Министерство Образования и Науки Республики Казахстан

Казахский Государственный Женский Педагогический Университет

Реферат

на тему: Уровень тревожности детей

по предмету: Психолого-педагогическая диагностика

Алматы, 2013

**Введение**

Каждый думающий человек, живущий в нашем обществе, может понять, на основе своего собственного опыта и наблюдения за живущими рядом с ним людьми, что тревога является всепроникающим и глубинным явлением. Можно предположить, что думающий человек осознает не только более явные причины, вызывающие тревогу в наши дни, такие, как угроза войны, отсутствие действенного контроля над ядерным оружием и радикальные политические и экономические перемены; он увидит также менее очевидные, более глубокие и в большей степени, касающиеся каждого индивида лично источники тревоги, находящиеся в нем самом и свойственные людям, с которыми он общается. Это отсутствие согласия человека с самим собой, отсутствие психологически принятых ориентиров и отсутствие общепринятых ценностей и правил выхода из конфликтных ситуаций.

В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. О возрастании тревожности и страхов у детей свидетельствуют специальные экспериментальные исследования. Так, количество детей с устойчивой тревожностью (1 - 3 классы) в 1990 - 93 гг. составило от 72 до 75 % (для сравнения в 1980 - 83 гг. таких детей было от 12 до 16 %),т.е. если в 80 - е гг. количество тревожных детей среди младших школьников было близко к возрастной норме, то сейчас оно почти в пять раз больше.

Психологическое самоощущение детей, поступающих в школу, характеризуется нехваткой любви, теплых надёжных отношений в семье, эмоциональной привязанности. Проявляются признаки неблагополучия, напряженности в контактах, страхи, тревога, регрессивные тенденции.

И родителям и учителям хорошо известно, сколь мучительно протекают годы учебы для тревожных детей. А ведь школьная пора - основная и основополагающая часть детства: это время формирования личности, выбора жизненного пути, овладевания социальными нормами и правилами. Если же лейтмотивом переживаний школьника оказываются тревога и неуверенность в себе, то и личность формируется тревожная, мнительная. Выбор профессии для такого человека основан на стремлении предохранить себя от неудачи, общение со сверстниками и учителями - не в радость, а в тягость... Да и интеллектуальное развитие школьника, когда он связан тревожностью по рукам и ногам, не сочетается с развитием творческих способностей, оригинальностью мышления, любознательности. Ведь творческий человек - это человек свободный, рискующий. Он не боится предложить новый, нетрадиционный взгляд или решение, хочет идти своим путем. Тревожные же люди - рабы давно принятых зачастую устаревших, но зато многократно проверенных жизнью вариантов.

Цель: Выявить уровень тревожности у учащихся 1 класса.

Задачи:

. Провести теоретический анализ исследованной темы.

. Провести эмпирическое исследование.

Объект исследования: учащиеся 1 «б» класса, СШ г. Бологое.

Предмет исследования: тревожность у школьников

Гипотеза: Наблюдаются гендерные различия в проявлении школьной тревожности у учащихся 1 класса.

Методики:

. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филипса.

**1. Теоретические аспекты проявления школьной тревожности**

**Понятие тревожности**

Слово «тревожный» отмечается в словарях т с 1771г. Один из авторов полагает, что слово тревога обозначает трижды повторяющийся сигнал об опасности со стороны противника.

В психологическом словаре тревожность - это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые к этому не предрасполагают.

Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога-это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием.

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется и проявляется почти всегда.

В психологической литературе можно встретить разные определения этого понятия, хотя большинство исследований сходятся в признании необходимости рассматривать его дифференцированно - как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамику.

Так А. М. Прихожан указывает, что тревожность - это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темпераметра.[1]

По определению Р. С. Немова, «тревожность - постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях».[2]

Е. Савина, доцент кафедры психологии Орловского государственного педагогического Университета, считает, что тревожность определяется как устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания неблагополучия со стороны окружающих.[3]

По определению С. С. Степанова «тревожность- переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи».[4]

Таким образом понятием «тревожность» психологи обозначают состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску.

Термин "тревожность" используется также для обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий в склонности испытывать это состояние. В этом случае тревожность означает черту личности. Тревожность как черта, или личностная тревожность, не проявляется непосредственно в поведении. Но ее уровень можно определить исходя из того, как часто и как интенсивно у индивида возникает состояние тревоги.

