



Круглый стол

« Школьная
тревожность
»



Цели:

- Познакомить с методиками выявления уровня тревожности учащихся .
- Рассмотреть результаты исследования и обсудить.
- Разработать в совместной деятельности советы профилактики школьной тревожности



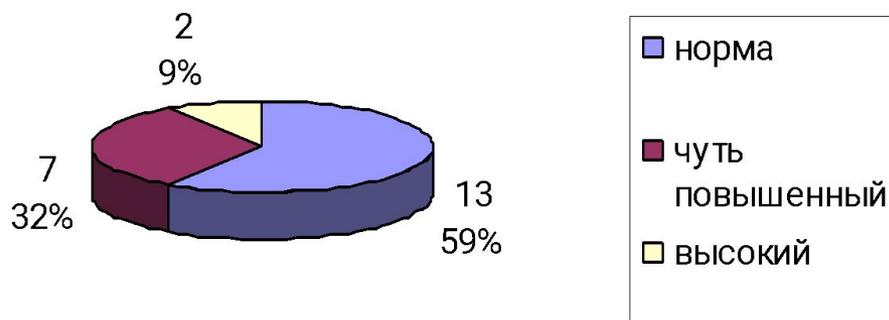


Тревожность -

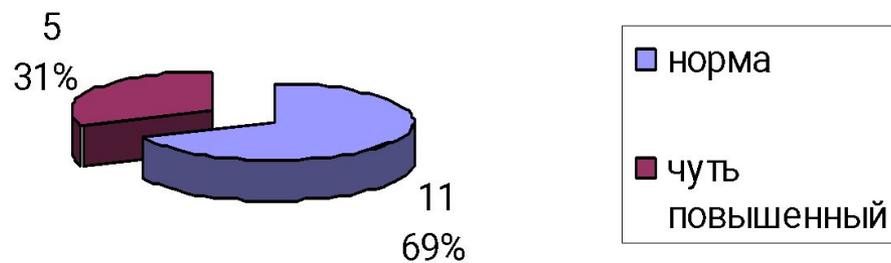
психологическое
состояние повышенного
беспокойства,
эмоционального
напряжения человека.

Выпускные классы начальной школы

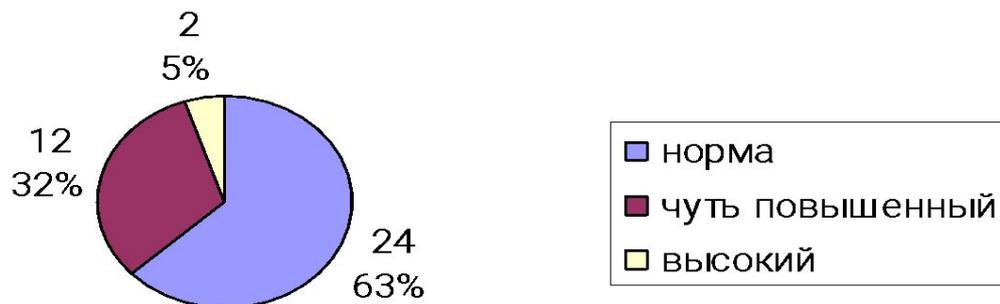
Уровень тревожности учащихся 4а класса



Уровень тревожности учащихся 4б класса



общий уровень тревожности учащихся 4-х классов



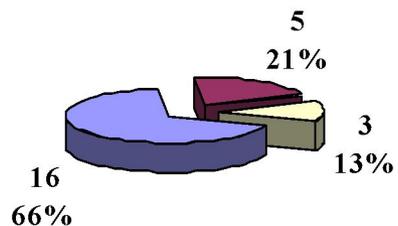
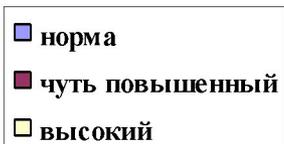
63% имеют нормальный уровень тревожности, который необходим для адаптации и продуктивной деятельности.

