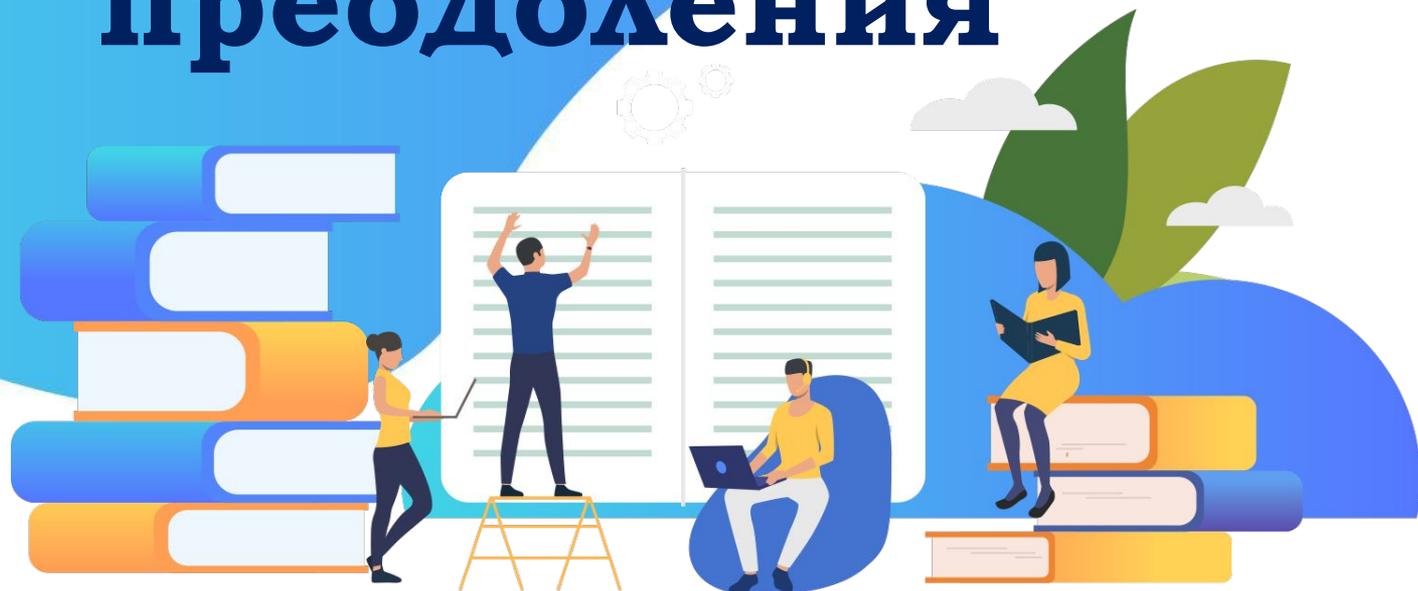


Онлайн - курс

Школьная тревожность и способы ее преодоления



Пояснительная записка

Перед всеми старшеклассниками стоит важная и ответственная задача – подготовиться к предстоящим экзаменам.



В этот период учащиеся испытывают все больше нервно – психические нагрузки, что приводит старшеклассников к ситуациям крайнего эмоционального напряжения, ухудшению собственного здоровья.



Пояснительная записка



Чтобы этого не допустить, старшеклассникам необходимо:



