

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)
Институт социально-гуманитарных технологий
Кафедра специальной психологии

Степанова Оксана Сергеевна
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**Психологическая коррекция тревожности младших школьников с задержкой
психического развития**

Направление: 44.03.03 «Специальное (дефектологическое) образование»
Направленность (профиль) образовательной программы
Специальная психология в образовательной и медицинской практике

Допускаю к защите:

и. о. заведующего кафедрой
к.п.н, доцент Е.А. Черенева
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Научный руководитель
к.психол.н., доцент Иванова Н.Г.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Обучающийся Степанова О.С.

(фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Красноярск 2022

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Теоретический обзор проблемы изучения тревожности младших школьников с задержкой психического развития	8
Изучение тревожности в психологии.....	8
Психолого-педагогическая характеристика младшего школьника с задержкой психического развития	12
Особенности проявления тревожности младших школьников с задержкой психического развития	16
Выводы по первой главе	19
Глава 2. Эмпирическое исследование тревожности младших школьников с задержкой психического развития	24
Организация, методы и методики исследования	24
Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента.....	26
Выводы по второй главе	36
Глава 3. Реализация программы психической коррекции тревожности младших школьников с задержкой психического развития	37
Содержание программы коррекции тревожности младших школьников с задержкой психического развития	37
Анализ контрольного этапа эксперимента.....	44
Выводы по третьей главе	52
Заключение	55
Список литературы.....	57
Приложение	63

ВВЕДЕНИЕ

Изучению вопросов обучения и воспитания детей с задержкой психического развития в настоящее время уделяется всё больше внимания. Их количество в последние десятилетия значительно увеличивается. Дети с ЗПР составляют в настоящее время почти четвертую часть детской популяции. Этому можно дать несколько объяснений: во-первых, объективно растёт число факторов, способных стать причиной нарушения развития; во-вторых, усложняющиеся школьные программы оказываются непосильными для все меньшего количества учеников; и в-третьих, совершенствующиеся методы диагностики позволяют точнее определять уровень развития ребенка, отделяя не только «норму» от «не нормы», но и выявляя разные формы и степени нарушения.

Важнейшим направлением при изучении нарушений развития выступает определение специфических для разных вариантов дизонтогенеза характеристик психической деятельности. Большое значение при этом имеет выявление особенностей эмоциональной сферы детей с отклонениями, поскольку это даёт возможность создать оптимальные условия для их личностного становления и успешной социальной адаптации.

В настоящее время особую актуальность приобрела проблема изучения тревожности эмоциональной сферы при тех вариантах дизонтогенеза, где недостатки эмоциональной сферы занимают особое место в структуре общего нарушения (в частности, при задержанном, искаженном или дисгармоническом типе развития).

По мнению Л.С. Выготского, существует весьма определенная связь между развитием познавательной деятельности ребенка и развитием его эмоциональной сферы. Несформированность или нарушение эмоциональной сферы вызывает у ребенка затруднения в решении интеллектуальных заданий, что, в свою очередь, оказывает отрицательное влияние на развитие личности.

Изучением данной проблемы занимались Л.И.Божович, К.Д. Ушинский, Г.М.Бреслав, Л.С.Выготский, А.В.Запорожец, А.Н.Леонтьев и другие. Исследования специалистов свидетельствует о том, что в жизни ребёнка с ЗПР роль эмоций очень велика.

Отечественные психологи отмечают рост личностных нарушений среди детей. Одним из личностных нарушений является тревожность как следствие невротизации всего российского общества. Необоснованные страхи влекут за собой много других проблем развития ребенка. Кроме названных причин роста проявлений тревожности у детей существует еще одна немаловажная причина. Дети со своими необоснованными страхами переходят из системы дошкольного образования в школьное. Стрессовые факторы, проявляющиеся в виде новой обстановки, окружения усугубляют личностное развитие детей, вызывая признаки дезадаптации, которые также могут скрываться под маской тревожности. Постепенно нарастают трудности обучения и нарушения поведения одновременно с усложнением учебного материала, повышением интенсивности учебной работы. Все это может задерживать психическое развитие детей. Поэтому актуальность этого исследования становится очевидной.

Проблема исследования. Несмотря на имеющиеся в литературе данные о проявлении тревожности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития, многие вопросы, которые касаются разработки психокоррекционных технологий с использованием современных методов и приемов работы с детьми выбранной категории, недостаточно изучены. Следовательно, тема нашего исследования актуальна.

Цель исследования: выявить особенности тревожности младших школьников с задержкой психического развития и провести психокоррекционную работу, направленную на ее снижение.

Объект исследования – тревожность детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития.

Предмет исследования – психологическая коррекция тревожности младших школьников с задержкой психического развития.

Гипотеза исследования: младшие школьники с задержкой психического развития имеют повышенный уровень тревожности. Использование разработанной нами программы психологической коррекции тревожности окажет положительное влияние на ее снижение у данной категории испытуемых.

В соответствии с поставленной целью предстояло решить следующие **задачи исследования:**

1. Определить степень разработанности проблемы исследования в психолого-медико-педагогической литературе.

2. Выявить особенности тревожности младших школьников с задержкой психического развития.

3. Составить и апробировать программу психологической коррекции тревожности младших школьников с задержкой психического развития, проверить ее эффективность.

Методологическую и теоретическую основу исследования составили:

-фундаментальные положения общей и возрастной психологии (Л. С. Выготский, 1982, 1983; А. Н. Леонтьев, 1956, 1972; В. С. Мухина, 2000; Л. Ф. Обухова, 1995; и др.);

-исследования, посвященные специфическим особенностям отдельных психических процессов и личности в целом младших школьников с задержкой психического развития (В. А. Сумарокова, 1987; Л. С. Выготский, 1998; Н. А. Александрова, 2002; Д. Н. Исаев, 2003 и др.);

- исследования по вопросам коррекции эмоционального состояния у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития (Н. Д. Соколова, 1985; Л. В. Черемошкина, 1996; А. А. Катаева, 1998; Л. Д. Короткова, 2003 и др.).

Методы исследования. Для реализации целей и поставленных задач

были использованы следующие методы исследования:

- 1) теоретические (анализ психолого-медико-педагогической литературы по проблеме исследования);
- 2) эмпирические методы (изучение психолого-педагогической документации на каждого ребенка, принимавшего участие в исследовании; констатирующий эксперимент; опрос; беседа; наблюдение);
- 3) методы количественной, качественной обработки данных и интерпретационные методы.

В психологическое исследование нами были включены следующие психодиагностические **методики**: Проективная методика рисуночный тест «Кактус» М. А. Панфиловой; проективная методика рисуночный тест «Несуществующее животное» М. З. Друкаревич; методика «Незаконченные предложения» Д.Сакса, С.Леви.

Организация исследования. Базой исследования явилось муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Ирбейская средняя общеобразовательная школа № 1» Ирбейский р-он, с. Ирбейское. В исследовании участвовало 20 человек, дети 2 классов (8-9 лет), имеющие диагноз ЗПР по заключению ПМПК.

Этапы проведения исследования. Исследование проводилось в период с 2020 г. по 2022 г. и осуществлялось в пять этапов:

Первый этап – анализ общей и специальной психолого-педагогической и медико-биологической литературы по проблеме исследования.

Второй этап – формулирование проблемы и гипотезы исследования, определение его теоретических основ, целей и задач; уточнение объекта и предмета исследования.

Третий этап – подбор диагностического инструментария для экспериментального изучения тревожности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития. Анализ результатов исследования.

Четвертый этап – разработка и реализация психологической

программы коррекции тревожности младших школьников с задержкой психического развития.

Пятый этап – определение эффективности психологической программы коррекции тревожности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития. Анализ, обобщение полученных результатов. Оформление выводов и заключений.

Теоретическая значимость исследования. Определяется тем, что его результаты позволяют расширить научные представления об особенностях тревожности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития и условиях ее коррекции.

Практическая значимость исследования. Заключается в разработке и апробации психологической программы, направленной на снижение тревожности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития. Материалы данного эмпирического исследования могут быть полезны психологам, педагогам и другим специалистам, работающим с данной категорией детей.

Структура и объем выпускной квалификационной работы. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы в количестве 70 источников и приложения. Общий объем составляет 90 страниц.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ПРОБЛЕМЫ ИЗУЧЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Изучение тревожности в психологии

Понимание тревожности было внесено в психологию психоаналитиками и психиатрами. Многие представители психоанализа рассматривали тревожность как врожденное свойство личности, как изначально присущее человеку состояние. Основатель психоанализа З.Фрейд утверждал, что столкновение биологических влечений человека с социальными запретами порождает неврозы и тревожность. Естественный выход из этого положения З.Фрейд видит в сублимировании «либидиозной энергии», то есть в направлении энергии на другие жизненные цели: производственные и творческие. Удачная сублимация освобождает человека от тревожности [39]. В индивидуальной психологии А. Адлер предлагает новый взгляд на происхождение неврозов. По мнению Адлера, в основе невроза лежат такие механизмы, как страх, боязнь жизни, боязнь трудностей, а также стремление к определенной позиции в группе людей, которую индивид в силу каких-либо индивидуальных особенностей или социальных условий не мог добиться, то есть отчетливо видно, что в основе невроза лежат ситуации, в которых человек в силу тех или иных обстоятельств, в той или иной мере испытывает чувство тревоги. Адлер выдвигает три условия, которые могут привести к возникновению у ребенка неправильной позиции и стиля жизни. Эти условия следующие:

1. Органическая, физическая неполноценность организма.
2. Избалованность.
3. Отверженность ребенка [39].

Проблема тревожности стала предметом специального исследования у неофрейдистов и, прежде всего у К. Хорни [40]. В теории Хорни главные

источники тревоги и беспокойства личности коренятся не в конфликте между биологическими влечениями и социальными запретами, а являются результатом неправильных человеческих отношений. В книге «Невротическая личность нашего времени» Хорни насчитывает 11 невротических потребностей [40]. К. Хорни считает, что при помощи удовлетворения этих потребностей человек стремится избавиться от тревоги, но невротические потребности ненасыщаемы, удовлетворить их нельзя, а, следовательно, от тревоги нет путей избавления. В большой степени К. Хорни близок С. Салливен [41]. Он известен как создатель «межличностной теории». Салливен считает, что у человека есть исходное беспокойство, тревога, которая является продуктом межличностных (интерперсональных) отношений. Тревога вызывается действительными или мнимыми угрозами безопасности человека [42]. Салливен так же, как и Хорни, рассматривает тревожность не только как одно из основных свойств личности, но и как фактор, определяющий ее развитие. Иначе подходит к пониманию тревожности Э. Фромм [43]. Он подходит к проблеме психического дискомфорта с позиции исторического развития общества. Фромм, Хорни и Салливен пытаются показать различные механизмы избавления от тревоги. Фромм считает, что все эти механизмы, в том числе «бегство от себя», лишь прикрывает чувство тревоги, но полностью не избавляет индивида от нее. Наоборот, чувство изолированности усиливается, ибо утрата своего «Я» составляет самое болезненное состояние. Психические механизмы бегства от свободы являются иррациональными, по мнению Фромма, они не являются реакцией на окружающие условия, поэтому не в состоянии устранить причины страдания и тревоги [43].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что тревожность основана на реакции страха, а страх является врожденной реакцией на определенные ситуации, связанные с сохранением целостности организма. Авторы не делают различия между беспокойством и тревожностью. И то и другое появляется как ожидание неприятности, которая однажды вызвала у ребенка страх. Тревога или беспокойство – это ожидание того, что может вызвать страх. При помощи

тревоги ребенок может избежать страха. Анализируя и систематизируя рассмотренные теории можно выделить несколько источников тревоги, которые в своих работах выделяют авторы:

1. Тревога потенциального физического вреда.
2. Тревога потери любви (любви матери, расположения сверстников).
3. Тревога может быть вызвана чувством вины, которая обычно проявляется не ранее 4х лет.
4. Тревога из-за неспособности овладеть средой.
5. Тревога может возникнуть и в состоянии фрустрации.
6. Тревога свойственна каждому человеку в той или иной степени.

