**Справка**

**о результатах психологического обследования**

**уровня адаптации обучающихся 10 класса**

|  |  |
| --- | --- |
| **Цель:** | 1. *Определить уровень эмоционального настроя (тревожность) обучающихся в личностном и ситуативном формировании, выявить группу риска и провести с детьми соответствующую коррекционную работу*
2. *Определить динамику мотивационного компонента – достижение, волевое усилие, познавательная активность, самооценка, комфортности и адаптации в классе*
3. *Изучить особенности типа интеллекта, для эффективной подготовки к ОГЭ*
 |
| **Период:**  | *сентябрь – ноябрь 2022 -2023 года* |

*Справка составлена на основе комплекса диагностических методик, предназначенных для исследования развития психических процессов и индивидуальных особенностей, мотивации и волевой регуляции выпускников.*

Задачи диагностического обследования*:*

* Определение типа интеллекта выпускника для успешной работы образовательного процесса, а так же помощи в предварительном определении профессиональной принадлежности;
* Определение уровня реактивной (ситуативной) и личностной тревожности;
* Определение особенностей мотивационной направленности и волевой регуляции, общего комфорта в классе и адаптации, а также самооценки и уровень познавательной активности

Методы диагностики: наблюдение, интервью, анкетирование, тестирование

 Материал диагностики:

1. Опросник по теории Г.Гарднера «Тип интеллекта»
2. Методика по шкале Спилбергера-Ханина «Уровень реактивной и личностной тревожности»
3. Экспресс-диагностика характерологических особенностей личности; Личностный опросник Г.Айзенк

Обследовано 11 обучающихся 10 класса

**Результаты диагностики:**

 Тип интеллекта по Г.Гарднеру определяется для выявления склонности обучающегося к тому или иному типу деятельности‚ что может помочь в выборе будущей профессии (Приложение 1).

Представление и понимание типа интеллекта помогает обучающемуся и преподавателю корректно сформировать тип работы, вид деятельности и упражнения как для групповой, так и для индивидуальной. В преобладающей форме обучающихся 10ого класса с учетом особенностей психофизических особенностей повышенный тип интеллекта визуально-пространственный. Этот тип позволяет выстраивать работу через особенности личности, опираясь на картинки, диаграммы, постоянное визуальное сопровождение, мыслительная деятельность через запоминание, ориентирование на абстрактные образы или визуальные ассоциации.

Уровень личностной и ситуативной тревожности по методике Спилберга-Ханина предлагается в качестве диагностирования с целью анализа и раскрытия потенциала стрессоустойчивости и эмоциональной лабильности обучающегося, т. е. понимание и реагирование на ситуацию, а также умении сконцентрироваться на происходящем. Отмечается 3 уровня тревожности в 10ом классе: средний – нормальный уровень, повышенный – уровень завышенных ожиданий и, как правильно, без понимания ребенка ощущать ситуацию в реальном состоянии и понимание выполнения дальнейших действий. Дети с повышенным уровнем тревожности преодолевают трудности и требуют от себя действий, при этом имея только переживания, без плана решения проблемы. Очень важную роль в диагностики занимает низкая тревожность – это обучающиеся, не переживающие за свои действия и достижения.

Среди обучающихся 10 отмечается повышенный уровень – 18 % - 2 обучающихся переживающих за собственный успех и не готовых преодолевать трудности – Подзолко А, Тулганов Р.. Низкий уровень – 9 % - 1 обучающихся, не имеющие переживания за собственный успех – Мирзоян В., 73 % - обучающихся, имеющих средний уровень тревожности, данный процент включает 3 обучающихся прибывших в школу в этом учебном году с других образовательных учреждений - Беликова К., Узденова А, Швыдкая В.

**Общие выводы и рекомендации по адаптации:**

* Из 11 обучающихся все обучающихся выпускных классов успешно адаптированы, благодаря среднему уровню тревожности, оценивая свои возможности, способности и личные качества.
* Классному руководителю обращаться к психологическому паспорту класса, соблюдая рекомендации педагога-психолога (Приложение 1).
* Обучающимся рекомендованы упражнения по саморегуляции психомоторных функций и регулирования уровня стрессоустойчивости (Приложение 2).
* Необходимо продолжить формировать мотивацию достижения так, чтобы у обучающихся постоянно формировалась цель, осознанное стремление получать знания, необходимые в будущем, что позволит почувствовать свою успешность. Продолжать работу с родителями по формированию у обучающихся понятия значимости знаний в жизни и формированию положительной «Я-концепции», позитивного мироощущения.
* Обучающимся, имеющим статус инвалидности, получить дальнейшие рекомендации ТПМПк для создания условий образовательного пространства.

