



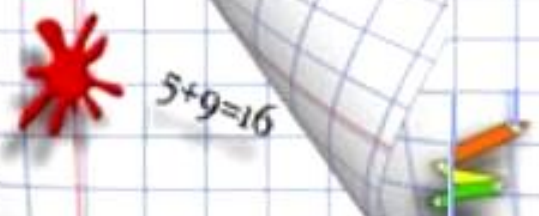
Мастер класс по теме «Диагностика уровня тревожности обучающихся и ее коррекция»

*Виноградова В.В.,
педагог-психолог
МБОУ «Краснохолмская сош №2
им. С. Забавина»*


$$4+15=19$$

Одной из главных целей школьного образования является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка

Большое значение для развития личности имеет **психическое здоровье**, то есть состояние душевного, физического и социального благополучия


$$5+9=16$$

$4+15=19$



Тревожность -

индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не располагают.

Следует отличать тревогу от тревожности.

Тревога – эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка.

Тревожность - устойчивое состояние.



$5+9=16$



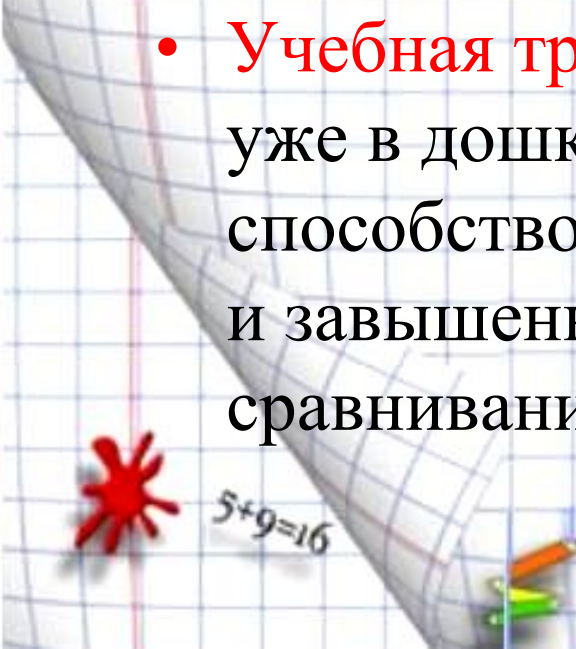
Формы тревожности

- Личностная
- Ситуативная
- Школьная




$$4+15=19$$

- **Тревожность ребенка** во многом зависит от тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты
- **Учебная тревожность** начинает формироваться уже в дошкольном возрасте. Этому могут способствовать как стиль работы воспитателя, так и завышенные требования к ребенку, постоянные сравнения с другими детьми


$$5+9=16$$

$$4+15=19$$



*Тревожность может быть сопряжена
с неврозом или другими психическими
расстройствами.*

*В этих случаях необходима помощь медицинских
специалистов.*



$$5+9=16$$

$$4+15=19$$



ПОРТРЕТ ТРЕВОЖНОГО РЕБЕНКА

1. Чрезмерное беспокойство, причем, иногда ребенок боится не самого события, а его предчувствия.
2. Часто ожидает худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности.
3. Высокие требования к себе, они очень самокритичны.
4. Уровень их самооценки низок, такие дети впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.



$$5+9=16$$

$4+15=19$



Соматические проблемы тревожных детей:

- боли в животе
- головокружения
- головные боли
- спазмы в горле
- затрудненное поверхностное дыхание
- ощущение сухости во рту
- ком в горле
- слабость в ногах
- учащенное сердцебиение



$5+9=16$



$4+15=19$



КАК ВЫЯВИТЬ ТРЕВОЖНОГО РЕБЕНКА

Необходимо понаблюдать за ребенком, вызывающим опасения, в разные дни недели, во время обучения и свободной деятельности, в общении с детьми. Чтобы понять ребенка, узнать, чего он боится, можно попросить родителей, учителей заполнить бланк опросника. Ответы взрослых прояснят ситуацию, помогут проследить семейную историю. А наблюдения за поведением ребенка подтвердят или опровергнут ваше предположение.