В возникновении тревоги большое значение придается семейному воспитанию, роли матери, взаимоотношениям ребенка с матерью. Период детства является предопределяющим последующее развитие личности. В отечественной психологической литературе, можно встретить разные определения понятия тревожности, хотя большинство исследователей сходятся в признании необходимости рассматривать его дифференцированно - как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамики. Так, А.М. Прихожан указывает, что тревожность - это «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грозящей опасности». Ею были выделены формы тревожности:

- 1) Открытые формы: острая, нерегулируемая тревожность; регулируемая и компенсирующая тревожность; культивируемая тревожность.
- 2) Закрытые (замаскированные) формы тревожности названы ею «масками». В качестве таких масок выступают: агрессивность; чрезмерная зависимость; апатия; лживость; лень; чрезмерная мечтательность [44].

По определению Р.С. Немова: «Тревожность - постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходит в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических

социальных ситуациях» [45]. По определению А.В. Петровского [46]: «Тревожность - склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий. Тревожность обычно повышена при нервнопсихических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствия психотравмы, у многих групп лиц с отклоняющимся субъективным проявлением неблагополучия личности». Г.Г.Аракелов, Н.Е. Лысенко, Е.Е. Шотт, в свою очередь, отмечают, что тревожность - это многозначный психологический термин, который описывают как определенное состояние индивидов в ограниченный момент времени, так и устойчивое свойство любого человека [47]. Проблема тревожности имеет и другой аспект - психофизиологический. Второе направление в исследовании беспокойства, тревожности идет по линии изучения тех физиологических и психологических особенностей личности, которые обуславливают степень данного состояния.

Отечественные психологи, изучавшие состояние стресса, внесли в его определение различные толкования. В.С. Мерлин определяет стресс, как психологическое, а не нервное напряжение, возникающее в «крайне трудной ситуации». При всех различиях в толковании понимания «стресса», все авторы сходятся в том, что стресс - это чрезмерное напряжение нервной системы, возникающее в весьма трудных ситуациях. Ясно потому, что стресс никак нельзя отождествлять с тревожностью, хотя бы потому, что стресс всегда обусловлен реальными трудностями, в то время как тревожность может проявляться в их отсутствии [48]. И.В. Имедадзе [47], прямо связывает состояние тревоги с предчувствием фрустрации. По ее мнению, тревога возникает при антиципации ситуации, содержащей опасность фрустрации актуализированной потребности. Таким образом, стресс и фрустрация при любом их понимании включают в себя тревогу. Подход к объяснению склонности к тревоге с точки зрения физиологических особенностей свойств нервной системы мы находим у отечественных психологов. Так, в

лаборатории Павлова И.П. [49], было обнаружено, что, скорее всего нервный срыв под действием внешних раздражителей происходит у слабого типа, затем у возбудимого типа и меньше всего подвержены срывам животные с сильным уравновешенным типом с хорошей подвижностью.

Таким образом, рассмотрением проблемы тревожности в зарубежной психологии занимались З. Фрейд, К. Хорни, Э. Фромм, К. Роджерс и др., в отечественной психологии этот вопрос рассматривали такие психологи как А.М. Прихожан, М.С. Неймарк, И.В. Имедадзе и др. Выделяются различия в понятиях тревога и тревожность. Так тревога является ситуативной, связанной с конкретной внешней ситуацией, тогда как тревожность является стабильным свойством личности. Мы в своем исследовании будем опираться на положения А.М. Прихожан, которая считает что тревожность это «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности».

Психолого-педагогическая характеристика младшего школьника с задержкой психического развития

Неуспевающие в школе дети были всегда, есть сейчас и будут в обозримом будущем. ЗПР является одной из наиболее распространенных форм психической патологии детского возраста. Это замедление темпа развития психики ребенка, которое выражается в недостаточности общего запаса знаний, незрелости мышления, преобладание игровых интересов, быстрой пресыщаемости в интеллектуальной деятельности. ЗПР является пограничным состоянием между нормой и умственной отсталостью. Чаще всего отклонения проявляются при поступлении в школу. Ребенок, поступающий в школу, должен быть зрелым в физиологическом и социальном развитии, он должен достичь определенного уровня развития интеллекта и эмоционально волевой сферы [3]

Задержка психического развития есть нарушение нормального темпа психического развития, когда отдельные психические функции (память, внимание, мышление, эмоционально-волевая сфера) отстают в своём развитии от принятых психологических норм для данного возраста. ЗПР, как психолого-педагогический диагноз ставится только в дошкольном и младшем школьном возрасте.

Основной причиной отставания являются слабовыраженные органические повреждения головного мозга, врожденные или возникшие во внутриутробном, при родовом или в раннем периоде жизни ребёнка, токсикозы, особенно второй половины беременности; токсоплазмоз; интоксикации организма матери вследствие употребления алкоголя, никотина, наркотиков, химических и лекарственных препаратов, гормонов; несовместимость крови матери и младенца по резус-фактору; травмы, неблагоприятные условия воспитания в семье (гипоопека, гиперопека), дефицит полноценной, соответствующей возрасту деятельности (предметной, игровой, общение со взрослыми), усугубляют отставания в развитии.

Исходя из этиологического принципа, К.С. Лебединской было выделено четыре основных варианта задержки психического развития: ЗПР конституционального происхождения, ЗПР соматогенного происхождения, ЗПР психогенного происхождения и ЗПР церебрально-органического генеза [15].

1. ЗПР конституционального происхождения. По-другому данный тип можно называть гармонический инфантилизм.

У детей данного типа наблюдается:

- эмоционально – волевая сфера находится на более ранней ступени развития;
- мотивы зависят от эмоций (хочу делаю, хочу нет);
- повышенный фон настроения;
- непосредственность и яркость эмоций;
- легкая внушаемость;

- незрелость личности ребёнка;
- нет своей жизненной позиции (склонен часто менять точку зрения).

Задержка развития проявляется не только в психологическом плане, но и в физиологическом. Такие дети: маленькие, щупленькие.

ЗПР соматогенного происхождения. Этот тип обусловлен длительной соматической недостаточностью (аллергия, врождённые пороки развития, неврозы и т.д). Любые физиологические недостатки сопровождаются и психическими отклонениями. У детей данного типа наблюдается:

В своем поведении дети стали реже использовать избегание, подавленность, замкнутость, у детей не наблюдается повышенная возбудимость и импульсивность. Дети стали активно взаимодействовать друг с другом, проявлять интерес к общению. Младшие школьники с ЗПР научились различать свои эмоции и адекватно проявлять их в различных ситуациях. Отмечается достаточный уровень самоконтроля, проявляются умения в планировании своей деятельности, неуверенность в своих поступках;

- боязливость (такие дети могут бояться отвечать у доски, брать на себя любую ответственность);
- низкий уровень коммуникативной сферы.

Кроме медикаментозного лечения такие дети нуждаются и в психологической поддержке со стороны семьи и педагогов.

3. ЗПР психогенного происхождения. Данный вид связан с неблагоприятными условиями воспитания. Неблагоприятные условия окружающей неблагоприятно влияют на психику ребенка и могут привести к стойким сдвигам психологической сферы. Такие дети очень ранимы, неуверенные в себе, у них могут наблюдаться фобии и неврозы.

4. ЗПР церебрально – органического происхождения. Данный тип очень сложно корректируемый. У детей данного типа наблюдается: инфантильное или демонстративное поведение; критичность суждений; низкий уровень развития познавательной и эмоциональной сферы. [15]

У всех детей с ЗПР не сформирована готовность к школьному обучению. Это проявляется в незрелости функционального состояния ЦНС (слабость процессов торможения и возбуждения). Затруднения в образовании сложных условных связей, отставание в формировании связей между анализаторами и служит одной из причин того, что ребята с трудом овладевают навыками чтения и письма, часто путают буквы, сходные по начертанию, испытывают трудности при самостоятельном воспроизведении текста. [3]

«Дети риска» имеют сниженную работоспособность, недостаточный самоконтроль в работе, низкую учебную мотивацию, недостаточную словесную организацию умственной деятельности, что обязательно проявляется в учебной деятельности на уроке. Поэтому обязательные нормативы продолжительности отдельных видов деятельности на уроке, рекомендованные для здоровых учащихся, для детей группы риска могут понижаться, а учитель имеет право на маневрирование этими нормативами.

Психологи отмечают характерные для младших школьников с ЗПР импульсивность поведения, недостаточную проявленность ориентировочного этапа, целенаправленности, недостаточную продуктивность дела. Выделяются недостатки в мотивационно–волевой основе организованности жизни, не сформированность методов контроля над собой, планирования. Нюансы проявляются в ведущей учебной деятельности и характеризуются несовершенством целевого компонента, символической задачи и трудностями в работе с образами, представлениями. Ярко проявляется несовершенство коммуникативной области и представлений о себе и других.

Исходя от причины задержки психического развития будут зарождаться различные особенности детей. Особенности школьников разного возраста с ЗПР показаны в трудах Т. А. Власовой, В. И. Лубовского, Г. И. Жаренковой, С. Г. Шевченко, У. В. Ульенковой. [6,8,10]

Таким образом, в результате проведенного нами исследования, были изучены работы В. И. Лубовского, Г. И. Жаренковой, Т. А. Власовой, С. Г. Шевченко. Можно сделать следующий вывод: у детей с ЗПР не сформирована

готовность к школе, снижена познавательная активность, страдает эмоциональная сфера, не достаточно развита мотивационная сфера, нет самоконтроля и планирования. В результате этого ребенку с ЗПР сложно адаптироваться к школе и новому окружению.

