

Рекомендации по индивидуальной и коллективной оценке уровня тревожности и агрессии у обучающихся общеобразовательных организаций и профилактике нарушений психического здоровья (для педагогов и родителей)

1. Общие вопросы

1.1. Данные рекомендации направлены на выявление, оценку причин и профилактику повышенной тревожности и агрессивного поведения у обучающихся в общеобразовательных организациях, а также оценку коллективного уровня тревожности и агрессии, формируемые воздействием общих факторов психоэмоционального неблагополучия.

1.2. Учитывая негативные тенденции психического здоровья детей и подростков, данный документ может быть полезен в организации профилактической работы и оценки ее эффективности, а также в проведении работы по снижению психоэмоционального напряжения в общеобразовательных организациях, реализации индивидуального и коллективного подхода к профилактике.

1.3. Для удобства в практической работе с использованием настоящих рекомендаций ФБУН «Новосибирским НИИ гигиены» Роспотребнадзора разработал калькулятор расчёта процедур для оценки показателей индивидуального и коллективного уровня тревожности и агрессии у обучающихся, рационального подбора мер профилактики и оценки эффективности реализуемых профилактических мероприятий. Калькулятор размещен на официальном сайте ФБУН «Новосибирского НИИ гигиены» Роспотребнадзора (www.niig.su).

2. Рекомендации по выявлению обучающихся с повышенной тревожностью и ее профилактике у детей

2.1. Для выявления детей с повышенной тревожностью¹ рекомендуется по результатам опроса классных руководителей проводить скрининг, в ходе которого уточняются вопросы о проявлениях у обучающихся тревожности. На психологическом уровне тревожность проявляется беспокойством и нервозностью в решении обычных школьных задач и выполнении поручений, нежеланием коммуницировать, плаксивостью (особенно у младших школьников), выполнением бессмысленных навязчивых движений (ребёнок постоянно крутит что-то в руках, теребит волосы, грызёт ручку и т.д.).

2.2. Информацию о физиологических проявлениях повышенной тревожности рекомендуется уточнять у родителей (законных представителей) обучающихся. Она проявляется у детей учащением сердцебиения и дыхания, повышенной потливостью, покраснением отдельных участков кожных покровов, дрожью в руках и нервными тиками, иными проявлениями. Данные

¹ **Тревожность** – это эмоциональный дискомфорт, который связан с ожиданием и предчувствием неприятных переживаний или опасности

реакции могут возникать беспричинно (без дополнительного раздражающего воздействия), а также при расспросе ребенка об успехах и (или) неудачах в школе, уточнении иных школьных и нешкольных вопросов, при общении со сверстниками, учителями, при даче детям посильных поручений, в том числе по домашнему хозяйству.

2.3. Причинами повышенной тревожности ребенка могут быть завышенные требования, не адекватные возможностям; авторитарность в общении со стороны педагогов и (или) родителей; противоречивость предъявляемых к детям требований; рассогласование в действиях и ожиданиях от ребенка между семьей (или родителями) и школой; повышенное состояние тревожности окружающих взрослых и друзей.

2.4. Для индикации повышенной тревожности у детей старше 10 лет может дополнительно использоваться общепринятый тест оценки уровня реактивной и личностной тревожности (по Ч.Д. Спилбергеру и Ю.Л. Ханину) – [приложение 1](#).

2.5. При выявлении в коллективе ребенка с повышенной тревожностью (наличие психологических и (или) физиологических проявлений и (или) результатов тестирования) рекомендуется уточнить причину тревожности и максимально уменьшить степень ее возможного воздействия на ребенка, а также проводить работу с ребенком, а при необходимости и с родителями (законными представителями) в трех направлениях: повышение самооценки ребенка; обучение ребенка навыкам управления собой в наиболее волнующих ситуациях; формирование навыков снятия мышечного напряжения.