$5+9=16$

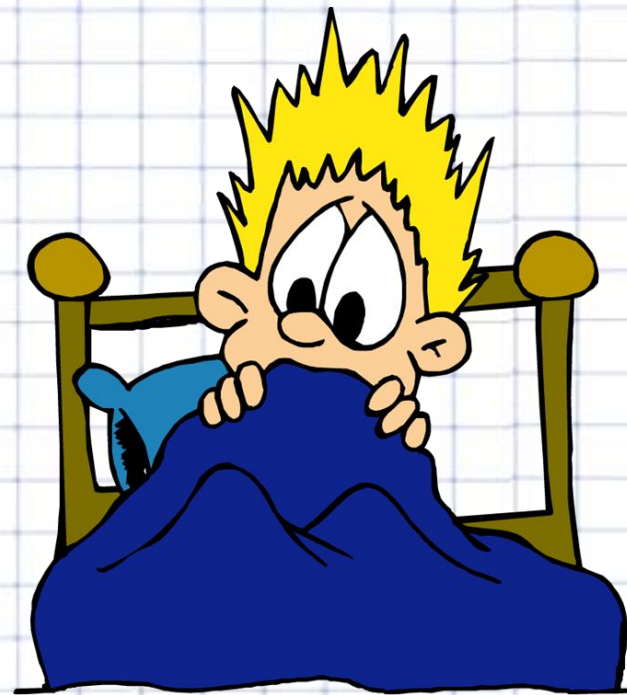


$4+15=19$



КРИТЕРИИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У РЕБЕНКА

1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, иногда невозможно сконцентрироваться на чем-либо.
3. Мышечное напряжение.
4. Раздражительность.
5. Нарушение сна.