По мировой статистике, обычная "норма тревожности" - 15%

**. Классификация видов тревожности**

Выделяют два основных вида тревожности. Первым из них - это так называемая ситуативная тревожность, т. е. порожденная некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Данное состояние может, возникает у любого человека в преддверии возможных неприятностей и жизненных осложнений. Это состояние не только является вполне нормальным, но и играет свою положительную роль. Оно выступает своеобразным мобилизирующим механизмом, позволяющим человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем. Ненормальным является скорее снижение ситуативной тревожности, когда человек перед лицом серьезных обстоятельств демонстрирует безалаберность и безответственность, что чаще всего свидетельствует об инфантильной жизненной позиции, недостаточной сформулированности самосознания.

Другой вид - так называемая личностная тревожность. Она может рассматриваться как личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают. Она характеризуется состоянием безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное. Ребенок, подверженный такому состоянию, постоянно находится в настороженном и подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром, который воспринимается им как пугающий и враждебный. Закрепляясь в процессе становления характера к формированию заниженной самооценки и мрачного пессимизма.

У детей дошкольного возраста доминирует ситуативная тревожность.

**. Причины тревожности**

Среди причин, вызывающих детскую тревожность, на первом месте, по мнению Е. Савиной - это неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями, особенно с матерью. Так отвержение, неприятие матерью ребенка вызывает у него тревогу из-за невозможности удовлетворения потребности в любви, в ласке и защите. В этом случае возникает страх: ребенок ощущает условность материальной любви («Если я сделаю плохо, меня не будут любить»). Неудовлетворение потребности ребенка в любви будут побуждать его добиваться ее удовлетворении любыми способами.

Детская тревожность может быть следствием и симбиотических отношений ребенка с матерью, когда мать ощущает себя единым целым с ребенком, пытается оградить его от трудностей и неприятностей жизни. Она «привязывает» к себе, предохраняя от воображаемых, несуществующих опасностей. В результате ребенок испытывает беспокойство, когда остается без матери, легко теряется, волнуется и боится. Вместо активности и самостоятельности развиваются пассивность и зависимость.

Одной из самых частых причин тревожности является завышенные требования к ребенку, негибкая, догматическая система воспитания, не учитывающая собственную активность ребенка, его интересы, способности и склонности. Наиболее распространенная система воспитания - "ты должен быть отличником". Выраженные проявления тревоги наблюдаются у хорошо успевающих детей, которых отличают добросовестность, требовательность к себе в сочетании с ориентацией на отметки, а не на процесс познания. Бывает, что родители ориентируют на высокие, не доступные ему достижения в спорте, искусстве, навязывают ему (если это мальчик) образ настоящего мужчины, сильного смелого, ловкого, не знающего поражений, не соответствие которому (а соответствовать этому образу невозможно) больно бьет по мальчишескому самолюбию. К этой же области относится навязывание ребенку чуждых ему (но высоко ценимых родителями) интересов, например как туризм, плавание. Ни одно из этих занятий само по себе не плохо. Однако выбор хобби должен принадлежать самому ребенку. Принудительное участие ребенка в делах, которые не интересует школьника, ставит его в ситуацию неизбежного неуспеха.

Стремясь выработать у ребенка такие качества как добросовестность, послушание, аккуратность, учителя нередко усугубляют и без того нелегкое положение ребенка, увеличивая пресс требований, невыполнение которых влечет для него внутреннее наказание. Без сомнения, добросовестное отношение к делу необходимо, однако дело школьника (учение) - особое дело, в котором процесс важнее результата и слабо с ним связан. Если рабочий трудится прежде всего ради результата, например ради производства какой-либо детали, то ребенок учится не для того ,чтобы решить ту или иную задачу: она давно решена и ответ помещен в конце задачника. Смысл учения - в самом процессе учения и развития, ориентация на результат, а тем более на отметку как конечную цель всех стараний школьника в сочетании с завышенными требованиями родителей способствует перенапряжению его сил, извращают их направленность. От отметки часто зависит отношение к ребенку значимых для него людей. Ребенок чувствует, что отношение к нему прямо пропорционально его успеваемости, и оценки становятся средством достигнуть расположения родителей, учителей, одноклассников.