В случае проявления выраженной тревоги действенными могут быть фразы: я рядом с тобой, ты в безопасности; давай поговорим, о чем ты сейчас думаешь; на сколько сильно ты тревожишься по 10-ти балльной шкале; давай вместе подумаем, что может случиться дальше; подскажи, как и чем тебе помочь; как думаешь, что еще можно и нужно сделать. Рекомендуется переключить внимание ребенка с фактора – источника тревоги на иные эмоционально окрашенные приятные события, не содержащие тревожного фактора. Для экстренного успокоения ребенка рекомендуется предложить ему посчитать до 10, спокойно раздышаться или выполнить иное действие, которое позволит снизить уровень беспокойства. Положительный эффект может быть достигнут "шкатулкой или конвертом беспокойства", в которые можно складывать записки (рисунки) ребенка с тревожными мыслями. Это поможет в перспективе управлять ими и переосмысливать их. Рекомендуется также каждой тревожной мысли давать веселые названия, которые позволят отделить проблему от личности ребенка.

С целью профилактики формирования у детей повышенной тревожности рекомендуется:

1) Педагогам - обращаться к детям по имени, демонстрировать детям образцы уверенного поведения; объяснять новый материал на понятных примерах, выстраивать урок таким образом, чтоб мотивацией деятельности ученика был не страх наказания, а интерес к процессу освоения знаний,

увлечение ребенка новыми навыками и умениями с использованием элементов игры, викторины, компьютерных технологий; обговаривать заранее с детьми, как будет проходить контрольная работа, экзамен; не забывать хвалить детей за большие и малые успехи; тревожных детей не спрашивать при опросе первыми и не давать им задания с фиксированным временем на выполнение; не стоит предъявлять завышенных требований к ребенку и демонстрировать при остальных детях и в разговоре один на один слабые стороны, сравнивая тревожного ребенка и его скудные успехи с остальными детьми, лучше оценивать индивидуальную динамику показателей ребенка за неделю, месяц, четверть.

2) Родителям (законным представителям) – постараться создать ребенку спокойную и стабильную домашнюю атмосферу безопасности и доверия, которая придаст ребенку уверенность; демонстрировать внутреннее спокойствие, обоснованность и уверенность в принимаемых и обсуждаемых вопросах; контролировать свои эмоции и оценки; заранее предупредить ребенка о каких-либо изменениях в планах, избегая неожиданных сюрпризов; давать ребенку достаточное количество времени, чтобы адаптироваться к изменениям и подготовиться к предстоящему мероприятию, не поторапливая ребенка; не подрывать действиями и оценками авторитет других значимых для ребенка людей; не запрещать без всяких причин то, что разрешалось делать раньше; не требовать от ребенка невыполнимого; помогать ребенку в алгоритмизации поиска решений; подобрать в форме дополнительного образования занятие которое бы ребенку нравилось и в котором он хорошо преуспевает; доверять ребенку и дать ему почувствовать свое доверие.

2.6. Если ребенок испытывает повышенную тревожность, рекомендуется проводить упражнения по снятию (снижению) тревожности ([приложение 2](#)).

2.7. В случае, если тревожность у ребенка носит неуправляемый характер, рекомендуется направить ребенка вместе с родителями для консультации к психологу (психотерапевту).

3. Рекомендации по индивидуальной и коллективной оценке тревожности в образовательной организации

3.1. Для индикации повышенного уровня тревожности рекомендуется проводить скрининг с использованием анкетирования среди обучающихся, их родителей и педагогов с целью выявления детей, в отношении которых должны быть уточнены причины повышенной тревожности и реализованы профилактические мероприятия, дана оценка их прогнозной и в дальнейшем фактической эффективности.

3.2. В ходе скрининга выявляются дети с физиологическими и(или) психическими симптомами беспокойства и нервозности, которые проявляются учащением дыхания и частоты сердечных сокращений, повышенной потливостью, покраснением отдельных участков кожных покровов, нервными тиками, навязчивые не контролируемые повторяющиеся

движениями. Оценка проводится в балльной системе (приложение 3). Для количественной оценки проявления у ребенка беспокойства и нервозности количество ответов с вариантом «ДА» (почти всегда и всегда) умножается на 7,14. При этом, максимальное значение по двум опросникам в отношении родителей (законных представителей) и классного руководителя составляет – 100 баллов.

