



Школьная тревожность





Тревожность -

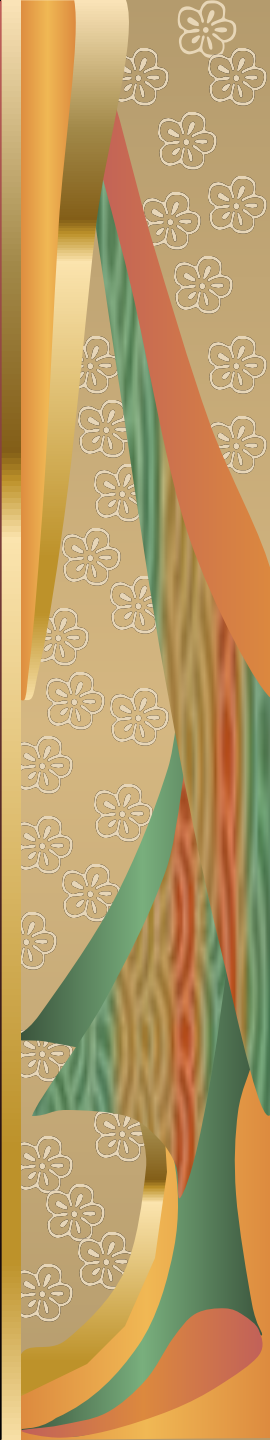
Это индивидуальная психологическая особенность, психологическое состояние повышенного беспокойства, эмоционального напряжения человека, в самых различных жизненных ситуациях





Виды тревожности

1. **Общая тревожность в школе** - общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
2. **Переживания социального стресса** – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).
3. **Фрустрация потребности в достижении успеха** - неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.
4. **Страх самовыражения** - негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.





5. **Страх ситуации проверки знаний** - негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей.

6. **Страх не соответствовать ожиданиям окружающих** - ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

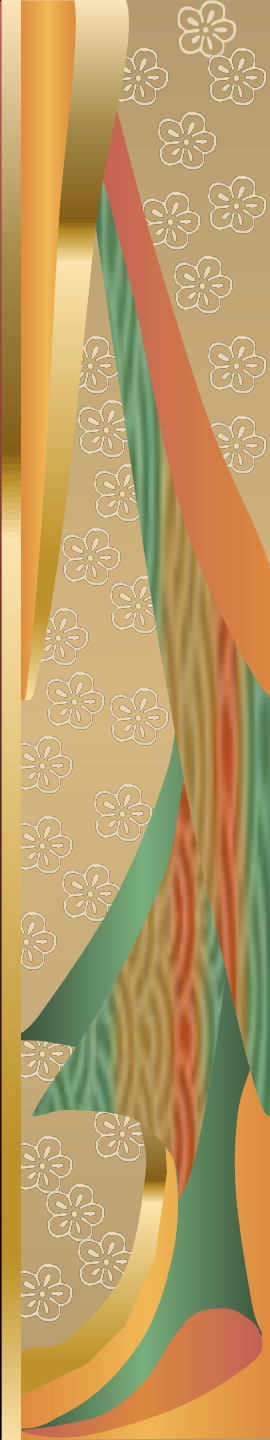
7. **Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу** - особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

8. **Проблемы и страхи в отношениях с учителями** - общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Результат диагностики

