

# Отдел образования

администрации Заволжского муниципального района  
155410 Ивановская область, г. Заволжск, ул. Мира, 7

Тел/Факс 8(49333) 6-00-18, ИНН 3710002022, e-mail: zrono@ivreg.ru

## РАССМОТРЕНО

Заседание муниципального  
координационного совета по работе со  
школами с низкими образовательными  
результатами

## УТВЕРЖДАЮ

Заместитель Главы администрации  
Заволжского муниципального района,  
начальник отдела образования

О.Н. Торгашова  
МП

Протокол № 3 от 13.05.2022

13.05.2022

## ОТЧЕТ О РЕЗУЛЬТАТАХ ПРОВЕДЕНИ ЗАНЯТИЙ ПО СНИЖЕНИЮ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ 5 И 9 КЛАССОВ МКОУ ЗАРЕЧНОЙ СОШ

Основание для составления  
документа:

Муниципальная модель поддержки школ с низкими образовательными результатами и (или) школ, функционирующих в неблагоприятных социальных условиях (утверждена приказом отдела образования от 30.12.2021 № 180)

Дорожная карта поддержки школ с низкими образовательными результатами на 2022-2023 годы (утверждена приказом отдела образования от 30.12.2021 № 183)

Дата составления документа:

11.05.2022

Ответственный исполнитель:

Психолог МКУ «Управление по обеспечению деятельности органа управления образованием и образовательных учреждений» Романова Н.Н.

**СПРАВКА О РЕЗУЛЬТАТАХ  
ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО СНИЖЕНИЮ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ  
С ОБУЧАЮЩИМИСЯ 5 И 9 КЛАССОВ МКОУ ЗАРЕЧНОЙ СОШ**

Занятия по снижению уровня тревожности с обучающимися 5 и 9 классов МКОУ Заречной СОШ проводились в апреле-мае 2022 года в соответствии с решением муниципального координационного совета по работе со школами с низкими образовательными результатами (протокол от 21.03.2022 № 2) в целях оказания содействия МКОУ Заречной СОШ в реализации мероприятий программы «Повышение уровня качества школьной образовательной и воспитательной среды» (утверждена приказом МКОУ Заречной СОШ от 24.02.2022 № 22 «а») по направлению «Снижение уровня школьной тревожности среди обучающихся 5-9 классов».

**Занятие по снижению уровня тревожности с обучающимися 5 класса**

**Цель занятия**– снижение уровня школьной тревожности обучающихся 5 класса МКОУ Заречная СОШ.

**Задачи:**

- Осознание понятия "страх", повышение мотивации в работе с собственными чувствами, страхами;
- Актуализация позитивного опыта обучающихся;
- Научить пятиклассников способам снижения эмоционального напряжения;
- Установить доверительные отношения между участниками мероприятия;
- Создать положительный эмоциональный фон в рабочей группе.

Необходимые материалы: бумага для рисования, цветные карандаши, фломастеры.

Выборка участников занятия осуществлялась на основе анализа результатов проведенного теста Филлипса, направленного на определение уровня школьной тревожности. Всего было отобрано четыре обучающихся с повышенным и высоким уровнем тревожности. Присутствовало на занятии три человека, отсутствовал один по причине болезни.

**Ход занятия:**

**1. Приветствие участников. Установление правил группы.**

**2. Упражнение «Новое, хорошее»**

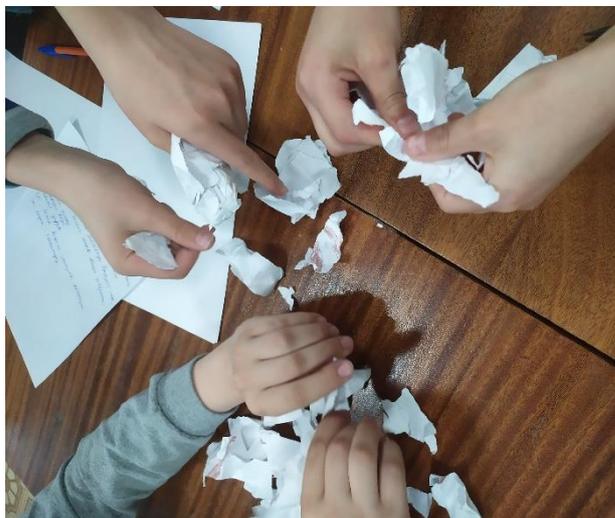
Цель — актуализация позитивного опыта участников, сплочение группы для совместной работы, диагностика наличия свободного внимания, необходимого для работы.

