

Заключение психологического тренинга по диагностике тревожности и снижению тревожности обучающихся МБОУ ООШ № 33

Цель: изучение уровня и вида тревожности обучающихся.

Задачи: выявление групп обучающихся с высоким уровнем тревожности.

Предоставление рекомендаций классным руководителям и учителям-предметникам для дальнейшей работы с высокотревожными детьми.

Форма работы: групповая

Всего приняло участие в анкетировании – 1-9 классы

Психолого – педагогический инструментарий: методика «Шкала тревожности Кондаша».

Теоретическое обоснование проблемы: под тревожностью понимают склонность человека переживать тревогу, т.е. эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. Тревожные люди живут, ощущая беспричинный страх и переживания. Повышенная тревожность может дезорганизовать любую деятельность, что в свою очередь приводит к низкой самооценке, неуверенности в себе. Людям дана способность беспокоиться о многом, и эту способность надо рассматривать как свидетельство небезразличного отношения к жизни. Тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует индивидуальный оптимальный уровень «полезной тревоги». Тревога, беспокойство бывает не обоснована обстоятельствами или приобретает неадекватную форму: человек начинает тревожиться всегда и везде, и от этого он не может чувствовать себя достаточно спокойно для того, чтобы разумно воспринимать и правильно реагировать на те или иные обстоятельства жизни. Тревожность стала чертой личности. Люди, относящиеся к категории высоко тревожных склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Будучи таковой тревожность может проявляться двояким образом: всегда и везде или только в определенных случаях. Тревожность не является характерной особенностью личности только взрослых людей, дети тоже могут отличаться высоким уровнем тревожности. У детей школьного возраста причины тревожности становятся более разнообразными; возникновение состояния тревожности может быть связано с различными факторами:

- положением дел в школе (школьные неприятности: двойки, замечания, наказания; тревога, сочетающаяся с резким неприятием школы и учителя);
- обстановкой в семье (домашние неприятности: отрицательные переживания родителей, наказания);
- взаимоотношениями с товарищами (неблагополучие в общении со сверстниками; будут дразнить, засмеют);

- личностными особенностями (неуверенность в себе, чувство неполноценности).

Необходимость изучения уровня тревожности обучающихся вытекает из опасности перерастания школьной тревожности в «школьный невроз», который хоть и очень редко встречается в школьной практике, все же существует. Кроме того, для полноценной и успешной реализации учебно-воспитательного процесса в школе необходимо наличие комфортной обстановки, что невозможно для детей с высоким уровнем тревожности.

Следует также обратить внимание на обучающихся, характеризующихся, условно говоря, «чрезмерным спокойствием». Подобная нечувствительность к неблагополучию носит, как правило, компенсаторный, защитный характер и препятствует полноценному формированию личности. Школьник как бы не допускает неприятный опыт в сознание. Эмоциональное благополучие в этом случае сохраняется ценой неадекватного отношения к действительности, отрицательно сказываясь и на продуктивности деятельности.

Виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы:

Школьная тревожность – наиболее характерна для детей подросткового возраста; выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, ожидании плохого отношения к себе, на отношение детей к событиям школьной жизни отрицательной оценки со стороны педагогов и сверстников. Поэтому требуют к себе внимания, особого отношения.

Самооценочная тревожность – напрямую связана с самооценкой ребенка; дети с высоким и повышенным уровнем самооценочной тревожности часто беспокоятся, волнуются, сомневаются в себе, своих способностях, они неуверенны в себе, у них низкая самооценка.

Межличностная тревожность – связана с взаимоотношениями ребенка с окружающими людьми – сверстниками, взрослым. Возникает в результате конфликта ребенка со взрослыми, особенно со сверстниками, когда ребенок чувствует себя отверженным, ему недостает внимания к себе со стороны окружающих людей; кроме того, межличностная тревожность может быть связана с личностными особенностями ребенка, вызвавшими трудности в общении с другими людьми.

Количественный результат:

класс	Межличностная тревожность						Школьная тревожность						Самооценочная тревожность							
	норма	повыш	высок	очень высок	чрезмерное спокойствие	норма	повыш	высок	очень высок	чрезмерное спокойствие	норма	повыш	высок	очень высок	чрезмерное спокойствие	норма	повыш	высок	очень высок	чрезмерное спокойствие
1-4	10- 39%	7- 27%	5- 19%	0	4- 15%	15- 58%	6- 23%	1- 4%	4- 15%	0	12- 46%	6- 23%	3- 12%	1- 4%	4- 15%	12- 46%	6- 23%	3- 12%	1- 4%	4- 15%
5-7	15- 71%	1- 5%	1- 5%	1- 5%	3- 14%	14- 66%	1- 5%	1- 5%	0	5- 24%	13- 61%	5- 24%	0	1- 5%	2- 10%	13- 61%	5- 24%	0	1- 5%	2- 10%
8-9	16- 67%	4- 17%	1- 3%	0	3- 13%	12- 50%	4- 15%	0	0	8- 35%	16- 68%	3- 13%	2- 6%	0	3- 13%	16- 68%	3- 13%	2- 6%	0	3- 13%
Всего	41- 58%	17- 17%	7- 10%	1- 1%	10- 14%	41- 58%	11- 16%	2- 3%	4- 6%	13- 17%	41- 58%	14- 20%	7- 7%	2- 3%	9- 12%	41- 58%	14- 20%	7- 7%	2- 3%	9- 12%

