Сценарий по внеклассному занятию.

1..Тема занятия: Диагностика выявления тревожности ребенка.

2.Цель занятия: выявление тревожности у младших школьников.  
3.Оборудование: Листочки бумаги, шариковые ручки.

4.Литература: [psycabi.net](http://psycabi.net/)›[…571…fillipsa-na…trevozhnost-metodika](http://psycabi.net/testy/571-test-fillipsa-na-shkolnuyu-trevozhnost-metodika-diagnostiki-urovnya-trevozhnosti-po-filipsu); [azps.ru](http://azps.ru/)›[Описания](http://azps.ru/tests/)›[tests\_philips.html](http://azps.ru/tests/tests_philips.html).

План занятия:

1. Приветствие учащихся.
2. Игра с уч-ся « Если весело живется – делай так».
3. Игра с уч-ся « Чего я боюсь».
4. Диагностика тревожности ребенка.
5. Интерпретация полученных результатов.
6. Подведение итогов занятия.
7. Организация уч-ся на выход.

Развернутый сценарий занятия.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **Содержание занятия** | **Деятельность классного руководителя** | **Деятельность детей** |
| Вступительная часть. | -Здравствуйте, дорогие ребята!  - Я предлагаю вам немного поиграть.  Игра « Если весело живется – делай так»    Весь класс сидит на стульях по кругу, водящий (им может быть по очереди каждый из учащихся) задает какое-либо веселое движение (хлопки, притопы, щелканье языком), остальные все вместе повторяют его, произнося при этом: «Если весело живется, делай так».         Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый не побудет ведущим.  - Вот еще одна игра, в которую мы с вами будем играть.  "Чего я боюсь?»         Развешаны таблички с ответами «да», «нет», «иногда» на разных стенах кабинета. Послушайте утверждения, которые вы будите читать, подумайте, выберите ответ и встаньте рядом с нужной табличкой.  Прочитайте следующие утверждения:      -  Я волнуюсь по поводу своей учебы.      -  Я сильно нервничаю перед контрольной работой и во время ее выполнения.      -  У меня часто болит голова или живот.      -  Мне трудно сосредоточиться.      -  Мне трудно принимать решения.      -  Иногда мне немного страшно знакомиться с новыми людьми.      -  Я чувствую, что на меня давят другие люди.      -  Ночью я не всегда отдыхаю хорошо.      -  Думаю, я слишком много волнуюсь.      -  Взрослые слишком многого от меня ждут.      -  Я боюсь ошибаться и проигрывать.       Можно спросить детей, похожи ли их проблемы. Многие ли отвечали на вопросы одинаково?         Человеку свойственно тревожиться в ситуациях, когда есть какая-то неопределенность, например, неожиданная контрольная работа, или вы не выполнили домашнее задание и не знаете, как к этому отнесется учитель.         Вы можете начать переживать неудачу заранее, еще даже не отдавая себе отчета в том, что вас конкретно беспокоит. Бывают ли у вас такие ситуации, что вы выучили стихотворение, но боитесь, что не сможете рассказать его без ошибок? Вспомните такие случаи.         Волноваться перед контрольной работой или перед ответом у доски – это нормально. Волнение помогает нам собраться, лучше вспомнить материал, но только в том случае, если оно не очень сильное. Если же слишком тревожимся, то, наоборот, иногда, забываем даже то, что знаем хорошо. Можно научиться справляться со своими страхом, стоит только захотеть. Для этого научиться верить в свои силы и не бояться делать ошибки. | А) Приветствует учащихся.  Б) Объясняет правила игр.  Проводит игры.  Прочитывает утверждения. | Здравствуйте!  Слушают правила игр.  Играют в игры.  Отвечают на поставленные вопросы учителя.  Формулируют ответы и аргументируют их. |
| Основная часть. | Тест Филлипса на школьную тревожность (Методика диагностики уровня тревожности по Филипсу):  ***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.  Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ “+”, если Вы согласны с ним, или “-”, если не согласны.  ***Вопросы-утверждения методики.***   1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом? 2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал? 3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель? 4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок? 5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя? 6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит? 7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания? 8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку? 9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать? 10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры? 11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал? 12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год? 13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают? 14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать? 15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты? 16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание? 17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители? 18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе? 19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе? 20. Похож ли ты на своих одноклассников? 21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился? 22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь? 23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя? 24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески? 25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников? 26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают? 27. Боишься ли ты временами вступать в спор? 28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку? 29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться? 30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием? 31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает? 32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой? 33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание? 34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо? 35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя? 36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников? 37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие? 38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше? 39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники? 40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие? 41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе? 42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их? 43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники? 44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем? 45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение? 46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята? 47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься? 48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе? 49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше? 50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием? 51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание? 52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе? 53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним? 54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты? 55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты? 56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу? 57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо? 58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?   ***Обработка результатов.***  При обработке результатов выделяют вопросы; ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил “Да”, в то время как в ключе этому вопросу соответствует “-”, то есть ответ “нет”. Ответы, не совпадающие с ключом - это проявления тревожности.  ***Ключ к тесту.***   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 1 - | 7- | 13- | 19- | 25 + | 31 - | 37- | 43 + | 49- | 55- | | 2 \_ | 8- | 14- | 20 + | 26- | 32- | 38 + | 44 + | 50- | 56- | | 3- | 9- | 15- | 21 - | 27- | 33- | 39 + | 45- | 51 - | 57- | | 4- | 10- | 16- | 22 + | 28- | 34- | 40- | 46- | 52- | 58- | | 5- | 11 + | 17- | 23- | 29- | 35 + | 41 + | 47- | 53- |  | | 6- | 12- | 18- | 24 + | 30 + | 36 + | 42 - | 48- | 54- |  |   ***Интерпретация, расшифровка и содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).***  При обработке подсчитывается общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50 %, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75 % от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.  Также подсчитывается число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.   |  |  | | --- | --- | | Факторы | № вопросов | | 1. Общая тревожность в школе | 2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53. 54. 55, 56, 57, 58;  сумма = 22 | | 2. Переживание социального стресса | 5. 10, 15. 20, 24. 30, 33, 36. 39, 42, 44; сумма = 11 | | 3. Фрустрация потребности в достижение успеха | 1. 3, 6. 11. 17. 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13 | | 4. Страх самовыражения | 27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6 | | 5. Страх ситуации проверки знаний | 2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6 | | 6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих | 3,8,13,17.22; сумма = 5 | | 7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу | 9,14.18.23,28; сумма = 5 | | 8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями | 2,6,11,32.35.41.44.47; сумма = 8 |  1. Общая тревожность в школе - общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы. 2. Переживания социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками). 3. Фрустрация потребности в достижении успеха - неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д. 4. Страх самовыражения - негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей. 5. Страх ситуации проверки знаний - негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей. 6. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих - ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок. 7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу - особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды. 8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями - общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка. | А) Проводит с уч-ся диагностику.  Раздает листы с вопросами.  Б) При необходимости оказывает помощь   |  |  | | --- | --- | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  |   Собирает листы с ответами уч-ся.  Г) Обрабатывает полученные результаты. | Проходят диагностику, отвечают на вопросы в листах. |
| Заключительная часть. | А закончить наше занятие, мне хотелось крылатой фразой: Цените себя, свое здоровье, и время.  - Не тревожьтесь по пустякам и мелочам. Нужно научиться контролировать и держать себя в руках в любых стрессовых ситуациях.  - До свидания, до новых встреч. | А) Подводит итог занятия.    Б) Организовывает уч-ся на выход. | Слушают крылатую фразу.  До свидания! |