

## Информация по результатам проведенного обследования

Дата: 10.11.2023

Класс: 7-е классы (128 учащихся)

Цель: изучение эмоционального состояния учащихся, межличностного взаимодействия в классном коллективе.

Методика: шкала депрессии Цунга, социометрия.

Кем проводится обследование: психологом.

### Результаты показали:

*Изучение уровня депрессии.*

Депрессия - угнетенное подавленное психическое состояние, характеризующееся снижением настроения, утратой способности переживать радость, снижением самооценки, снижением интереса к жизни. Депрессия может возникать как реакция на какие-либо травмирующие события или действие постоянного стресса, а может развиваться без всякой причины. В тяжелых случаях депрессия может привести к суицидам.

*По результатам диагностики уровня депрессии:*

Уровни/количество	Высокий	Умеренный	Легкий	Не выявлен
7А	-	-	-	24 (100%)
7Б	-	-	-	25 (100%)
7В	-	-	-	27 (100%)
7Г	-	-	-	26 (100%)
7Д	-	-	-	25 (100%)

Вывод: все учащиеся находятся в благополучном эмоциональном состоянии.

*Изучение межличностного взаимодействия в классном коллективе*

Класс	Звезды	Предпочитаемые	Принимаемые	Непринятые	Коэффициент взаимности
7А	<b>2 (8%)</b>	13 (54%)	9 (38%)	-	77%
7Б	<b>4 (16%)</b>	12 (48%)	6 (24%)	3 (12%)	63%
7В	<b>4 (15%)</b>	12 (44%)	11 (41%)	-	54%
7Г	<b>4 (15%)</b>	11 (42%)	11 (42%)	-	65%
7Д	<b>4 (16%)</b>	13 (52%)	8 (32%)	-	64%

УБВ (уровень благополучия взаимоотношений) средний; КУ (коэффициент удовлетворённости взаимоотношениями) высокий. Члены коллектива удовлетворены взаимоотношениями, достаточно комфортно себя чувствуют в межличностном взаимодействии.

Коэффициент взаимности (КВ). Если КВ больше 30%, то это может свидетельствовать о сплоченности, привязанности, дружбе членов коллектива (исключение: разобщенность на отдельные группировки).

Группу можно считать благополучной, если в ней нет «непринятых».

### **Рекомендации родителям:**

Рецепт профилактики депрессии в подростковом возрасте «прост»: безусловная любовь, пристальное внимание, обучение навыкам общения с подростком (это совсем другое, чем с маленьким ребёнком!), умение поддержать стремления подростка к независимости и самостоятельности, способность понять и разделить его интересы.

Приглашайте его друзей домой, постоянно разговаривайте с подростком, будьте в курсе всех событий его жизни, не навязывая ему своего авторитарного мнения, постарайтесь обеспечить ему интересную жизнь (это вовсе не означает одобрения постоянных развлечений: дискотеки, кино и пр.), поощряйте любые его творческие интересы.

Не держите ребенка под постоянным присмотром и опекой. Чрезмерный контроль со стороны родителей превращает подростка в неуверенного и несамостоятельного человека.

Не заставляйте поступать так, как этого хочет мать или отец, и не навязывать выбор. Подросток – это личность, которой нужно чувство свободы.

Снизьте планку требований к подростку. Возможно, вы считаете, что он должен быть успешным во всех областях, добиваться победы любой ценой, особенно если у вас в семье присутствует установка на достижения. В этом случае депрессия может быть показателем того, что ребенок устал соответствовать вашим ожиданиям, что у него больше нет сил выполнять то, что вы от него требуете. Кроме того, чрезмерное руководство и навязывание родительских планов, целей и ценностей может привести к тому, что подростку не хватит душевных ресурсов для того, чтобы открыть, кто же он на самом деле и чего хочет в жизни.

Многим взрослым трудно предугадать и обнаружить стресс в своей жизни, что уж говорить о подростках. Но всё-таки, если возможно, надо обойти стрессовые ситуации или хотя бы сгладить стресс и всегда быть на стороне своих детей.

5 вещей, которые должен уметь ребенок, чтобы успешно адаптироваться в коллективе:

1. Вступать в общение и поддерживать его. Обращаться к другим детям, задавать вопросы, поддерживать разговор,

2. Организовывать совместное времяпровождение: вместе играть, проявлять юмор, выступать с инициативой и поддерживать чужую инициативу

3. Управлять выражением своих чувств: не подавлять их, но подбирать хорошие способы для выражения себя. Конструктивно выражать агрессию, реагируя соответственно ситуации. Например, ребенка обидели словом. Соразмерная реакция - подобрать подходящие случаю слова, которые остановят обидчика и позволят сохранить самоуважение. Чрезмерная реакция - ударить в ответ. Недостаточная реакция - «проглотить обиду», поощряя обидчика и дальше испытывать, как далеко можно зайти.

4. Замечать и уважать свои и чужие границы: телесные, психологические (например, уметь отказывать и принимать отказ), границы собственности.

5. Ощущать и поддерживать эмоциональный контакт с другими людьми, быть эмоционально включенным в общение, выражать свои чувства и разделять чувства других.