**Результати дослідження стану тривожності за методикою Філіпса**

Мета - продіагностувати ступінь загальної шкільної тривожності, пов’язаної зі школою під час адаптаціїного періоду, загальний емоціїний стан дітей, пов’язаний з різними формами їх включення в життя школи. Опитано 49 учнів. У ході дослідження виявлено 27 (23%) дітей з високим рівнем тривожності у школі.

Переживають соціальний стрес 18 (15%) дітей . Це емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються її соціальні контакти (насамперед, з однолітками). Великий страх самовираження відчувають 12 (10) % досліджуваних. Цим дітям властиві негативні емоційні переживання ситуацій, пов’язаних з необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе іншим, демонстрації своїх справжніх можливостей.

Страх ситуації перевірки знань відчуває 12 (10%) учнів. Це переживання стану тривоги в ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень, можливостей.

Страх не відповідати очікуванням навколишніх відчувають 9 (8%) учнів. Ці діти орієнтовані на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок, а також відчувають тривогу із приводу оцінок, можливий страх запізнення до школи, панічно бояться помилитися при підготовці домашнього завдання, особливо під впливом батьків.

Низький фізіологічний спротив стресу – особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосовність дитини до ситуацій стресогенного характеру, які підвищують імовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний фактор середовища. Ці характеристики властиві 11 (10%) учням. Проблеми і страхи у стосунках з учителями відчувають 20 (17%) учнів. В основі такого страху лежить страх зробити помилку й бути осміяним. Такі діти найбільш за все бояться відповідати біля дошки, де проявляється їхня беззахисність. Деякі з них, можливо, панічно бояться помилитися при готування домашнього завдання, особливо під впливом батьків

Учні, які мають високі показники за всіма або більшістю досліджуваних аспектів потребують подальшого супроводу з боку вчителів, батьків та психолога.   Виходячи з отриманих результатів розробляється корекційна програма для полегшення і прискорення  адаптації учнів п’ятого класу.

**Рекомендації для підвищення рівня адаптації батькам та вчителям:**

* створити атмосферу доброзичливості, щирості;
* будувати стосунки зі школярами з урахуванням їх індивідуальності, готовності до навчальної діяльності;
* поряд з індивідуальними розвивати групові форми проведення занять, якісно змінюючи ступінь відповідальності кожного за загальний результат;
* розвивати рефлексивні уміння учнів дивитися на себе “з боку”, формувати навички самоконтролю та самооцінки;
* у роботі з дітьми враховувати фізіологічні перебудови організму, характерні для раннього підліткового віку;
* всіяко будити активність, формувати більш високу зацікавленість у навчанні та його результатах;
* підвищувати почуття відповідальності через систему виховних заходів;
* дозувати навантаження, відводячи місце повноцінному відпочинку.