При наличии у ребенка по результатам анкетирования по приложению 3 симптомов беспокойства и нервозности с количественной оценкой по двум опросникам (родители (законные представители) и классный руководитель) с суммарной оценкой, соответствующей 28,56 и выше, рекомендуется расценивать как основание для отнесения обучающегося в группу риска повышенной тревожности и выяснения причин тревожности. Для этой цели с помощью опросника «Индикация причин тревожности» с одинаковыми вопросами независимо друг от друга опрашиваются ребенок, родители и педагог (в отношении данного ребенка). Ответы оцениваются по шкале риска отдельно по опрашиваемым детям и в целом по группе опрошенных, что необходимо в перспективе для прогнозирования эффективности предлагаемых в отношении ребенка мер профилактики (Приложение 4). Для количественной оценки воздействующих на ребенка причин формирования повышенной тревожности общее количество вариантов по трем опросникам с ответом «ДА» умножается на 4,16, при этом максимальное значение составляет – 100 баллов. Количественная оценка действующих на ребенка причин тревожности необходима для разработки индивидуальной программы профилактики и оценки роли данного показателя в динамике.

Количественной и качественной оценке рекомендуется подвергать реализуемые учителями (классными руководителями) и родителями (законными представителями) мер профилактики повышенной тревожности ребенка и их эффективности (Приложения 5,6). Для количественной оценки реализуемых мер профилактики повышенной тревожности общее количество вариантов по двум опросникам в соответствии с приложением 5 количество ответов «ДА» умножается на 3,57, при этом максимальное значение составляет – 50 баллов; а также по двум опросникам в соответствии с приложением 6 количество ответов «ДА» умножается на 2,5, при этом максимальное значение составляет – 50 баллов. Далее полученные значения суммируются, максимальное значение составляет 100 баллов. Эффективность мер профилактики оценивается в динамике.

3.3. С результатами анкетирования, проведенными в соответствии с приложениями 3-6, рекомендуется ознакомить родителей и классного руководителя, особо обратив внимание на различия в оценках с детьми по причинам тревожности и реализуемым мерам профилактики, что поможет разработать наиболее эффективную индивидуальную программу профилактики.

3.4. Данные методические подходы рекомендуется использовать для количественной оценки уровня тревожности ребенка, ее причин и фактически

реализуемых мер профилактики, а также разработки индивидуальных рекомендаций по снижению уровня тревожности.

3.5. Для коллективной оценки уровня тревожности в исследуемой когорте детей (класс, группа классов, учебное заведение) рекомендуется по результатам теста оценки уровня реактивной и личностной тревожности (по Ч.Д. Спилбергеру, Ю.Л. Ханину) рассчитать количество детей с высокой, умеренной и низкой тревожностью на 100 обучающихся, прошедших анкетирование, оценивая данный показатель в статике и динамике, в том числе с учетом реализуемых в общеобразовательной организации профилактических мероприятий, включая работу с родителями.

4. Рекомендации по организации работы в условиях образовательной организации с детьми с проявлениями агрессии ².

4.1. Агрессивное поведение во многом обусловлено нарушениями равновесия между процессами возбуждения и торможения в коре головного мозга. Незрелость отделов, отвечающих за контроль эмоционального состояния, приводит к преобладанию процесса возбуждения. В результате ребенок не может самостоятельно справиться со своими эмоциями и проявляет себя агрессивно. По характеру поведения различают физическую агрессию - стремление причинить вред с помощью силы; вербальную агрессию - через угрозы и оскорбления и - через угрожающие жесты, интонацию и мимику. Для количественной индивидуальной оценки уровня агрессии рекомендуется использовать приложение 7. Данный методический прием может быть использован для оценки ситуации в статике и динамике, а также послужить основанием при наборе 21,42 баллов и более для отнесения ребенка в группу риска и проведения работ по установлению причин агрессивности и их профилактике.

4.2. Основными причинами проявлений агрессивности² в детском возрасте являются: агрессивное поведение окружающих (родители, учителя, друзья), агрессивная информационная и игровая среда (СМИ, компьютерные игры и т.д.); возрастные кризисы развития. Для количественной индивидуальной оценки причин агрессии рекомендуется воспользоваться опросником выявления возможных причин агрессивности ребенка (по мнению ребенка, родителя (законного представителя) и педагога) – приложение 8. При этом, количество вариантов с ответом «ДА» умножается на 5,55, количество вариантов с оценкой «затрудняюсь ответить» - умножается на 2,77; при этом максимальное значение по трем опросникам (дети, родители и классный руководитель) составляет – 100 баллов. Информация, получаемая по

² **Агрессивность** — устойчивая характеристика личности, отражающая его предрасположенность к поведению, вызывающему причинение вреда окружающим, либо иное аффективное состояние (гнев, злость).