Дети по очереди рассказывают о том, что хорошего, приятного произошло с ними на текущей неделе в школе. Если ребенок затрудняется психолог помогает ему найти хотя бы одну приятную «мелочь».

**3. Рисование школьных страхов.**

Цель — разрядка страхов.

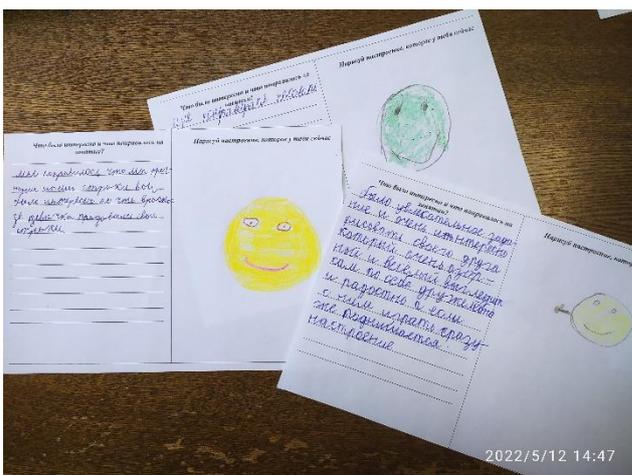
На листах бумаги участники рисуют свои страхи. Затем им предлагается сделать с этими рисунками то, что они хотят. По окончании упражнения ребята делятся своим опытом. При выполнении упражнения важна индивидуальная работа ведущего с каждым участником, направленная на то, чтобы ребенок смог выразить свои чувства.



#### 4. Игра «Волшебный магазинчик страхов».

Цель - изменение отношения к собственным страхам. Ведущий рассказывает сказку Д.Соколова «Дед, внучка и боюськи» (прилагается). Детям предлагается представить, что они приходят в волшебный магазинчик, где они могут выгодно продать свои страхи, обосновать их «полезность». Ведущий исполняет роль продавца.

5. Получение обратной связи. Участникам занятия было предложено нарисовать свое настроение после занятия и ответить на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии?»



#### Оценка участия обучающихся в занятии

В ходе занятия все дети принимали активное участие, к выполнению каждого упражнения подходили творчески. Дети вместе с психологом учились анализировать собственные страхи и пути их преодоления. По окончании занятия участники отметили у себя позитивные эмоции и

положительный настрой, высказали желание продолжить занятия по снижению тревожности в следующем учебном году.

**С обучающимися 9 класса проведено занятие, направленное на снижение уровня тревожности в период сдачи экзаменов. По результатам занятия каждый участник получил буклет с советами психолога.**



#### *Подготовка к экзамену*

• Сначала подготовь место для занятий, убери лишние вещи;

• Можно ввести в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность;

• Определи, кто ты - "Сова" или "Жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы;

• Начни с самого трудного — с того раздела, который знаешь хуже всего;

• Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал при помощи составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала;

Чередуй занятия и отдых: например, 40 минут занятий, затем 10 минут перерыв. Во время перерыва для того чтобы переключить внимание можно

помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ;

• Если тебя начинает клонить в сон настолько сильно, что ты не можешь сосредоточиться, то лучше ложись спать. При сильном утомлении трудно сконцентрировать внимание. Поспи, затем продолжай занятия.

#### *За день до экзамена*

• Верь в свои силы, возможности, способности. Настраивайся на ситуацию успеха;

• Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, перестань готовиться. Соверши прогулку, прими душ и хорошо выспись, чтобы явиться на экзамен отдохнувшим, бодрым, собранным.

