

Vilniaus „Laisvės“ gimnazijos

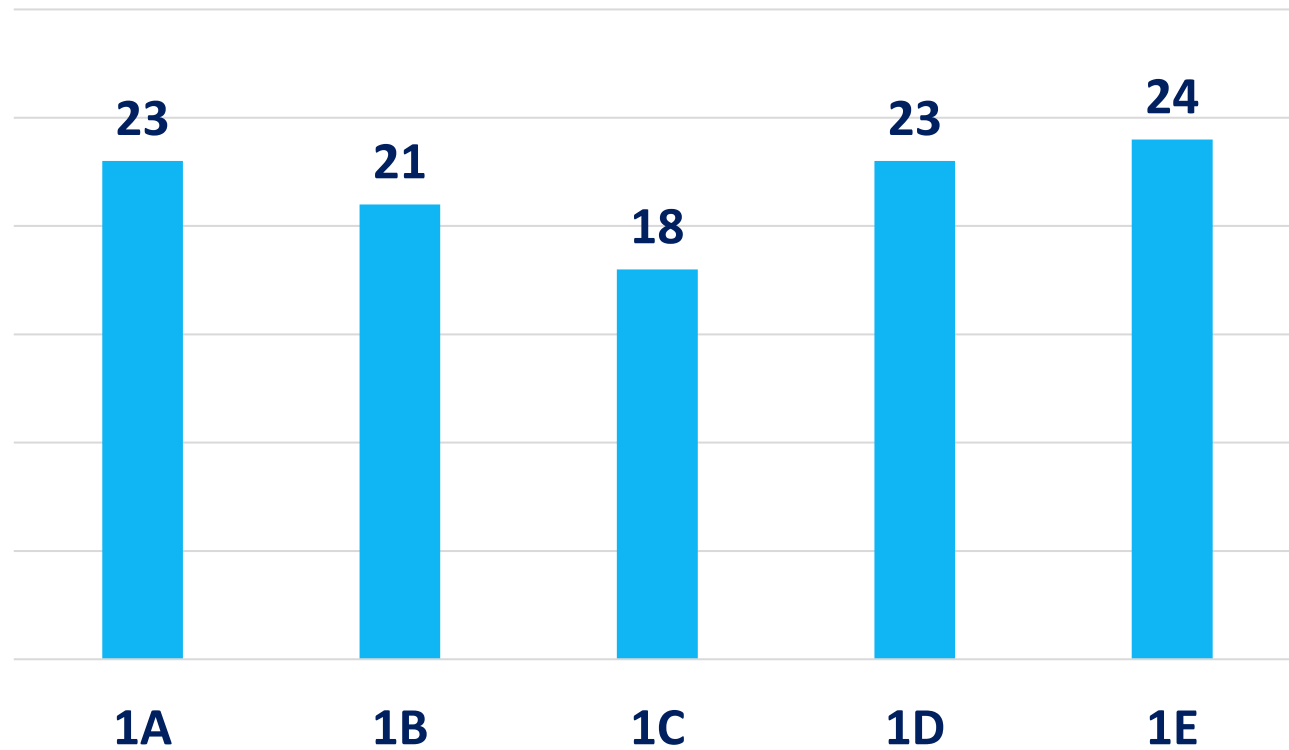
I gimnazijos klasių mokinių nerimas (adaptacijos periodas)

2024 m. vasaris

Tikslas

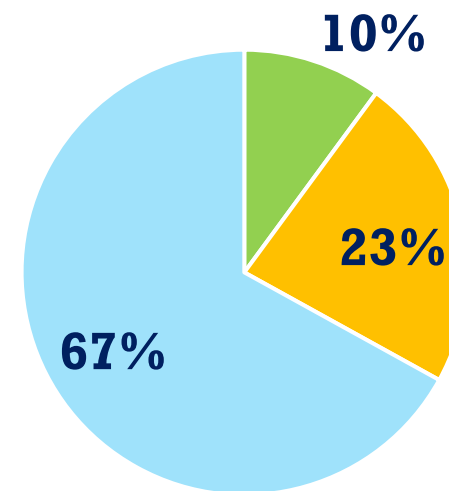
Nustatyti I gimnazijos klasių mokinių bendrą nerimo lygį ir tam tikrus nerimo simptomus, kurie nurodo konkrečias problemas.