результатам опроса, необходима для уточнения причин агрессии и подбора наиболее эффективных мер профилактики агрессивных проявлений у ребенка.

Выяснив причину агрессии, рекомендуется постараться решить проблему вместе с ребенком. Так, ребенок должен понять, что с родителями и классным руководителем всегда можно поделиться неприятностями, получить совет и помощь. Не рекомендуется взрослым демонстрировать ребенку свое агрессивное поведение, как в отношении ребенка, так и в отношении причины агрессии. Необходимо исключить доступ ребенка к сценам, воспроизводящим насилие; постараться найти ребенку занятие по душе - спортивные секции, творческие студии, кружки; стимулировать желание помогать пожилым, инвалидам, животным; научить самостоятельно принимать решения и отвечать за свои поступки, а также заботиться о членах семьи, друзьях; обсуждать с ребенком особенности его поведения, учить контролю эмоционального состояния, включая агрессивные импульсы и вспышки гнева (дневник самонаблюдений, перенаправление энергии, выплеск эмоций). Следует быть последовательным, участливым, настойчивым, терпеливым, тогда можно помочь ребенку преодолеть имеющиеся у него психологические проблемы. Управлять гневом могут помочь занятия спортом, а также локальные действия, такие как холодный душ, антистресс-игрушки; письмо на бумаге слов, которые хочется сказать.

4.3. Для выявления агрессивности у детей старше 10 лет может использоваться тест оценки состояния агрессии по Басса-Дарки ([приложение 9](#)).

4.4. В случае, если агрессия у ребенка носит неуправляемый характер, рекомендуется направить ребенка вместе с родителями на консультацию к психологу (психотерапевту).

4.5. Для коллективной оценки уровня агрессивности в исследуемой когорте детей (класс, группа классов, учебное заведение) рекомендуется по результатам теста оценки состояния агрессии по Басса-Дарки рассчитать количество детей с низким, средним, повышенным, высоким и очень высоким уровнем агрессивности, а также враждебностью - с низким, средним, повышенным, высоким и очень высоким уровнем на 100 обучающихся, прошедших тестирование, оценивая данный показатель в статике и динамике, в том числе с учетом реализуемых в общеобразовательной организации профилактических мероприятий, включая работу с родителями.

**Оценка уровня реактивной и личностной тревожности
(по Ч.Д. Спилбергеру, ЮЛ. Ханину)**

Шкала оценки состоит из 2-х частей, отдельно оценивающую реактивную (РТ, высказывания № 1-20) и личностную (ЛТ, высказывания 21-40) тревожности.

Необходимо внимательно прочитать каждое из приведенных ниже утверждений и выбрать наиболее соответствующий вариант для самочувствия в момент тестирования. Над вопросами не нужно долго задумываться, поскольку нет ни правильных ни неправильных ответов: А - нет, это не так (1); В - пожалуй, так (2); С – верно (3); D - совершенно верно (4). Нужный вариант ответа выделяется галочкой

Утверждения	А	В	С	D
1. Я спокоен				
2. Мне ничто не угрожает				
3. Я нахожусь в напряжении				
4. Я испытываю сожаление				
5. Я чувствую себя свободно				
6. Я расстроен				
7. Меня волнуют возможные неудачи				
8. Я чувствую себя отдохнувшим				
9. Я не доволен собой				
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения				
11. Я уверен в себе				
12. Я нервничаю				
13. Я не нахожу себе места				
14. Я взвинчен				
15. Я не чувствую скованности, напряженности				
16. Я доволен				
17. Я озабочен				
18. Я слишком возбужден и мне не по себе				
19. Мне радостно				
20. Мне приятно				
21. Я испытываю удовольствие				
22. Я очень быстро устаю				
23. Я легко могу заплакать				
24. Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие				
25. Я проигрываю потому, что недостаточно быстро принимаю решения				
26. Обычно я чувствую себя бодрым				
27. Я спокоен, хладнокровен и собран				
28. Ожидаемые трудности обычно тревожат меня				