Особенности проявления тревожности младших школьников с задержкой психического развития

Наибольшие затруднения и отклонения от нормального онтогенеза личности младших школьников с задержкой психического развития прослеживаются в эмоционально-волевой сфере: поломка социального взаимодействия, повышение уровня тревожности, неуверенности в своих возможностях, в отсутствии самодисциплины, целеустремленности, отсутствии развития самостоятельности, несоответствующей самооценке, неумение выстроить нормальные взаимоотношения с окружающими, вплоть до совершенного отсутствия готовности к сотрудничеству.

По мнению К.С. Лебединской поломка эмоциональной сферы у ребят с задержкой психического развития встречаются значительно чаще, чем у психически константных здоровых людей. Автор подмечает причины таких проблем: частые стрессы, разочарования и конфликты и ссоры, как результат интеллектуального пробела, дефицит критичности [15].

Развитие эмоций и воли является самым фундаментальным требованием к зарождению личности ребенка.

В процессе онтогенеза люди испытывают ряд переживаемых ими страхов. В процессе испытания страха человека беспокоит тревожность. В литературе тревожность трактуется как индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека час то переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. В психологическом словаре тревожность рассматривается как индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым интенсивным

переживаниям состояние тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов.

3. Фрейд выделил три вида тревожности:

1. Реальный страх тревожность, связанная с опасностью во внешнем мире.
2. Невротическая тревожность, связанная с неизвестной и неопределяемой опасностью.
3. Моральная тревожность так называемая «тревожность совести».

Начиная с самого раннего возраста, дети подвержены страхам. Исследователи различают возрастные и невротические. Возрастные страхи отмечаются у эмоционально-чувствительных детей какой-то брожение особенно стек их психического и личностного развития. Такие страхи формируются под воздействием избыточно опекаемых ребенка родителей, когда имеет место тревожность в отношениях с ребёнком, избыточное предохранение его от опасностей и изоляция от общения со сверстниками, постоянные угрозы наказания ребенка. Часто у детей формируется тревожность, когда в семье часто имеют место быть конфликты между родителями. Особенно чувствительны дети в младшем школьном возрасте к семейным конфликтам. В этом возрасте дети особенно впечатлительны, это проявляется в их «эмоциональной и уязвимости, будучи неспособными к агрессивным ответам. Подверженные страхам дети не склонны к внешнему, открытому выражению своих чувств и переживаний – они «всё держат в себе»[38].

Дети с задержкой психического развития также, как и нормально-развивающиеся сверстники, проходят в своём психическом развитии ряд возрастных периодов повышенной чувствительности к страхам. Но если у нормально развивающихся сверстников тревожность имеет преходящее состояние, то у детей с ЗПР часто тревожность, это перманентное состояние.

Дети рассматриваемой в данном исследовании категории, подвержены невротической тревожности. Невротическая тревожность характеризуется большей эмоциональной интенсивностью и напряжённостью, длительным течением или постоянством, неблагоприятным влиянием на формирование характера и личности, избеганием объекта страха, а также, всего нового и неизвестного. Эта тревожность поддается коррекции с трудом. Достаточно часто младшие школьники с ЗПР тревожатся, когда испытывают длительные и неразрешимые переживания. Также немаловажной причиной возникновения тревожности являются эмоциональные затруднения в отношениях с родителями, когда представление о себе искажено-эмоциональными переживаниями в семье или конфликтами. Эти дети не могут полагаться на взрослых как источник безопасности, авторитета и любви. В младшем школьном возрасте ребенку общество дает социальную роль, которая налагает на него чувство ответственности, долга, обязанности. На незрелую психику ребенка ложится грузом те трудности, которые они испытывает при обучении в новом коллективе, на новом месте, с новыми педагогами. Таким образом, тревожность проявляется в младшем школьном возрасте, как следствие, социально-психологической дезадаптации. Школьное обучение – это нелегкое испытание для ребенка. Это другое окружение, совершенно другие требования: необходимо внимательно слушать и выполнять задания и просьбы учителя, находиться за партой определенное время, учиться отвечать на вопросы. На все это необходимы усилия воли, которая подавляет естественное желание ребенка двигаться и играть. Поэтому достаточно часто младшие школьники не могут справиться с теми требованиями, которые налагает на них школа. Младшие школьники с ЗПР, которые по разным причинам не справляются с учебной нагрузкой, попадают в разряд неуспевающих. Дети начинают бояться ходить в школу.

Неуспешность в школьной деятельности также является немало важным фактором развития тревожности у детей с задержанным развитием. Так как взрослое окружение часто «авансирует» ребенка обещаниями и радужными

представлениями о школьной жизни, а потом взамен на посещение школы требует от него быть успешным. Родители или бабушки за плохие отметки, дают оценочные суждения: «Раз ты плохо учишься, значит, ты плохой, и я не буду тебя любить». Дети тревожатся из-за плохих отметок, насмешек со стороны товарищей по классу, недовольства со стороны учителя. Тревога держит младших школьников в состоянии напряжения или гиперактивности, которое мешает нормально учиться, потому что учёба требует восприимчивости и сосредоточенности.

Еще одним фактором развития тревожности в младшем школьном возрасте у детей с ЗПР могут быть коммуникативные трудности. Довольно часто дети с задержкой психического развития не получают достаточного опыта в общении со сверстниками в силу разных причин. Многие дети не посещают или часто не посещают дошкольное образовательное учреждение. Такие школьники не умеют взаимодействовать в игре, не умеют выстраивать школьных взаимоотношений: конфликтуют, обижаются дразнятся, дерутся с соседями по парте, испытывают насилие и агрессию со стороны. У ребенка возникает чувство неразрешимого противоречия: с одной стороны он хочет быть хорошим, таким, каким его желает видеть общество, с другой стороны, в силу его особенностей, он им не может быть. Все это в совокупности влечет за собой появление нового чувства у ребенка – чувства неопределённости, неуверенности в себе, бессилия, неспособности справиться со своими чувствами, контролировать их. Это тоже является одной из причин появления тревожности у младшего школьника.

Кроме выше перечисленных причин, факторами формирования повышенной тревожности у детей с задержкой психического развития является особенности свойств нервной системы, обеспечивающих человека наличием тех или иных характеристик темперамента. Особенности личности человека, являются содержательно независимыми по отношению к свойствам темперамента. Они непосредственно испытывают на себе его влияние в части энергетических компонентов деятельности и поведения, а именно: в уровне

общей активности, ритмичности деятельности организма, характере реакций на любое воздействие, реакции на новое, уровне интенсивности эмоциональных реакций, качестве настроения, способности к концентрации внимания, настойчивости в достижении целей и адаптируемости к изменяющимся условиям [38].

Перечисленные выше характеристики деятельности и поведения, будучи тесно связанными со свойствами нервной системы, являются по сравнению с другими психическими особенностями наиболее стабильными и неизменными.

Обуславливая индивидуально-типический стиль взаимодействия ребенка с окружающим миром, темперамент является базой для формирования характера, выражающегося в устойчивом отношении к окружающему миру и самому себе и проявляющегося как в познавательной деятельности, так и в общении.

В младшем школьном возрасте, начиная с младенческого периода, по критерию обеспечения успешной социально-психологической адаптации выделяют легкий, промежуточный и трудный темперамент.

Легкий темперамент. По большинству характеристик ребенок не проявляет выраженного своеобразия, которое может послужить основой для дезадаптации и негативного восприятия окружающими.

Промежуточный темперамент. По 4 - 5 характеристикам ребенок выглядит несколько своеобразно (например, интенсивная негативная реакция на новые стимулы, сопровождающаяся плохой адаптацией, сниженным фоном настроения и низким порогом ответной реакции на воздействия).

Трудный темперамент. Более чем по 5 показателям у ребенка наблюдается своеобразие реакций, ведущее к выраженным трудностям во взаимодействии с окружающими [38].

Кроме того, в младшем школьном возрасте можно обнаружить формирование систем темпераментных характеристик, свойственных тому или иному темпераменту (меланхолическому, сангвиническому, флегматическому

или холерическому). Сам по себе темперамент не является ни плохим, ни хорошим, но в зависимости от своеобразной комбинации трех основных свойств нервной системы (силы - слабости; уравновешенности – неуравновешенности; подвижности - инертности) каждый темперамент имеет свои сильные и слабые стороны, не учет которых ведет к формированию нежелательных черт личности, дезадаптивному поведению, может явиться причиной страхов и детской нервности.

У детей с ЗПР наблюдается преобладание трудного (44 %) и промежуточного (28 %) темпераментов по сравнению с нормально развивающимися сверстниками, у которых легкий темперамент составляет 44% (по сравнению с 28 % при ЗПР), а трудный - 20 %.

Наиболее часто встречающимися признаками трудного темперамента у школьников с ЗПР являются: повышенная моторная активность; высокая отвлекаемость; низкая выносливость; нарушения настроения [38].

Таким образом, уже на уровне темпераментных особенностей у детей с ЗПР имеются предпосылки для формирования эмоционального дисбаланса и возникновения трудностей в организации своего поведения и деятельности. Если к этому добавляется не учет со стороны социального окружения наиболее уязвимых сторон психосоциального развития таких детей, то создаются прямые предпосылки для формирования патохарактерологических особенностей личности в более старшем возрасте. Поскольку одной из характеристик, которую обуславливает темперамент, является эмоциональность, то можно сказать, что уровень эмоционального интеллекта при ЗПР будет ниже, чем при нормальном развитии, что создает определенные трудности и эффективной социализации.

В связи с повышенной эмоциональной неустойчивостью находится сниженный порог к возникновению и закреплению всякого рода страхов.

Так, в целом было установлено, что количество страхов на одного младшего школьника с ЗПР превосходит в 1,5 раза количество страхов, приходящихся на дошкольника с нормальным развитием. Так что, если в

норме в младшем школьном возрасте ребенок имеет право иметь (по данным А. И. Захарова) до 6 – 8 страхов, при ЗПР эта цифра может достигать до 10 – 12 (Н. В. Новикова, Л. В. Кузнецова, Е. В. Васильева). То есть можно сказать, что уровень тревожности у детей младшего школьного возраста значительно выше, чем у нормально развивающихся сверстников.

В результате использования различных методов (доверительная беседа с самим ребенком, анкетирование родителей, рисование страшных снов, применение САТ - теста детской апперцепции) были выявлены как общие, так и специфические закономерности структуры детских страхов в норме и при ЗПР.

Общим было наличие страха смерти. По мнению А. И. Захарова, это естественный возрастной страх, возрастное отражение формирующейся концепции жизни с обязательным присутствием в ней и смерти. В остальном детям с ЗПР свойственны страхи, типичные, скорее, для детей более младшего возраста: боязнь сказочных персонажей, животных, темноты. Страхи детей с ЗПР характеризуются повышенной интенсивностью, отрицательно влияют на развитие ребенка, его повседневное поведение и социализацию [37].

