

**Справка по диагностике тревожности  
в 9 классах МОУ Кимильтейская СОШ  
апрель 2022 года.**

Диагностика проводилась согласно плану школы, во второй половине апреля с помощью методики: **Тест Люшера** – это **тест**, разработанный швейцарским психотерапевтом **Максом Люшером** для исследования личности.

Суть **теста** заключается в ранжировании цветных карточек. На основе ваших индивидуальных предпочтений между цветами можно сделать определённые выводы о вашей личности, её проблемах и состоянии тревожности.

**9 «А» класс**

**Новицкая Татьяна Сергеевна**

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия, Имя, Отчество</b>	<b>Дата рождения</b>	<b>Показатель тревожности</b>
1.	Арановский Кирилл Витальевич	03.03.2006	-
2.	Белых Дарья Александровна	07.02.2007	Показатель тревожности: 0 из 12 – <b>норма</b>
3.	Гладких Екатерина Витальевна	05.04.2006	Показатель тревожности: 6 из 12 – <b>эмоциональная напряженность.</b>
4.	Гордова Елизавета Александровна	03.05.2006	Показатель тревожности: 1 из 12 – <b>норма</b>
5.	Гордова Екатерина Евгеньевна	27.12.2006	Показатель тревожности: 3 из 12 – <b>норма</b>
6.	Егоров Сергей Дмитриевич	26.07.2006	Показатель тревожности: 1 из 12 – <b>норма</b>
7.	Елышев Даниил Викторович	12.10.2006	Показатель тревожности: 2 из 12 – <b>норма</b>
8.	Зимних Злата Сергеевна	16.10.2006	Показатель тревожности: 3 из 12 – <b>норма</b>
9.	Колесников Никита Андреевич	08.04.2006	Показатель тревожности: 8 из 12 – <b>состояние дезадаптации.</b>
10.	Кузьмин Андрей Владимирович	28.02.2007	Показатель тревожности: 5 из 12 – <b>эмоциональная напряженность.</b>
11.	Курегов Сергей Дмитриевич	30.03.2006	Показатель тревожности: 2 из 12 – <b>норма</b>
12.	Михалюк Алена Владимировна	15.09.2006	Показатель тревожности: 8 из 12 – <b>состояние дезадаптации.</b>
13.	Прокопьева Лидия Ивановна	22.03.2006	Показатель тревожности: 2 из 12 – <b>норма</b>
14.	Цуканова Татьяна Евгеньевна	24.04.2006	Показатель тревожности: 2 из 12 – <b>норма</b>
15.	Юрченко Егор Владимирович	15.03.2007	Показатель тревожности: 2 из 12 – <b>норма</b>
16.	Шевелева Анастасия Алексеевна	28.01.2005	Показатель тревожности: 2 из 12 – <b>норма</b>

**Выводы:** По тесту Люшера у двоих учащихся была выявлена тревожность: **Колесников Никита Андреевич, Михалюк Алена Владимировна.** С ними была проведена дополнительная диагностика: тест явной тревожности для подростков.

Методика предназначена для выявления тревожности как относительно устойчивого образования в подростковом и раннем юношеском возрастах (13-16 лет). Методика разработана на основе взрослого и детского вариантов шкалы явной тревожности Тейлор (ТМАС, СМАС). Автор: А. М. Прихожан (2006).

**По итогам двух тестов тревожность подтверждена у обоих учащихся:**

- Михалюк Алена Владимировна - явно завышенная тревожность
- Колесников Никита Андреевич - несколько завышенная тревожность