**Рекомендации:** повышения уровня ценностно-мотивационного компонента обучающихся для развития успешного качества обучаемости

Педагог-психолог Минасян Я.И.

**Приложение 1**

|  |
| --- |
| Типы интеллекта |
| тип интеллекта | характеристика типа | Рекомендуемые виды деятельности, упражнения |
| Лингвистический | Любят писать, читать и слушать. Им нравится рассказывать истории. Хорошо запоминают даты, имена и другую информацию. Имеют четкое произношение и словарный запас, любят разгадывать кроссворды, играть в слова | Доклады, хоровое чтение, устные ответы, ролевые игры и др |
| Математико-логический | Быстро решают арифметические задачи, любят анализировать данные , строить прогнозы, предпочитают играть в шахматы, «стратегические игры». Быстро распознают причины и следствия | построение логических цепочек, построение графиков. Различного рода эксперименты |
| Внутрилич-ностный | демонстрирует чувство независимости/силу воли; реально осознает свои плюсы и недостатки; выполняет задания хорошо тогда, когда ему ничего не мешает; умеет управлять собой; предпочитает работать в одиночестве; точно описывает свои чувства; учится на собственных ошибках; имеет развитое чувство собственного достоинства. Этот тип интеллекта позволяет осознать себя, отступить назад и посмотреть на себя со стороны как внешний наблюдатель.  | Самостоятельная работа по инструкции, требующая времени на обдумывание и др. |
| Визуально-пространственный | Мыслит образами и картинками. Обожает рисовать и красить, лепить и тд. Хорошо воспринимает карты и диаграммы. Любит наблюдать все в движении, а также рассматривать слайды и фотографии | Рисование схем, карт, составление таблиц. Раскраски, «Дорисовки», незаконченные предложения |
| Музыкальный | Чувствительны к разнообразию звуков в окружающей среде. Любят играть на музыкальных инструментах, хорошо запоминают мелодии. Любят что-либо делать под музыкальное оформление. Имеют хорошее чувство ритма | пение, хоровое чтение, двигательные упражнения и тд. |
| кинестетический | лучше всего учатся, передвигаясь, прикасаясь и манипулируя предметами. Ерзают, привстают, вертятся, когда сидят. Во время разговора с людьми любят прикасаться к ним | Ролевые игры, двигательные упражнения, спорт лепка, танцы и тд |
| Межличностный | Любят всегда быть в кругу людей. Имеют много друзей. Хорошие организаторы, а иногда манипуляторы. Лучше всего обучаются, будучи вовлечены в общение с другими. Являются посредниками во время дискуссий и споров. Как правило, хорошо понимают чувства других людей | Ролевые игры, дебаты, дискуссии, работа в малых группах, работа в роли проверяющего, интервьюирование, участие в театральных постановках и др |
| **Личность обучающегося и образовательная система** |
| Тип темперамента | Описание темперамента | Влияние темперамента на учебную деятельность |
| Это врожденная совокупность психофизиологических особенностей, связанных с возбудимостью центральной нервной системы.  | Это скорость и сила процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Он определяет не только эмоциональность и чувствительность, но и стиль деятельности, способ реагирования и поведения. | Правильная организация учебы вырабатывает у школьника навыки труда. Учебный процесс должен восприниматься положительно, чтобы обучение имело смысл. Как недостаточная, так и чрезмерная нагрузка негативно воздействуют на физическое и психическое здоровье школьника.Если говорить в общем, то в современной системе образования более успешными оказываются те ученики, чей темперамент преимущественно флегматический или меланхолический. У сангвиников и холериков оценки, как правило, ниже, чем у меланхоликов и флегматиков. |
| **Холерик** | Сильный, но неуравновешенный тип темперамента. Активные, деятельные, инициативные, упорные, эмоциональные, вспыльчивые, агрессивные. | Холерик работоспособный и выносливый ученик, но часто растрачивает все силы в начале деятельности, отчего быстро устает. Образно говоря, холерики быстро «загораются», увлекаются заданием, но так же быстро и «гаснут», переусердствовав в самом начале. Холерики любят интенсивно трудиться в ускоренном темпе. Если задание им интересно, способны на многое за короткий срок, в таком случае их продуктивность чрезвычайно высока. Они настоящие «стахановцы»: не бояться объема, ограниченности времени и сложности заданий. |
| **Сангвиник** | Сильный, неуравновешенный, подвижный тип темперамента. Сангвиники общительные, активные, креативные, веселые, оптимистичные, легкомысленные, непостоянные. | Сангвиник обладает молниеносной реакцией и умеет приспосабливаться к непредвиденной смене обстоятельств. Продуктивен в учебе, только если она осуществляется в интересной форме (например, игровой), в противном случае ему становится скучно, он ленится и всеми силами старается избежать выполнения задания. Учеба дается им легко, новый материал они усваивают быстро, но не стремятся его изучить глубже. Сангвиники способны делать несколько дел сразу, скорость переключения внимания у них высока, но такой многозадачный труд часто носит поверхностный характер. Возможно множество ошибок по невнимательности. |
| **Флегматик** | Сильный, уравновешенный, но инертный тип темперамента. Спокойные, рассудительные, миролюбивые, целеустремленные, постоянные, принципиальные, медлительные, внешне «холодные» и бесчувственные. | Флегматики наиболее трудоспособные учащиеся, упорные, настойчивые, аккуратные и внимательные. Их медлительность с лихвой компенсируется прилежанием. Флегматик может долго «вклиниваться» в работу, но когда уже погружается в нее, то в серьез и надолго. Любят разбираться, анализировать, сопоставлять факты, изучать тему со всех сторон и точек зрения. Это прилежные ученики, уважающие учителей. |
| **Меланхолик** | Слабый тип темперамента. Чувствительные и тонко чувствующие, добрые, ответственные, дружелюбные, ранимые, замкнутые, тревожные. | Меланхолики очень старательны и скрупулезны, любят добираться до сути, они усердны так же, как и флегматики, но намного быстрее утомляются, им чаще приходится делать перерывы на отдых. Порой им не хватает упорства, уверенности в себе и силы воли (особенно если задание не нравится). Любят работать не по принуждению, а по вдохновению. |