$5+9=16$



$$4+15=19$$



ПРИЗНАКИ ТРЕВОЖНОСТИ

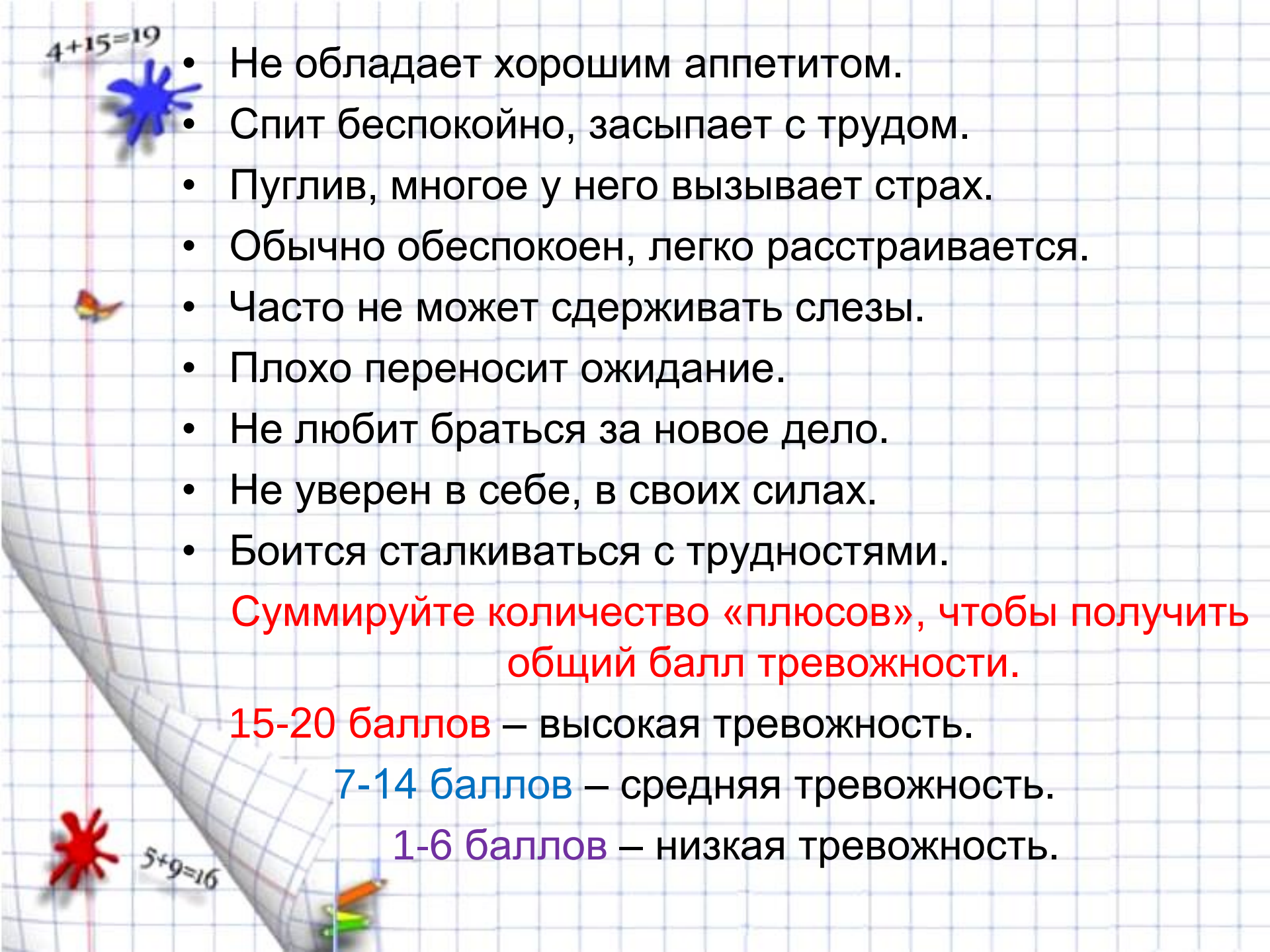
Тревожный ребенок

- Не может долго работать, не уставая.
- Ему трудно сосредоточиться над чем-то.
- Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
- Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
- Смущается чаще других.
- Часто говорит о напряженных ситуациях.
- Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
- Жалуется, что ему снятся страшные сны.
- Руки у него обычно холодные и влажные.
- У него нередко бывает расстройство стула.
- Сильно потеет, когда волнуется.



$$5+9=16$$





$4+15=19$

- Не обладает хорошим аппетитом.
- Спит беспокойно, засыпает с трудом.
- Пуглив, многое у него вызывает страх.
- Обычно обеспокоен, легко расстраивается.
- Часто не может сдерживать слезы.
- Плохо переносит ожидание.
- Не любит браться за новое дело.
- Не уверен в себе, в своих силах.
- Боится сталкиваться с трудностями.

Суммируйте количество «плюсов», чтобы получить
общий балл тревожности.

15-20 баллов – высокая тревожность.

7-14 баллов – средняя тревожность.

1-6 баллов – низкая тревожность.

$5+9=16$

$4+15=19$



Методики выявления тревожности

При обследовании обучающихся можно использовать:

- «Тест школьной тревожности» Филиппса
- опросник Лаврентьевой Г.П., Титаренко Т.М.
- «Шкала самооценки» Спилберга
- Личностная шкала проявлений тревоги Д.Тейлора
- Проективная методика А.М.Прихожан
- Методика «Рисунок человека»



$5+9=16$

$$4+15=19$$



КАК ПОМОЧЬ ТРЕВОЖНОМУ РЕБЕНКУ

*Работа с тревожными детьми проводится в
трех направлениях:*

- 1.Повышение самооценки.
- 2.Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
- 3.Снятие мышечного напряжения.



$$5+9=16$$



$4+15=19$



ПОВЫШЕНИЕ САМООЦЕНКИ

- Обращайтесь к ребенку по имени, хвалите его, отмечайте даже в присутствии других детей. Похвала должна быть искренней, ребенок должен знать за что его похвалили.
- Участие тревожных детей в играх в кругу, например: «Комплименты», «Я дарю тебе...» и др.
- Стенд «Звезда недели», на котором раз в неделю вся информация будет посвящена успехам конкретного ребенка.