**9 «б» класс**

**Тарасенко Татьяна Викторовна**

№ п/п	Фамилия, Имя, Отчество	Дата рождения	Примечание
1.	Абуздина Ксения Сергеевна	27.05.2006	Показатель тревожности: 9 из 12 – <b>состояние дезадаптации.</b>
2.	Алексеева Анастасия Андреевна	02.04.2006	-
3.	Безнос Даниил Иванович	10.04.2006	Показатель тревожности: 1 из 12 – <b>норма</b>
4.	Кошкарева Ангелина Евгеньевна	11.01.2007	Показатель тревожности: 2 из 12 – <b>норма</b>
5.	Ларченко Анастасия Сергеевна	05.11.2006	Показатель тревожности: 7 из 12 – <b>состояние дезадаптации.</b>
6.	Логиновский Артем Русланович	12.08.2006	Показатель тревожности: 0 из 12 – <b>норма</b>
7.	Маркина Валерия Александровна	10.12.2005	-
8.	Морозов Сергей Александрович	05.05.2005	Показатель тревожности: 6 из 12 – <b>эмоциональная напряженность.</b>
9.	Мищик Николай Сергеевич	27.10.2006	Показатель тревожности: 0 из 12 – <b>норма</b>
10.	Обогрелов Владимир Андреевич	14.03.2006	Показатель тревожности: 2 из 12 – <b>норма</b>
11.	Плюснин Захар Алексеевич	25.01.2006	Показатель тревожности: 0 из 12 – <b>норма</b>
12.	Тихонов Михаил Иванович	27.10.2005	Показатель тревожности: 7 из 12 – <b>состояние дезадаптации.</b>
13.	Усова Анастасия Юрьевна	23.07.2006	Показатель тревожности: 5 из 12 – <b>эмоциональная напряженность.</b>
14.	Шахова Анжела Юрьевна	21.05.2006	Показатель тревожности: 5 из 12 – <b>эмоциональная напряженность.</b>
15.	Шерембеева Юлия Юрьевна	20.01.2006	Показатель тревожности: 10 из 12 – <b>состояние дезадаптации.</b>

16.	Шипилов Илья Алексеевич	25.03.2006	Показатель тревожности: 6 из 12 – <b>эмоциональная напряженность.</b>
17.	Шлыков Павел Андреевич	19.03.2006	Показатель тревожности: 3 из 12 – <b>норма</b>
18.	Якута Александр Владимирович	05.06.2006	Показатель тревожности: 0 из 12 – <b>норма</b>
19.	Гришина Диана Руслановна	11.01.2006	Показатель тревожности: 3 из 12 – <b>норма</b>

**Выводы:** По тесту Люшера у четверых учащихся была выявлена тревожность: **Абуздина Ксения Сергеевна, Ларченко Анастасия Сергеевна, Тихонов Михаил Иванович, Шерембеева Юлия Юрьевна.**

С ними была проведена дополнительная диагностика: тест явной тревожности для подростков.

Методика предназначена для выявления тревожности как относительно устойчивого образования в подростковом и раннем юношеском возрастах (13-16 лет). Методика разработана на основе взрослого и детского вариантов шкалы явной тревожности Тейлор (ТМАС, СМАС). Автор: А. М. Прихожан (2006).

**По итогам двух тестов тревожность подтверждена у учащихся:**

- **Абуздина Ксения Сергеевна** -несколько завышенная тревожность
- **Шерембеева Юлия Юрьевна** - явно завышенная тревожность

У Ларченко Анастасии Сергеевны и Тихонова Михаила Ивановича тревожность не подтвердилась.

#### **Общее заключение:**

1. С обучающимися показавшими высокий уровень тревожности и эмоциональной напряженности (12 человек) педагогом-психологом будет проведено тренинг-занятие (рекомендация министерства образования Иркутской области).
2. Перед тренингом обучающиеся показавшие высокий уровень тревожности и эмоциональной напряженности будут ознакомлены с результатами диагностики, после тренинга будут розданы рекомендации по преодолению тревожных состояний.
3. Педагогам, работающим в данных классах, будут даны рекомендации по работе с тревожными детьми.

#### **Рекомендации педагогам по работе с тревожными учениками во время подготовки к экзаменам.**

Чтобы поддержать учащихся (особенно тревожных) при подготовке и во время ЕГЭ необходимо:

1. Принимать индивидуальность подростка. Проявлять веру в него, эмпатию к нему. Демонстрировать любовь и уважение к нему.
2. Поддерживать в нем высокую самооценку, что дает способность принимать самостоятельные решения, совершать обдуманные поступки, помогает не прятаться от трудностей, а преодолевать их, сохраняя свою целостность.
3. Создавать доброжелательную атмосферу на консультациях и во время экзаменов.
4. При слишком сильной заинтересованности в результатах, т. е. при избыточной мотивации человек испытывает сильное эмоциональное возбуждение, тревогу, которые могут перерасти в состояние стресса, фрустрации. Поэтому иногда полезно несколько снизить мотивацию, не ставить перед собой сверхзадач и сверхцелей.
5. Состояние тревоги и стресса может возникать даже от недостатка информированности по какой-либо проблеме, и неопределенность подобного рода может вводить его в состояние фрустрации. Поэтому необходимо дать наиболее полную информацию, которая ему поможет

сориентироваться и организовать себя в подготовке к экзаменам. При знакомстве учащихся с требованиями к ЕГЭ, подойти индивидуально к учащимся тревожным, опираться на их сильные стороны и, наоборот, избегать подчеркивания их промахов.