Узнать способы и приемы снижения тревожности и волнения

Научиться применять их в повседневной жизни

Цели онлайн – курса

01

снижение
уровня
тревожности

02

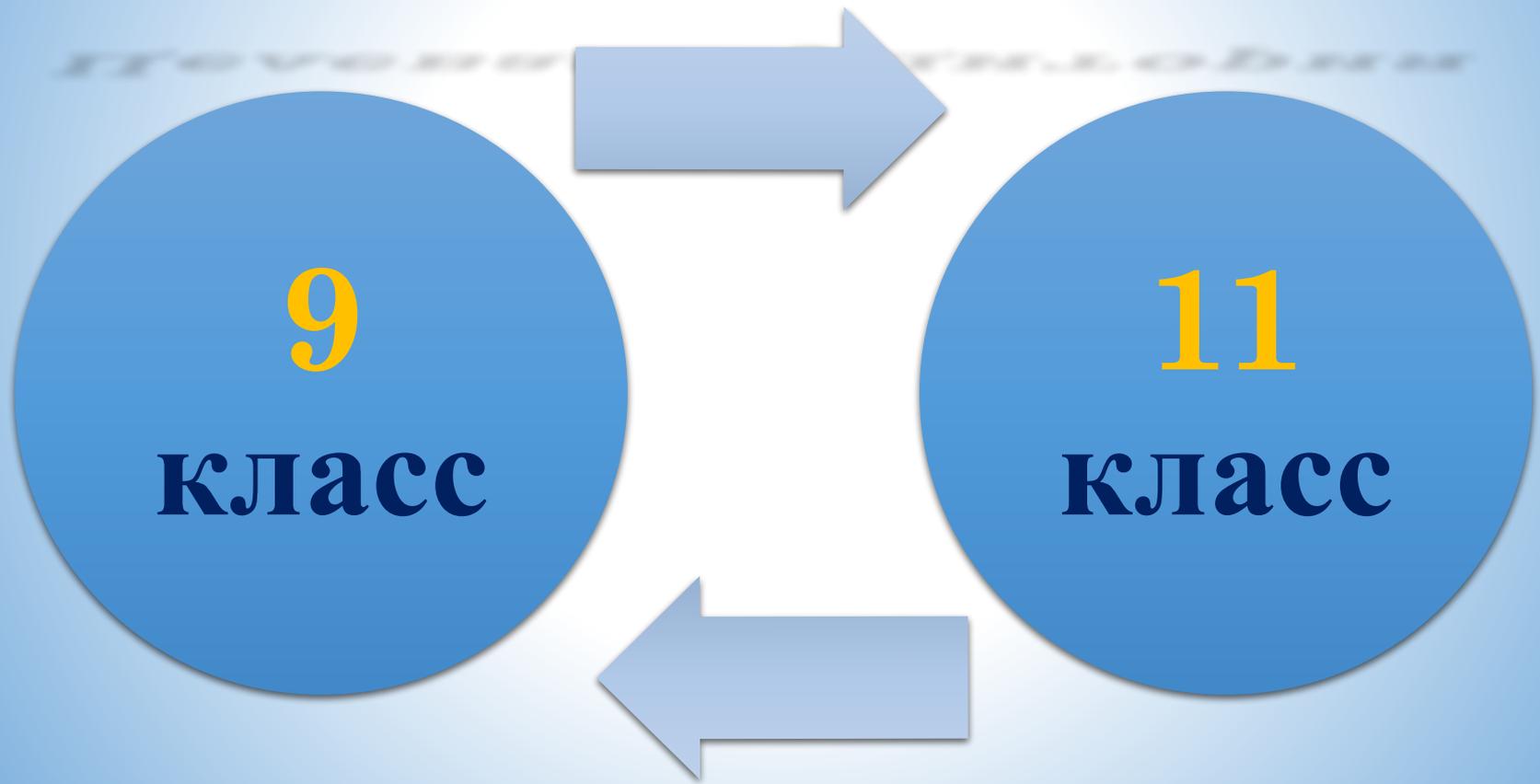
повышение
уверенности в
себе, в своих
силах

03

формирование
навыков
преодоления
тревожности



Целевая аудитория



Планируемые результаты



01

**Развитие
позитивного
самовосприя
-тия**



02

**Стабилизация
психического
состояния**



03

**Применение
полученных
навыков в
повседневной
жизни**



Практическая значимость

Онлайн – курс может быть
ИСПОЛЬЗОВАН



Учителями

Учащимися

Тревожность — ЭТО...