32% имеют несколько повышенную тревожность, которая часто связана с ограниченным кругом ситуаций, определенной сферой жизни.

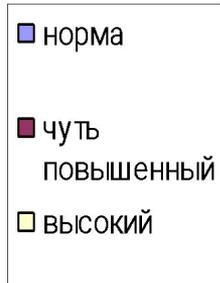
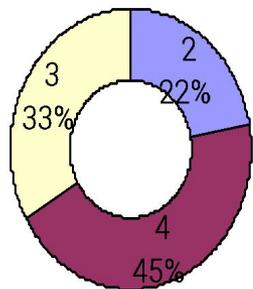
5% имеют высокую тревожность. Группа риска.

Средняя школа

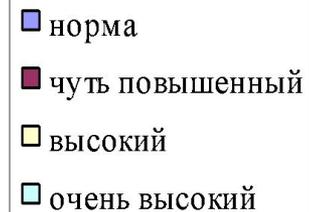
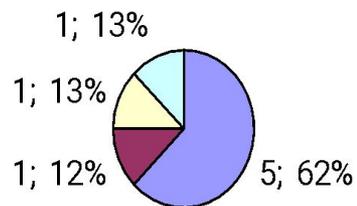
Уровень тревожности учащихся 5а класса



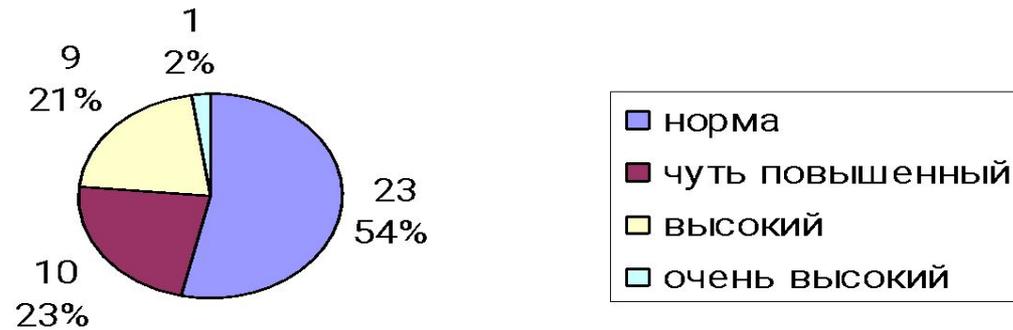
Уровень тревожности учащихся 5в класса



Уровень тревожности учащихся 5б класса



общая тревожность учащихся 5-х классов

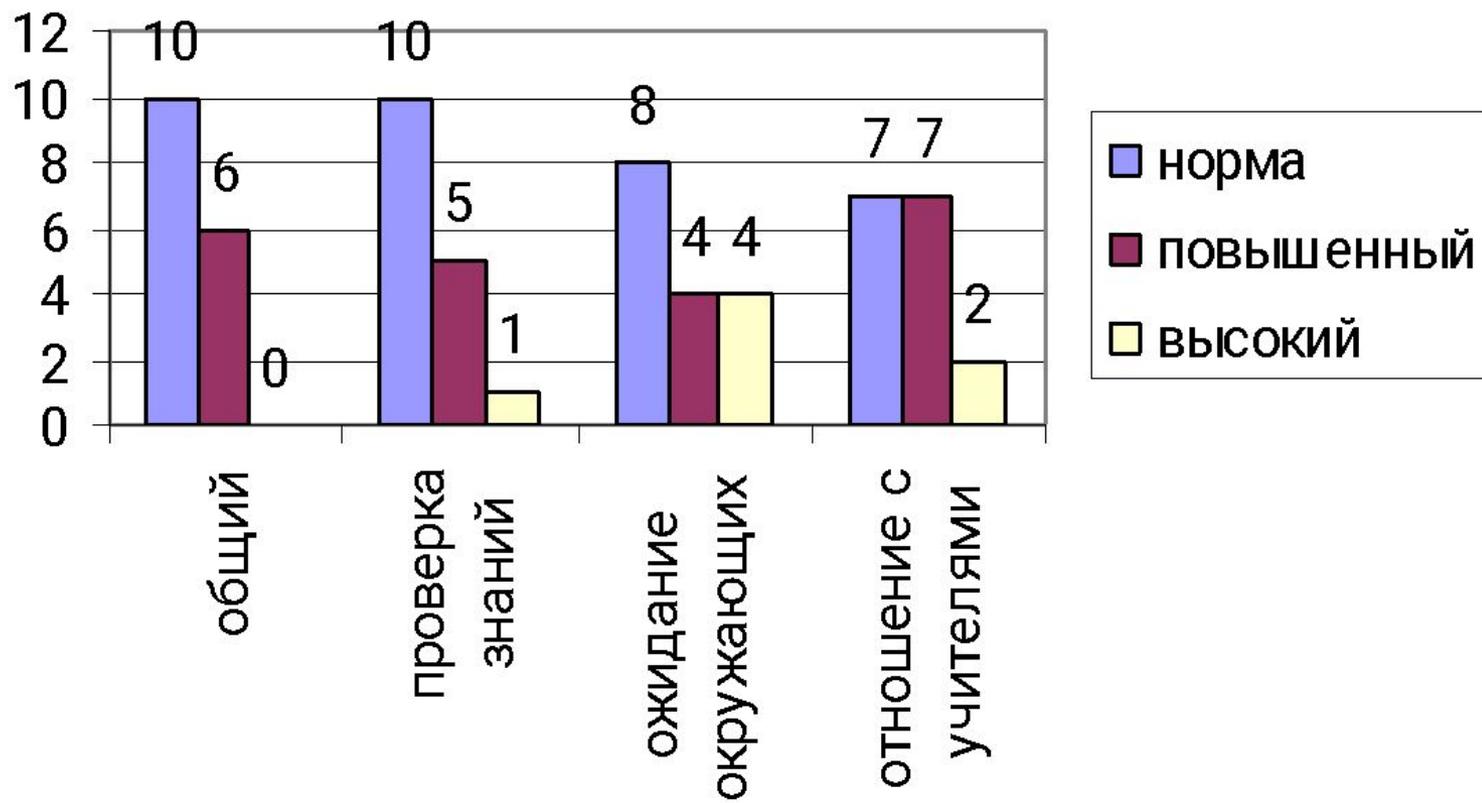


54% имеют нормальный уровень тревожности, который необходим для адаптации и продуктивной деятельности.

