

**Российская Федерация**  
**Ханты - Мансийский автономный округ – Югра**  
**Октябрьский район, г. п. Талинка МОУ «СОШ №7»**



**2009 год**

# **Исследование причин школьной тревожности.**

## **Автор:**

**Захаров Даниил  
Романович.**  
ученик 7 «В» класса  
МОУ «СОШ № 7»  
г.п. Талинка



**Цель:** *исследовать основные причины, вызывающие школьную тревожность, их влияние на психоэмоциональное состояние учеников.*

## **Задачи:**

- 1. Определить характер и динамику факторов школьной тревожности учеников.*
- 2. Анализ тревожных состояний родителей.*
- 3. Анализ влияния родительско - детских отношений на школьную тревожность.*
- 4. Определить способы снижения школьной тревожности*

## **Научный руководитель:**

**Дубасова Татьяна Николаевна**



**педагог-психолог  
МОУ СОШ № 7  
г.п. Талинка.**

# План исследования



1. **Гипотеза:** психоэмоциональное состояние родителей оказывает влияние на процесс адаптации и обучения ребенка в школе.
2. **Исследование.**
3. **Анализ.**
4. **Выводы.**
5. **Рекомендации.**

## Методы исследования:

- диагностика;
- наблюдение;
- опрос, беседа;
- обобщение;
- коррекция.

## Методики:

- тест школьной тревожности Филипса;
- метод цветowych выборов Люшера;
- тест «Тревожность»  
А. Теммл, М. Дорки, В.Амен .

## Этапы работы:

- диагностический этап;
- коррекционный этап;
- аналитический этап;
- формирующий этап.



# Метод диагностики Л. Филлипса

- **Общая тревожность в школе:** общее эмоциональное состояние подростка, связанное с различными формами включения в жизнь.
- **Переживание социального стресса:** эмоциональное состояние, на фоне которого развиваются эмоциональные контакты.
- **Неблагоприятный психологический фон,** создающий ситуации, препятствующие ученику развивать свои потребности в успехе.
- **Страх самовыражения:** негативное эмоциональное переживание ситуаций, связанные с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим.
- **Страх ситуации проверки знаний:** негативное отношение к ситуациям проверки знаний, переживание тревоги.
- **Страх не соответствовать ожиданиям окружающих** характеризует ориентацию на значимость других в оценке своих результатов, поступков.
- **Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу:** особенности нервной системы, повышающие вероятность неадекватной реакции.
- **Проблемы и страхи в отношениях с учителями,** снижающие успешность обучения подростка.



# Метод цветowych выборов Люшера

При выборе **черного** цвета отмечается отрицательное отношение, негативизм, резкое неприятие, преобладание плохого настроения.

При выборе **серого** цвета отмечается нейтральное отношение, отсутствие эмоций, равнодушие, опустошенность.

При выборе **коричневого** цвета отмечается тревога, беспокойство, напряжение, страх, неприятные физиологические ощущения.

При выборе ребенком **синего, зеленого, красного, желтого** и **фиолетового** цветов отмечается положительное эмоциональное состояние, хорошее настроение.

# Методика Тэммл, Дорки, Амен

- Исследует и оценивает тревожность ребенка в типичных для него жизненных ситуациях.
- Психодиагностический материал в методике представлен серией рисунков (1-14), каждый из которых сюжетно представляет собой некоторую типичную для жизни ребёнка ситуацию.