6. Проведение консультаций по предмету с тревожными детьми лучше не в форме групповых занятий, а индивидуально, при этом обязательно подбадривать: «Ты обязательно справишься», «У тебя все получится», «Ты все знаешь». Помочь учащимся разбить большие задания на более мелкие, чтобы лучше справиться с ними.

7. Использовать слова поддержки:

- зная тебя, я уверена, что ты все сделаешь хорошо;
- у тебя есть некоторые соображения по этому поводу? Готов ли ты начать...
- это серьезный вызов, но я уверена, что ты к нему готов,

Исключить слова-разочарования, слова с частицей НЕ.

8. Вербализировать свои чувства. Если педагог говорит учащимся о том, что он тоже волнуется, то:

- это снижает тревожность самого педагога;
- уравнивает детей с педагогами в области чувств, что само по себе снижает тревожность у учащихся;
- выпускник будет более спокойно относиться к напрягающим моментам в поведении педагога.
- внушает уверенность.

9. Обсуждение результатов тренировочных предэкзаменационных работ (желательно индивидуальное с тревожными учащимися)

10. Эмоционально поддерживать: уметь взаимодействовать с учащимися; внести юмор, ценность в успехе; уверенность в знаниях.

11. Демонстрировать оптимизм. Негативные мысли и фразы ослабляют работу мозга, ухудшают деятельность щитовидной железы, поддерживающей иммунитет организма, снижают жизненную энергию организма. Наши мысли, чувства передаются *окружающим через* выражение лица, жесты, тональность, голос. Так педагог передает учащимся позитивную и негативную энергию. Оптимизм учителя необходим школьникам, так как вера преподавателя в них становится важнейшим источником веры в себя, повышает самооценку, вдохновляет на серьезное отношение к подготовке и самовоспитание.

12. Помнить про эффект психологического заражения. Статистика говорит о том, что если 10% людей одинаково настроены, то через некоторое время это настроение присутствует у большинства.

13. Необходимо соблюдать правило: непосредственно перед экзаменами не засыпать подростка рекомендациями, не убеждать его в возможности и необходимости получения отличного результата, требовать тотальной мобилизации всех его сил, а разрядить напряженную атмосферу.

14. Внести во [взаимоотношение](#) с подростками юмор, как неотъемлемый спутник оптимизма и самый эффективный прием воздействия на учащихся. Педагогу желательно приучить себя всегда, даже в самой напряженной обстановке, видеть комическое, разрядить обстановку шуткой и дать не более одной-двух рекомендаций.

15. Никогда не говорите про учащихся плохо, особенно избегайте приписывать им отрицательные черты - «глупый», «неспособный», «неисправимый» и т. д.

16. Критикуйте поступки, а не личность ребёнка (говорите: «Ты плохо поступил», а не «Ты плохой»).

17. Обращать внимание не только на лиц, с высоким и очень высоким уровнем тревожности, но и на субъектов, отличающихся «чрезмерным спокойствием» (т. е. у которых очень низкий уровень тревожности). Подобная нечувствительность к неблагополучию носит, как правило, защитный характер и препятствует полноценному формированию личности.

18. Показывайте учащимся свою доброжелательность (чаще улыбайтесь, будьте [вежливы](#) и т. д.), делайте акцент на положительных поступках учащихся (меньше ругайте, чаще хвалите).

19. Обеспечить реальный успех в какой-либо деятельности. Необходимо найти деятельность, в которой ребёнок сумеет проявить себя (рисование, игры, вышивание, спорт и т. д.). Если нет реальных достижений, их придётся создавать искусственно, например дать ребёнку определённую должность (поручение) в классе с мнением которой должны будут считаться окружающие. Главное, не сам успех в деятельности, а реакция на него окружающих. Они должны быть убеждены, что все успехи постоянны, а неудачи - временны.

20. Поощрять все проявления самостоятельности, уверенности.

21. Не сравнивайте достижения ребёнка с другими детьми, сравнивайте с его собственными достижениями, оценивайте улучшения его собственных результатов.

Директор \_\_\_\_\_ Клешкова .С.В

Исполнитель: \_\_\_\_\_ Красикова А.В