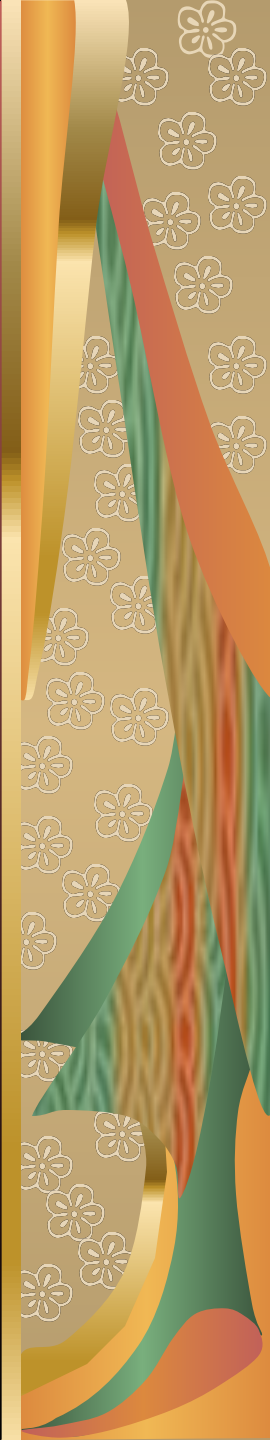
5 «А» класс 20 учащихся

Вид школьной тревожности	Количество учащихся
Общая тревожность в школе.	20
Переживание социального стресса.	0
Фрустрация потребности в достижение успеха	0
Страх самовыражения	0
Страх ситуации проверки знаний	20
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	20
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	0
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	0



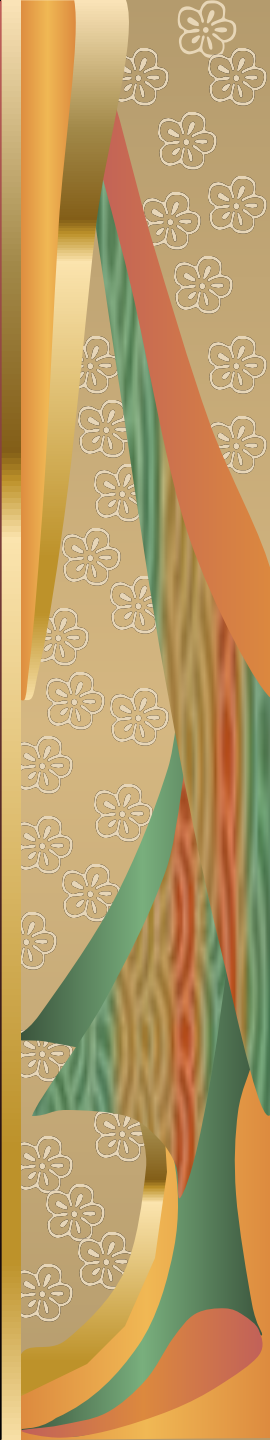
5 «Б» класс 25 учащихся

Вид школьной тревожности	Количество учащихся
Общая тревожность в школе.	25
Переживание социального стресса.	0
Фрустрация потребности в достижение успеха	0
Страх самовыражения	0
Страх ситуации проверки знаний	15
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	25
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	0
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	0



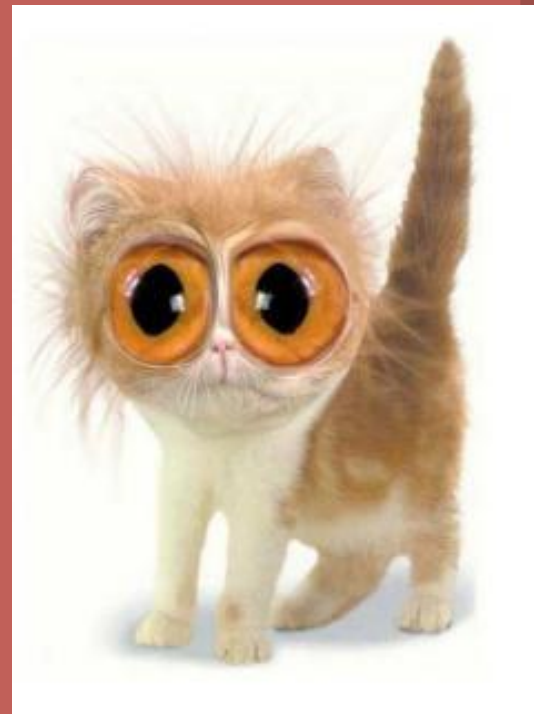
5 «В» класс 25 учащихся

Вид школьной тревожности	Количество учащихся
Общая тревожность в школе.	25
Переживание социального стресса.	0
Фрустрация потребности в достижение успеха	0
Страх самовыражения	0
Страх ситуации проверки знаний	15
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	25
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	0
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	0