Утверждения	A	B	C	D
29. Я слишком переживаю из-за пустяков				
30. Я вполне счастлив				
31. Я принимаю все слишком близко к сердцу				
32. Мне не хватает уверенности в себе				
33. Обычно я чувствую себя в безопасности				
34. Я стараюсь избегать критических ситуаций				
35. У меня бывает хандра				
36. Я доволен				
37. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня				
38. Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть				
39. Я уравновешенный человек				
40. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах				

Обработка и интерпретация результатов:

Показатели РТ (реактивная тревожность) и ЛТ (личностная тревожность) подсчитываются по формулам:

$$РТ = \sum_1 - \sum_2 + 35,$$

где \sum_1 — сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам 3,4,6,7,9,12,13,14,17,18;

\sum_2 — сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 1,2,5,8,10,11,15,16,19,20).

$$ЛТ = \sum_1 - \sum_2 + 35,$$

где \sum_1 — сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22,23,24,25,28,29,31,32,34,37,38,40;

\sum_2 — сумма остальных цифр по пунктам — 21,26,27,30,33,36,39.

Интерпретация:

до 30 — низкая тревожность;

31 - 45— умеренная тревожность;

46 и более – высокая тревожность.

УПРАЖНЕНИЯ ПО СНЯТИЮ (СНИЖЕНИЮ) ТРЕВОЖНОСТИ

Упражнение №1 – «Храбрый герой».

Ученик говорит о своих тревогах – как Испуганный малыш. Затем пересаживается на другой стул, отвечает, как Храбрый герой и так далее по всем проблемам. Благодаря обратному «перевоплощению» ребенок находит аргументацию в бессмысленности тревоги.

Упражнение №2 – «Ищите два плюса на каждый минус».

Введите правило: когда услышите, что ребенок негативно высказывается о себе и своей учебе, вслух скажите о его работе не менее двух позитивных утверждений. Этот прием помогает ребенку обращать внимание на те слова, которые он говорит о себе. Это также помогает трансформировать негативный образ себя в позитивный. Поначалу ученики чувствуют некоторую неловкость, когда слышат о себе хорошее, но ... «к хорошему быстро привыкаешь». Одно условие: реплики взрослого должны быть предельно конкретны.

Упражнение №3 – «Декларация - я могу!».

В голове тревожного ребенка, как только он получает задачу, как будто звучит заезженная пластинка «А вдруг ты не сможешь, вдруг ничего не получится». Чтобы «сменить пластинку» попросите ученика тихонько повторить фразы по типу: «Я могу решить эту задачку с дробями», «Я достаточно умен, чтобы ответить на все эти вопросы».

Попросите ребенка повторять это перед сложным заданием или когда видите признаки подступающей неуверенности.

Упражнение №4 – «Обсуждение ошибок».

Необходимо рассказать об одной из ошибок, совершенных сегодня на уроке, дома, в транспорте. Поначалу дети могут не принять эту игру. Об ошибках говорить самим, да еще перед остальными – для многих это все равно что продемонстрировать всем пятно на одежде. Поэтому очень важно, чтобы и сам взрослый принимал участие в этой игре. Открывая эту тайну детям, можно помочь им усвоить, что ошибки – нормальная часть жизни каждого человека. Тревожные в такой обстановке перестают чувствовать себя неуспешными.

Можно продолжить игру вопросом: «Что ты можешь сделать, чтобы больше не повторить эту ошибку?» Когда ребенок слышит, как другие планируют исправлять свои ошибки, он учится способам исправления своих собственных ошибок.

Рассматривайте ошибку как попытку: «Ошибка уже сделана. Ну и что? Теперь посмотрите, чему можно на ней научиться».

Приложение 3.

