






Szorongás

- Időnként mindenki érez szorongást, feszültséget, nyugtalanságot, félelmet. Egy bizonyos szintig ez egészséges: fokozza a teljesítőképeséget és a szervezet, ha fenyegetést észlel, felkészíti a testet a menekülésre vagy éppen a szembeszállásra .
- 

- 
- A szorongás a tehetetlenség érzésével összekötött félelem érzete, amikor az ember úgy érzi, hogy semmiféle befolyással sincs a történésekre.
 - Testi tünetek kísérhetik. Ilyen lehet: szívdobogás, émelygés, mellkasi fájdalom, fejfájás, gyomorfájás, izomfeszültség a vállban és nyakban, szédülés, fáradtság.
- 





Kérdések

1.Nehezemre esik bármire is figyelni.2l-1f

2.Ideges leszek, ha valaki nézi, hogyan dolgozom.12l-6f

**3.Úgy érzem, nekem kell mindenben a legjobbnak
lennem.2l-3f**

4.Könnyen elpirulok.5l-1f

5.Gyakran érzem, hogy a szívem nagyon gyorsan ver.8l-6f

6.Néha szeretnék hangosan kiabálni.9l-4f





7.Bárcsak messze lennék innen!0l-0f

**8.Azt hiszem mások könnyebben csinálnak mindent, mint én.
8l-6f**

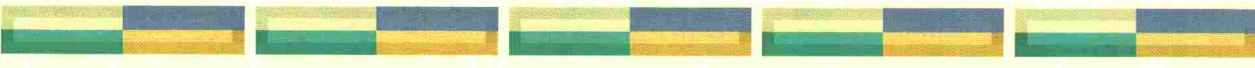
9.Magamban sok mindentől félek.7l-4f

**10.Gyakran érzem, hogy másoknak nem tetszik, ahogy
valamit csinálok.10l-4f**

**11.Még akkor is magányosnak érzem magam,ha sokan
vannak körülöttem.2l-1f**

12.Nehezemre esik elhatározni magam valamire.13l-2f





**13. Ideges leszek, ha a dolgok nem mennek
rendesen.12l-6f**

**14. Majdnem mindig aggodalmaskodom valami
miatt.6l-3f**

**15. Sokszor előre aggódom amiatt, mit fognak
mondani a szüleim.10l-7f**

16. Sokszor nem kapok levegőt.2l-0f

17. Könnyen méregbe jövök.9l-7f





18.Izzad a kezem.3l-3f

19.Többször kell a WC-re mennem, mint másoknak.1l-1f

20.Azt hiszem, a többi gyerek boldogabb nálam.5l-3f

**21.Gyakran foglalkoztat, hogy mások mit fognak
gondolni rólam.10l-7f**

22.Sokszor nehezen nyelek.1l-3f

**23.Sokszor aggódtam olyan dolgok miatt, amikről később
kiderült, hogy nem is voltak fontosak.9l-5f**



24.Könnyen megsértődöm.6l-3f

**25.Sokszor töprengek azon, vajon helyesen teszek-e
valamit.10l-5f**

26.Sokszor aggodalommal gondolok arra, mi fog történni.

7l-4f

27.Este nehezen tudok elaludni.3l-4f

**28.Foglalkoztat a gondolat, hogy az iskolában megállom-e a
helyemet.11l-4f**



29.Könnyen megbántódom, ha megszidnak. 9l-6f

30.Sokszor magányosnak érzem magam, ha emberek között vagyok.2l-0f

31.Gyakran félek,hogy valaki azt fogja mondani, rosszul csinálom a dolgokat. 7l-3f

32.Félek a sötétben. 2l-1f

**33.Nehezemre esik állandóan az iskolai dolgokra gondolnom.
5l-1f**

34.Gyakran fáj a gyomrom. 3l-4f

**35.Amikor este lefekszem, kellemetlen gondolataim támadnak.
6l-2f**



36.Sokszor teszek olyasmit, amit később szeretném, ha nem tettem volna meg. 11l-5f

37.Könnyen megfájdul a fejem. 9l-5f

38.Sokszor aggodalmaskodom, hogy nem történhet-e baj a szüleimmel. 10l-7f

39.Könnyen kifáradok.6l-6f

40.Gyakran rosszakat álmodok. 7l-2f

41.Ideges vagyok. 7l-3f

42.Sokszor foglalkoztat a gondolat, hogy valami rossz fog velem történni. 5l-7f





Értékelés

LÁNYOK

Erősen szorongó:2

Közepesen szorongó:7

Alig szorongó:6





Fiúk

Erősen szorongó:2

Közepesen szorongó:3

Alig szorongó:4

Erősen szorongó	4 tanuló 2lány-2fiú	16,6% /oszt./ 13,3%-22,2% /lány - fiú/
Közepesen szorongó	10 tanuló 7lány-3fiú	41,6%/oszt./ 46,6%-33,3% /lány - fiú/
Alig szorongó	10 tanuló 6lány-4fiú	41,6%/oszt./ 40% -44,4% /lány - fiú/



Fiziológiai értékelés

4.Könnyen elpirulok.4lány-1fiú


5.Gyakran érzem,hogy a szívem nagyon gyorsan ver.8lány-6fiú


16.Sokszor nem kapok levegőt.2lány-0fiú

18.Izzad a kezem.3lány-3fiú

19.Többször kell WC-re mennem.1lány-1fiú

22.Sokszor nehezen nyelek.1lány-3fiú

- 
27. Este nehezen tudok elaludni. 4lány-4fiú
34. Gyakran fáj a gyomrom. 3lány-4fiú
37. Könnyen megfájdul a fejem. 9lány-5fiú
39. Könnyen kifáradok. 6lány-6fiú
41. Ideges vagyok. 7lány-3fiú



2 lány és 2 fiú került az erősen szorongók csoportjába. Elemeztem ezt a 11 kérdést ezeknél a gyerekeknél.

Szorongásuk nagy részét az ezekre a kérdésekre adott 7-8 igen válasz is erősítette.





Osztályom értékelése

15 lány és 9 fiú alkotja az osztályközösséget.

A jól összekovácsolódott csapatot 3 új lány erősíti szeptembertől.

A szorongók mégis a már 1. osztálytól itt lévő gyerekek köréből kerültek ki.

Okai lehetnek:

- csonka család, anya éjszaka nincs otthon, dolgozik
- anya új kapcsolata, mely nem tetszik a gyerekek-új testvér
- roma tanuló, meg szeretne felelni a követelményeknek
- a jól tanuló nagytestvér nyomdokaiba szeretne lépni, ezért görcsösen figyeli minden tevékenységét, és annak értékelését

Félév után szeretném visszamérni, és összehasonlítani ezen eredményekkel.