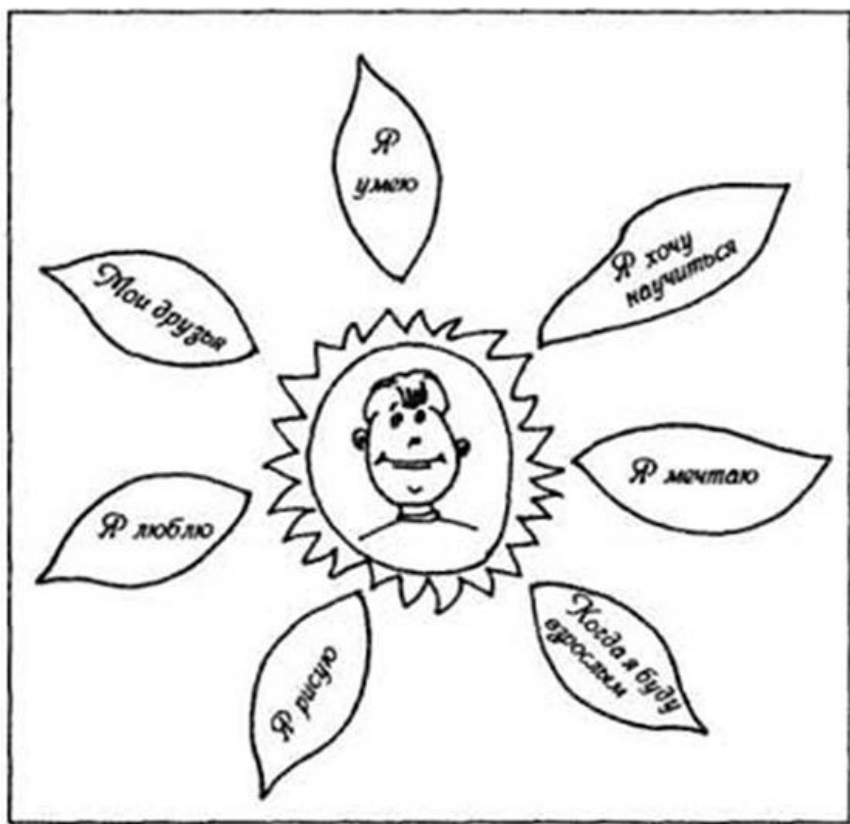
$5+9=16$



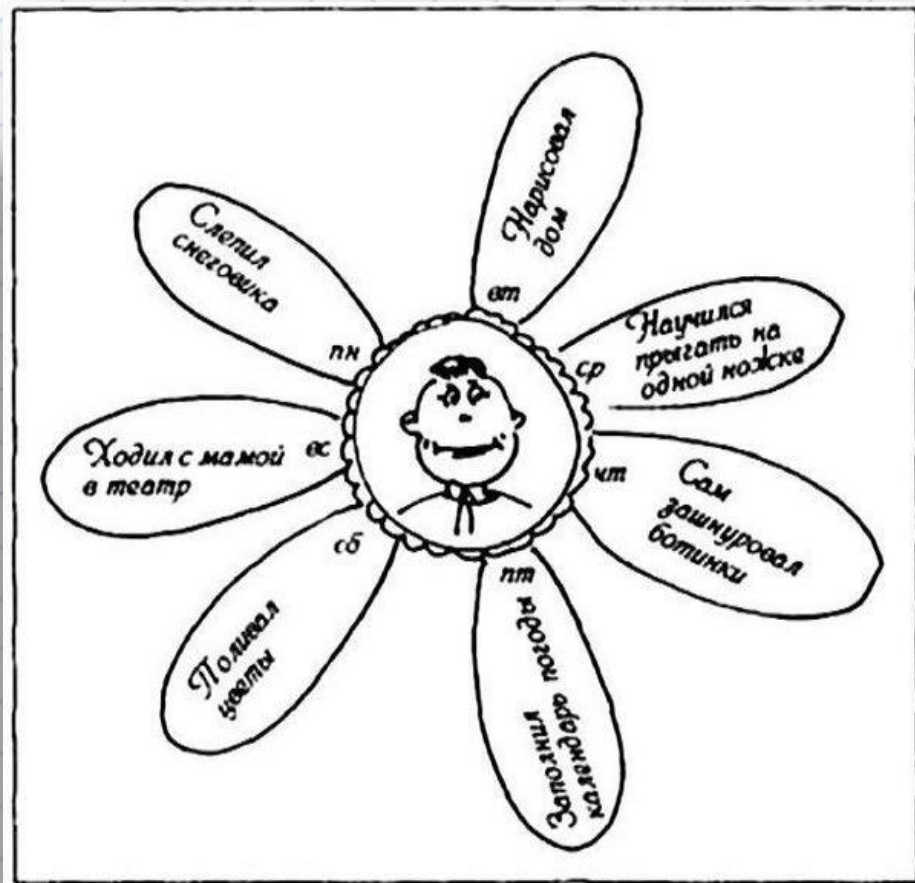
$$4+15=19$$



Звезда недели



Цветок достижений



$4+15=19$



ОБУЧЕНИЕ УМЕНИЮ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ПОВЕДЕНИЕМ

- Предложить нарисовать свои страхи, потом рассказать о них.
- Провести такую беседу с группой детей. После разговора дети поймут, что страхи у них похожи.



$5+9=16$

$$4+15=19$$



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

- Нельзя сравнивать детей друг с другом.
- Избегать состязаний и таких видов деятельности, которые принуждают сравнивать достижения одних детей с достижениями других.
- Травмирующим фактором может стать проведение спортивной эстафеты.
- Лучше сравнивать достижения ребенка с его же результатами, показанными, например, неделю назад.
- Не рекомендуется проводить какие-либо виды работ, учитывающие скорость.
- Таких детей следует спрашивать не в начале урока и не в конце, а в середине урока.
- Нельзя торопить и подгонять их.
- Обращаясь к тревожному ребенку, главное наладить контакт глаз.



$$5+9=16$$