ОПРОСНИК на наличие симптомов беспокойства и нервозности, которые могут возникать у ребенка при получении поручений от учителей, родителей (законных представителей), особенно при ограничении времени на выполнение; при расспросах ребенка об успехах и неудачах в школе и вне школы; при возникновении проблем в общении со сверстниками (выберите нужное – выбирается один наиболее подходящий на взгляд анкетированного ответ) – для родителей (законных представителей) и классного руководителя:

- 1) Учащение дыхания - **НЕТ/ИНОГДА/почти всегда /всегда;**
- 2) Учащение пульса - **НЕТ/ИНОГДА/почти всегда /всегда;**
- 3) Повышенная потливость **НЕТ/ИНОГДА/почти всегда /всегда;**
- 4) Покраснение отдельных участков кожных покровов
НЕТ/ИНОГДА/почти всегда /всегда;
- 5) Нервные тики **НЕТ/ИНОГДА/почти всегда /всегда;**
- 6) Навязчивые не контролируемые повторяющимися движениями (ребёнок постоянно крутит что-то в руках, теребит волосы, грызёт ручку, ногти и т.д.) - **НЕТ/ИНОГДА/почти всегда /всегда;**
- 7) Иные проявления беспокойства и нервозности - **НЕТ/ИНОГДА/почти всегда /всегда.**

Оценка: нет и иногда расценивается как «нет»; почти всегда и всегда как «ДА». Для количественной оценки проявления у ребенка беспокойства и нервозности количество ответов с вариантом «ДА» умножается на 7,14. При этом, максимальное значение по двум опросникам (родители (законные представители) и классный руководитель составляет – 100 баллов.

Приложение 4.

Опросник выявления возможных причин тревожности (по мнению ребенка, родителя (законного представителя) и педагога)

- 1) Завышенные требования учителей, не адекватные возможностям - **ДА/НЕТ**;
- 2) Завышенные требования родителей, не адекватные возможностям - **ДА/НЕТ**;
- 3) Грубость и приказной тон в общении со стороны учителей - **ДА/НЕТ**;
- 4) Грубость и приказной тон в общении со стороны родителей (законных представителей) - **ДА/НЕТ**;
- 5) Грубость и приказной тон в общении со сверстниками - **ДА/НЕТ**;
- 6) Противоречивость предъявляемых к ребенку требований со стороны учителей - **ДА/НЕТ**.
- 7) Противоречивость предъявляемых к ребенку требований со стороны родителей (законных представителей) - **ДА/НЕТ**.
- 8) **Иные причины** - **ДА/НЕТ**.

Оценка: для количественной оценки воздействующих на ребенка причин формирования повышенной тревожности количество вариантов с ответом «ДА» умножается на 4,16, при этом максимальное значение по трем опросникам составляет – 100 баллов.

Приложение 5.

Меры профилактики, реализуемые в отношении ребенка со стороны учителя (классного руководителя). (оценивается по мнению классного руководителя и ребенка):

- 1) Учитель преимущественно обращается к ребенку по имени - ДА/НЕТ;
- 2) Учитель объясняет новый материал на понятных примерах - ДА/НЕТ;
- 3) При объяснении нового материала ученик как правило испытывает интерес к процессу освоения новых знаний - ДА/НЕТ;
- 4) Перед контрольной работой большинство учителей, как правило, рассказывают о порядке проведения контрольной работы, структуре заданий, необходимых умениях для успешного решения - ДА/НЕТ;
- 5) При опросе ребенка учитель, как правило, не спрашивает его первым - ДА/НЕТ;
- 6) Учитель регулярно хвалит ребенка при всех, даже за небольшие успехи - ДА/НЕТ;
- 7) Учитель как правило, не акцентирует внимание коллектива на слабых сторонах ребенка - ДА/НЕТ.

Оценка: для количественной оценки реализуемых мер профилактики повышенной тревожности общее количество вариантов по двум опросникам (учителя и дети) с ответом «ДА» умножается на 3,57, при этом максимальное значение составляет – 50 баллов.

Приложение 6.

Меры профилактики, реализуемые в отношении ребенка со стороны родителей -законных представителей. (Оценивается по мнению родителей -законных представителей и ребенка):

- 1) Родители, как правило, не повышают голос на ребенка при общении с ним - ДА/НЕТ;
- 2) Родители, как правило, заранее предупреждают ребенка о каких-либо изменениях в совместных планах - ДА/НЕТ;
- 3) Если ребенок что-то не хочет делать и поэтому опаздывает, родители его специально не поторапливают - ДА/НЕТ;
- 4) Родители всегда корректно отзываются об учителях, не давая им негативных оценок - ДА/НЕТ;
- 5) Родители не запрещают без всяких причин делать то, что разрешалось делать раньше - ДА/НЕТ;
- 6) Родители стараются помочь ребенку найти правильное решение в любой сложившейся ситуации - ДА/НЕТ;
- 7) У ребенка есть любимое занятие по душе - ДА/НЕТ;
- 8) Ребенок посещает кружок или спортивную секцию, где ему нравится заниматься - ДА/НЕТ;
- 9) Родители владеют навыками игр и упражнений для снятия тревожности - ДА/НЕТ;
- 10) Родители умеют спокойно справляться с повышенной тревогой ребенка - ДА/НЕТ.