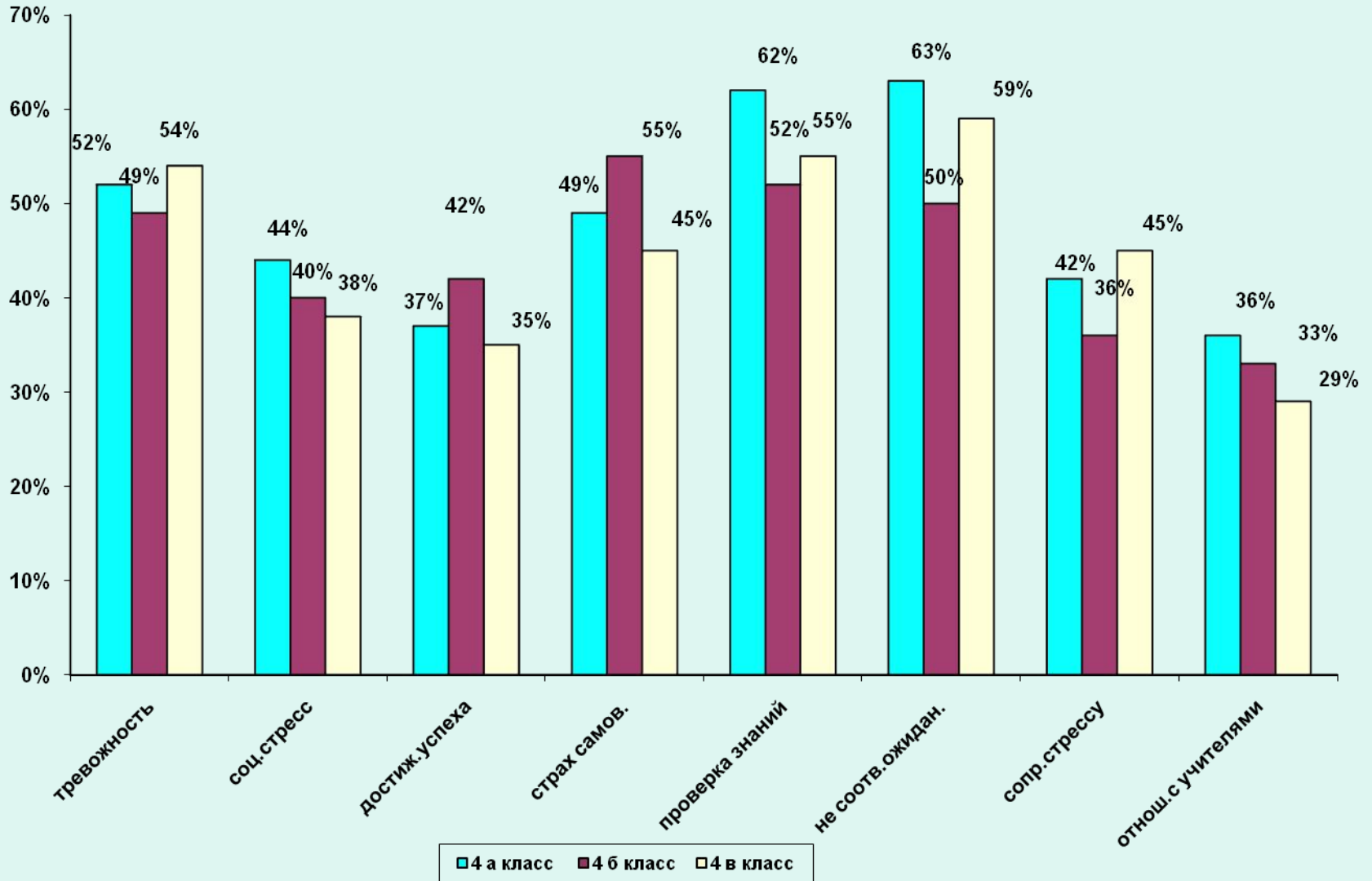
В результате обработки теста можно выявить ситуации взаимодействия :

- *Ребенок-Ребенок,*
- *Взрослый – Ребенок,*
- ОПЫТ *Типичных Жизненных Ситуаций .*

