

Методический семинар

«Преодоление школьной тревожности у младших школьников в процессе формирования универсальных учебных действий»

Подготовила: Попова В.Г.
учитель начальных классов
МБОУ «СОШ №36»

- **Тревожность** является одним из наиболее распространенных феноменов психического развития, встречающихся в школьной практике.
- **Школьная тревожность** – сравнительно мягкая форма проявления эмоционального неблагополучия личности внутри школьной системы.

Тревожность у младшего школьника

не возникает внезапно!

Её проявление тесно связано с социально-психологическими факторами или фактором усвоения образовательной программы:

- - учебные перегрузки;
- - индивидуальные трудности обучающегося в освоении школьной программы;
- - конфликты с педагогами;
- - амбиции родителей;
- - регулярно повторяющиеся оценочные ситуации;
- - низкий рейтинг среди одноклассников.

На появление тревожности у младшего школьника влияют такие индивидуальные особенности как:

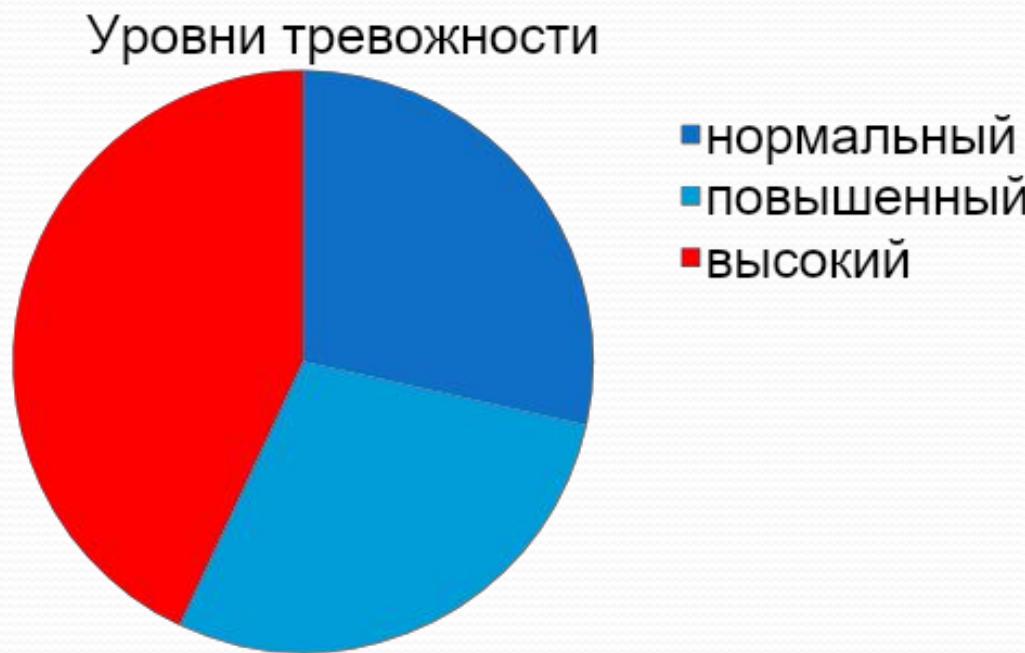
- чувство страха,
- недостаточный опыт общения с взрослыми и сверстниками,
- психические травмы, неуверенность в себе
- чувство беспокойства.

В работе по снижению тревожности у обучающихся я исходила из предположения о том, что преодолению школьной тревожности у младших школьников способствует следующее условие:

- применение психолого-педагогических приемов, направленных на целенаправленное понижение школьной тревожности, в процессе формирования универсальных учебных действий (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных).

- Создание условий, для преодоления школьной тревожности у младших школьников, предусматривает формирование универсальных учебных действий и использование приемов по преодолению школьной тревожности на каждом уроке.

Результаты методики Филлипса по выявлению школьной тревожности на I полугодие 2015-2016 уч. года



Анализ полученных данных показал, что:

- высокий уровень общей школьной тревожности имеют 12 обучающихся, что составляет 43% классного коллектива.
- повышенный уровень общей школьной тревожности выявлен у 8 обучающихся (28,5% испытуемых).