Таким образом, мы можем сказать, что при состоянии тревожности у детей с ЗПР появляется замкнутость в поведении, нежелание взаимодействовать с другими в процессе учебной деятельности, может быть беспричинная плаксивость ребенка, на лице маска отрешенности, отсутствие или ограничение коммуникаций, неумение различать и адекватно проявлять эмоции в различных ситуациях, проявление импульсивности, повышенной внушаемости на фоне недостаточного уровня знаний и представлений. У детей ограничен запас общих поведений и представлений, низкий уровень самоконтроля или его отсутствие, неумение планировать свою деятельность. У большинства детей с ЗПР обнаруживается повышенная тревожность и агрессия.

Выводы по первой главе

Работая над первой главой, нами был проведен теоретический обзор по данной теме, изучена проблема исследования проявления тревожности у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития.

Основоположником изучения тревожности стал З. Фрейд, затем рассмотрением проблемы тревожности в зарубежной психологии занимались, К. Хорни, Э. Фромм, К. Роджерс и др. В нашей стране также состояние тревожности не осталось без внимания. Советские ученые изучали проявления тревожности человека, давали определения и выдвигали свои способы характеристики. Большой вклад в отечественную психологию внесли А.М. Прихожан, М.С. Неймарк, И.В. Имедадзе и др.

Так же отметим, что описание психолого–педагогической характеристики, благодаря трудам К.С. Лебединской, А. Власовой, В. И. Лубовского, Г. И. Жаренковой, С. Г. Шевченко, способствует возможности классификации детей с ЗПР, выявлению причин развития ЗПР, а также возможности описать характер и поведение детей, которые нуждаются в особой коррекционно-педагогической поддержке.

Эмоциональная сфера представлена следующими особенностями: высокая концентрация тревожности, максимальный показатель которой влечет за собой высокую утомляемость, неуравновешенность, наличие негативных и астенических переживаний при важных личностных проблемах и межличностных конфликтах, несформированность эмоционально-волевой сферы, урезанный запас знаний, частичная сформированность игровой деятельности, недостаточный уровень самоконтроля или его отсутствие, неумение планировать свою деятельность.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Организация, методы и методики исследования

Базой проведения исследования явилось муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Ирбейская средняя общеобразовательная школа № 1» Ирбейский р-он, с. Ирбейское. В исследовании участвовало 20 человек, дети 2 классов (8-9 лет), имеющие диагноз ЗПР по заключению ПМПК. Для проведения исследования нами были сформированы 2 группы: контрольная (10 человек) и экспериментальная (10 человек).

Результаты эксперимента были подвергнуты количественному и качественному анализу.

В основу комплектования экспериментальной выборки испытуемых нами были определены следующие критерии:

1. Единый возрастной период (8 - 9 лет);
2. Схожесть клинической картины нарушения («Задержка психического развития» по заключению ПМПК).

1 этап - подготовительный. Цель данного этапа исследования заключается в выборке методик исследования.

2 этап - диагностический. На данном этапе проводилось обследование психоэмоционального состояния детей с целью выявления тревожности.

3 этап - практический. Целью данного этапа является разработка и апробация программы психологической коррекции тревожности детей младшего школьного возраста с ЗПР.

4 этап - заключительный. Данный этап послужил контролем проверки эффективности проведенной нами работы. А также проведено подведение итогов, систематизация полученных результатов, в ходе проведения повторного эксперимента, формулирование выводов.

Концепция исследования заключается в выявлении у младших школьников с задержкой психического развития тревожности. Исходя из этого нами были выбраны следующие методики диагностики:

Проективная методика - «Кактус» М. А. Панфиловой (2002), [55].

Цель методики: выявление тревожности и степень ее выраженности.

Посредством данной методики можно диагностировать:

- Отношение к окружающему миру и к самому себе;
- Сформированное мировоззрение;
- Уровень интеллектуального развития;
- Психофизическое состояние.

Методика представлена в приложении 1.

Проективная методика - «Несуществующее животное», М. З. Дукаревич (1990), [57].

Цель методики: выявление проявлений тревожности посредством изображения животного, которое никогда ранее не существовало. Метод исследования личности построен на теории психомоторной связи.

Кроме общих закономерностей психомоторной связи и отношения к пространству при интерпретации теста используются теоретические нормы оперирования символами и символическими геометрическими элементами, и фигурами. Методика представлена в приложении 1.

Методика «Незаконченные предложения» Д.Сакса, С.Леви (1950), [58].

Целью методики: выявление поведенческих особенностей ребенка при регистрации наличия проблем во взаимоотношениях с социумом, что приводит к проявлению и усилению уровня тревожности. Методика построена на использовании вербального завершения предложения при условии предоставления начала выражения, которое необходимо закончить. Методика представлена в приложении 1.

Таким образом, в результате эмпирического исследования нами были использованы методики, описанные выше. Исследование было организовано

надлежащим образом: выборка и методики соответствуют цели и задачам исследования. Тестирование проходило в доброжелательной обстановке.

Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента

Цель констатирующего этапа эксперимента: выявить особенности тревожности младших школьников с задержкой психического развития.

В эксперименте выделялись следующие задачи:

1. Изучить и определить методы исследования.
2. Сформировать контрольную и экспериментальную группу.
3. Провести констатирующий эксперимент.
4. Выявить уровень тревожности детей контрольной и экспериментальной группы.
5. Проанализировать и оформить результаты исследования.

По результатам проведения методики «Кактус» М. А. Панфиловой нами получены результаты. Так, мы можем наблюдать высокий уровень тревожности у 60% испытуемых (6 человек). Это обуславливается тем, что при изображении кактуса дети использовали длинные толстые колючки, что свидетельствует о том, что дети нуждаются в защите, не желают пускать новых людей в свое личное пространство; сухой тонкий или вялый кактус желтого цвета, указывающий на страх ребенка быть отвергнутым. На рисунках некоторых детей присутствует штриховка, резкость линий и сильный нажим, свидетельствующие о тревожности и беспокойстве детей. На вопрос: «можно ли его трогать?», дети отвечали: - «Кактус очень колючий, его нельзя потрогать» (человек скрытный, осторожный). На вопрос: «Где живет кактус?», некоторые дети отвечали:

- «Кактус растет дома, он домашний, растет в горшке на холодном подоконнике», что говорит о том, что ребенок живет в семье, но чувствует себя отреченной, ненужной. Другие дети отвечали «В пустыне», «За окном», что

тоже дает нам понять, что дети испытывают тревогу при взаимодействии с семьей.

Средний уровень тревожности имеют 30% детей (3 человека). Дети использовали в своих рисунках синие, серые и зеленые цвета. Можно сказать о том, что детям комфортно в настоящих условиях, нейтральное отношение к происходящему, стабильность и постоянство. Но расположение кактуса на листе (небольшой кактус в нижней части листа), свидетельствует о наличии чувства тревоги и неуверенности в себе.

Низкий уровень тревожности выявлен у 1 ребенка - 10% испытуемых. Ребенок изобразил домашний кактус в горшке. Так, ребенок имеет хорошие взаимоотношения в семье. Наличие на кактусе цветов показывает, что девочка имеет сформированную половую идентификацию, проявляет женственность. Отсутствуют на рисунке прерывистые линии, сильное нажатие, штриховка, что говорит о низком уровне тревожности. Выявленные результаты представлены на рисунке 1.

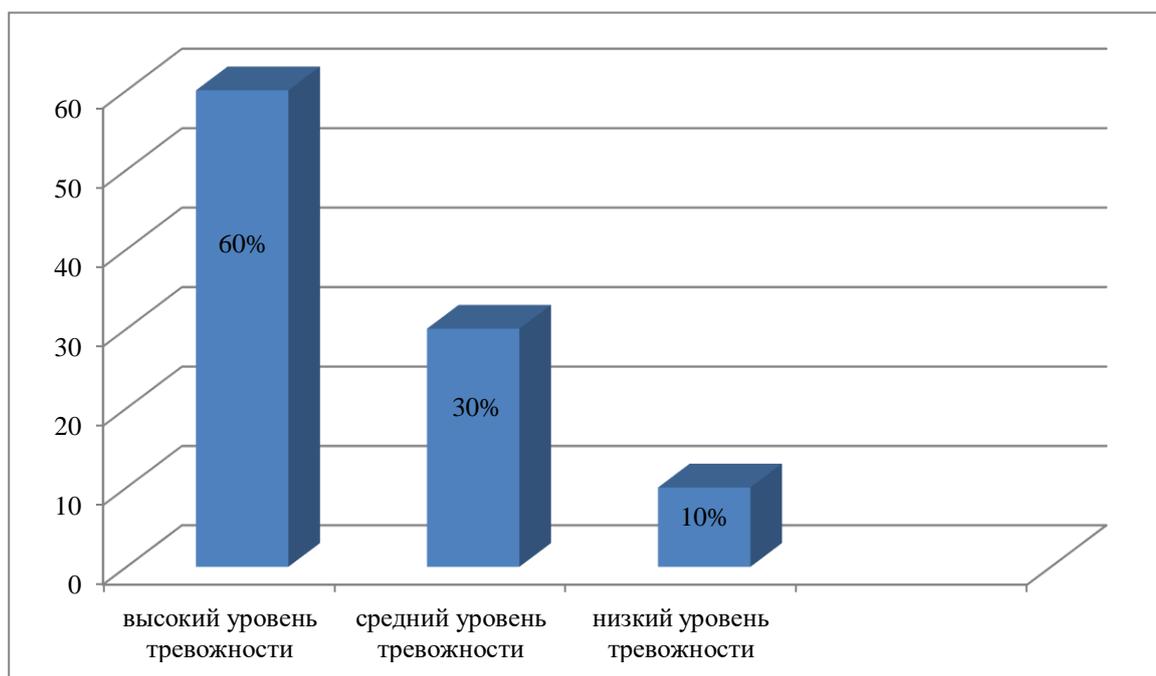


Рисунок 1. Гистограмма 1. Результаты исследования детей контрольной группы по методике «Кактус» М.А.Панфиловой, констатирующий этап эксперимента.

Таким образом, результаты исследования детей контрольной группы показали, что большая часть испытуемых (60% детей) испытывают повышенный уровень тревожности, о чем свидетельствуют темные тона, использование желтого, серого цветов. Наличие штриховки и прерывистых линий внутри рисунка также говорят о повышенном уровне тревожности. 30% детей имеют средний уровень тревожности, в своих рисуночных тестах они показали наличие напряжения: на вопросы отвечали неохотно, долго думая над каждым словом. 10% детей имеет низкий уровень тревожности.

Результаты исследования экспериментальной группы показали, что 70% (7 человек) испытывают высокий уровень тревожности. Анализ рисуночных тестов детей данной группы показал нам, что дети испытывают проблемы связанные с непониманием задания, что объясняется тем, что при наличии тревожности дети не сразу понимали чего от них хотят, так как не понимали критерии оценивания, что как следствие вызывает еще большее напряжение. Дети из этой группы рисовали маленькие кактусы, расположенные в нижней части листа, свидетельствующие о низкой самооценки, вялые кактусы, указывающие на слабость и чувство «ненужности». Дети использовали темные цвета, штрихи, прерывистые линии, указывающие на скрытость, осторожность, тревогу.