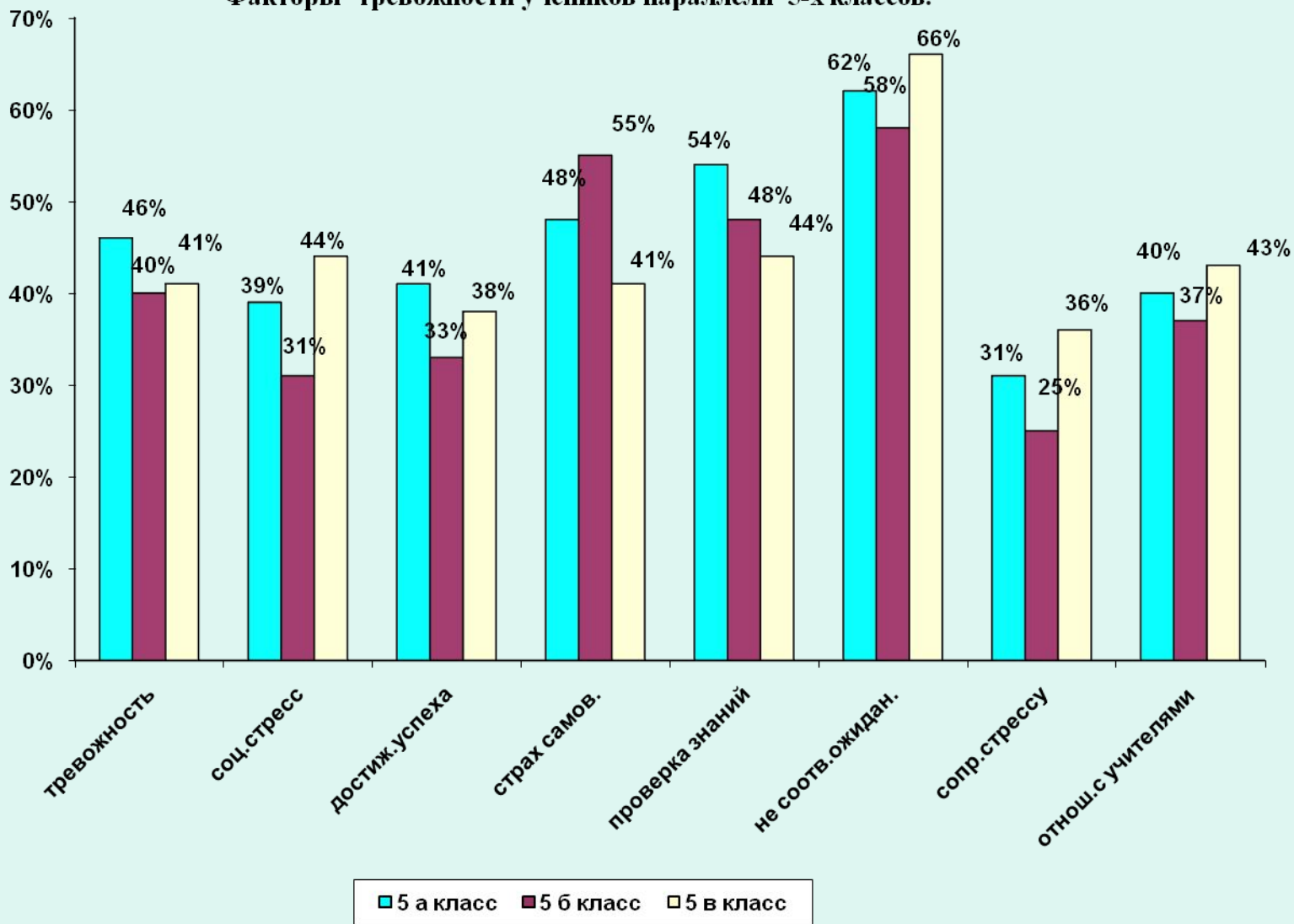


# Диагностический этап

Факторы тревожности учеников параллели 