

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8» г. Черкесска**

Классный час
«Тревожность и способы ее преодоления»

(5 – 11 КЛАСС)

У детей школьного возраста по мере развития личности повышаются способности к произвольной психической саморегуляции и контролю. Но по мере взросления подростков наблюдается повышение школьной тревожности учащихся.

Школьная тревожность – это сравнительно мягкая форма эмоционального неблагополучия ребенка. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве; неуверенности в правильности своих ответов, решений. Поэтому важно в этом возрасте помочь ребенку контролировать себя, быть более эмоционально уверенным.

Цель: формирование эмоциональной устойчивости учащихся.

Задачи: научить учащихся снимать напряжение, контролировать и анализировать свои эмоции; познакомить учащихся с упражнением «Расслабление под музыку».

Здравствуй, ребята! Подберите синоним к слову «напряжение», а чтобы Вам было легче, вставьте в слово пропущенные буквы. Т Р В Ж О Т Ь

И темой нашего сегодняшнего классного часа будет «Тревожность и способы её преодоления».

Что такое тревожность? *Ответы учащихся.*

Полное определение тревожности: *тревожность – это беспокойство, напряжение в ожидании опасности или чего-нибудь неизвестного.*

А какими признаками сопровождается тревожность?

ТРОНСТЬ

А вы когда-нибудь испытывали подобное чувство? Вспомните, что вы чувствовали, когда тревожились? *Дополните предложение: Когда я тревожусь, я чувствую..... Обсуждение высказываний.*

Вспомните, в каких ситуациях Вы тревожитесь? *Дополните предложение: Я тревожусь в ситуациях, когда..... Обсуждение высказываний.*

Вспомните, как вы себя ведете, когда тревожитесь? *Дополните предложение: Если я тревожусь, я обычно..... Обсуждение высказываний.*

Скажите, а всегда ли обоснованы Ваши тревоги? *Ответы детей.*

Нет. То есть если хорошо подумать, собраться, то можно меньше тревожиться? Для этого только нужно научиться контролировать себя.

Что Вы делаете, для того чтобы снять чувство тревожности? *Дополните предложение: Я обычно снимаю тревогу..... Обсуждение высказываний.*

Какие выводы можно сделать из всего сказанного нами? *Выводы учащихся.*

1. Тревожность люди испытывают при разных ситуациях.
2. Тревожность сопровождается неприятными ощущениями.
3. Есть много способов преодоления тревожности.

И один из способов преодоления тревожности это

РАССЛАБЛЕНИЕ

Что такое расслабление? *Ответы учащихся.*

Расслабление – это снятие напряжения, достижение покоя. Есть много способов и упражнений для расслабления. Давайте, выполним упражнение, которое называется «Расслабление под музыку», музыка должна быть спокойная, способствующая расслаблению, музыка природы.

Чтобы достичь хорошего результата в преодолении тревожности, данное упражнение нужно выполнять не реже одного раза в день продолжительностью не менее 10 минут.

Итак,

1. сядьте спокойно в комфортной позе
2. закройте глаза
3. медленно расслабьте мышцы
4. представьте, что находитесь там, где очень хорошо и не нужно ни о чем беспокоиться

5. ни о чем не думайте, просто слушайте музыку. *Выполнение упражнения.*

Рефлексия

Что вы чувствуете после упражнения «Расслабление под музыку»?

1. А сейчас проведем тест на определение тревожности

Шкала ситуативной тревожности (СТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

№ п/п	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4

14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

2. Шкала личной тревожности (ЛТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№ п/п	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко растраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4

30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка результатов.

1. Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.
2. На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.
3. Вычисление среднегруппового показателя СТ и ЛТ и их сравнительный анализ в зависимости, например, от половой принадлежности испытуемых.

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов — низкая, 31—44 балла — умеренная; 45 и более высокая.

Ключ

Номера суждения	Ответы			
	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
СТ				
1	4	3	2	1
2	4	3	2	1
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	4	3	2	1
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	4	3	2	1
16	4	3	2	1
17	1	2	3	4
18	1	2	3	4

19	4	3	2	1
20	4	3	2	1
ЛТ				
21	4	3	2	1
22	1	2	3	4
23	1	2	3	4
24	1	2	3	4
25	1	2	3	4
26	4	3	2	1
27	4	3	2	1
28	1	2	3	4
29	1	2	3	4
30	4	3	2	1
31	1	2	3	4
32	1	2	3	4
33	1	2	3	4
34	1	2	3	4
35	1	2	3	4
36	4	3	2	1
37	1	2	3	4
38	1	2	3	4
39	4	3	2	1
40	1	2	3	4

По каждому испытуемому следует написать заключение, которое должно включать оценку уровня тревожности и при необходимости рекомендации по его коррекции. Так, лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам. Для низко тревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

По результатам обследования группы также пишется заключение, оценивающее группу в целом по уровню ситуативной и личностной тревожности, кроме того, выделяются лица, высоко- и низкотревожные

-Я рада, что мы с Вами побеседовали, провели тест результаты будут озвучены после подведения итогов теста

Директор:

А.Д. Гогов

Педагог-психолог:

А.А. Нартокова

Педагог-психолог:

Р.М. Пазова