



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



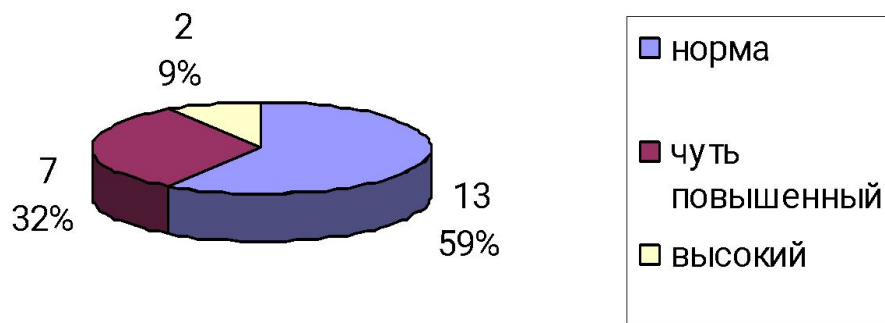


# Тревожность -

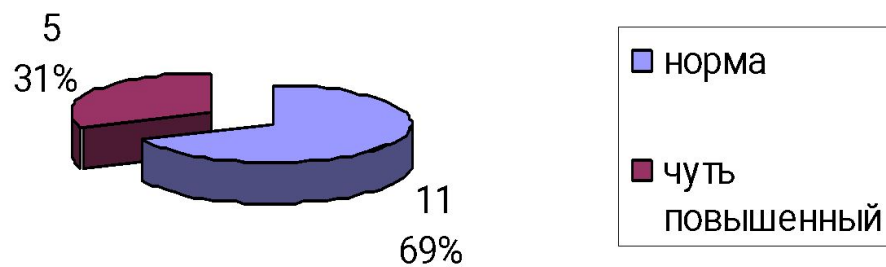
психологическое  
состояние повышенного  
беспокойства,  
эмоционального  
напряжения человека.

# Выпускные классы начальной школы

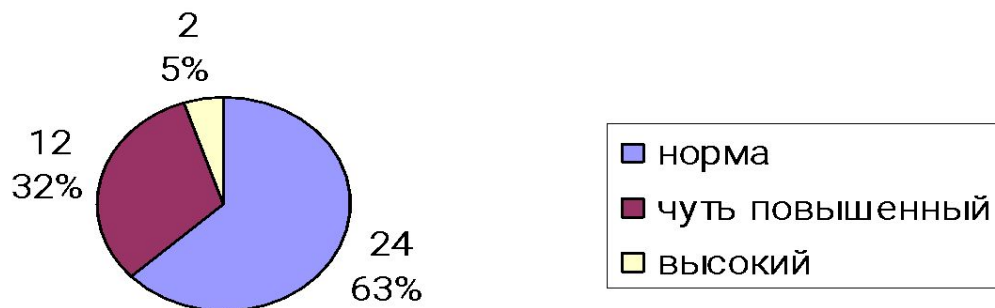
## Уровень тревожности учащихся 4а класса



## Уровень тревожности учащихся 4б класса



## общий уровень тревожности учащихся 4-х классов



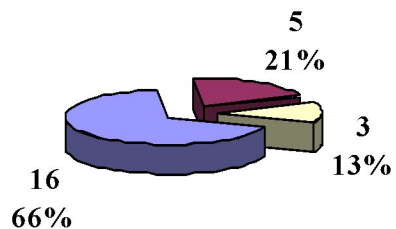
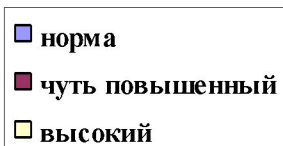
63% имеют нормальный уровень тревожности, который необходим для адаптации и продуктивной деятельности.

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

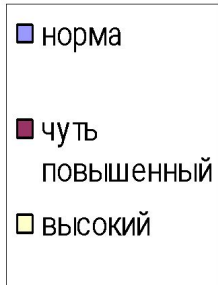
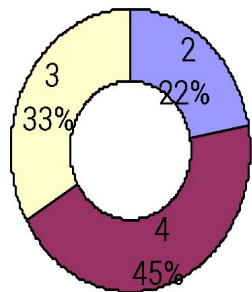
5% имеют высокую тревожность. Группа риска.