4-х классов

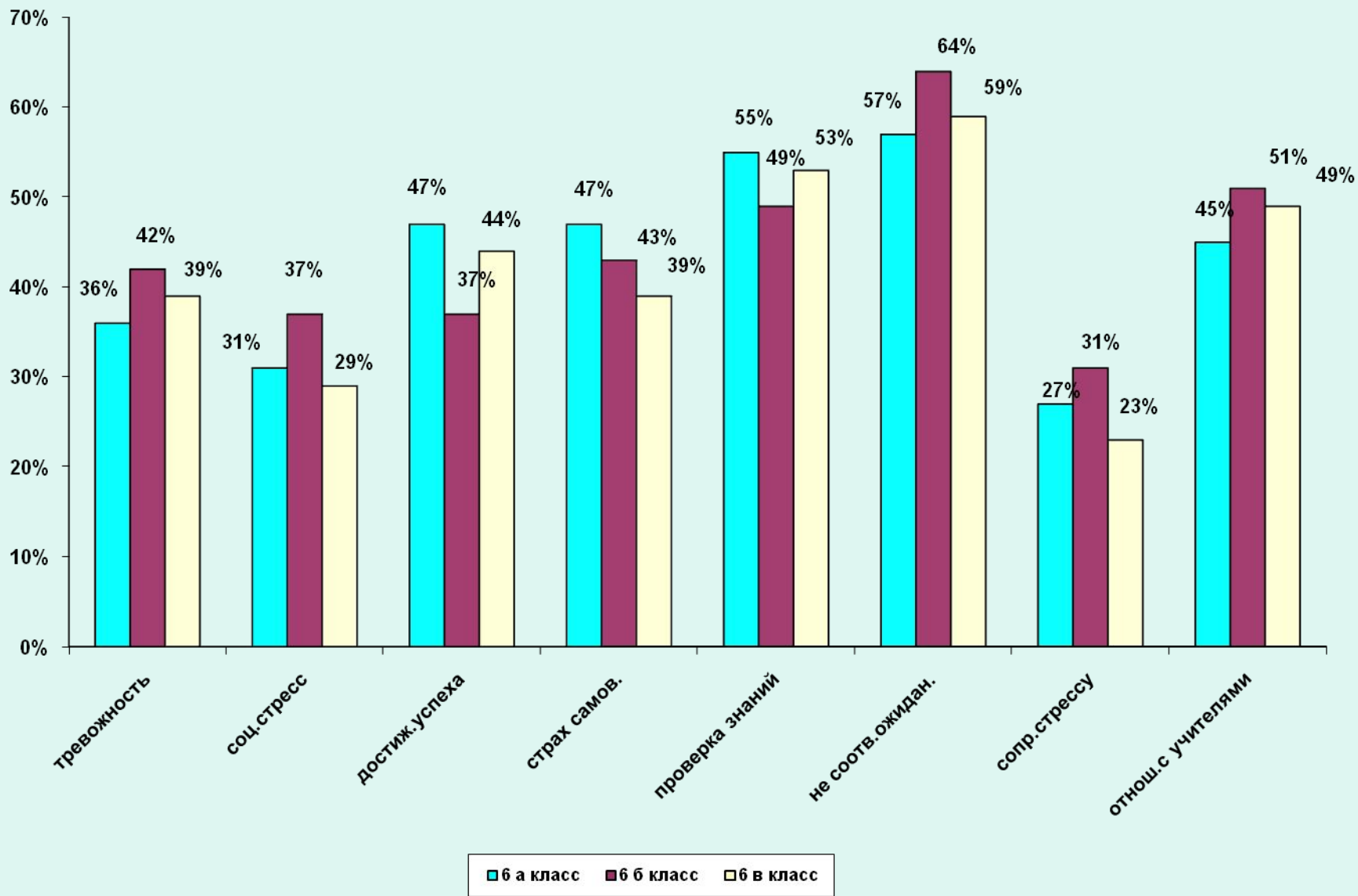


**Факторы тревожности учеников параллели 5-х классов.