Apklauso
dalyviai



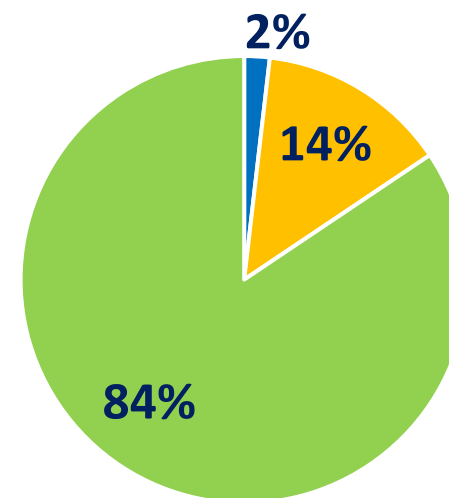
Bendras mokyklinis nerimas

- Didelis nerimas
- Padidejęs nerimas
- Norma



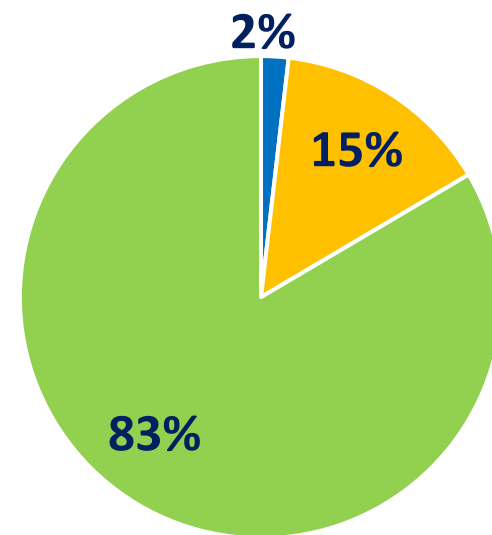
Socialinio streso išgyvenimas

- Didelis nerimas
- Padidejęs nerimas
- Pakankamai ramūs



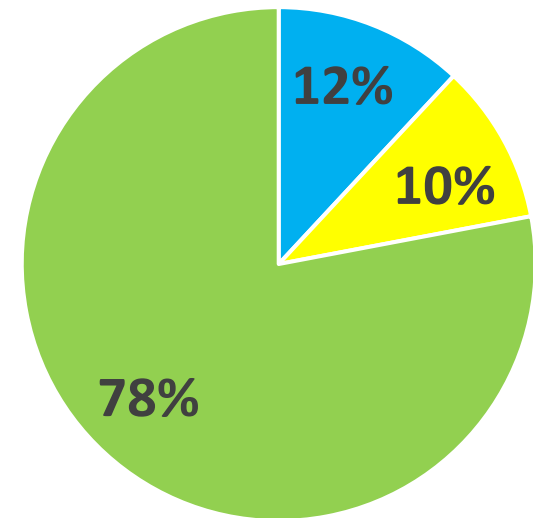
Frustracija norint būti sėkmingam

- Didelis nerimas
- Padidejęs nerimas
- Norma



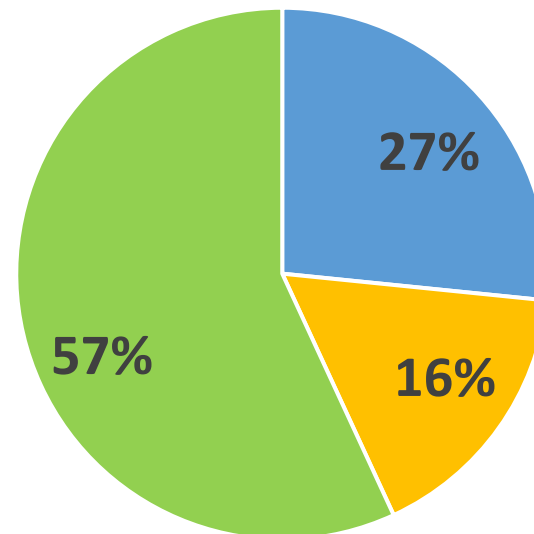
Saviraiškos baimė

- Didelis nerimas
- Padidejęs nerimas
- Pakankamai ramūs



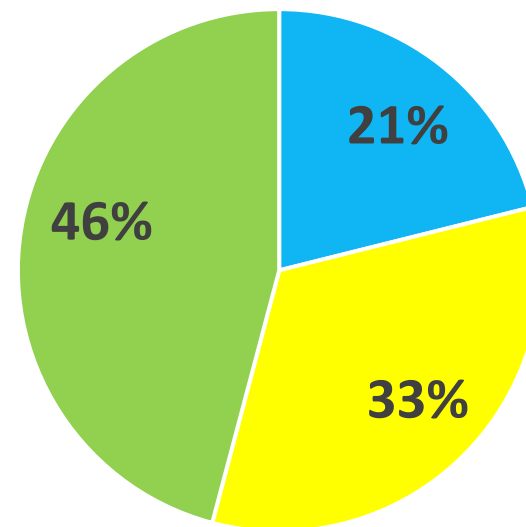
Žinių patikrinimo baimė

- Didelis nerimas
- Padidėjęs nerimas
- Pakankamai ramūs



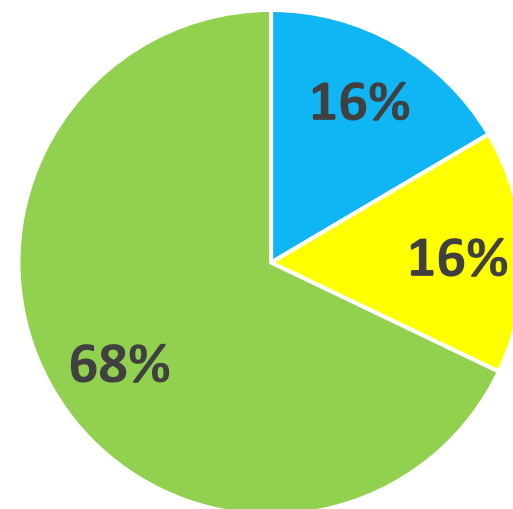
Baimė neatitikti aplinkinių lūkesčių

- Didelis nerimas
- Padidėjęs nerimas
- Norma



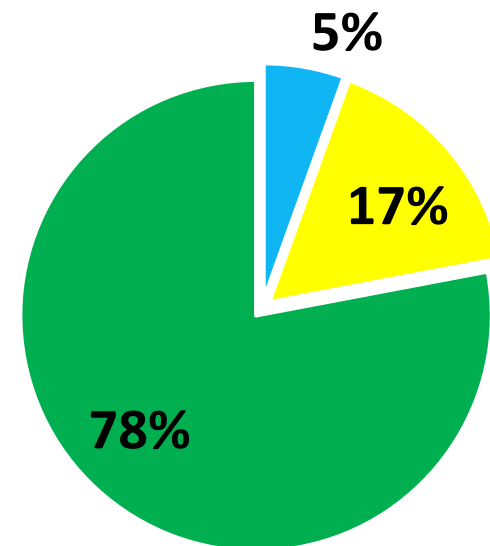
Žemas fiziologinis atsparumas stresui

- Didelis nerimas
- Padidėjęs nerimas
- Norma



Problemos ir baimės bendrauti su mokytojais

- Didelis nerimas
- Padidejęs nerimas
- Norma



I gimnazijos klasių mokinių nerimas (proc.)



Išvados

- Tyrimo rezultatai rodo, kad I-ų gimnazijos klasių mokiniai labiausiai bijo neatitikti aplinkinių lūkesčių, vertinant jų mokymosi rezultatus ir veiksmus, neigiamų vertinimų lūkestis bei žinių patikrinimo. Jie nerimauja tikrinant (ypač viešai) žinias, pasiekimus ir galimybes.
- Bendrą mokyklinį nerimą turi trečdalis apklaustų mokinių, tai emocinė būseną, susijusi su įvairiomis jų įtraukimo į mokyklos gyvenimą formomis. Tiek pat pirmokų turi žemą fiziologinį atsparumą stresui, kuris mažina prisitaikymą prie stresinių situacijų.
- Kiek daugiau nei penktadaliui apklaustų mokinių būdinga saviraiškos baimė, susijusi su savęs atskleidimo poreikiu, savęs pristatymu kitiems, savo galimybių demonstravimu ir problemos bei baimė bendrauti su mokytojais, o tai mažina vaiko ugdymo sėkmę.