20% (2 человека) испытуемых показали наличие среднего уровня тревожности. В рисунках таких детей можно было увидеть умеренное количество иголок, наличие непрорисованных иголок в рисунке (прерывистых линий), большое место занимает ствол растения или другие элементы рисунка, что может свидетельствовать о наличии тревожности.

Малая часть детей в данной группе на момент исследования имеет низкий уровень тревожности - 10% (1 человек). Ребенок нарисовал кактус средних размеров на линии горизонта, вокруг которого растут другие кактусы (семья). О низком уровне тревожности также свидетельствовало изображение кактуса без колючек, с использованием ярких красок. На вопросы ребенок отвечал

быстро и легко шел на контакт. Выявленные результаты представлены на рисунке 2.

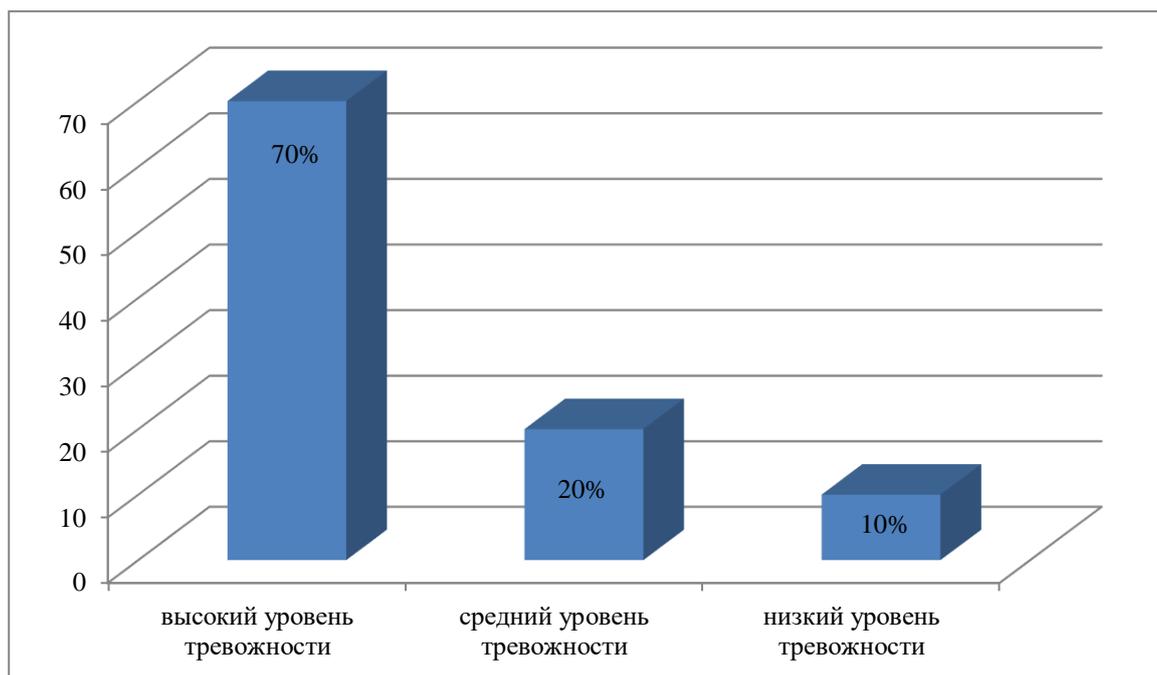


Рисунок 2. Гистограмма 2. Результаты исследования детей экспериментальной группы по методике «Кактус» М.А.Панфиловой, констатирующий этап эксперимента.

Из результатов исследования можно сделать вывод о том, в экспериментальной группе большинство детей испытывают высокий уровень тревожности.

Исходя из полученных результатов исследования мы пришли к выводу, что как в контрольной, так и в экспериментальной группах у детей преобладает высокий уровень тревожности. Так, дети чаще всего используют серые, синие цвета. Также используется штриховка, множественные стертые и прерывистые линии. При ответе на уточняющие вопросы дети испытывали сильное напряжение.

Результаты исследования проективной методики «Несуществующее животное» М. З. Дукаревич представлены следующим образом:

Мы можем наблюдать повышенный уровень тревожности у 50% испытуемых (5 человек), 20% (2 человека) испытуемых имеют средний

уровень тревожности. Из 100% (10 человек) испытуемых - 30% (3 человек) имеют низкий уровень тревожности. Выявленные результаты представлены на рисунке 3.

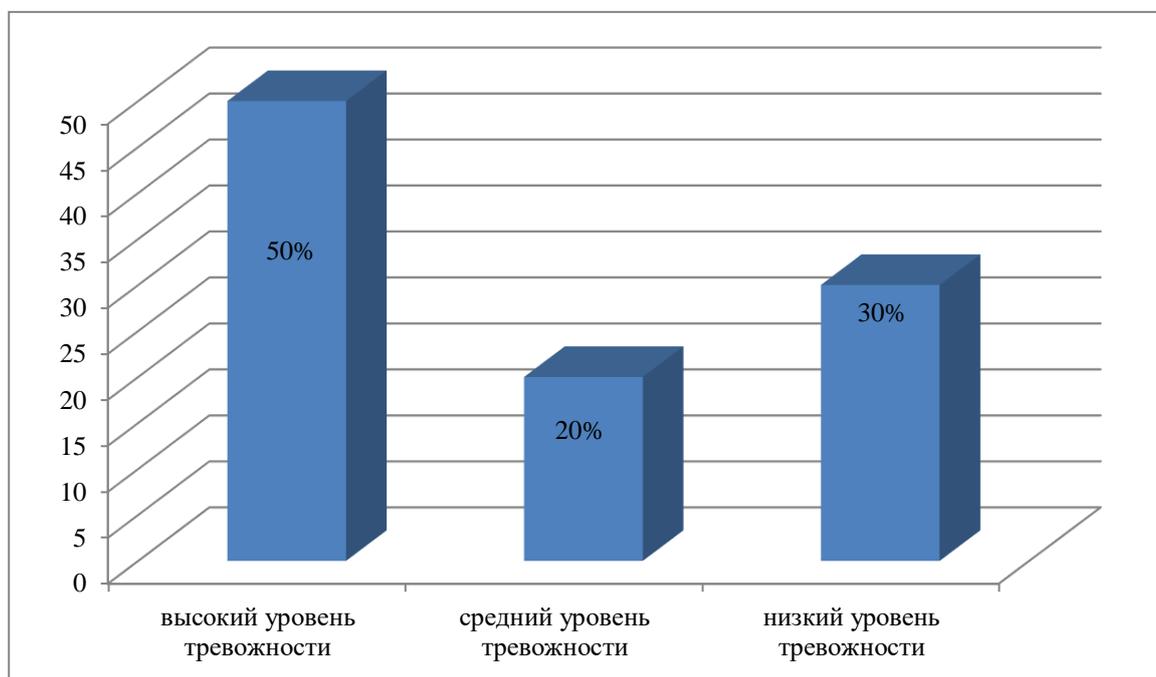


Рисунок 3. Гистограмма 3. Результаты исследования детей контрольной группы по методике «Несуществующее животное» М. З. Дукаревич, констатирующий этап эксперимента.

Результаты исследования детей контрольной группы показали у большинства испытуемых высокий уровень тревожности 50% (5 человек). В своих рисунках дети использованы темные, синие, желтые, серые цвета, штрихи, большие уши, большие черные глаза. Рисовали большой размер животного, что свидетельствует о проявлении тревожности и страхов. Имеющиеся у животного средства защиты (рога, копыта, шипы) горорят об агрессии, желании быть защищенным.

20% детей имеют средний уровень тревожности. Об этом свидетельствует разнообразие цветовой гаммы, «добрые» изображения животных. Но присутствуют стертые и переделанные участки рисунка (проявление тревожности, желание получить одобрение, выполняя задание без критерий оценивания).

30% детей показали низкий уровень тревожности. Животные изображены без каких либо «защитных» частей тела, глаза, нос, пасть пропорциональны размерам тела. Используются яркие краски и светные тона.

Следовательно, больше половины обследуемых имеют не стабильное эмоциональное состояние, внутренняя часть детей имеет высокий уровень тревожности.

Результаты исследования экспериментальной группы:

Повышенный уровень тревожности выявлен у 50% испытуемых (5 человек), 20% (2 человека) испытуемых имеют средний уровень тревожности. Из 100% (10 человек) испытуемых 30% (3 человека) имеют низкий уровень тревожности. Выявленные результаты представлены на рисунке 4.

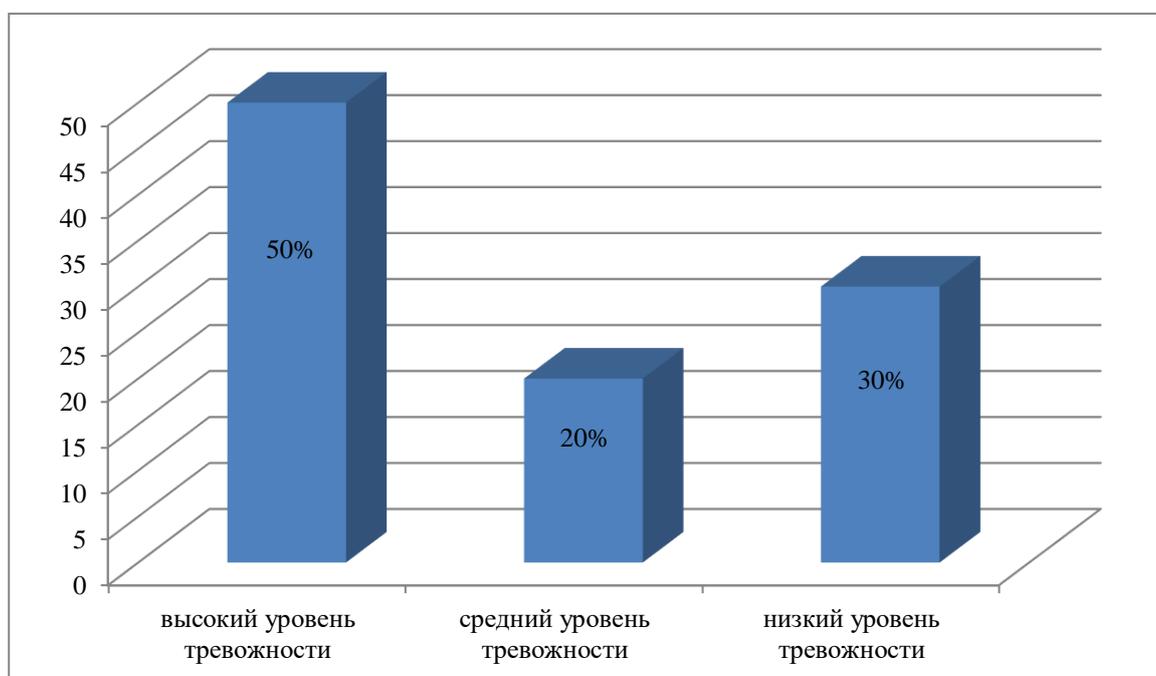


Рисунок 4. Гистограмма 4. Результаты исследования детей экспериментальной группы по методике «Несуществующее животное» М. З. Дукаревич, констатирующий этап эксперимента.