# Средняя школа

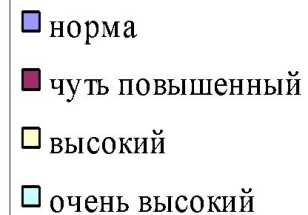
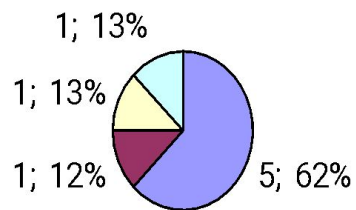
Уровень тревожности учащихся 5а класса



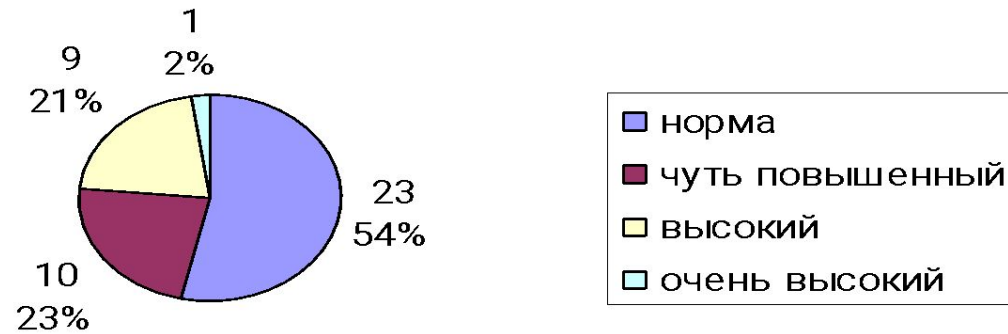
Уровень тревожности учащихся 5в класса



Уровень тревожности учащихся 5б класса