Признаки проявления тревожности

- Склонность к перепадам настроения
- Постоянное беспокойство
- Болезненная реакция:
 - а) на замечания преподавателя
 - б) на смешки одноклассников
- Астено-невротические реакции:
 - а) головная боль
 - б) беспокойный сон
 - в) рассеянность
 - г) сердцебиение
 - д) раздражительность
- Неуверенность в своих учебных способностях
- Высокий уровень тревожности может провоцировать различные функциональные нарушения невротического характера



СОВЕТЫ и РЕКОМЕНДАЦИИ

профилактики школьной тревожности

В литературе можно выделить два основных подхода к преодолению тревожности.

В первом упор делается на формирование у ребенка конструктивных способов поведения в трудных ситуациях, а также на овладение приемами, позволяющими справиться с излишним волнением, тревогой.

Во втором занимает работа по укреплению уверенности в себе, развитие позитивной самооценке и представления о себе.

Наибольший эффект будет если сочетать оба подхода.

Необходимо завоевать доверие, установить и укрепить потребность в общении (учителя редко общаются и разговаривают с ребятами в неформальной обстановке)

Проще сделать это через игры.



- Упражнения на снятие мышечного напряжения (физминутки), любое наше состояние каким-либо образом проявляется на телесном уровне, психогимнастика (начальное и среднее звено, старшее). Эти упражнения позволяют изучить, понять свое состояние в тот или иной момент, но и учат овладевать этим состоянием и изменять его по своему желанию.
- Индивидуальная работа origami – исследования доказывают, что данные упражнения помогают стабилизировать на высоком уровне психическое и эмоциональное состояние, снизить тревожность.
- Групповая работа. Во время групповой работы происходит осознание своего места в окружающем мире и выработка навыков группового взаимодействия.
- Следить и контролировать свое состояние (учителя ругают, кричат, и как следствие поднимается тревожность у детей).
- Данная работа может осуществляться учителями на уроках, классными руководителями.



Диагностика сформированности саморегуляции учащихся 5 класса

Учащимся предлагалось в течение 10 минут писать через строчку 1 – 1 – 1 – 1, не выходя на поля, в конце строки перенос.

У 66 учащихся высокий уровень – учащиеся принимают все правила и придерживаются их в полном объеме. В процессе самостоятельной деятельности проявляют сосредоточенность, не отвлекаются. По окончании работы тщательно проверяют сделанную работу исправляют найденные ошибки.

У 3 учащихся средний уровень – ученики принимают все правила, но по ходу работы теряются, ошибок не замечают.

По окончании работы бегло проверяют работу не замечая ошибок.



Диагностика сформированности произвольного внимания.

Учащимся выдавался текст в котором были допущены ошибки в течение 10 минут учащиеся должны были отыскать и зачеркнуть ошибки.

У 57 учащихся высокий уровень – ребята нашли больше 10 ошибок, что говорит о внимательной работе эрудированности детей и знание правил русского языка.

У 11 учащихся средний уровень – ребята нашли и вычеркнули 5 ошибок, ребята были не внимательны часто отвлекались (пытаясь списать у соседа), что говорит о неуверенности в себе.

У 2 ребят низкий уровень – найдено меньше 5 ошибок или не выполнено задание.



Диагностика сформированности понятийного мышления.

У 38 учащихся высокий уровень – ребята выполнили все задания на высоком уровне.

У 23 учащихся средний уровень – выполнили все задания и допустили от 2 до 3 ошибок.



Диагностика мотивационной сферы.

У 40 учащихся высокий уровень – положительное отношение к школе, доминирование познавательных процессов.

У 22 учащихся средний уровень – общее положительное отношение к школе, преобладает как игровая деятельность так и учебная,

или незнание одного предмета

У 1 ребенка низкий уровень – общее отношение к школе нейтральное, доминирование вне учебных интересов.



Пусть все у вас получится в
работе с детьми!