- Dalis mokinių išgyvena socialinį stresą, tai emocinė būseną, kurios fone vystosi jų socialiniai kontaktai (pirmiausia su bendraamžiais). Tiek pat pirmokų yra nusivylę ir nesitiki pasiekti sėkmę (frustracija), tai jiems neleidžia išsiugdyti savo sėkmės poreikių, pasiekti aukštesnių rezultatų.

Rekomendacijos

- Stebėkite mokinių (vaikų) emocinės būsenos ir elgesio pasikeitimus, jų jautrumą t. t. dalykams, jų baimę bendrauti su suaugusiais, atsakinėti prie lentos, suklysti, neatitikti aplinkinių lūkesčių.
- Pasikalbėti su mokiniiais (vaikais): „Man pasirodė ... esi nerimastingas, gal gali pasakyti kas tave taip neramina“. Paaiškinkite, kad nerimas ateina iš baimių, kad svarbu atrasti priežastį, vėliau ieškoti sprendimo kaip sumažinti nerimą.
- Klasės valandėlių metu leiskite mokiniams kalbėti apie savo emocijas, nerimą ir baimes. Jeigu jiems sunku pradėti kalbėti, galite pradėti nuo savęs. Apie emocijas galite kalbėti, galite piešti, lipdyti, suvaidinti gyvenimiškas paauglių (mokyklines ir ne tik) situacijas. Akcentuokite darbo ir poilsio režimą, mokykite, kaip tinkamai atsipalaiduoti, siūlykite aplankyti sensorinį kabinetą, konsultuokitės su psichologu ir kvieskite į klasės valandėles.
- Pasikalbėkite su tėvais apie psichologinės ramybės namuose svarbą. Patarkite jiems nepagailėti pozityvių žodžių savo vaikams, pasikalbėti apie jų savijautą, nerimą, pyktį ir pan., svarbu išklausti vaiką ir nekritikuoti.
- Atsiradus tėvų-vaikų, mokytojų-mokinių bendravimo sunkumams kreipkitės į gimnazijos specialistus (socialinį pedagogą, psichologą). Tėvams galite siūlyti sudalyvauti Pozityvios tėvystės mokymuose (STEP mūsų gimnazijoje).