**

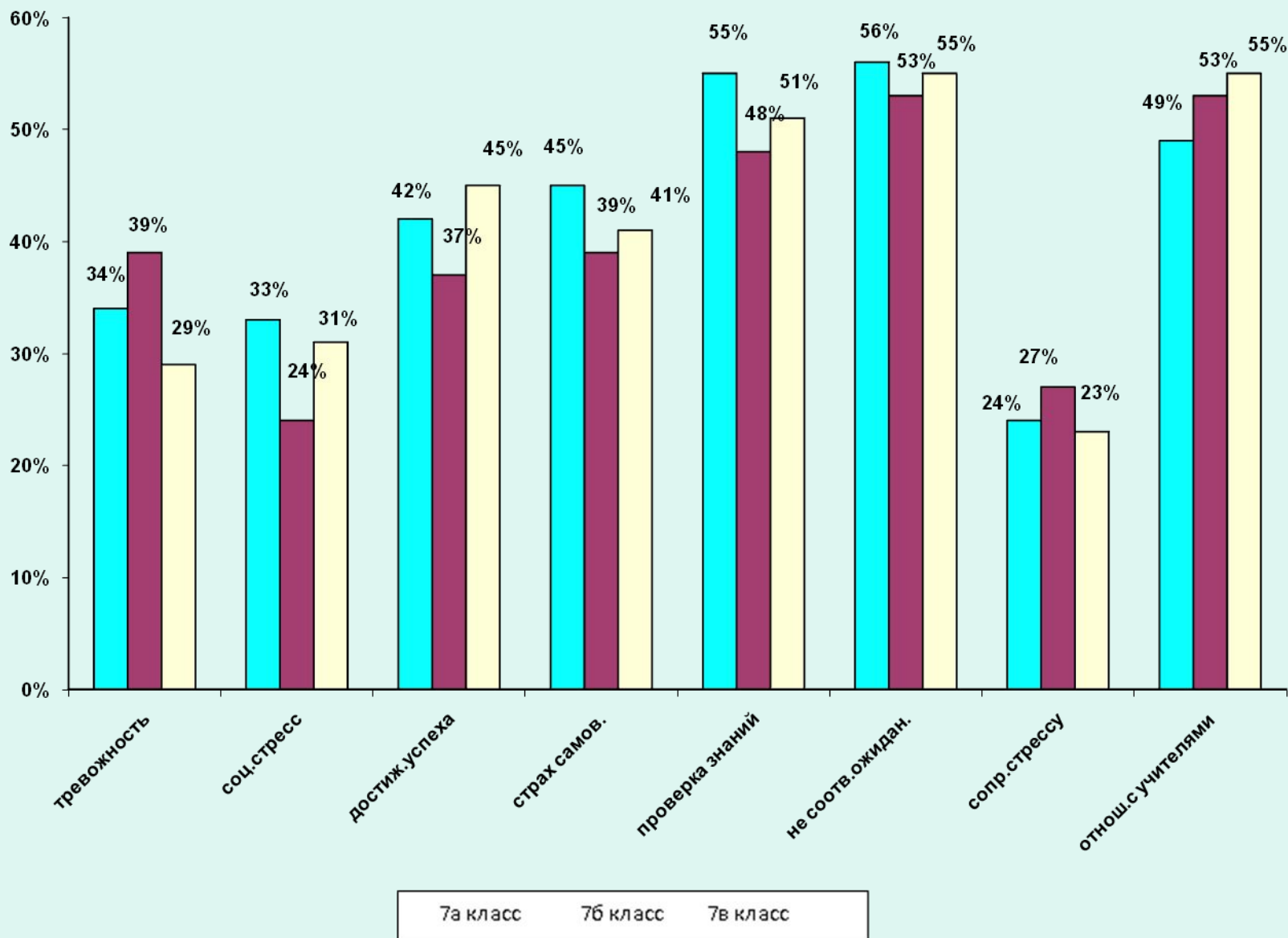




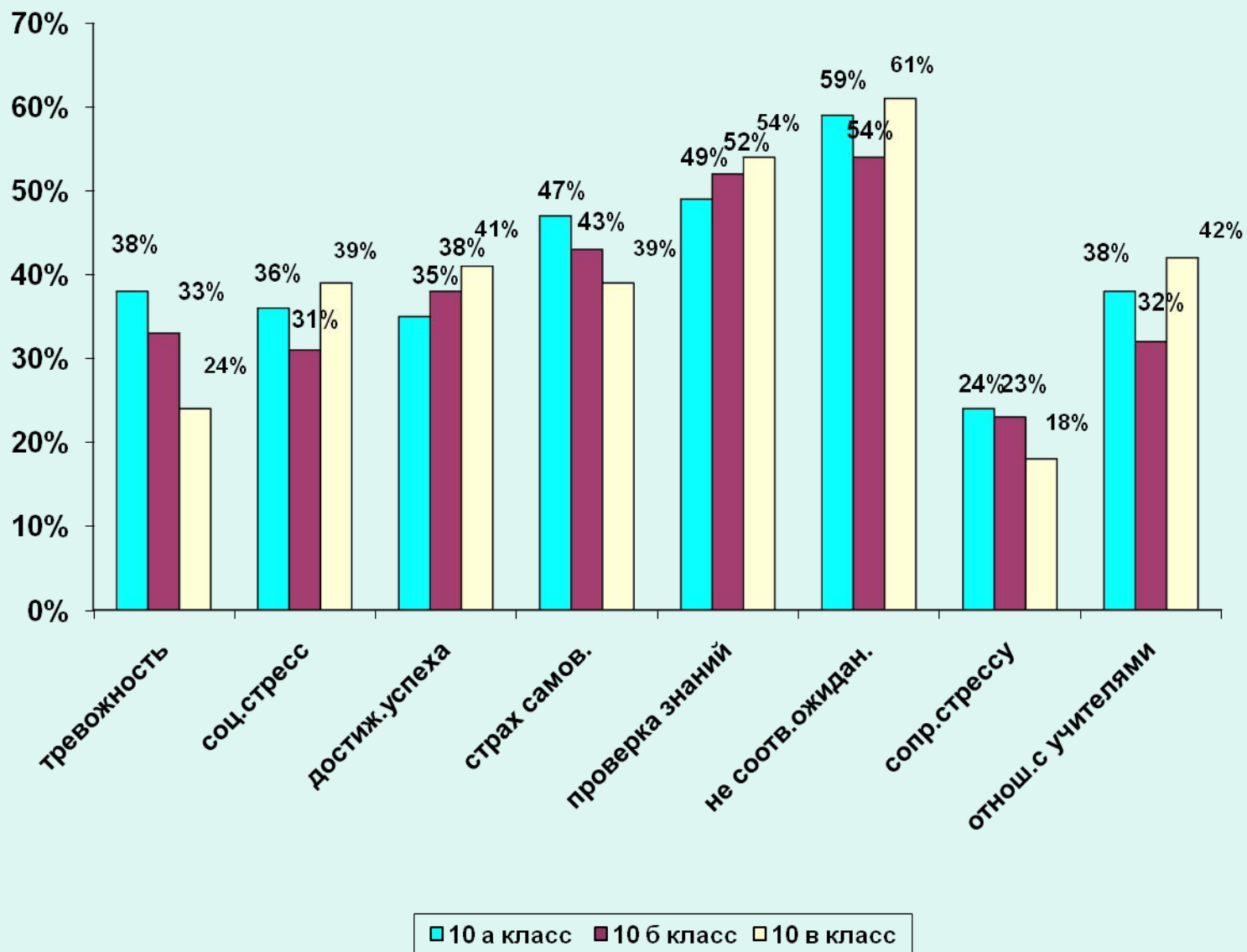
Факторы тревожности учеников параллели 6-х классов.



Факторы тревожности учеников параллели 7-х классов.