По результатам исследования экспериментальной группы можно наблюдать у испытуемых высокий уровень тревожности 50% (7 человек). В своих рисунках дети использованы темные, синие, желтые, серые цвета, штрихи, большие уши, большие черные глаза. присутствовала размашистая

штриховка, сильное продавливание листа карандашом, что свидетельствует о проявлении тревожности и страхов. А также присутствуют средства защиты (рога, копыта, шипы), указывающие на агрессию, желание быть защищенным.

20% детей имеют средний уровень тревожности. Об этом свидетельствует разнообразие цветовой гаммы, «добрые» изображения животных. Но присутствуют стертые и переделанные участки рисунка, указывающие на проявление тревожности, желание получить одобрение, выполняя задание без критерий оценивания. При разговоре долго думали, что ответить, опасаясь негативных оценок, дети мешкались, часто прикасались к одежде.

30% детей показали низкий уровень тревожности. Животные изображены без каких либо «защитных» частей тела. Глаза, нос, пасть пропорциональны размерам тела. Используются яркие краски и светлые тона. Рисунок расположен в центре листа. Нажатия легкие, мягкие.

Таким образом, мы пришли к выводу, что как в контрольной, так и в экспериментальной группах у детей преобладает высокий уровень тревожности. Используется штриховка, множественные стертые линии, прерывистые линии. Дети чаще всего рисуют маленьких «трусливых» животных, с большими глазами и ушами. При ответе на уточняющие вопросы дети испытывали сильное напряжение. Следовательно, половина обследуемых имеют не стабильное эмоциональное состояние, весомая часть детей имеет высокий уровень тревожности.

Результаты диагностики детей контрольной группы по методике «Незаконченные предложения» Д.Сакса, С.Леви представлены следующим образом: 50% (5 человек) высокий уровень тревожности. Средний уровень тревожности наблюдается у 40% детей (4 человека), 10% (1 человек) имеет низкий уровень тревожности. Выявленные результаты представлены на рисунке 5.

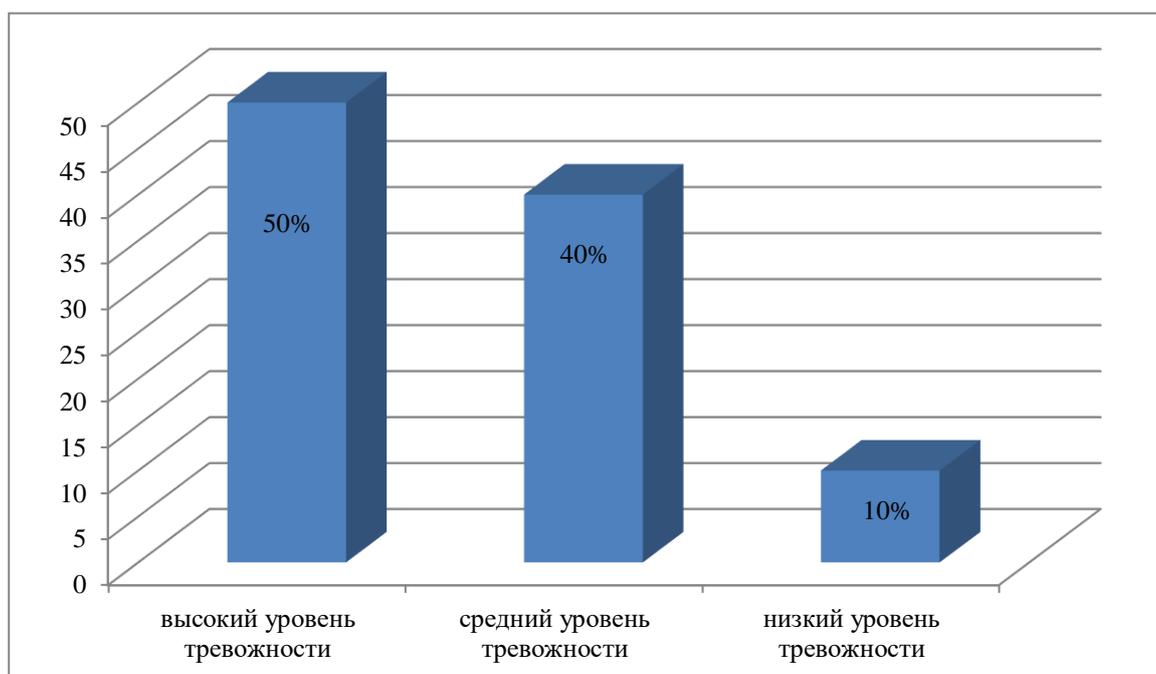


Рисунок 5. Гистограмма 5. Результаты исследования детей контрольной группы по методике «Незаконченные предложения» Д.Сакса, С.Леви, констатирующий этап эксперимента.

Общий уровень тревожности вычисляется по «неблагополучным» ответам ребенка. Так, из 100% испытуемых, у 50% детей выявлен высокий уровень тревожности. Об этом свидетельствуют следующие дополнения предложений: «Учителя в школе злые», «На уроках я боюсь отвечать», «Я хотел бы заниматься рисованием, но мама записала меня на танцы», «Когда меня нет рядом, мои друзья веселятся», «Я учу уроки, когда хочу», «Моя мама постоянно на работе». По большей части ответы у 5 детей несли негативный характер, тревожность вызывают занятия, отношение учителей к детям, семейные взаимоотношения (недостаток внимания со стороны родителей).

У 40% детей наблюдается средний уровень тревожности. Индивидуальный анализ диагностики каждого ребенка показал, что у детей присутствует тревожность в учебной деятельности, но во взаимоотношении со сверстниками их ответы «положительные». Другие дети испытывают тревожность при взаимодействии с классом, но в предложениях о семейных взаимоотношениях тревожность не прослеживается.

10% детей имеют низкий уровень тревожности, их дополнения данного нами начала предложения не несли негативный характер.

Таким образом, методика «Незаконченные предложения» позволила определить уровень тревожности детей младшего школьного возраста с ЗПР. У детей из контрольной группы преобладает высокий и средний уровни тревожности.

Далее методика исследования «Незаконченные предложения» была проведена в экспериментальной группе. Проанализировав данные, мы можем сделать следующий вывод: 70% (7 человек) высокий уровень тревожности. Средний уровень тревожности наблюдается у 20% детей (2 человека), 10% (1 человек) имеет низкий уровень тревожности. Выявленные результаты представлены на рисунке 6.

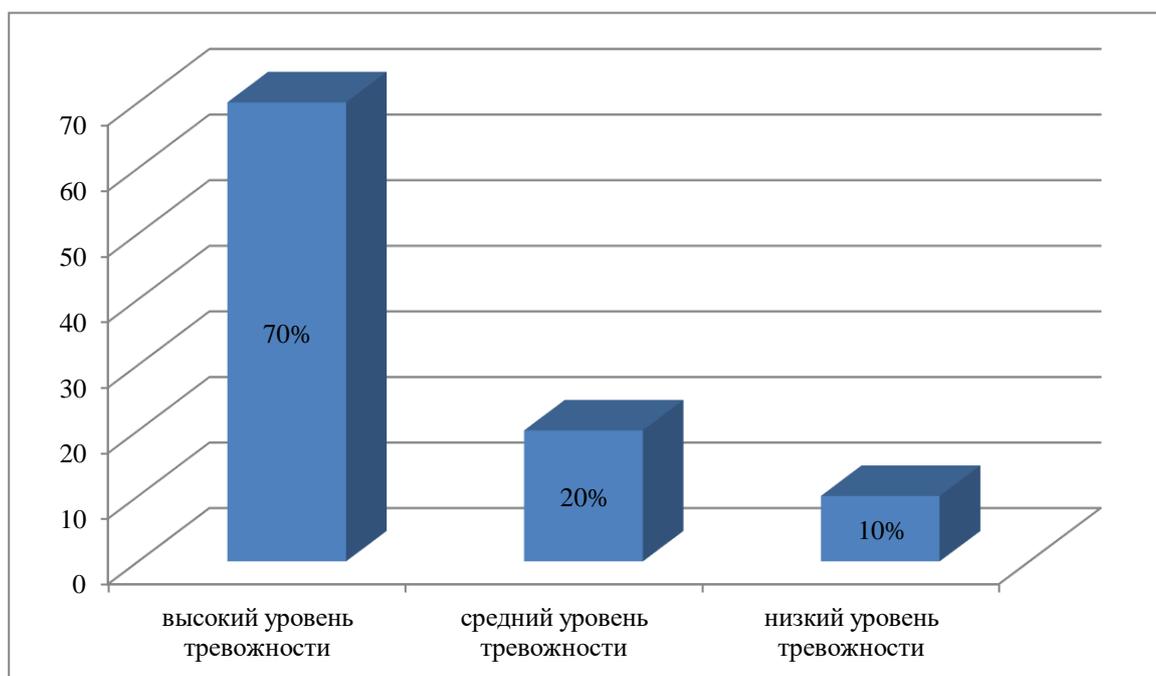


Рисунок 6. Гистограммаб. Результаты исследования детей экспериментальной группы по методике «Незаконченные предложения» Д.Сакса, С.Леви, констатирующий этап эксперимента.

Из 100% детей у 70% наблюдается ярко выраженный высокий уровень тревожности, дети, заканчивая предложения, говорят о желании находиться в

одиночестве, о том, что у них нет друзей, и они им не нужны. Дети всегда ждут окончания урока, чтобы пойти домой и быть в своей комнате.

У 20% детей выявлен средний уровень тревожности. В анализе результатов диагностики детей можно проследить нейтральное отношение к различным ситуациям и сферам жизни ребенка.

Низкий уровень тревожности наблюдается у наименьшей части испытуемых - 10% (1 человек). Ребенок заканчивал предложения, не раздумывая (как было заявлено правилами), дополнения несли положительный характер, что говорит об отсутствии тревожности на момент исследования. Из гистограммы б, мы можем сделать вывод, что у экспериментальной группы детей показатели уровня тревожности высокие.

Таким образом, у детей экспериментальной группы также, как и у детей контрольной группы преобладает высокий уровень тревожности. Больше половины детей в своих высказываниях показали, что в их психоэмоциональной сфере присутствуют показатели высокого уровня тревожности.

