное: что больше всего запомнилось? что понравилось, а что нет?

Уровень энергетики

- перевозбуждение
- компенсир состояние усталости
- хронич. переутомление
- оптимальная работоспособ-ть



Перевозбуждение – ребенок работает на пределе своих возможностей, а не в оптимальном для него режиме, что приводит к быстрому истощению

Рекомендации:

- дозирование нагрузок;
- укрепление организма;
- полноценный отдых;
- соблюдение режима дня;
- успокаивающие процедуры.
- необходимы частые перерывы, заполненные либо активными движениями, либо релаксацией

Компенсируемое состояние усталости - самовосстановление оптимальной работоспособности происходит за счёт периодического снижения активности.

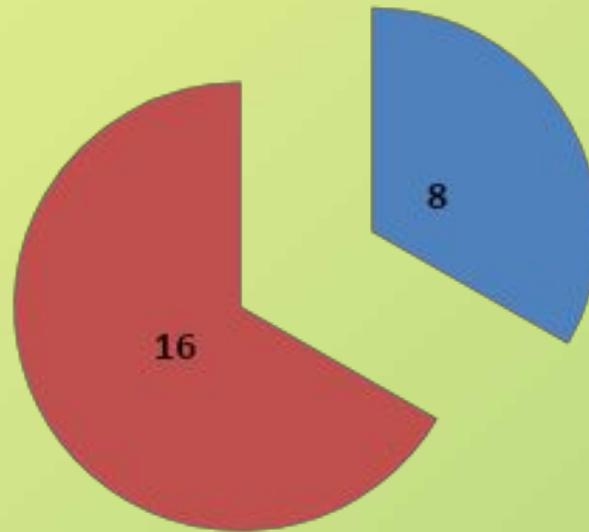
Рекомендации: оптимизация рабочего ритма, режима учёбы и отдыха

Хроническое переутомление, истощение, низкая работоспособность – общая ослабленность организма, обычно проявляется в низкой сопротивляемости инфекциям

Рекомендации: проанализировать загруженность ребенка и, если потребуется, необходимо снижение нагрузок

Эмоциональный фон

■ преобладают положительные эмоции ■ эмоциональное состояние в норме



При отрицательных эмоциях (возможно наличие у ребенка проблем, которые он не может преодолеть самостоятельно)

- понять причину, изменить среду негативно влияющую на ребенка.
- создать благоприятные условия для ребёнка дома: чаще говорить с ребёнком о его проблемах, о том, что его волнует. Уделять ребёнку ежедневно время для того, чтобы поговорить с ним, поиграть, почитать.

Педагог – психолог: Нуртдинова Ольга Анатольевна
Сотовый телефон-_____

Понедельник – 8.00 – 14.00

Вторник – 12.30 – 18.30

Среда – 8.00 – 14.00

Четверг – 8.00 – 14.00

Пятница – 8.00 – 14.00

Спасибо за внимание