Качественный результат:

1. Обучающихся с высоким уровнем межличностной тревожности – 7 человек – 10%; школьной тревожности - 2 человека – 3%; самооценочной тревожности – 5 человек – 7%.
2. Обучающиеся с «чрезмерным спокойствием» межличностной тревожности – 10 человек – 14%; школьной тревожности - 13 человек – 17%; самооценочной тревожности – 9 человек – 12%.
3. Повышенная межличностной тревожности у 12 человек – 17%; повышенная школьной тревожности у 11 человек – 16%; повышенная самооценочной тревожности у 14 человек – 20%.

Обучающиеся с высокой и повышенной тревожностью требуют особого внимания. Тревожность может порождаться либо реальным неблагополучием школьника в наиболее значимых областях деятельности и общения, либо существовать как бы вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки.

Последние случаи представляются наиболее существенными, поскольку они нередко проходят мимо внимания учителей и родителей.

Подобную тревожность часто испытывают школьники, которые хорошо и даже отлично учатся, ответственно относятся к учебе, однако это видимое благополучие достается им неоправданно большой ценой и чревато срывами, особенно при резком усложнении деятельности. У таких школьников отмечаются выраженные вегетативные реакции, невротоподобные и психосоматические нарушения.

Тревожность в этих случаях часто порождается конфликтностью самооценки, наличием в ней противоречия между высокими притязаниями и достаточно сильной неуверенностью в себе. Подобный конфликт, заставляя этих школьников постоянно добиваться успеха, одновременно мешает им правильно оценить его, порождая чувство постоянной неуверенности, неустойчивости, напряженности.

Рекомендации классным руководителям и учителям – предметникам по работе с обучающимися с высоким и повышенным уровнем тревожности:

1. Пересмотреть свое отношение к обучающимся, строить в дальнейшем свои отношения с ними с позиции принятия, поддержки, эмпатии; побеседовать с каждым из учеников, выяснить, что их волнует (принцип беседы – корректность и тактичность).
2. Выяснит взаимоотношения этих детей с учителями-предметниками; при наличии конфликта способствовать его разрешению; настроить учителей-

предметников на более внимательное, чуткое, доброжелательное отношение к детям.

3. Понаблюдать за поведением детей в урочное и неурочное время (на классных часах, других мероприятиях), об изменениях в поведении детей сообщить психологу.
4. Провести беседу с родителями, выяснить обстановку в семье, возможные причины повышенной тревожности детей.

Необходимо знать, обучающиеся с высоким и повышенным уровнем тревожности эмоционально острее, нежели низко тревожные реагируют на сообщение о неудачах; у них боязнь неудач доминирует над стремлением к достижению успеха. Следовательно, у таких детей нужно формировать уверенность в себе, не акцентировать внимания на неудачах, всячески подчеркивать положительные результаты их работы и учебы. Тем самым каждому из них дается возможность пережить чувство успеха, возможность воспринимать себя как достаточно успешного человека.

Высокотревожные дети хуже, чем низкотревожные работают в стрессовых ситуациях, в условиях дефицита времени, отведенного на решение задач. С такими условиями дети чаще всего и сталкиваются на уроках, и при выполнении контрольных работ, при ответах у доски они хуже справляются не из-за недостатка знаний, способностей, а из-за стрессовых состояний, возникающих у них в этот период; появляется ощущение некомпетентности, беспомощности, беспокойства, все это блокирует успешную деятельность, мешает думать, вызывает множество не имеющих отношения к делу аффективно окрашенных мыслей, которые не дают сосредоточить внимание, извлечь из долговременной памяти нужную информацию. Такие особенности высокотревожных детей необходимо учитывать при организации учебного процесса:

- во время ответов у доски, во время выполнения заданий, контрольных работ постараться создать спокойную, комфортную обстановку;
- по возможности предоставить таким детям дополнительное время для выполнения заданий;
- при необходимости оказывать помощь.

Кроме того, для обучающихся с повышенной тревожностью будут полезны следующие правила, используемые учителем:

- Мягкое, тактичное, чуткое, внимательное отношение.
- Поддержка бодрого, оптимистичного настроения, внушение уверенности в себе.
- Ободрение при неудачах. Предпочтение воздействия похвалой. Снижение ответственности в стрессовых условиях, на соревнованиях.

Родителям

- Поддерживать ощущение успешности у ребенка, так как ощущение успеха - лучшее лекарство от повышенной тревожности.

• Помогать ребенку в период адаптации: в налаживании отношений с одноклассниками, в учебной деятельности.

Педагогу-психологу

- Довести до сведения классных руководителей результаты диагностики тревожности обучающихся.
- Провести индивидуальные консультации с обучающимися по выявлению причин высокой тревожности и её коррекции. Провести повторную диагностику с обучающимися в октябре 2022 года.

Педагог – психолог

Калашникова Н.А.

Директор МБОУ ООШ №33

Доронина Е.В.