**Приложение 2**

**Рекомендации для выпускников для саморегуляции:**

**Как себя организовать?**
— Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
— Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.
— Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.
**Режим дня**
Раздели день на три части:
— готовься к экзаменам 8 часов в день;
— занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи в кинотеатр — 8 часов;
— спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.
**Питание**
Питание должно быть 3 – 4 разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.
**Место для занятий**
Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.
**Условия поддержки работоспособности**
1. Чередовать умственный и физический труд.
2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.
3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).
4. Минимум телевизионных передач!

***Как настроиться психологически?***

**Примеры формул достижения цели самопрограммирования:**

Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен.  **Экзамен**– лишь только часть моей жизни.

Сейчас я чувствую себя намного лучше, чем могло бы быть, если бы я не занимался саморегуляцией.

Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.

Я могу управлять своими внутренними ощущениями.

Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.

Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.

Я твердо уверен, что у меня все будет хорошо, и я успешно сдам экзамены.

**Аутогенная релаксация**
Участникам предлагается выполнить следующие указания:
1. Удобно расположитесь. Прижмите голову к груди и отпустите ее, расслабьте шею. Глаза прикройте. Руки опущены или на подлокотниках. Успокойте дыхание: сделайте глубокий вдох на счет 1, 2, 3, 4, медленно выдохните, на выдохе задержите дыхание на счет 1, 2, 3, 4. Повторите про себя 3 раза: "Мне спокойно, совершенно спокойно, тело расслаблено".
2. Представьте, что у Вас в руках по ведру с водой. Как только представите, ведра медленно поставьте на пол. Подумайте: "Как приятно гудят мышцы рук!" Повторите про себя 3 раза: "Руки приятно отяжелели".
3. Представьте, что Вы придерживаете ногами качели в виде доски на бревнышке. На другом конце доски – мешок с песком. Как только почувствуете напряжение в ногах, качели отпустите и подумайте: "Как приятно гудят мышцы ног!" Повторите про себя 3 раза: "Ноги приятно отяжелели".
4. Представьте, что Ваша левая рука опущена в тазик с горячей водой. Тепло разливается вверх по руке, до лопатки, по левой стороне груди. Повторите 3 раза: "Сердце бьется спокойно, ровно, мощно".

*Выход из состояния релаксации*

"Всё тело освежилось, отдохнуло, наполнилось энергией".