Исходя из результатов проведенной методики, можно сделать вывод о том, что дети часто испытывают напряжение и высокий уровень тревожности.

Итак, результаты исследования особенностей тревожности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития показали, что у них преобладает нестабильное эмоциональное состояние, сниженный эмоциональный фон и повышенная тревожность. Это проявляется в неспособности детей соблюдать правила представленных им заданий, а также в использовании соответствующей цветовой гаммы (темные тона, белый цвет на белом листе), технике рисования (штриховка, надавливание, толстые линии).

Исходя из проведенного экспериментального исследования, можно сделать вывод, что уровень тревожности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития повышен и нуждается в коррекции.

Выводы по второй главе

С целью диагностики уровня тревожности детей младшего школьного возраста нами были проведены следующие методики: проективная методика «Кактус» М. А. Панфиловой, проективная методика «Несуществующее животное», М. З. Дукаревич, методика «Незаконченные предложения» Д.Сакса, С.Леви.

Результаты исследования по методике «Кактус» М.А. Панфиловой показали следующие результаты: дети с высоким уровнем тревожности в контрольной группе составили 60%, а в экспериментальной – 70%. Такие дети часто испытывают чувство напряжения и тревоги, которая проявляется во всех сферах жизни.

По результатам методики «Несуществующее животное» М. З. Дукаревич высокий уровень тревожности также был выявлен в контрольной группе 50% и в экспериментальной группе 50%, об этом свидетельствуют пояснения детей и ответы на уточняющие вопросы, боязливость низкой оценки рисунка, а также сама интерпретация теста.

Результаты методики «Незаконченные предложения» Д.Сакса, С.Леви свидетельствуют о высоком уровне тревожности у двух групп. Так, высокий уровень тревожности у контрольной группы был выявлен у 50% детей, в экспериментальной группе у 70% детей. Дети продолжали предложения следующими словами: «плачу», «грущу», «ухожу», «теряю» и т.д.

Анализ полученных результатов свидетельствует, о необходимости разработки своевременной психологической коррекции данного эмоционального состояния детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития.

ГЛАВА 3. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ПСИХИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Содержание программы коррекции тревожности младших школьников с задержкой психического развития

Пояснительная записка.

Дети с диагнозом «задержка психического развития» - сложный и своеобразный контингент, имеющие нарушения развития, как познавательных процессов, так и эмоциональной сферы.

Одним из наиболее эффективных методов для коррекции эмоционального состояния у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития является сказкотерапия. Сам термин и определение его как метода лечения появился сравнительно недавно, однако воспитание детей и развитие их познавательных процессов, кругозора с помощью сказок ведется с давних времен. Сказкотерапия - это метод, в котором сказочную форму применяют с целью развития всех сторон личности ребенка, его когнитивных функций и эмоционального состояния. Данный метод имеет ряд функций: диагностирующая, психотерапевтическая, коррекционно-развивающая, реабилитационная и социальная. Он вызывает у детей младшего школьного возраста с ЗПР особый интерес, так как увлекает ребенка, активизирует процессы мышления и воображения, речи, а также способствует развитию усидчивости, снижению агрессивности, тревожности и стабилизации эмоционального состояния ребенка в целом. При разработке программы коррекции тревожного состояния младших школьников с ЗПР мы опирались на работы С.А. Черняевой, Е.К. Лютовой, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой.

Цель коррекционной программы: разработка и апробация программы снижения тревожности младших школьников с задержкой психического развития;

Задачи программы:

1. Снижение уровня тревожности;

2. Повышение самооценки ребенка;
3. Формирование навыков преодоления тревожности;
4. Стабилизация эмоционального состояния;
5. Формирование положительного настроения;
6. Развитие умения контролировать эмоциональный фон и реакции детьми с исследуемым нарушением.

Принципы психокоррекционной программы:

- принцип гуманности;
- принцип индивидуализации;
- принцип культуросообразности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества с педагогами, психологами и родителями;
- принцип добровольности.

Критерии эффективности программы:

- Снижение тревожных реакций у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития;
- Снижение уровня тревожности у детей младшего школьного возраста с ЗПР;
- Стабилизация эмоционального состояния у детей младшего школьного возраста с ЗПР;
- Положительный настрой у данной категории детей;
- Сформированное умение контролировать эмоциональный фон и реакции детьми с исследуемым нарушением.

Форма проведения психологической коррекции: групповая.

Преимущества групповой формы работы по сравнению с индивидуальной:

- дети в группе становятся более инициативными;
- групповая работа позволяет детям повысить самооценку, развивать способность к рефлексии, контролировать свои эмоции и поведение.

В создании психокоррекционной программы главным образом нами использовался метод сказкотерапии, а также словесные техники (беседа, обсуждение сюжетных картинок), дыхательная гимнастика, игровая терапия (разыгрывание сказок, возможные варианты продолжения сюжета сказки), арттерапия (рисование героев сказок), рефлексия, релаксация.

Продолжительность реализации программы психологической коррекции тревожности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития осуществлялась на протяжении 2 месяцев, что в целом составило 10 занятий. Продолжительность одного занятия в группе учащихся 40 минут, частота занятий 2 раза в неделю.

При оценке результатов работы по данной программе проводится повторная диагностика.

Содержание занятий

Общие принципы работы со сказками:

- принцип осознанности - осознание причинно-следственных связей в развитии сюжета, понимание роли каждого персонажа;
- принцип множественности - понимание того, что одно и то же событие, ситуация могут иметь несколько значений и смыслов;
- принцип связи с реальностью - осознание того, что каждая сказочная ситуация разворачивает перед нами некий жизненный урок.

Основные этапы работы над сказкой:

1. Знакомство с содержанием сказки;
2. Знакомство со всеми персонажами, которые фигурируют в сказке;
3. Знакомство с главным (ми) героем (ями) сказки;
4. Проведение анализа сюжета и происходящих событий с точки зрения эмоционального состояния героев и своего эмоционального фона в ходе чтения сказки;
5. Принятие роли героя «на себя» и «проживание» эмоций героев;
6. Рефлексия с целью оценки положительных и отрицательных составляющих эмоционального состояния ребенка;

7. Стимулирование положительных, конструктивных эмоциональных реакций ребенка (исключая агрессивные проявления, с проработкой тревожности);

8. Закрепление положительной эмоциональной реакции творческой деятельностью.

Таблица 1.

Содержание программы психологической коррекции тревожности младших школьников с ЗПР

№ занятия	Цель занятия	Содержание	Время
1	Цель занятия: формирование доверительного отношения в группе, снятие напряжения, снижение уровня тревожности. Направленность сказки заключается в создании положительной атмосферы, снятии тревожности и боязни.	1. Знакомство со сказкой «Мой сказочный герой» 2. «Сказка про братьев Бом и Минь» 3. Упражнение «Мой сказочный герой»	40 мин
2	Цель занятия: формирование навыков, способствующих преодолению тревожности и напряжения, создание	1. Упражнение «Росточек под солнцем» 2. «Сказка о воронёнке» 3. Упражнение «Я больше не боюсь»	40 мин

	<p>доверительной обстановки, устранение боязни, развитие самостоятельности, ответственности, преодоление неуверенности, повышение самооценки.</p>	<p>4.Упражнение «Росточек под солнцем»</p>	
3	<p>Цель занятия: формирование уверенности в себе и навыков снятия напряжения и тревожности, преодоление трудностей в общении со сверстниками, преодоление чувства неполноценности и одиночества.</p>	<p>1.Упражнение «Все у кого...» 2.Сказка «Маленький котенок» 3.Упражнение «Продумай заранее» 4.Сказка «Все у кого...»</p>	40 мин
4	<p>Цель занятия: формирование саморегуляции для снижения тревожности, формирование чувства общности у детей.</p>	<p>1.Упражнение «Трамвайчик» 2. Упражнение «Даже если... в любом случае...» 3.Сказка «О веселом Памси»</p>	40 мин

		4.Упражнение «Трамвайчик»	
5	Цель: формирование чувства общности, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу. Преодоление страха темноты и повышенной тревожности.	1.Упражнение «Что я люблю делать» 2.Сказка «Мышонок и темнота» 3.Упражнение «Мусорное ведро»	40
6	Цель: формирование навыков уверенности в себе, преодоления чувства тревоги и напряжения.	1.Упражнение «Поменяйтесь местами» 2.Сказка «Полезная Боюська» 3.Упражнение «Магазин»	40
7	Цель: преодоление проблем в учебе, связанных с чувствами неполноценности, неуверенности. Преодоление чувства тревожности.	1.Упражнение «Щепки на реке» 2.Сказка «Кенгуренок Вася» 3.Упражнение «Волшебная палочка»	40
8	Цель: преодоление тревожности сделать что-либо неправильно.	1.Упражнение «Никто не знает, что я ...»	40

	Преодоление чувства тревожности в школе, страх ошибок и оценок.	2.Сказка «О Котенке или чего мне волноваться?» 3.Упражнение «Лимон», «Каша кипит»	
9	Цель: формирование навыков преодоления чувства тревожности. Преодоление чувства вины за нарушение родительских запретов. Формирование уверенности в себе.	1.Упражнение «Кто это» 2.Сказка «Девочка Надя и Баба Яга» 3.Упражнение «Храбрец»	40
10	Цель: преодоление тревожности, боязливости, неумения постоять за себя, преодоление трудностей в опознавании своих поступков.	1.Упражнение «Мой сосед слева ...» 2.Сказка «О Ежонке» 3.Упражнение «Чемодан». 4.Упражнение «Спасибо»	40

Ожидаемый результат: снятие мышечного напряжения, уменьшение тревожности, формирование навыков преодоления тревожности, развитие положительной самооценки, стабилизация эмоционального состояния, формирование положительного настроения и благоприятной обстановки, развитие умений по контролю эмоционального фона и реакций на различные жизненные ситуации.

Подробная разработка занятий представлена в приложении 4.

Предложенные нами сказки в комплексе с творческой и игровой деятельностью способствуют формированию положительного эмоционального фона, стабилизации эмоционального состояния, снижению тревожных проявлений младших школьников с ЗПР.

Анализ контрольного этапа эксперимента

Цель контрольного этапа эксперимента - определение эффективности программы психологической коррекции тревожности младших школьников с задержкой психического развития.

Для проверки эффективности проведенной психокоррекционной работы нами было проведено повторное психодиагностическое исследование. На этапе контрольного этапа эксперимента нами использовались те же методики, которые применялось на первом этапе работы. Полученные результаты были проанализированы и даны нами в сравнении с целью определения эффективности программы.

Так, в результате контрольного этапа эксперимента нами получены следующие результаты:

Результаты исследования проективной методики «Кактус» М. А. Панфиловой у испытуемых контрольной группы незначительно повысился показатель, характеризующий высокий уровень тревожности. Он присущ 70% детей (7 человек) в группе. На констатирующем этапе эксперимента высокий уровень был выявлен у 60% детей (6 человек). Так, рисунки детей с высоким уровнем тревожности отличались множеством острых близкорасположенных колючек и иголок, сильным нажатием карандаша, часто используется техникой штриховки.