Таким образом, 71 % обучающихся, находясь в школе, склонны переживать тревожность в процессе обучения, проверки и оценки знаний, в процессе общения и взаимодействия с учителями и сверстниками.

- Таким образом, выяснилось, что проблема школьной тревожности очень актуальна для обучающихся моего класса.

Работа по преодолению тревожности, осуществлялась на трех взаимосвязанных и взаимовлияющих уровнях:

- обучение школьников приемам и методам овладения своим волнением, повышенной тревожностью;
- расширение функциональных и операциональных возможностей младшего школьника, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков, ведущих к повышению результативности деятельности, созданию «запаси прочности»;
- повышение уровня самооценки и мотивации.

- Каждый урок строился таким образом, чтобы мотивацией деятельности обучающегося был не страх получения неудовлетворительной отметки, а интерес к процессу освоения знаний, увлечение.
- Поскольку приятная деятельность не может ассоциироваться с чувством глубокого страха, тревоги, соответственно, чем выше уровень субъективного удовольствия, получаемого в процессе обучения — тем ниже степень тревожности.
- В структуру уроков включались элементы игры, проводили викторины, активно использовали наглядные пособия (фотографии, таблицы, схемы, презентации, иллюстрации).

Особой ценностью уроков явилось то, что каждый ребёнок получает возможность для формирования следующих универсальных учебных действий:

- внутренней позиции на уровне положительного отношения к образовательному процессу, осознания необходимости обучения, которое выражается в предпочтении социального метода оценки знаний и доминировании учебно-познавательных мотивов.

Этому способствуют следующие приемы для снятия школьной тревожности, как: понятные, четкие, последовательные, одинаковые для всех учащихся требования; недопустимость эмоционального безразличия к ученику - чрезвычайно важно демонстрировать безусловное уважение;

- Адекватная положительная самооценка на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика».
- Этому способствуют приемы для снижения школьной тревожности:
- стимуляция оптимистического взгляда на способности обучающегося (повышение самооценки способствует снижению тревожности и более эффективной деятельности).
- Важно помнить, что одобрение и поддержка, в случае если они заслужены, чрезмерными быть не могут, а на ошибки ученика необходимо указывать мягко, не забыв упомянуть о его достоинствах или выразить убежденность в преодолении препятствий.

- Установки на здоровый образ жизни и их реализации в реальном поведении и поступках.

Этому способствуют приемы для снижения школьной тревожности: учет возрастных, индивидуально-типологических, гендерных особенностей ученика;

- учет темперамента и сенситивных периодов, соматического здоровья ребенка;
- создание на уроках эмпатического контакта с учеником и поддержание его в дальнейшем;
- использование во время проведения физминутки элементарных приемов релаксации для снятия мышечного напряжения, элементов дыхательных упражнений;

Научиться ставить новые учебные задачи совместно с учителем, преобразовывать практическую задачу в познавательную.

Этому способствуют приемы для снижения школьной тревожности:

- при работе над новым материалом, освоении новых умений, внимательное отношение к тревожным обучающимся;
- отсутствие спешки;
- концентрация внимания на совершаемой работе (помощь ученику научиться);
- верить в его силы (целенаправленное повышение самооценки ребенка, его уверенности в себе, своих возможностях: построение процесса педагогического общения с учеником с учетом данной цели, активная демонстрация учителем собственной веры в возможности ученика).

Самостоятельно применять на практике выделенные учителем образцы действия при изучении нового учебного материала.

Этому способствуют приемы для снятия школьной тревожности:

- целенаправленное создание «ситуаций успеха» - предоставление ребенку заданий, посильных для него;
- акцентировать внимание на успешности не только результата, но и действий, сдержанность и самостоятельное использование обучающимся приемов саморегуляции.

Адекватно оценивать правильность выполненных действий и вносить необходимые корректировки в решение, как во время совершения, так и в конце действия.

Этому способствуют приемы для снижения школьной тревожности:

- требования учителя четкие, понятные и последовательные;
- если обучающийся допустил ошибку, то учитель, указывая на нее, четко аргументирует свою позицию, поскольку публичное указание на несовершенство действий и обсуждение болезненных вопросов повышает уровень тревожности и фрустрирует ученика.