Оценка: для количественной оценки реализуемых мер профилактики повышенной тревожности общее количество вариантов по двум опросникам (родители -законные представители и дети) с ответом «ДА» умножается на 2,5, при этом максимальное значение составляет – 50 баллов.

Приложение 7.

ОПРОСНИК формы проявления агрессии у ребенка (для родителей (законных представителей) и классного руководителя):

- 1) физическая агрессия к сверстникам (стремление причинить вред с помощью силы) - **НЕТ/ДА /затрудняюсь с ответом;**
- 2) физическая агрессия к учителям - **НЕТ/ДА /затрудняюсь с ответом;**
- 3) физическая агрессия к родителям (законным представителям), дедушкам, бабушкам, братьям, сестрам - **НЕТ/ДА /затрудняюсь с ответом;**
- 4) вербальная агрессия к сверстникам (через угрозы и оскорбления) - **НЕТ/ДА /затрудняюсь с ответом;**
- 5) вербальная агрессия к учителям - **НЕТ/ДА /затрудняюсь с ответом;**
- 6) вербальная агрессия к родителям (законным представителям), дедушкам, бабушкам, братьям, сестрам - **НЕТ/ДА /затрудняюсь с ответом;**
- 7) экспрессивная агрессия через угрожающие жесты, интонацию и мимику в отношении сверстников и (или) учителей и (или) родителей-законных представителей - **НЕТ/ДА /затрудняюсь с ответом/**

Оценка: для количественной оценки проявления у ребенка агрессии количество ответов с вариантом «ДА» умножается на 7,14, количество ответов «затрудняюсь с ответом» умножается на 3,57. Полученные количественные значения по опросникам родителей и учителей с вариантами ответа «Да» и «затрудняюсь с ответом» суммируются. При этом максимальное значение по двум опросникам (родители (законные представители) и классный руководитель составляет – 100 баллов.

Приложение 8.

Опросник выявления возможных причин агрессивности ребенка (по мнению ребенка, родителя (законного представителя) и педагога)

- 1) агрессивное поведение родителей **НЕТ/ДА /затрудняюсь с ответом**
- 2) агрессивное поведение учителей **НЕТ/ДА /затрудняюсь с ответом**
- 3) агрессивное поведение сверстников **НЕТ/ДА /затрудняюсь с ответом**
- 4) использование агрессивной информационной среды **НЕТ/ДА /затрудняюсь с ответом**
- 5) использование агрессивной игровой среды **НЕТ/ДА /затрудняюсь с ответом**
- б) иные причины **НЕТ/ДА /затрудняюсь с ответом**

Оценка: для количественной индивидуальной оценки причин агрессии количество вариантов с ответом «ДА» умножается на 5,55, количество вариантов с оценкой «затрудняюсь ответить» - умножается на 2,77; далее полученные значения складываются. При этом максимальное значение по трем опросникам (дети, родители и классный руководитель) составляет 100 баллов.

ОПРОСНИК ДИАГНОСТИКИ АГРЕССИИ ПО БАССА-ДАРКИ

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые анкетиремый (интервьюируемый) отвечает "да" или "нет".

ОПРОСНИК

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим: да/нет;
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю: да/нет;
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь: да/нет;
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню: да/нет;
5. Я не всегда получаю то, что мне положено: да/нет;
6. Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной: да/нет;
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать: да/нет;
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести: да/нет;
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека: да/нет;
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами: да/нет;
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам: да/нет;
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его: да/нет;
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами: да/нет;
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал: да/нет;
15. Я часто бываю несогласен с людьми: да/нет;
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь: да/нет;
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему: да/нет;
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями: да/нет;
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется: да/нет;
20. Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор: да/нет;
21. Меня немного огорчает моя судьба: да/нет;
22. Я думаю, что многие люди не любят меня: да/нет;
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной: да/нет;
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины: да/нет;
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку: да/нет;
26. Я не способен на грубые шутки: да/нет;
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются: да/нет;
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались: да/нет;