$$4+15=19$$



СНЯТИЕ МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

- Желательно при работе с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт.
- Очень полезны упражнения на релаксацию, технику глубокого дыхания. Еще один способ снять излишнюю тревожность — раскрашивание лица старыми мамиными помадами.



$$5+9=16$$



$4+15=19$



Подвижные игры

Упражнения на релаксацию и дыхание

- ❖ «Воздушный шарик»
- ❖ «Корабль и ветер»
- ❖ «Подарок по елке»
- ❖ «Дудочка»



$5+9=16$

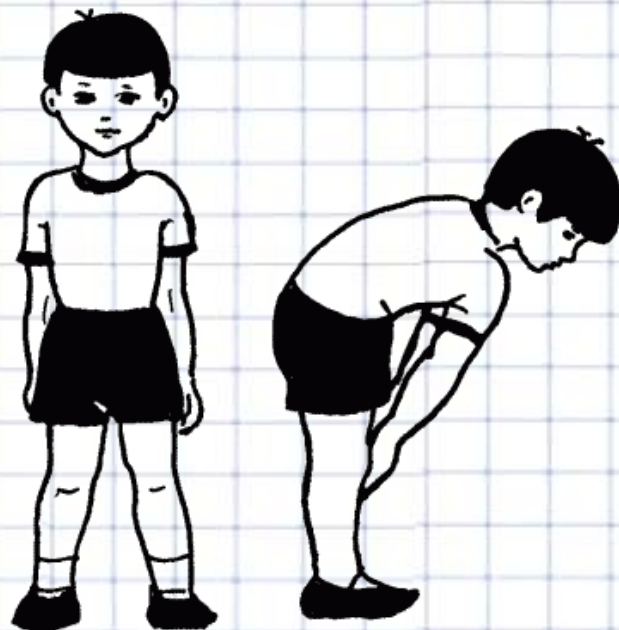
$$4+15=19$$



ЭТЮДЫ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ



- «Штанга»
- «Сосулька»
- «Шалтай - Болтай»
- «Винт»
- «Насос и мяч»



$$5+9=16$$

$$4+15=19$$



ИГРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАССЛАБЛЕНИЮ



❖ «Водопад»

❖ «Танцующие руки»

❖ «Слепой танец»



$$5+9=16$$



$$4+15=19$$



ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ ЧУВСТВА ДОВЕРИЯ И УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

- «Гусеница»
- «Смена ритмов»
- «Зойки и слоники»
- «Волшебный стул»



$$5+9=16$$

Спасибо за внимание