Сама интенсивность переживания тревоги, уровень тревожности у мальчиков и девочек различны. В дошкольном и младшем школьном возрасте мальчики более тревожны, чем девочки. В девять-одиннадцать лет интенсивность переживаний у обоих полов выравнивается, а после двенадцати лет общий уровень тревожности у девочек в целом возрастает, а у мальчиков несколько снижается, хотя именно среди мальчишек встречаются ребята с серьезными нарушениями в этой сфере.

Корень детской тревожности - не открытое пренебрежение интересам ребенка, а неустойчивая, неуверенная, а порой и просто самообманная любовь порождают в нем внутренний конфликт. Как же иначе - он то близок, то далек, то одарен всеми милостями, то отвергнут и наказан - и сам не знает за что. Суть тревоги - внутреннее противоречие детской души. Ребенок буквально ощущает в себе противоположные силы: одна тянет его к родителям, другая - отталкивает. Он ощущает любовь (по крайней мере, видит ее признаки), но одновременно чувствует и постоянный страх потерять эту любовь. Он не верит в ее надежность. Такой страх страшнее любого наказания. школьный тревожность игровой терапия

**4. Коррекция детской тревожности с помощью различных методов игровой терапии Программа «Самочувствие»**

Данная программа представляет собой набор игр, объединенных в два цикла и направленных на снижение уровня тревожности у детей.

Первый цикл включает в себя игры, основная цель которых - снижение уровня тревожности, выработка у ребенка уверенности в своих силах и повышение навыков самоконтроля

Второй цикл включает в себя игры, основная цель которых - помочь ребенку осознать собственные чувства, переживания и освоить новые эффективные социально приемлемые стратегии поведения.

Каждое занятие может включать в себя либо одну игру, как представлено в программе, либо комбинацию нескольких игр на усмотрение психолога. Проведение занятий требует отдельного помещения, желательно расположенного вдали от музыкального и спортивного зала и от других источников повышенного шума.

Первый цикл

Занятие 1. «Игра в рисунки»

Занятие 2. «Разрывание бумаги»

Занятие 3. «Игра с секундомером»

Занятие 4. «Представь, что ты это можешь»

Занятие 5. «Игра с глиной (тестом, пластилином)»

Занятие 6. «Волшебный ковер»

Занятие 7. «Спрятанные проблемы»

Второй цикл

Занятие 8. «Чувства»

Занятие 9. «Мир чувств»

Занятие 10. «Направленная визуализация»

Занятие 11. «Сочинение историй с помощью предметов»

Занятие 12. «Стройка»

Занятие 13. «Фотоальбом»

Первый цикл

**«Игра в рисунки»**

Первая встреча с психологом, как правило, вызывает у детей тревогу или усиливает имеющееся чувство тревожности. «Игра в рисунки» позволяет снизить у ребенка уровень тревоги для повышения эффективности дальнейшей работы.

В начале проведения игры психолог спрашивает у ребенка, играл ли он когда-нибудь в рисунки, и при этом начинает рисовать и одновременно комментировать. Со словами: «Нарисуем-ка домик», - он рисует квадрат, а в нем два квадратика поменьше (окна) и прямоугольник посередине (дверь). «Это - обычный домик, с двумя окнами, крышей и трубами» (треугольник - крыша, два прямоугольника - трубы).

«В этом домике жил мальчик (девочка)». Далее психолог обращается к ребенку: «Как звали этого мальчика (девочку)?» Если ребенок не отвечает, психолог говорит сам и обращается к ребенку, чтобы тот подтвердил. Для примера возьмем имя Саша.

«Саша жил в доме со своими родителями. Однажды они купили ему щенка». Психолог обращается к ребенку: «Как же Саша назвал щенка?» Ребенок может предложить какую-нибудь кличку. Если он этого не делает, психолог сам ее предлагает. «Назовем его Рексом. Однажды Саша вернулся из садика и не нашел дома Рекса. Он вышел на улицу поискать собаку». Психолог проводит прямую линию от двери вниз.