## общая тревожность учащихся 5-х классов

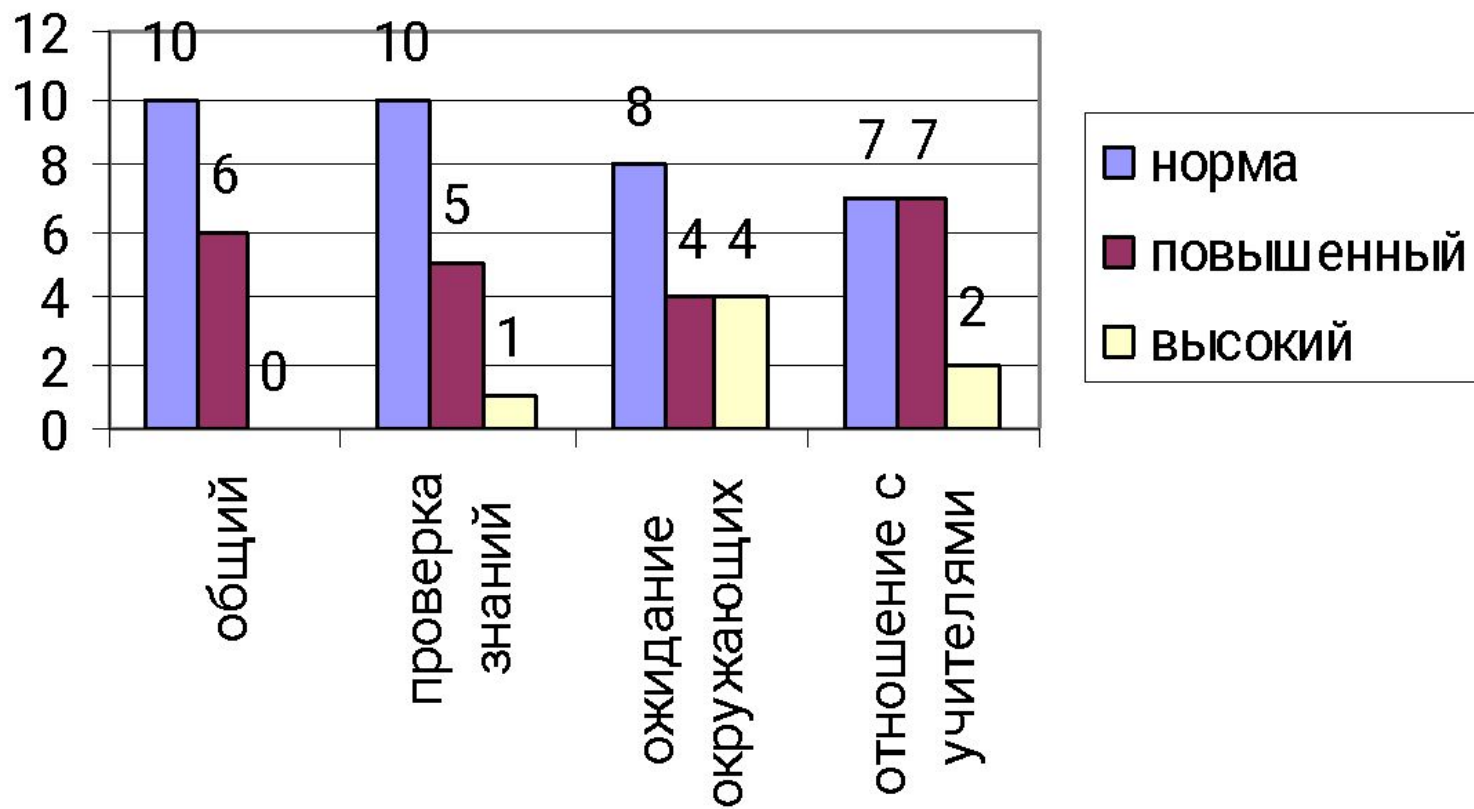


**54%** имеют нормальный уровень тревожности, который необходим для адаптации и продуктивной деятельности.

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

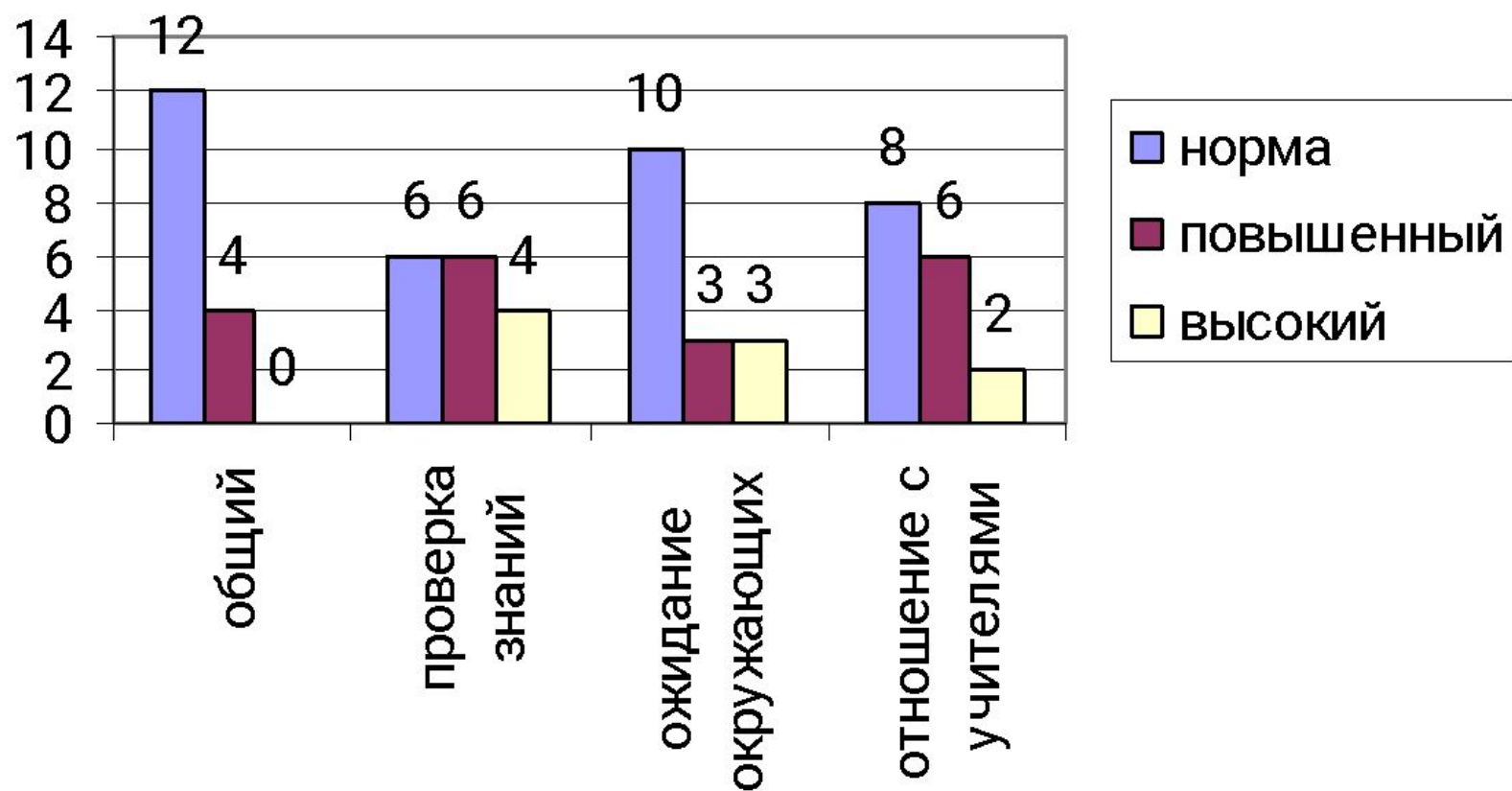
**21%** имеют высокую тревожность. Группа риска.