29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится: да/нет;
30. Довольно многие люди завидуют мне: да/нет;
31. Я требую, чтобы люди уважали меня: да/нет;
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей: да/нет;
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "щелкнули по носу": да/нет;
34. Я никогда не бываю мрачен от злости: да/нет;
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь: да/нет;
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания: да/нет;
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть: да/нет;
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются: да/нет;
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям: да/нет;
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены: да/нет;
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня: да/нет;
42. Когда получается не, по-моему, я иногда обижаюсь: да/нет;
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием: да/нет;
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел: да/нет;
45. Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам": да/нет;
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю: да/нет;
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею: да/нет;
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь: да/нет;
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева: да/нет;
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться: да/нет;
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать: да/нет;
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня: да/нет;
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ: да/нет;
54. Неудачи огорчают меня: да/нет;
55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие: да/нет;
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее: да/нет;
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку: да/нет;
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо: да/нет;
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю: да/нет;
60. Я ругаюсь только со злости: да/нет;
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть: да/нет;

62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее: да/нет;
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу: да/нет;
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся: да/нет;
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить: да/нет;
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает: да/нет;
67. Я часто думаю, что жил неправильно: да/нет;
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки: да/нет;
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей: да/нет;
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня: да/нет;
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение:
72. В последнее время я стал занудой да/нет;
73. В споре я часто повышаю голос: да/нет;
74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям: да/нет;
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить: да/нет;

Обработка и интерпретация результатов:

Ответы оцениваются по 8 шкалам (физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение, негативизм, обида, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины). По каждой шкале баллы суммируются. В каждой шкале ответы «да» и «нет» могут оцениваться как «1» и как «0» в зависимости от утверждения, в том числе:

1. Физическая агрессия:

"да" = 1, "нет" = 0 на следующие вопросы: 1,25,31,41,48,55,62,68;

"нет" = 1, "да" = 0 на следующие вопросы: 9,7.

2. Косвенная агрессия:

"да" = 1, "нет" = 0: 2,10,18,34,42,56,63;

"нет" = 1, "да" = 0: 26,49.

3. Раздражение:

"да" = 1, "нет" = 0: 3,19,27,43,50,57,64,72;

"нет" = 1, "да" = 0: 11,35,69.

4. Негативизм:

"да" = 1, "нет" = 0: 4, 12, 20,28;

"нет" = 1, "да" = 0: 36.

5. Обида:

"да" = 1, "нет" = 0: 5,13,21, 29, 37,44, 51, 58.

6. Подозрительность:

"да" = 1, "нет" = 0: 6,14,22,30,38,45,52,59;

"нет" = 1, «да» = 0: 33,66,74,75.

7. Вербальная агрессия:

"да" = 1, "нет" = 0: 7,15, 23, 31, 46, 53,60, 71, 73;

"нет" = 1, "да" = 0: 33, 66, 74, 75.

8. Чувство вины:

"да"=1, "нет"=0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67.

Индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7 (физическая, косвенная и вербальная агрессия). Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалы (обида и подозрительность). Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 ± 4 , а враждебности — $6,5-7 \pm 3$. При этом обращается внимание на динамику показателей и возможность оценки степени агрессивности.

Уточняющая интерпретация.

Баллы по каждой шкале необходимо умножить на коэффициент, цель которого - привести максимальное значение по каждой шкале к 100 баллам. Затем баллы суммируются и по сумме баллов дается интерпретация по группам шкал, определяющих агрессию и враждебность. Возможные варианты оценки:

1) Агрессивность: «низкий уровень» - 0-27 баллов, «средний уровень» -28-49 баллов, «повышенный уровень» - 50-71 балл, «высокий уровень» -72-82 балла и «очень высокий уровень» - более 82 баллов.

2) Враждебность: «низкий уровень» - 0-14 баллов, «средний уровень» -15-36 баллов, «повышенный уровень» - 37-58 баллов, «высокий уровень» -59-69 балла и «очень высокий уровень» - более 70 баллов.