Затем он обращается к ребенку: «Как ты думаешь, нашел Саша там свою собачку?» Если ребенок отвечает «нет» или молчит, психолог продолжает рассказ. Если ребенок отвечает «да», психолог говорит: «Подойдя к собачке, Саша увидел, что она только похожа на Рекса, но это не Рекс». Затем продолжает рассказ: «Саша стал дальше искать Рекса». Психолог проводит несколько линий до тех пор, пока не получится что-то похожее на четыре лапы, и тогда говорит: «Саша вспомнил, что Рекс любит гулять в парке и пошел туда». При этом нужно провести линию немного вверх, а затем в сторону, чтобы было похоже на хвост. «Саша ходил по парку (завитушка на хвосте), но так и не нашел Рекса. И тогда он пошел домой». Здесь можно спросить, какое настроение было у Саши, как быстро он шел домой, что делал по дороге. Затем психолог проводит горизонтальную линию влево и соединяет парк (хвост) и дом (голова собаки). В итоге должен получиться рисунок, похожий на собаку. Затем психолог спрашивает: «Что случилось с нашим рисунком?» Если ребенок отвечает, психолог завязывает с ним разговор. Если он молчит, то психологу самому нужно сказать, что рисунок превратился в собачку. Затем можно предложить ребенку порисовать самому.

«Игра в рисунок» позволяет ребенку снизить уровень тревожности и дает возможность установить положительные взаимоотношения ребенка с психологом.

**«Разрывание бумаги»**

Данная игра способствует снижению напряжения, дает ребенку возможность выразить эмоции и снизить состояние тревоги у детей.

Для работы необходимо иметь старые газеты или любую другую ненужную бумагу. В начале игры психолог может, не объясняя правил, просто предложить ребенку рвать бумагу. Затем он сам берет газету и начинает ее рвать и бросать кусочки в центр комнаты, говоря при этом ребенку, что размер кусочков не важен. Если ребенок не подключается сразу к работе, его нельзя заставлять. Психолог может встать спиной к ребенку, делая вид, что не замечает его. Как правило, дети включаются в игру. Когда куча в центре комнаты становится большой, психолог предлагает ребенку поиграть с кусочками и начинает энергично подбрасывать их вверх, разбрасывать по комнате.

**«Игра с секундомером»**

Эта игра проводится для того, чтобы ребенок овладел навыками самоконтроля. В результате у ребенка повысится мотивация контроля за своими реакциями и он получит возможность почувствовать удовлетворение от результата выполненного действия.

Для проведения игры понадобятся секундомер, фишки, принадлежности для рисования, кубики. Ребенку предстоит выполнить одну из двух задач: построить из кубиков башню или раскрасить сделанное по трафарету изображение.

Начиная игру с секундомером, психолог говорит: «Сейчас я тебе дам десять фишек. Вот кубики. Тебе за 10 минут нужно построить башню. Если ты будешь отвлекаться, то не успеешь. При этом каждый раз, как только ты отвлечешься, начнешь разговаривать, задавать мне вопросы или заниматься чем-нибудь другим, ты будешь отдавать мне по одной фишке. Если же ты справишься с заданием за 10 минут, я дам тебе еще 10 фишек. Когда наберешь 30 фишек, ты выиграешь и получишь приз».

Усложнение игры состоит в том, что после нескольких занятий (когда ребенок научится не отвлекаться) психолог во время выполнения задания нарочно отвлекает ребенка. При этом последнему дается инструкция не обращать на терапевта внимание. Последующие возможные усложнения игры связаны с удлинением времени выполнения задания на 5 минут.

**«Представь, что ты это можешь»**

Упражнение используется с целью выработки у ребенка уверенности в своих силах. Ребенку предлагается не просто что-то сделать, а представить, что он может это сделать и показать. Например, если попросить ребенка завязать шнурки, он может отказаться. В этом упражнении психолог просит его представить, что он может завязать шнурки и показать, как это делается.

В воображаемой игровой ситуации ребенок чувствует себя более свободно и не опасается, что у него что-то не получится. Причем в данном случае для ребенка является более ценным сам процесс самостоятельного действия, чем его результат.

**«Волшебный ковер»**

Игра направлена на снятие у ребенка напряжения, скованности и на снижение уровня тревожности.

Для проведения игры необходимо иметь маленький легкий коврик, который ребенок мог бы легко перемещать, но в то же время мог уместиться на нем сидя и лежа.