## уровень тревожности учащихся 7а класса

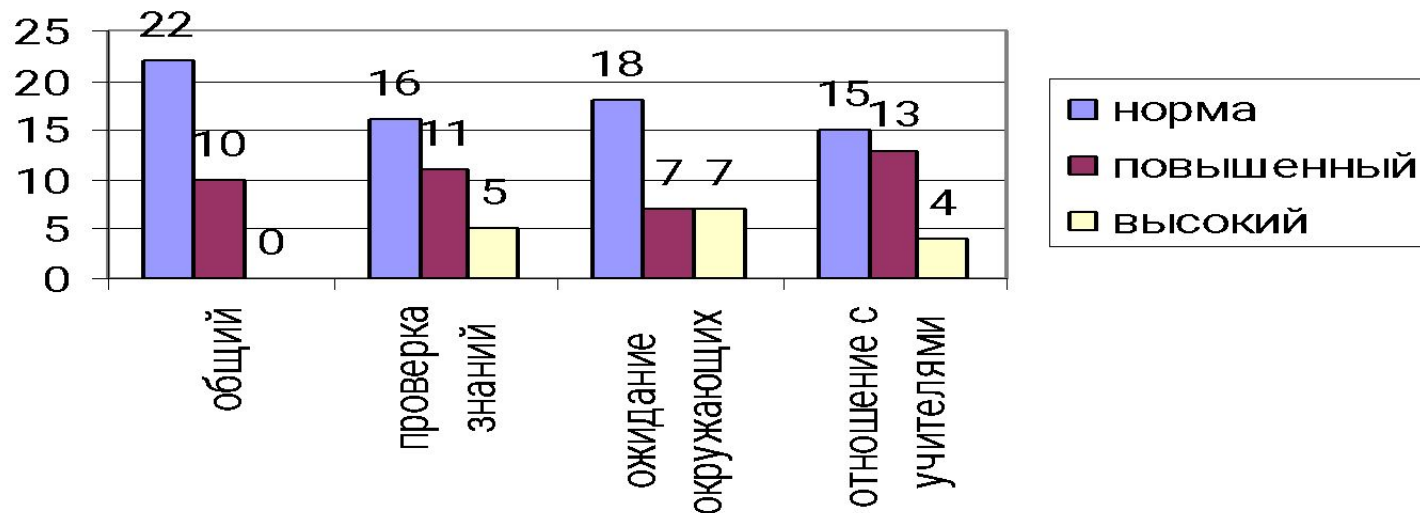




## уровень тревожности учащихся 7б класса



## общий уровень тревожности учащихся 7-х классов



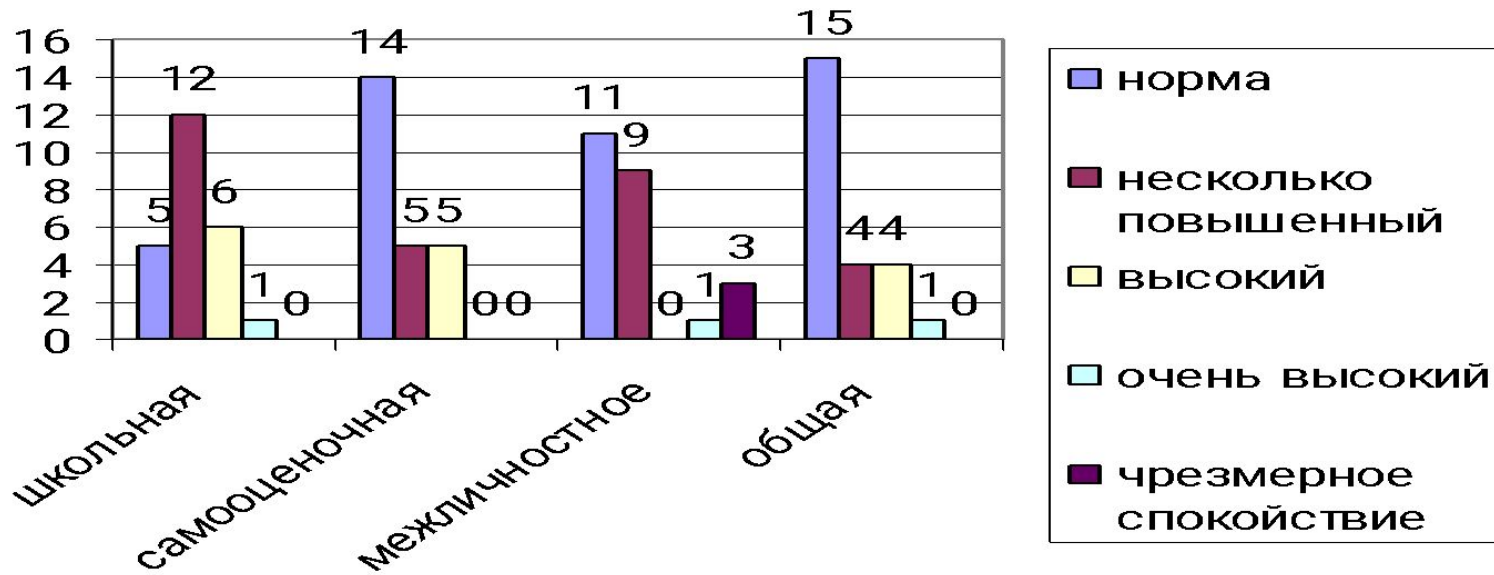
**Общая тревожность в школе**- общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы .

**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



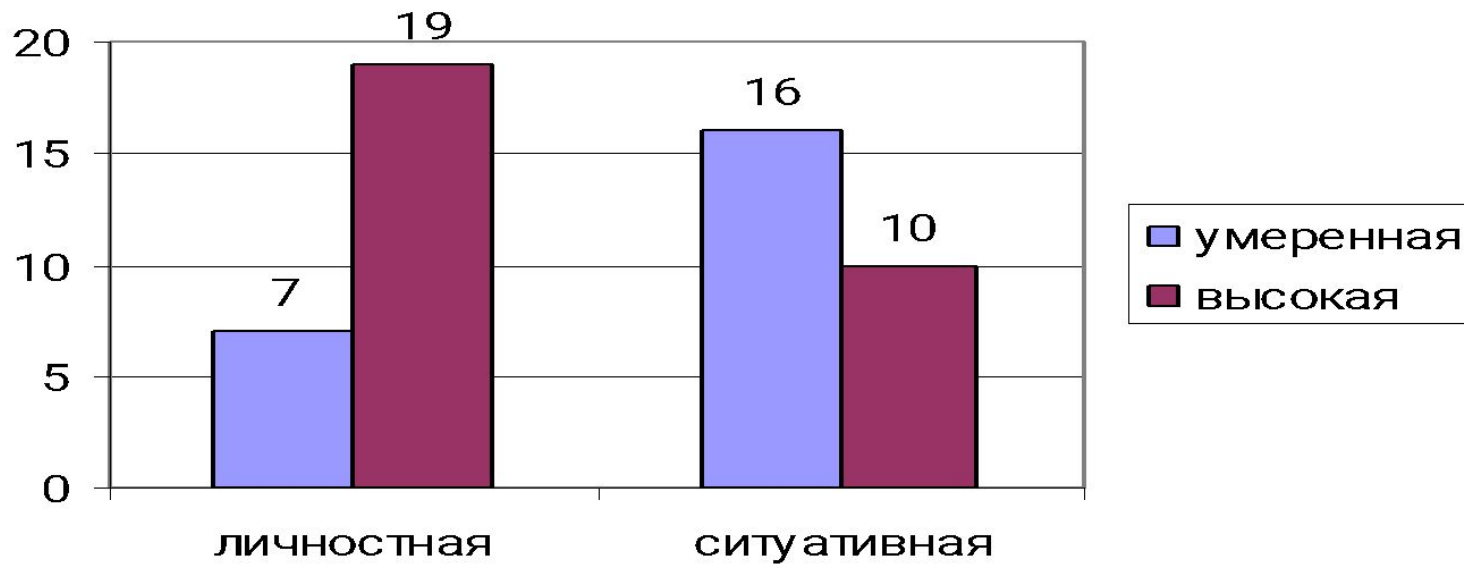
### **Общая тревожность**

**47% - нормальный уровень**

**31%- несколько повышенный**

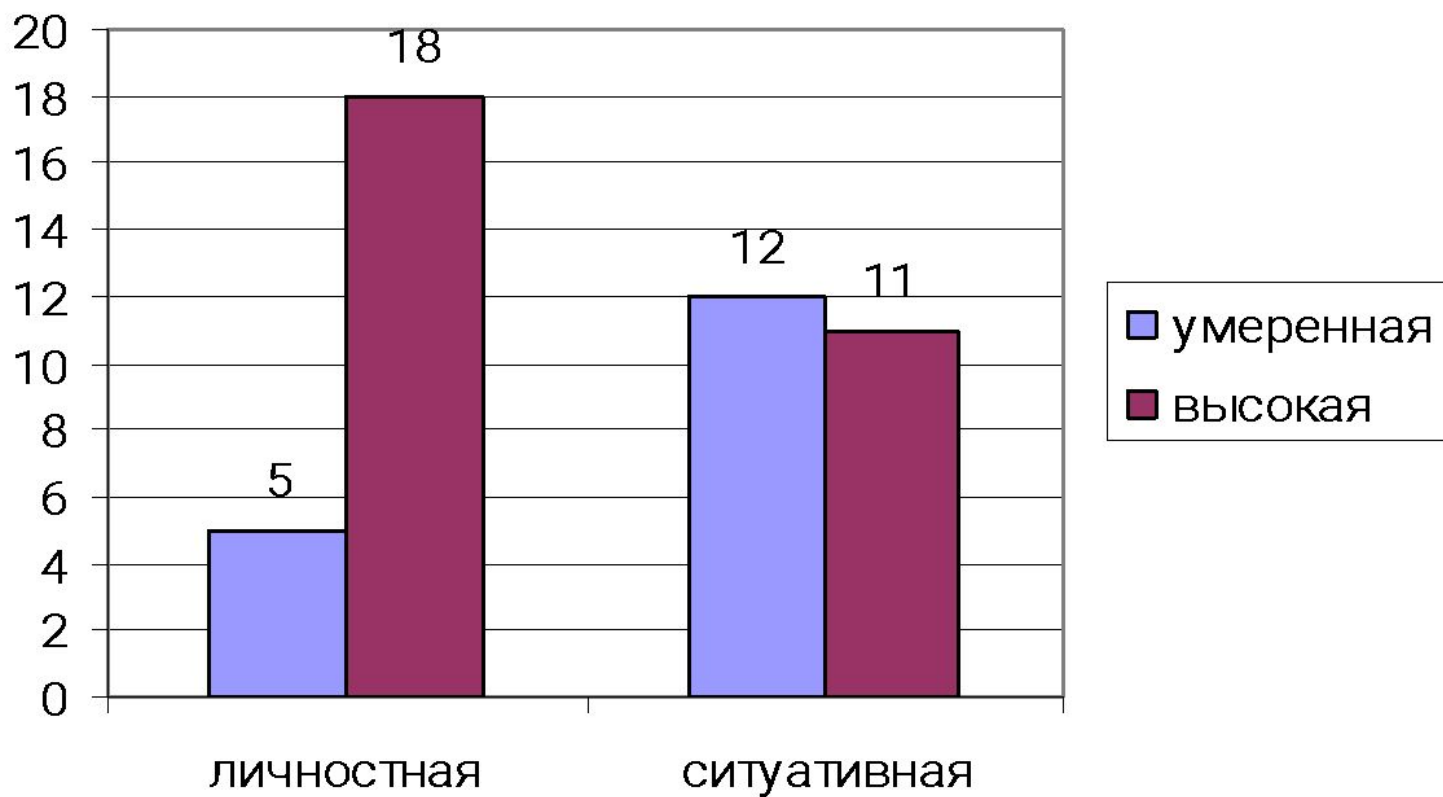
**16%- высокий и 3%- очень высокий - - может породиться либо реальным неблагополучием школьника в наиболее значимых областях деятельности и общения, либо являясь следствием определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки**