Осуществлять поиск более рациональных способов решения задач зависимо от определенных условий; строить логические умозаключения, включающее установление причинно-следственных связей; владеть общим приёмом решения задач произвольно и осознанно.

Этому способствуют приемы для снижения школьной тревожности:

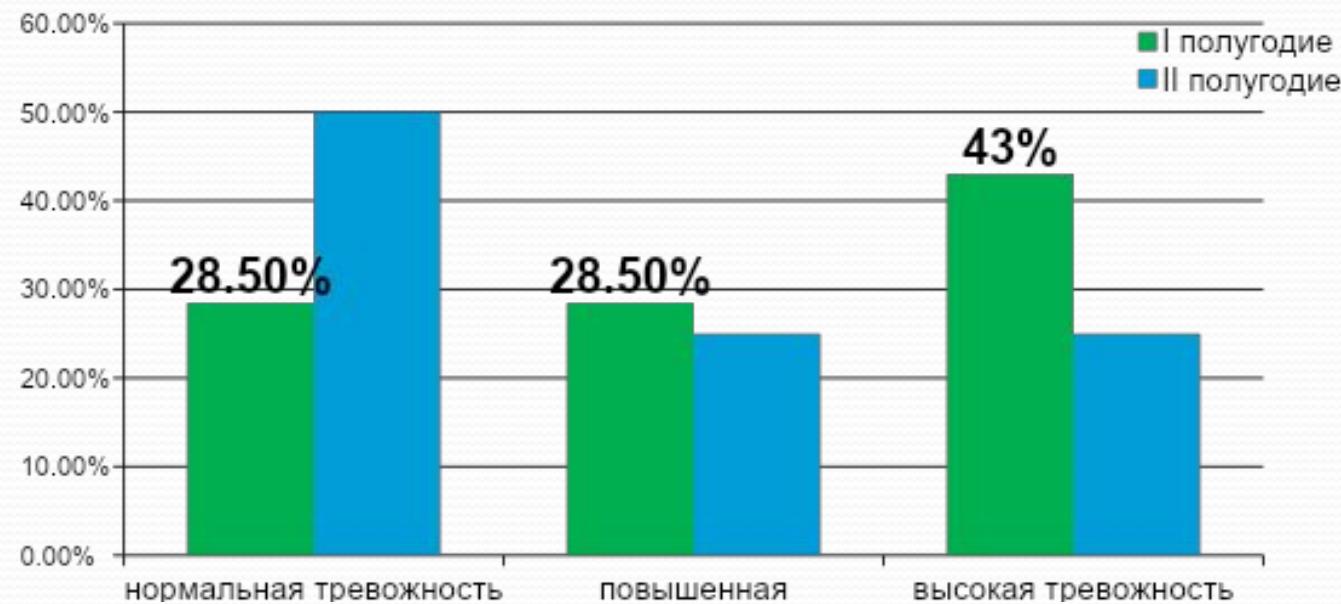
- внимательное наблюдение за совершенствованием младшего школьника в процессе овладения знаниями, навыками с целью своевременной коррекции плана индивидуальной работы с обучающимся.

Аргументировать свою позицию и соотносить ее с позициями одноклассников в групповой работе при разработке общего плана решения поставленной задачи; рационально использовать речь в регуляции своей деятельности.

Этому способствуют приемы для снижения школьной тревожности:

- эмоциональная поддержка ученика;
- создание правильной ценностно-смысловой ориентации ученика, эффективны доверительные беседы учителя с учеником об изменившихся взглядах на события и жизненные ценности;
- одним из главных факторов, снижающим тревожность ребенка, является контроль над мышлением.

Сравнительные результаты методики Филлипса по выявлению школьной тревожности на I и II полугодие 2015-2016 уч.год



Современный учитель должен в совершенстве знать и владеть приёмами, способами регулировки уровня школьной тревожности. Об этом нужно заботиться как в учебном, так и в воспитательном процессе.



Спасибо за внимание!



Всем добра и понимания!