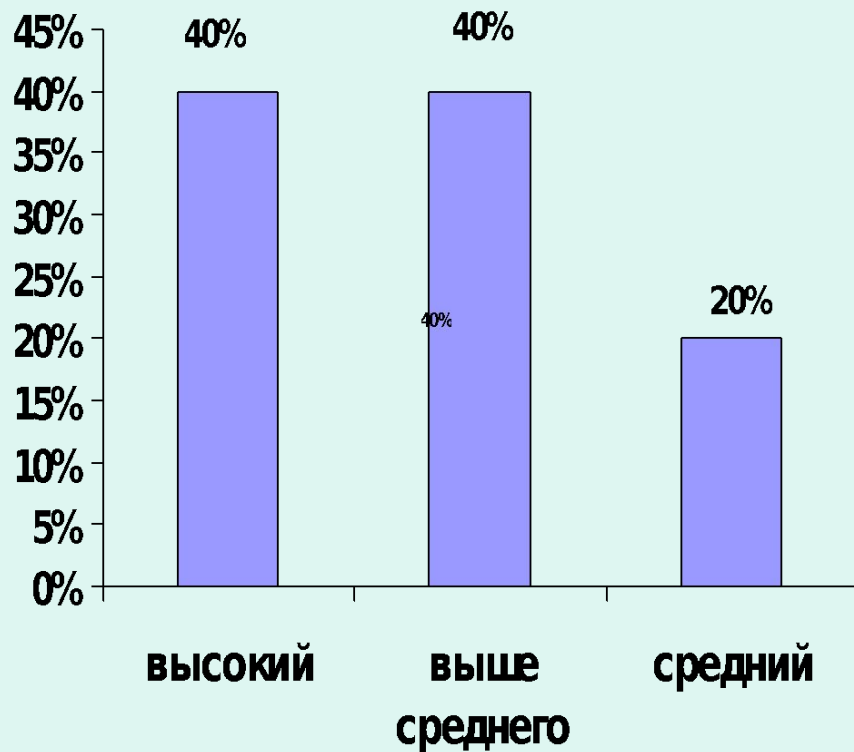


### Факторы школьной тревожности учеников параллели 10 -х классов.



## Тревожность по Теммл, Дорки, Амен.

### Уровень тревожности.



### Ситуации тревожности



# Коррекционный этап

*Маленький ребенок живет с ощущением тревоги, которая складывается у него из общения со взрослым. Т. Харрис*

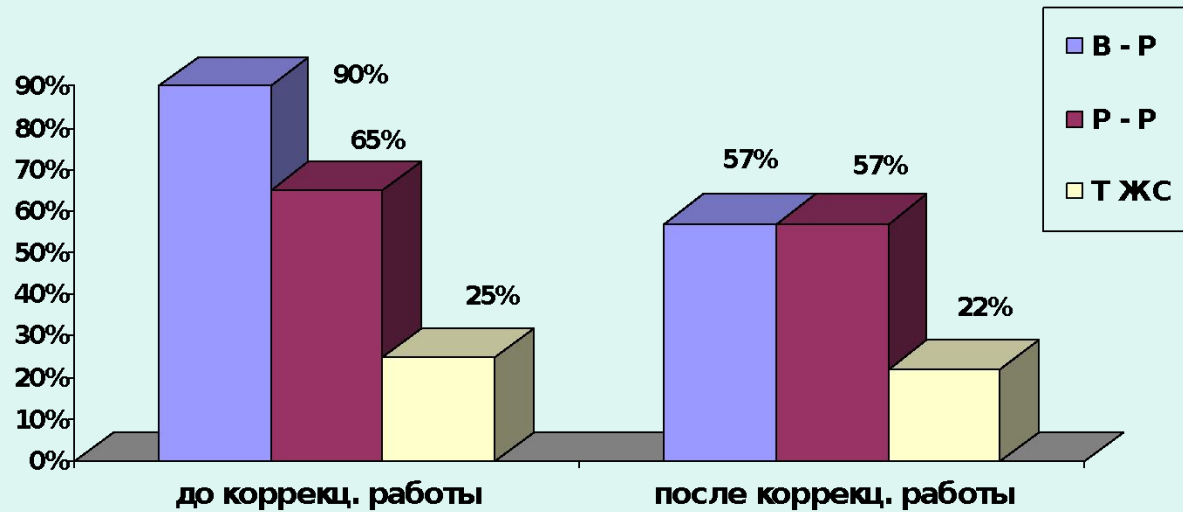
**Цель:** психологическая помощь и поддержка тревожных детей как фактор профилактики школьной тревожности и дезадаптации.

**Задачи:**

- диагностика актуального состояния ребенка, установление контакта с ребенком
- выяснение тревожащей ситуации в жизни ребенка;
- обучение приемам и методам овладения своим волнением, тревожащим состоянием;
- перестройка особенностей личности школьника, его самооценки и мотивации.



## Уровень тревожности по Теммл, Дорки,Амен



## *Аналитический этап*

Анализ содержания страхов отмечает у родителей и у детей  
Ощущение нестабильности, и эти переживания передаются от родителей детям.



Одним из распространенных страхов является боязнь огорчить, расстроить родителей, при этом создается неблагоприятный фон, прежде всего эмоциональный, для психики ребёнка.

**Вывод.** В целом причиной тревоги может быть все, что нарушает у ребенка чувство уверенности, надежность в его взаимоотношениях с родителями.

Следовательно, среди причин, вызывающих детскую тревожность, на первом месте – неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями.

Возникает ситуация **страха несоответствия ожиданиям окружающих.**

## Чувства родителей и детей

### Опрос родителей

- 33% часто испытывают раздражительность по незначительным причинам;
- 31% родителей испытывают повышенный «размытый» уровень тревожности;
- 20% родителей высказали опасения связанные с тем, что ребенок недостаточно способный и поэтому из него ничего не получится;
- 11% беспокоит тревога о том, что из-за отсутствия денег ребенок не сможет получить того, что ему должны дать родители (образование, материальных благ).
- 7% причиной беспокойства называют некую проблему, с которой родители не смогут помочь ребенку справиться.