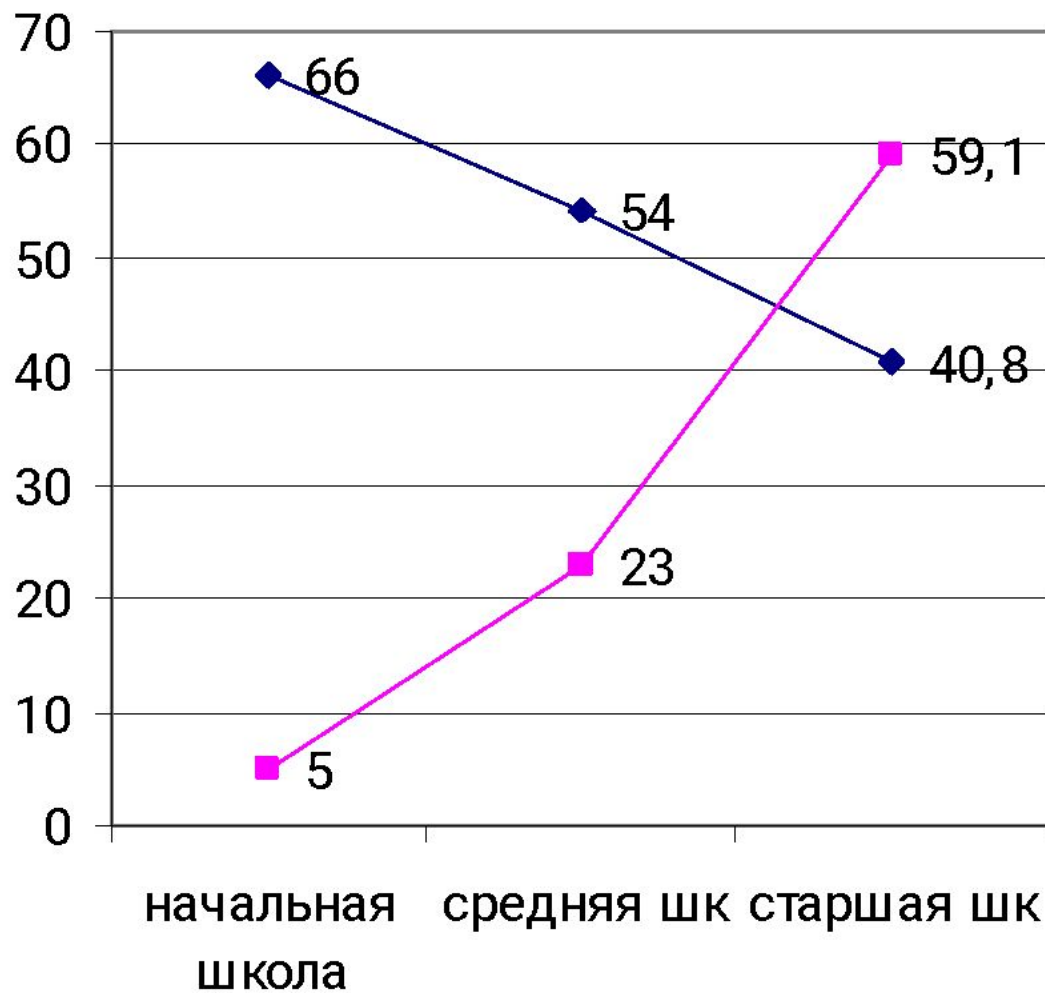
## уровень тревожности учащихся 9 класса



- 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!