Психолог предлагает коврик ребенку и говорит, что это не простой коврик, а волшебный, и в данный момент он превратился в дом (больницу, садик, кроватку и т. д. в зависимости от проблемы ребенка). Затем психолог предлагает поиграть на этом коврике и сам включается в игру, беря на себя роль мамы (воспитателя или другого человека в зависимости от проблемы ребенка).

**«Спрятанные проблемы»**

Большинство тревожных детей склонны держать в себе тревожные переживания. Эта игра позволит ребенку проявить свои чувства, снизить уровень тревожности и подготовиться к играм второго цикла.

Для проведения игры понадобятся пустая емкость с крышкой (ящичек, коробка), фломастеры, бумага. Психолог проделывает в крышке отверстие, чтобы туда можно было просунуть небольшой лист бумаги. Затем он предлагает ребенку нарисовать, что или кто его тревожит (пугает), рассказать об этом, а потом бросить в «почтовый ящик», т.е. спрятать проблему. Если у ребенка недостаточно развиты изобразительные навыки или он отказывается рисовать, можно предложить ему рассказать о своей проблеме, затем дунуть на чистый листочек («вложить» в него проблему) и «спрятать» ее в «почтовом ящике».

После занятия можно спросить ребенка, что он хочет сделать с содержимым ящика. Если ребенок затрудняется с ответом психологу нужно предложить различные варианты: выбросить, порвать, смять, сжечь и т.д.

Для снятия тревожности у младших школьников существуют целые комплексы приемов, упражнений. Однако центральную роль играют два метода.

**1. Метод последовательной десенсибилизации**. Суть его состоит в том, что ребенка помещают в ситуации, связанные с областью, вызывающей у него тревогу и страх, начиная с тех, которые могут лишь немного волновать его, и кончая теми, которые вызывают сильную тревогу, возможно, даже испуг. Для снятия напряжения ребенку предлагают сосать конфету.

**2. Метод «отреагирования»** страха, тревоги, напряжения. Осуществляется с помощью игра-драматизации «в очень страшную, страшилищную школу», где сначала с помощью кукол-петрушек а затем без них в форме театральных этюдов дети изображают пугающие их ситуации школьной жизни, причем все пугающие моменты должны быть доведены до крайней степени («так, чтобы зрителям было очень страшно»). Кроме того, можно применять приемы «рисование страхов», «рассказы о страхах», причем акцентироваться должна школьная тематика. В ходе этой работы всячески поощряются попытки юмористического, карикатурного изображения ситуаций.

Выводы по главе 1.

Состояние чистой или как говорят психологи, "свободно плавающей", тревоги крайне трудно перенести. Неопределенность, неясность источника угрозы делает поиск выхода из положения очень трудным, сложным. Испытывая гнев, я могу бороться. Испытывая печаль, я могу искать утешения. Но в состоянии тревоги я не могу ни защищаться, ни бороться, потому что не знаю против чего бороться и защищаться.

Как только возникает тревога, в душе ребенка включается целый ряд механизмов, которые "перерабатывают" это состояние во что-то другое, пусть тоже неприятное, но не столь невыносимое. Такой ребенок может внешне производить впечатление спокойного и даже самоуверенного, но необходимо научиться распознавать тревожность и "под маской".

Над проблемой «тревожности» у детей, работали многие психологи.

Так, например, **Рогов Евгений Иванович** разработал коррекционную работу с учащимися, испытывающие так называемую открытую тревогу, Рогов Е.И. предлагают ряд приемов, например «приятное воспоминание», где школьнику предлагается представить себе ситуацию, в которой он испытывал полный покой, расслабление и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения или прием «Улыбка», где даются упражнения для расслабления мышц лица.

**Раиса Викторовна Овчарова** выделила способы преодоления тревожности у детей, где работа педагога по снятию тревожности и страхов может проводиться непосредственно в ходе учебных занятий, когда используются отдельные методы и приемы.

**А. М. Прихожан** разработал методы и приемы психокоррекционной работы с тревожностью, описал работу по психологическому просвещению родителей и учителей. Им были разработаны коррекционные программы

Программа для детей, поступающих в школу.

Программа для учащихся при переходе из начальной школы в среднюю.

Программа по развитию уверенности в себя и способности к самопознанию и др.

**Е. Савина и Н. Шанина** разработали рекомендации воспитателю детского сада, следование которым позволяет уменьшить или предотвратить детскую тревожность.