### Страхи подростков:

- 78% испытывают боязнь доставить родителям неприятности, расстроить их;
- 68% боятся, что с родителями что-то случится;
- 17% отметили боязнь физического наказания;
- 9% переживают страх отсутствия денег в семье;
- 42% отметили боязнь наказаний и замечаний со стороны взрослых;
- 26% указали на боязнь личной несостоятельности.





## Формирующий этап:

выстраивание нового типа отношений с самим собой и окружающими

Тренинги уверенности в себе,  
, приемы саморегуляции.

«Улыбка»: «от улыбки хмурый день светлей».

«Приятное воспоминание»: создать  
«ситуацию успеха».

. «Дыхание». Делаем глубокий вдох,  
задерживаем дыхание на пять секунд и  
медленно выдыхаем.



Консультации, беседы :

- приемы саморазвития;  
развитие самосознания через сказку.
- «правила от подростков» родителям



**Заключение.** Проведенное исследование подтвердило гипотезу о негативном влиянии психоэмоционального состояния родителей, испытывающих повышенный уровень тревожности, на процесс обучения и адаптации ребенка в школе, провоцируя повышенную тревожность у детей и вызывая страх несоответствия ожиданиям окружающих...

## Уроки сказки «Колобок» детям и взрослым.

1. В ситуации опасности стремись действовать:
  - Откажись от стереотипов.
  - Одни и те же действия не годятся для всех случаев жизни.
  - Будь гибким.
  - Быстрая реакция - залог успеха.
  - Чутко реагируй на окружающее.
  - Если хочешь чего-то добиться - не медли!
  - Действуй решительно.
2. Распознавай манипулятора, учись противостоять манипуляциям.
3. Хитростью можно многого добиться.
  4. Умей рефлексировать - и свои действия, и восприятие тебя партнером.
  5. Нельзя быть беспечным - к словам старших стоит прислушиваться.
6. Не воспринимай все буквально, не верь на слово.
7. Если уж ты решил отделиться от родителей, осознай цель этого.
  8. Знай меру эмансипации - насколько большим должно быть отдаление.
  9. Умей просчитывать стратегию своего поведения.
  10. Не выскакивай, всегда можно нарваться на тех, кто сильнее тебя
  11. Не хами первым встречным - это попросту опасно.
  12. Будь осторожен в кризисные моменты своей жизни
  13. Используй свои недостатки
  14. С миру по нитке - голому рубашка: даже в ситуации кажущегося отсутствия резервов их всегда можно найти.

## **Неготовность родителей к своей воспитательной роли:**

- **Случайность появления на свет - «по амбару метен, по сусекам скребен», то есть из пыли и грязи; иными словами: генотип да и фенотип никудышный...**
- **Родители не должны оставлять детей без присмотра.**
- **Родители не готовили ребенка к будущей жизни, не предупреждали о возможных соблазнах и способах противодействия давлению окружающей среды.**
- **Трудный подросток характерен для конфликтной семьи (отношения между дедом и бабкой далеки от идеально гармоничных).**

# Правила для родителей «от подростков»

- Помните: у нас, ваших детей, формируются свои правила поведения – по - вашим мы жить не хотим. Необходимо искать компромисс.
- Задумайтесь о своей жизни, о себе. Создавать своего ребенка по-своему подобию – неверное решение. Таким образом, получается, что вы подавляете личность, индивидуальность.
- Прекратите «нашпиговывать» нотациями своих детей. Подростки к ним особенно нетерпимы.
- Этот возраст неслучайно называют «трудным», потому что в подростках пока «ноль самосознания». Они вообще часто не понимают, кто они такие, что им от этого мира нужно.  
Смиритесь с тем, что пока нам важнее, как к нам относятся сверстники, а не родители и учителя.



И еще: посмотрите, а живете ли вы сами по тем принципам, которые провозглашаете? Мы это прекрасно видим...

*Любите нас такими,  
какие мы есть!*



**Спасибо за внимание!**