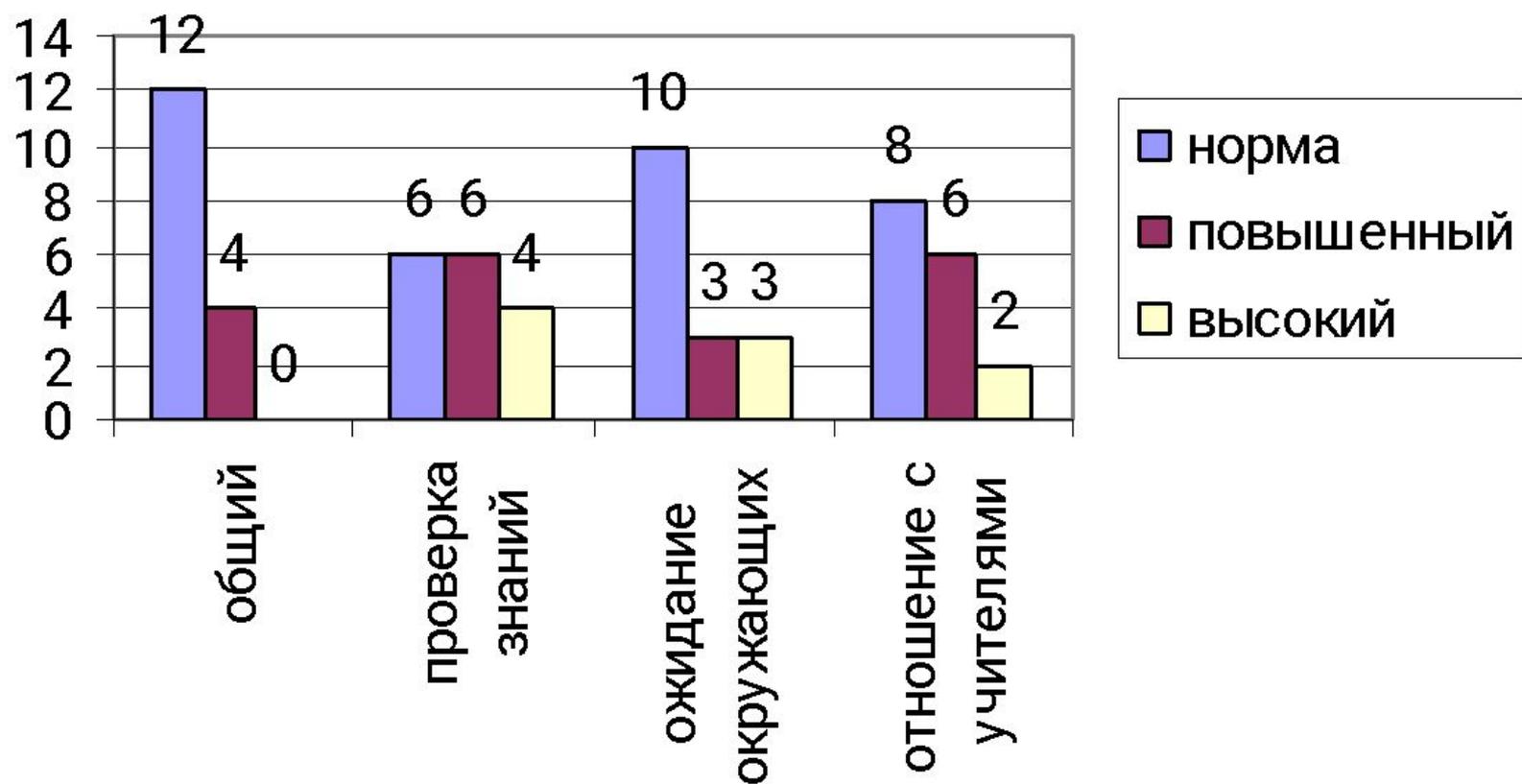
23% имеют несколько повышенную тревожность, которая часто связана с ограниченным кругом ситуаций определенной сферой жизни.

21% имеют высокую тревожность. Группа риска.

