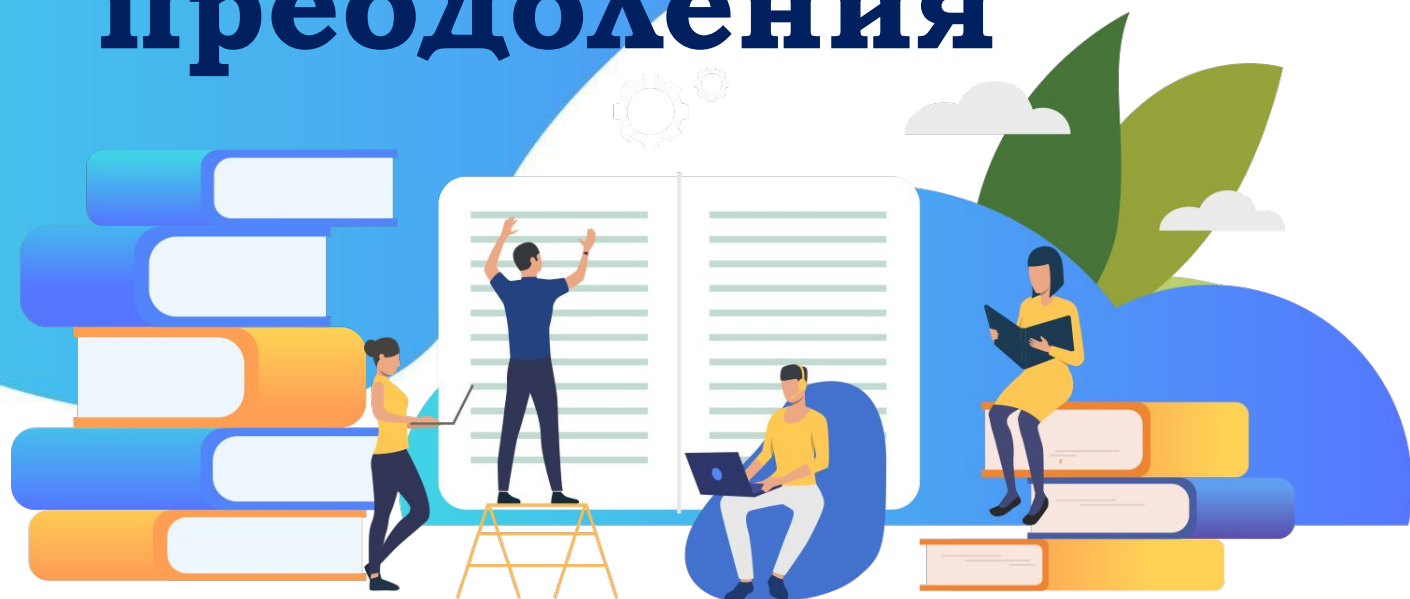


# Онлайн - курс

## 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

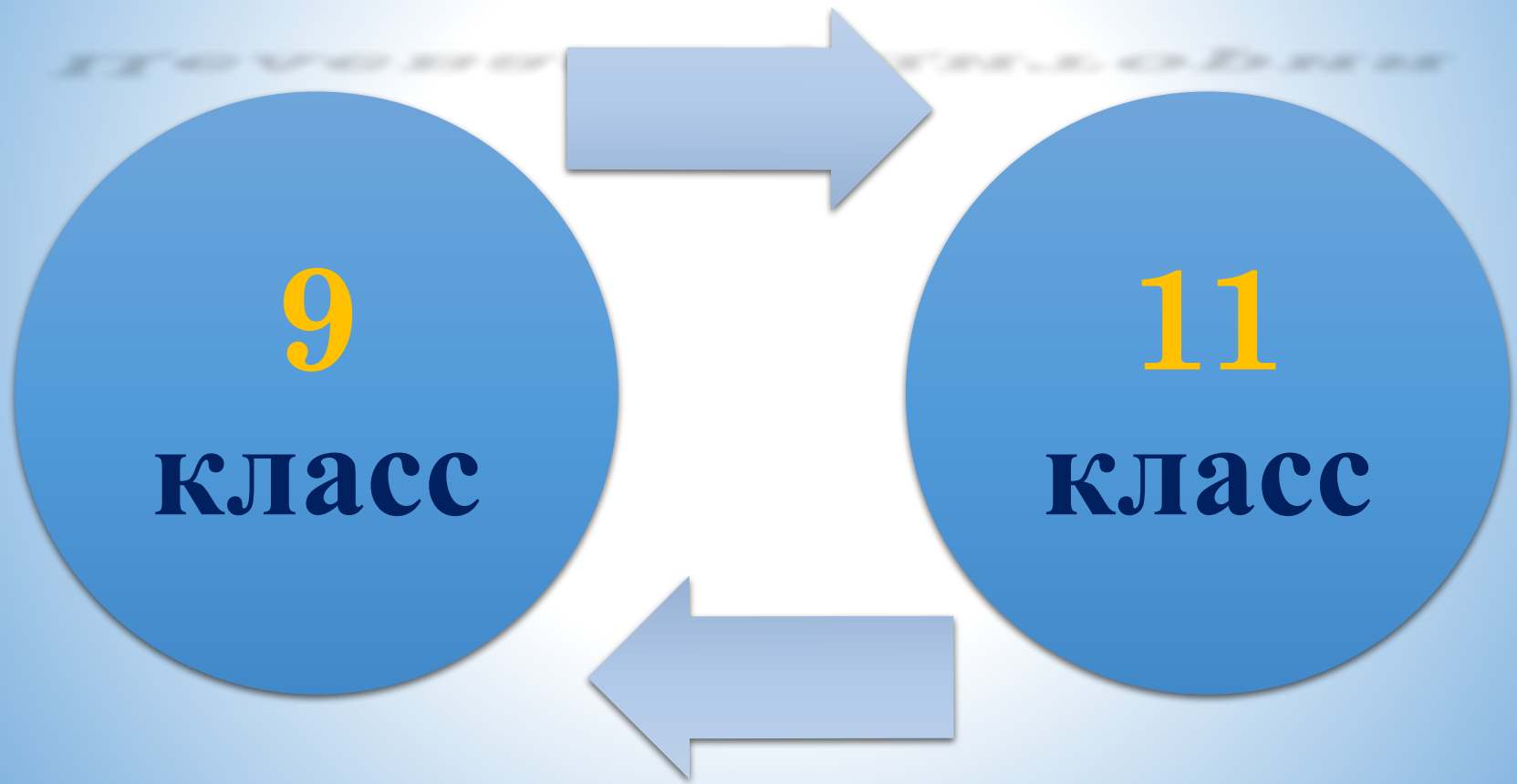
повышение  
уверенности в  
себе, в своих  
силах

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)*

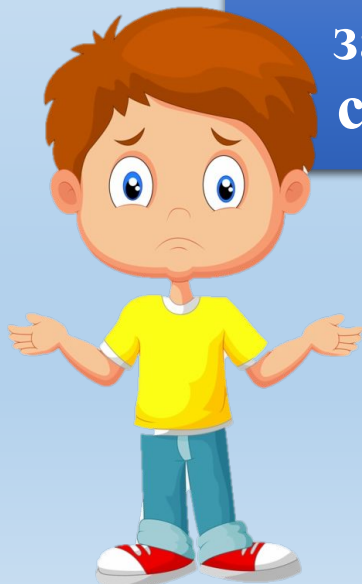
# Причины возникновения школьной тревожности



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>