**«состояние целесообразного
подготовительного повышения сенсорного
внимания и моторного напряжения в ситуации
возможной опасности, которое обеспечивает
соответствующую реакцию на страх»,**

ИЛИ

**«негативное состояние, приносящее вред
человеку».**



Современные психологи **тревожность** рассматривают с нескольких сторон.

Они используют сразу несколько понятий:

□ **«тревога»** - эмоциональное состояние, которое возникает в ситуации какой-то опасности и проявляется в ожидании негативных, неприятных событий.

□ **«тревожность»** - свойство личности, которое проявляется в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги



Школьная тревожность

**ШКОЛЬНАЯ
ТРЕВОЖНОСТЬ
включает в себя:**

- повышенное беспокойство;
- волнение в учебных ситуациях;
- ожидание возможных неудач, отрицательной оценки со стороны одноклассников, учителей;
- восприятие многих ситуаций как угрожающих и т.д.

Причины возникновения школьной тревожности

Повышенные учебные нагрузки

(школьникам становится всё тяжелее учиться из-за постоянного увеличения учебной нагрузки и требований, усложнения учебной программы)

Неспособность ученика справляться со школьной программой

(все ученики разные по состоянию здоровья, по умственным способностям, у всех разное желание учиться)

Причины возникновения школьной тревожности



Завышенные
требования со
стороны
родителей



Неадекватно
заниженная
самооценка



Разногласия с
педагогами

Непринятие
одноклассниками,
другими сверстниками



Экзаменационная тревожность

Экзаменационная тревожность определяется специалистами как физиологическое состояние ученика, при котором он испытывает **сильное беспокойство**, психологический дискомфорт перед экзаменом или во время его проведения.

Часто это явление сопровождается **боязнью неудачи** и **ожиданием низких результатов**.





Упражнения для снижения уровня тревожности

Упражнение «Я счастлив, потому что...»

Цель: формирование положительного настроения на работу; формирование ценностного отношения к жизни.

Основная часть: предлагается ответить себе на вопрос «Я счастлив, потому что...». Вспомнить всё то, что делает вас счастливым, несмотря на возникающие трудности.



Упражнения для снижения уровня тревожности

Упражнение «Избавляемся от страхов»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Основная часть: предлагается нарисовать свой страх, связанный с учебой, школой, экзаменами. Данный рисунок нужно уничтожить (разорвать, зачеркнуть, смять, растоптать и т.д.), затем выбросить в мусорное ведро, мысленно представляя, что избавляешься не от бумаги, от страхов и переживаний.

Рекомендации по преодолению тревожности



1

Никогда не думайте о возможности негативного исхода испытания. **Не программируйте себя на неудачу**

2

Подумайте, для чего вам нужно пройти это испытание.

Представьте себе во всех красках, то, что вы получите, справившись с экзаменом

3

Не позволяйте себе думать о том, что это ваш последний шанс. **Жизнь открывает перед каждым из нас множество дверей к счастливой успешной жизни.**

Рекомендации по преодолению тревожности



4 Не отказывайте себе в **отдыхе**, обязательно **высыпайтесь** и правильно питайтесь, не лишайте себя маленьких радостей

5 Чтобы преодолеть страх, **нужно представить**, как вы его преодолели. Поэтому во всех мелочах представьте себе - сейчас вы находитесь в ситуации, вызывающей страх, и прекрасно справляетесь со своим страхом. Вы **уверенно говорите**, **контролируете эмоции** и **постепенно добиваетесь своей цели**

Рекомендации по преодолению тревожности



6

Если вызывающие страх мысли появляются вновь и вновь, постарайтесь заменить их **позитивными**. **Вспомните приятные** или даже смешные **события** вашей жизни. Прочувствуйте детально эмоции, подаренные ими.

7

Перед началом экзамена **подумайте о своих сильных сторонах**. Это добавит вам уверенности в **собственных силах**.

Ссылка на контрольный тест

- <https://docs.google.com/forms/d/1ta30qU1fjiwXXY-mD1Q36IP0Qt8VE2ZmvfFpVRHmFkw/edit?usp=sharing>