#### *Во время экзамена*

Итак, позади период подготовки. Не пожалей двух-трёх минут на то чтобы привести себя в состояние равновесия.

• Вспомни о спокойном дыхании, подыши и успокойся;

• Будь внимателен;

• Соблюдай правила поведения на экзамене;

• Сосредоточься;

• Читай задание до конца;

• Думай только о текущем задании. Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания не всегда связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решённом тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даёт тебе и другой бесценный психологический эффект – забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать очки.

• Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

## Рекомендации родителям МКОУ Заречная СОШ по снижению уровня тревожности детей

Рекомендации разработаны с учетом анализа мониторинга уровня тревожности обучающихся 5-9 классов.

Родителям детей с повышенным уровнем тревожности необходимо в первую очередь пересмотреть требования предъявляемые ребенку и возможно количество замечаний. Требования и замечания должны быть обоснованными и конкретными, чтобы ребенок смог их осознать.

Никогда ни с кем не сравнивайте своего ребёнка. Это ведет как к озлобленности ребенка, так и к формированию неуверенности в себе. Вы любите ребенка таким, какой он есть, и принимаете таким, какой он есть, поэтому уважайте его индивидуальность. Сравнить можно только новые успехи вашего ребенка с его прежними достижениями. Не ругайте в присутствии посторонних. Все проблемы можно решить наедине.

Многие родители так хотят гордиться своими детьми и так беспокоятся об их оценках, что превращают ребенка в приложение к школьному дневнику. Школьные успехи, безусловно, важны. Но это не вся жизнь вашего ребенка. Школьная отметка — показатель знаний ребенка по данной теме данного предмета на данный момент. Никакого отношения к личности ребенка это не имеет. Постоянное напоминание ребенку о необходимости получать только отличные оценки порождает страх оценивания, т.е. страх получить оценку не желаемую родителями. Чаще хвалите ребенка за его школьные успехи, и помните, никакое количество “пятерок” не может быть важнее счастья вашего ребенка.

С самого утра настраивайте ребенка на доброе отношение ко всему. Будите ребёнка спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку. Подгоняя с утра, не критикуйте, не укоряйте за ошибки и сонную медлительность.

Родителям тревожных детей необходимо чаще использовать телесный контакт, обращаться к ребенку по имени.

Обращайте внимание на обстановку, которая складывается у вас дома. Теплые и эмоциональные отношения, доверительный контакт, всё это способствует снижению общей тревожности ребенка.

## Рекомендации педагогическому коллективу МКОУ Заречная СОШ по работе с детьми с повышенным уровнем тревожности

Рекомендации разработаны с учетом анализа мониторинга уровня тревожности обучающихся 5-9 классов.

### **Создание ситуации успеха на уроке**

Одной из наиболее важных задач ситуации успеха на уроке является снятие страха, что в свою очередь помогает преодолеть неуверенность в собственных силах, робость, боязнь самого дела и оценки окружающих.

### **Ориентация ребенка на свои собственные силы и возможности**

Особая роль в данном вопросе отводится умению педагога не сравнивать обучающихся между собой или успехи одних обучающихся с неудачами других. Очень важно как для тревожного ребенка, так и для всех обучающихся в целом сравнение их собственных неудач в прошлом с их настоящими и будущими успехами.

### **Отказ от соревновательной деятельности и публичных выступлений**

Педагогам следует помнить, что тревожным детям, особенно детям, имеющим страх самовыражения достаточно сложно выступать с докладами или отвечать перед всем классом у доски. До нормализации уровня тревожности данного ребенка, его ответы желательно выслушивать индивидуально. Так же таких детей не следует включать в соревновательную деятельность, исключение могут составить ситуации, в которых педагог уверен, что данный ребенок займет в соревновательной деятельности первое место.

### **Особенности оценивания на уроке**

Получая ту или иную оценку на уроке, ребенок должен владеть минимальными знаниями о системе оценивания, чтобы он мог произвести самоанализ ошибок. Оценка должна быть содержательной с подробным объяснением причины.