**Маргарита Ивановна Чистякова** в своей книжке « Психогимнастика» разработала упражнения на релаксацию, как отдельных мышц, так и всего тела, которые будут весьма полезны для тревожных детей.

**Доктор психологии Мэри Аворд** (США) представила комплекс упражнений для мышечной релаксации. Техника работы с детьми включает в себя как физическое напряжение, так и визуализации (некоторые представления).

**Психологи Р. Тэммла, М. Дорне, В. Амена** разработали тест тревожности, цель которого-исследование тревожности ребенка по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуациях общения с другими людьми.

**Эмпирическое исследование.**

Программа эмпирического исследования.

Исследование будет проводиться в 1 классе средней школы г. Бологое. В исследовании участвуют 7 человек, в возрасте от 7 до 8 лет. Из них 4 девочки и 3 мальчика.

Будет проводиться методика диагностики уровня школьной тревожности Филипса, с целью изучения уровня и характера тревожности у учащихся младшего школьного возраста.

**Методика 1**.

Цель: Выявить гендерные различия в проявлении школьной тревожности.

Тест предназначен для изучения уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста. Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «да» или «нет».

**Инструкция:**

«Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

На листе для ответов вверху запишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-» если не согласны.

**Текст опросника**

1. Трудно пи тебе держаться на одном уровне со всем классом?

. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?

. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?

. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?

. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?

. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?

. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?

. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?

. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?

. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?

. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?

. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?

. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?

. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?

. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из этих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?

. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?

. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?

. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?

. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ты сделаешь ошибку при ответе?

. Похож ли ты на своих одноклассников?

. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?

. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?

. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?

. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе дружески?

. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?

. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?

. Боишься ли ты временами вступать в спор?

. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?

.Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто- нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?

. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?

. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?

. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?

. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?

. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?

. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?

. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?

. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?

. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?

. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу также хорошо, как и твои одноклассники?

. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?

. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?

. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?

. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?

. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?

. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?

. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?

. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?

. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?

. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?

. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?

. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?

. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?

. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься ним?

. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?

. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, твои дноклассники понимают его лучше, чем ты?

. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?

. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?

. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

**Заключение**

Проблема тревожности является одной из наиболее актуальных проблем в современной психологии. Среди негативных переживаний человека тревожность занимает особое место, часто она приводит к снижению работоспособности, продуктивности деятельности, к трудностям в общении. В состоянии тревоги мы, как правило, переживаем не одну эмоцию, а некоторую комбинацию различных эмоций, каждая из которых оказывает влияние на наши социальные взаимоотношения, на наше соматическое состояние, на восприятие, мышление, поведение. При этом следует учитывать, что состояние тревоги у разных людей может вызываться разными эмоциями

Тревожность - индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают.

Тревожность может порождаться как реальным неблагополучием личности в наиболее значимых областях деятельности и общения, так и существовать вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки и т.п.

Тревожность как свойство личности во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Однако повышенный уровень тревожности является субъективным проявление неблагополучия личности.

Тревожность оказывает существенное влияние и на самооценку ребенка.

Повышенный уровень тревожности у ребенка может свидетельствовать о его недостаточной эмоциональной приспособленности к тем или иным социальным ситуациям. Это порождает общую установку на неуверенность в себе.

Таким образом, вопросы изучения детской и подростковой тревожности занимают значительное место в современной психологии. Среди наиболее злободневных вопросов - выявление причин возникновения и способов коррекции тревожного поведения.

**Литература**

1. Аракелов Н.Е., Лысенко Е.Е. Психофизиологический метод оценки тревожности. // Психологический журнал - 1997 № 2.

. Аракелов Н., Шишкова Н. Тревожность: методы ее диагностики и коррекции. // Вестник МУ, сер. Психология. 1998., № 1, с. 18

. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте (психологическое исследование), М., Просвещение, 1968.

. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. М., 1997.

. Габдрева Г.Ш. Основные аспекты проблемы тревожности в психологии. // Тонус, 2000, № 5.

. Мэй Р. Проблема тревоги/ Пер. с англ. Гладкова А. Г. М. - 2001.

. Обухова Л.Ф. Детская возрастная психология. М.., 1996.

. Практикум по возрастной и педагогической психологии. /Под ред. А.И.Щербанова, М., 1987.

. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие - Самара: Дом «БАХРАХ», 1998, с.