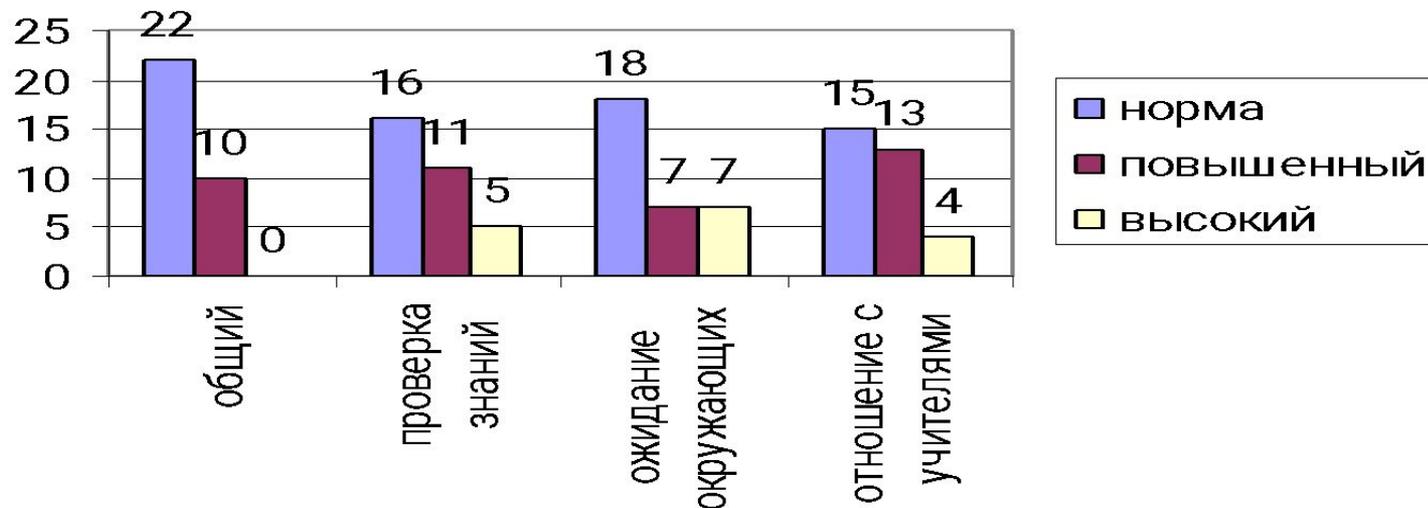
уровень тревожности учащихся 7а класса



уровень тревожности учащихся 7б класса



общий уровень тревожности учащихся 7-х классов



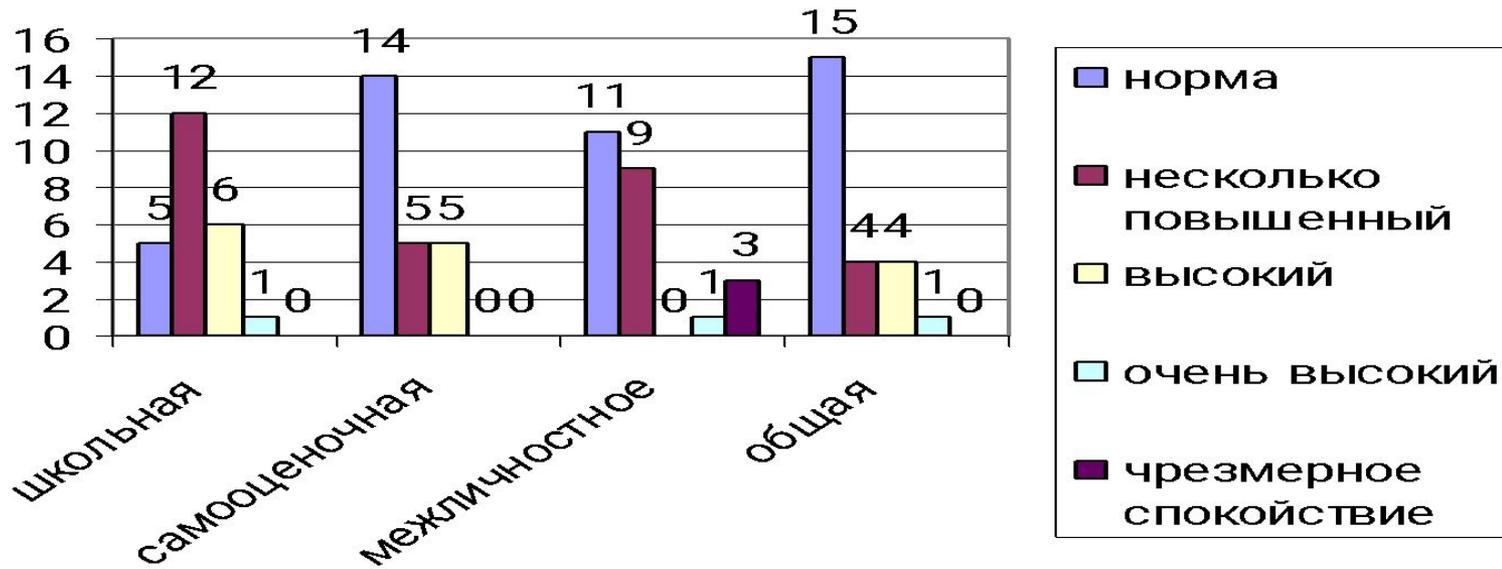
Общая тревожность в школе- общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы .

Страх ситуации проверки знаний- негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки, особенно публичной.

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих- ориентация на других в своих поступков и мыслей, тревога по поводу оценок , даваемых окружающими, ожидание негативных оценок.

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

уровень тревожности в 8 классе



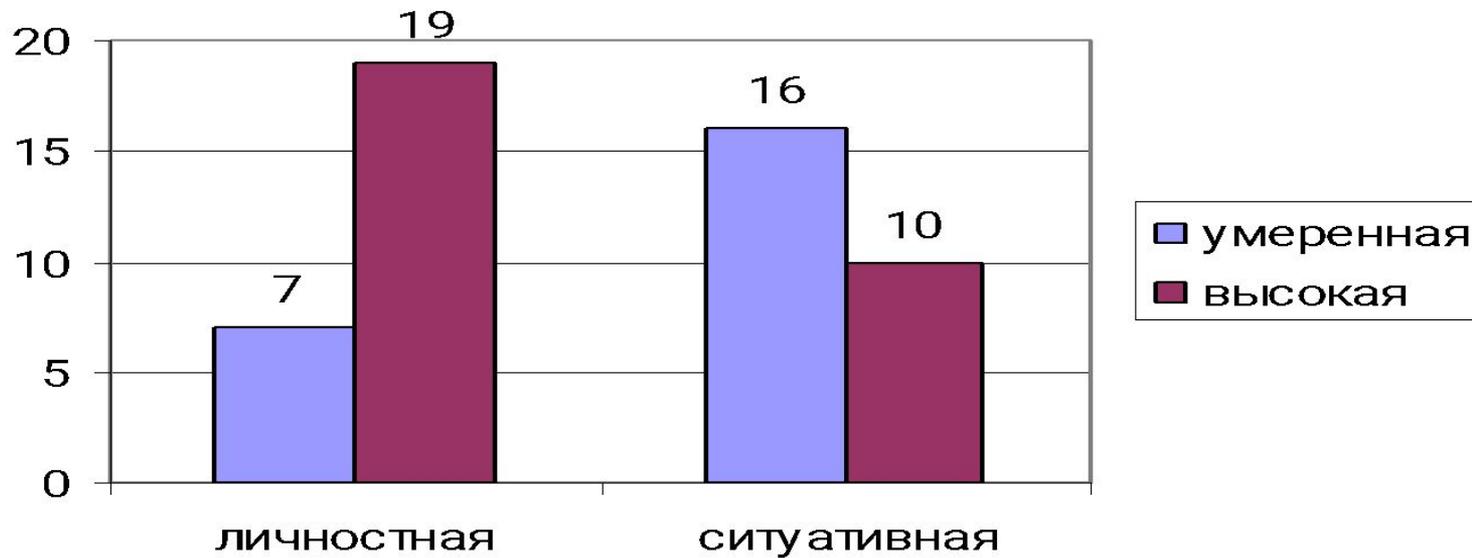
Общая тревожность

47% - нормальный уровень

31%- несколько повышенный

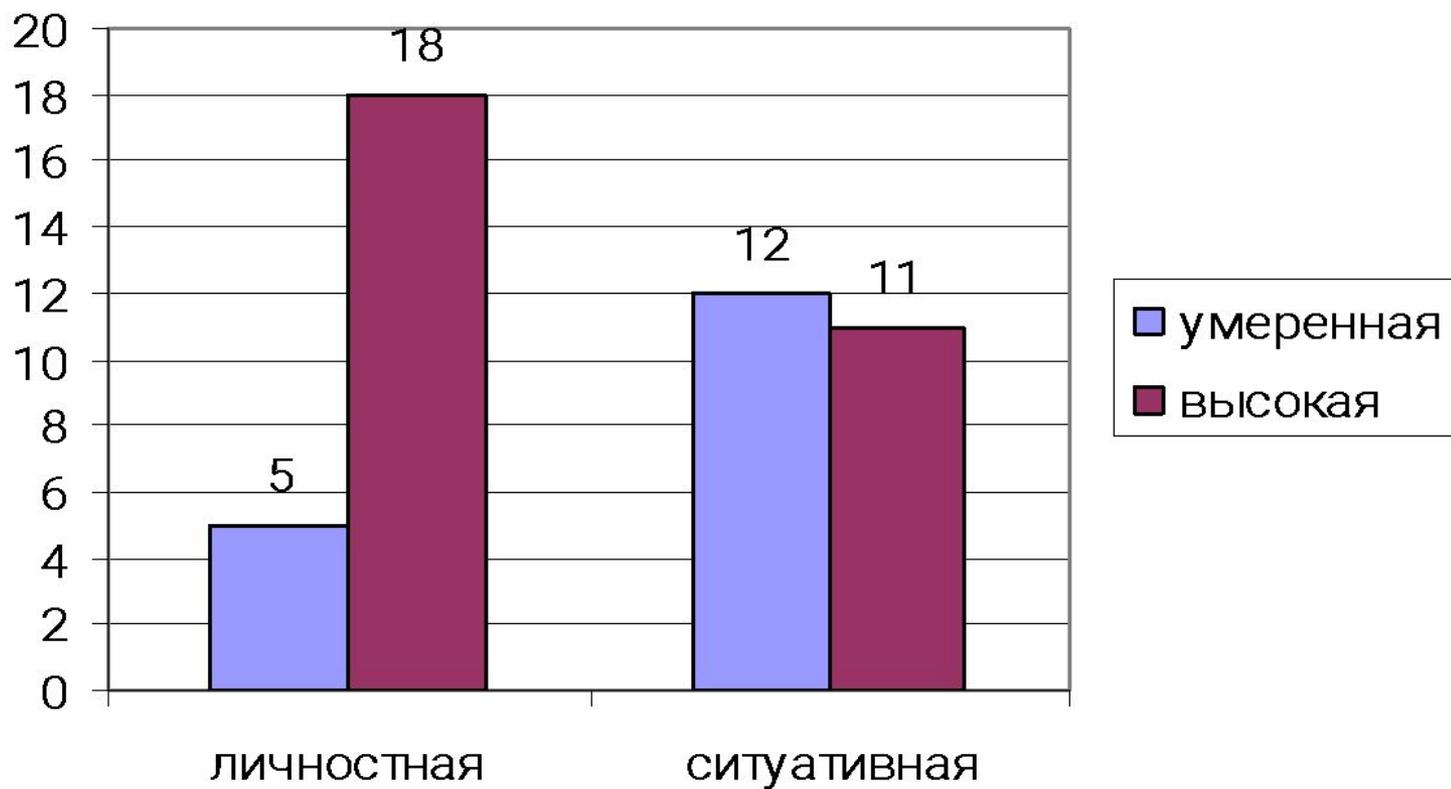
16%- высокий и 3%- очень высокий - - может породиться либо реальным неблагополучием школьника в наиболее значимых областях деятельности и общения, либо являясь следствием определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки

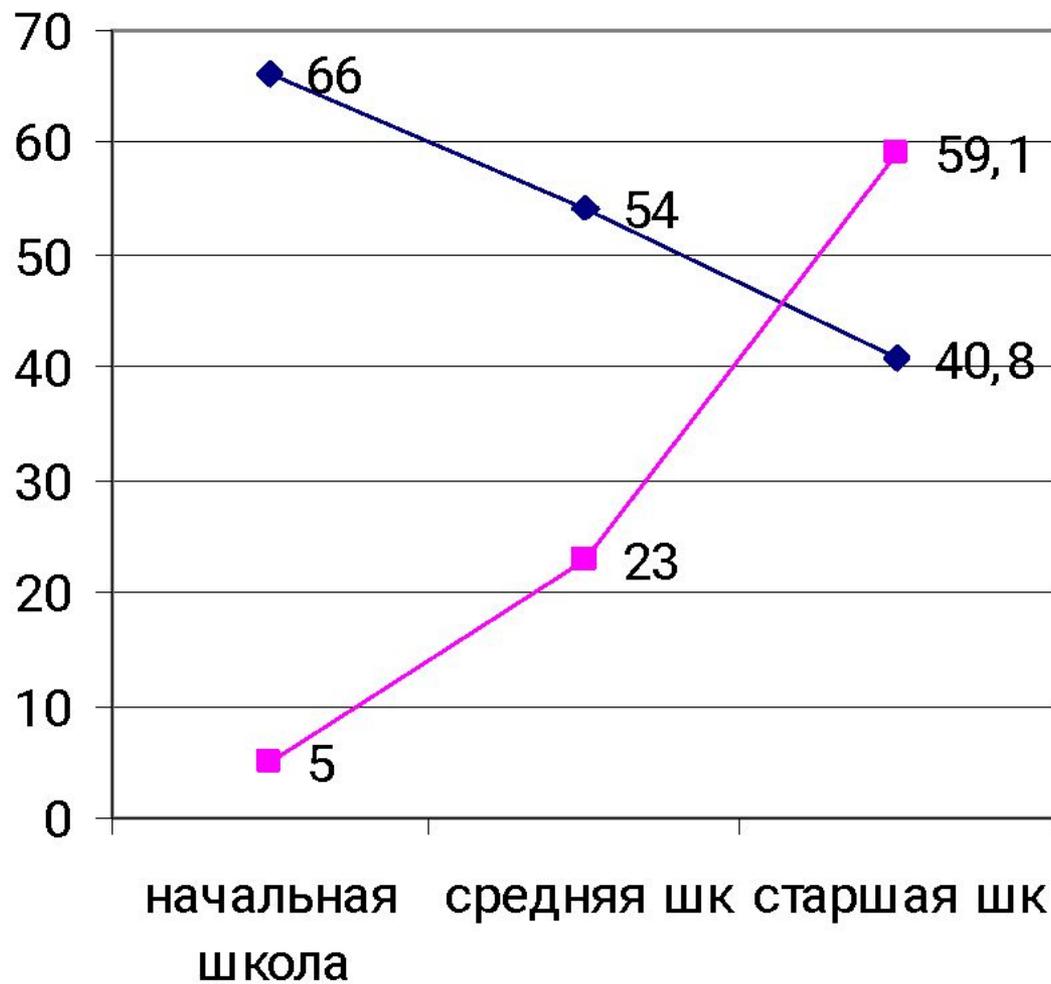
уровень тревожности учащихся 9 класса



- Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающий.
- Ситуативная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью.

уровень тревожности учащихся 10 кл.





Результат диагностики

- Боязнь неудач в учебе
- Чувство неполноценности
- Страх перед предстоящими контрольными, зачетами, экзаменами.
- Выступления на большую аудиторию
- Недостаточное усвоение материала, т.к. сформировались эпизодические основные учебные знания, умения, навыки.



Признаки проявления тревожности

- Склонность к перепадам настроения
- Болезненная реакция:
 - а) на замечания преподавателя
 - б) насмешки 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 одном упор делается на формирование у ребенка конструктивных способов поведения в трудных ситуациях, а также на овладение приемами, позволяющими справиться с излишним волнением, тревогой.
- В другом 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 (в кабинете подборка)



- 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 (начальное звено) оригами – 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.



Пусть все у вас получится в
работе с детьми!