### **Благоприятный психологический климат в классном коллективе**

Для того чтобы поддерживать благоприятный психологический климат в классе, педагогу необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ученика (например, вспыльчивость, молчаливость, обидчивость, замкнутость, и т.д.), их состояние в данный момент; стараться о каждом обучающемся сказать доброе слово, похвалу, обязательно обращаясь к обучающимся по имени. В классе важно поддерживать атмосферу принятия и безопасности, чтобы каждый тревожный ребенок чувствовал, что его ценят, что он важен для классного коллектива.

Д. Соколов

## «ДЕД, ВНУЧКА И БОЮСЬКИ»

Жили-были дед с внучкой. Хороша внучка, да всего боится. «Боюсь я, дед, на огород ходить: там червяки в земле ковыряются!» Лазает дед по огороду, от земли борода чернеет. «Боюсь я коров: у них хвост да рога мотаются». Дед и коров доит, молоком ввечеру белеет. «Ох, и огня, дед, и огня! Печка — она искрами плюется!» Вот и ужин дед кашеварит, бороду задумчиво кочергой очесывает. От такого от хозяйства добра не жди; не успевал дед всего сделать. Корову продал, лошадь продал и от огорчения сам слег. Заболел. Ну, внучка попробовала поплакать и тихо, и в голос, да все не в помощь. Решила она тогда в город на базар сходить, купить лекарств и еды. Денег у нее, правда, не было, но она решила: «Продам чего-нибудь». И вот, хоть и было ей страшно, на базар далекий она с утречка и отправилась. Деда ведь своего все же любила!

На базаре — толчея, гомон; она стала в сторонке, чистый плат расстелила. А что же дальше? Подходит народ: на сем месте что продается? Мнется бедная внучка, не знает, что и сказать. Тянет кого-то за рукав: — Дядь, а что продавать здесь можно, чтоб подороже?

Он спрашивает: - А что у тебя есть?

— Да ничего нет.

— А что умеешь делать?

Тут она заплакала:

— Да ничего не умею, я всего боюсь!

— Хм, — говорит дядька, — так ты боюськи и продавай.

— А возьмут? — не верит дивчина.

— А ты попробуй!

И вдруг как закричал дядька: — Эй, народ! Товар исключительного назначения!

Подходи за боюськами!

Народ стал осторожненько подходить, интересоваться: что за товар такой? Дядька говорит: боюськи на любой вкус. Для жен, детей, крупного и мелкого рогатого скота. А девчонка говорит:

— И курей с петухами.

— Что для курей? — подлезает бабка.

— А вот бегают твои куры далеко от дома? — спрашивает посредник.

— Ох, бегают, проклятые, — соглашается бабка.

— А ты купи для них боюську дальнего пространства. Есть у нас такая? — спрашивает у девчонки.

— Еще как, — солидно говорит она.

— Вам на целый птичий двор?

— Уж пожалуйста, — говорит бабка.

Вот торговля завертелась не на шутку! Купили боязнь огорода для гусей и коз, купили боюськи темноты для крыс и тараканов, ну все раскупили на корню! Один оригинал купил боязнь рек и моря, чтобы палить в облака и тучки: хотел, чтобы они проливались только над сухой землей. И только для малых ребятишек ни одной боюськи не продали, ни мамкам, ни нянькам. Вот как! На вырученные деньги купила внучка лекарства и еду, и для того дядьки, который ей помог, праздничную рубашку, и для себя леденец. Целый день провела на базаре. Только к вечеру вернулась домой. Там дед ее встретил, своим глазам не поверил. От радости он и без лекарств выздоровел. И потекла их жизнь весело и бойко, и работали они теперь оба, и на ярмарку вместе ездили. Найти бы и нам такое счастье.

Я собрал свои боюськи недавно. Старые они были, поломанные и запачканные. Кто такие возьмет? Эх, молодость! Плюнул, выбросил мешок с боюськами за крыльцо. Там и валяется. Кто интересуется — подходи, выбирай, мне не жалко. Только чур — не для малых ребятишек!