Средний уровень снизился за счет увеличения высокого уровня и составляет 20% детей (2 человека). Для детей со средней выраженностью тревожности также характерна импульсивность, стремление к домашней защите. Они испытывают напряжение, но в меньшей степени, чем дети с высоким уровнем тревожности.

Низкий уровень не изменился и присущ 10% (1 ребенок). Выявленные результаты представлены на рисунке 7.

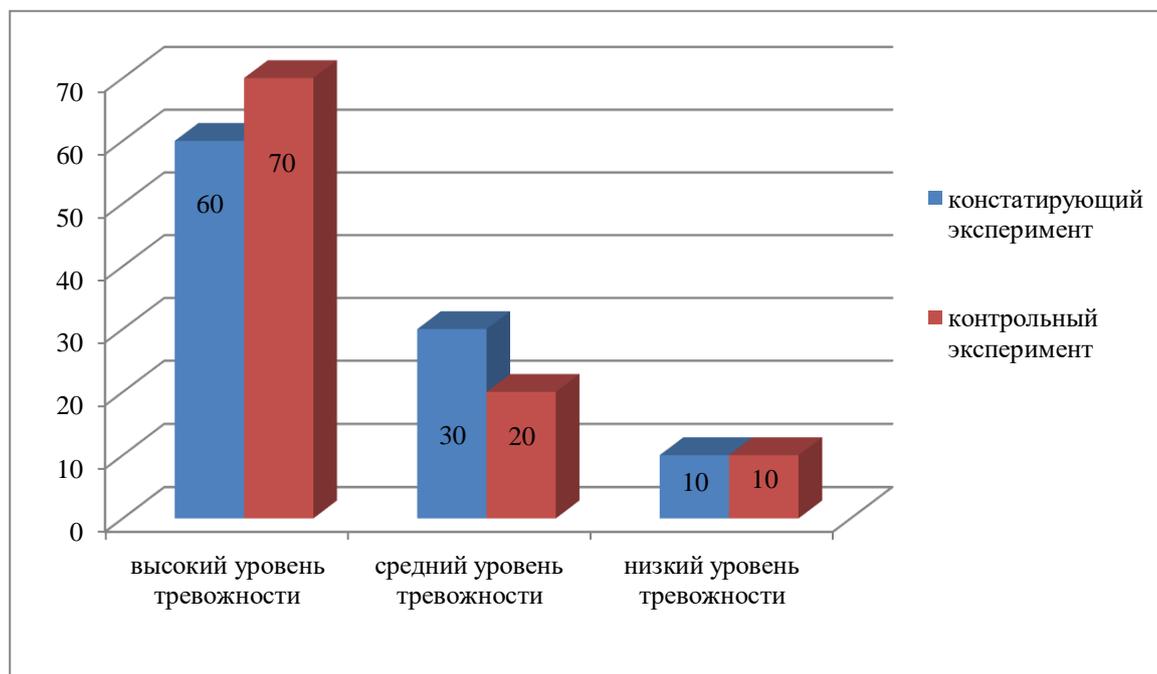


Рисунок 7. Гистограмма 7. Результаты исследования детей контрольной группы по методике «Кактус»М.А. Панфиловой, контрольный этап эксперимента.

Результаты свидетельствуют о том, что уровень тревожности в контрольной группе на контрольном этапе эксперимента незначительно повысился.

В экспериментальной группе по методике «Кактус» М.А. Панфиловой получились результаты: до проведения психокоррекционной работы высокий уровень тревожного состояния был выявлен у 70% детей (7 человек). После проведения повторного исследования уже у 30% детей (3 человека). Дети продемонстрировали сохранность прорисовки толстых линий, грубого нажима, штриховки. Таким образом, мы видим, что количество детей с высоким уровнем тревожности сократилось.

Средний уровень тревожности присущ 50% детей (5 человек). На констатирующем этапе исследования средний уровень был выявлен у 20% детей (2 человека). Дети использовали в своих рисунках светлые «позитивные

тона», но у них отмечались трудности при ответе на уточняющие вопросы. Таким образом, количество детей со средним уровнем тревожности увеличилось за счет сокращения количества детей с высоким уровнем тревожности.

Низкий уровень характерен для 20% детей (2 человека). До проведения психокоррекционной работы был выявлен у 10% детей (1 человек). Дети быстро сориентировались, сконцентрировались на задании, изобразили домашний кактус, в естественных оттенках. Выявленные результаты представлены на рисунке 8.

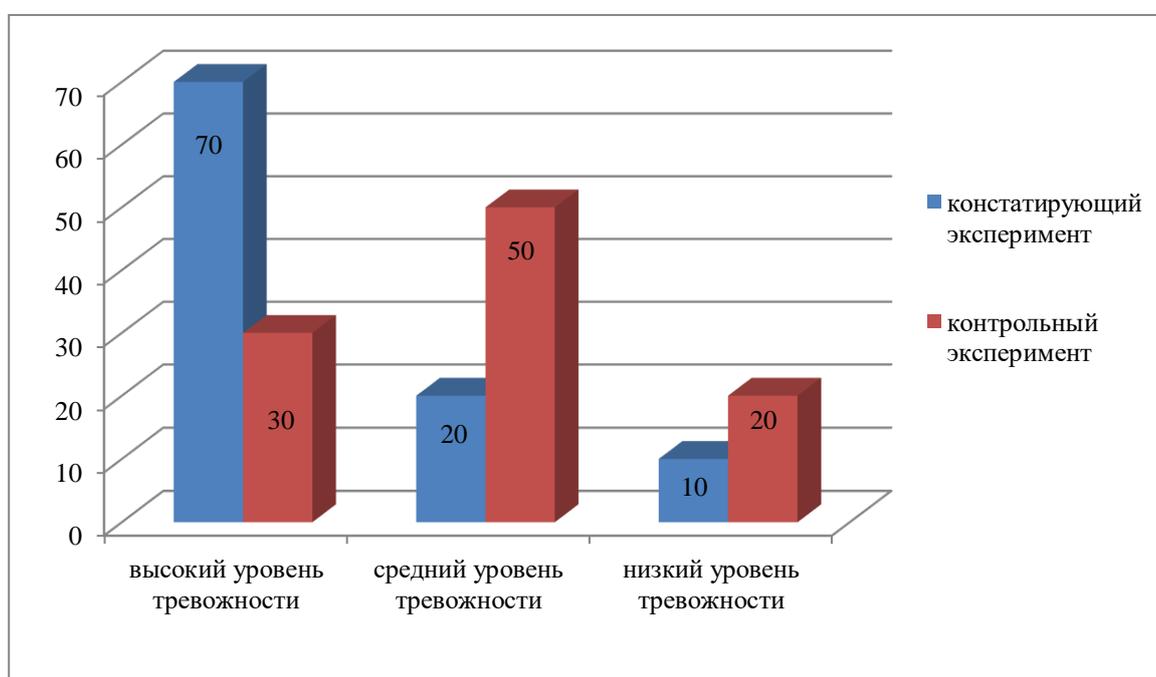


Рисунок 8. Гистограмма 8. Результаты исследования детей экспериментальной группы по методике «Кактус», М.А. Панфиловой, контрольный этап эксперимента.

Полученные результаты свидетельствуют о снижении у детей экспериментальной группы тревоги за счет увеличения количества детей со средним уровнем тревожности и снижением высокого уровня. В результате проведенного исследования мы установили, что в контрольной группе значительных изменений по результатам мы не зафиксировали, за исключением количества детей с высоким уровнем тревожности.

В экспериментальной группе наблюдается положительная динамика в снижении уровня тревоги за счет увеличения количества детей с низким уровнем агрессии и снижением высокого уровня. У детей прослеживается формирование навыков преодоления тревожных состояний, самоконтроля и самоанализа. Дети стали демонстрировать снижение уровня тревожности и напряжения, повышение самооценки.

Результаты методики «Несуществующее животное» М.З.Дукаревич в контрольной группе представлены на рисунке 9.

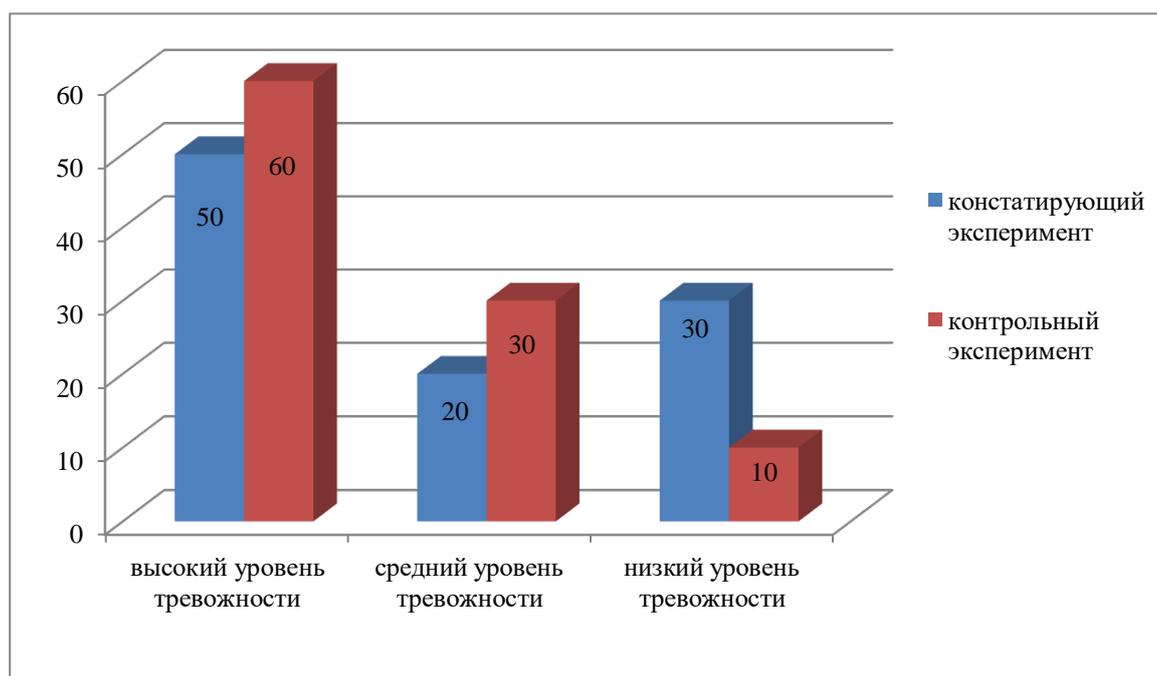


Рисунок 9. Гистограмма 9. Результаты исследования детей контрольной группы по методике «Несуществующее животное» М.З.Дукаревич, контрольный этап эксперимента.

Результаты исследования контрольной группы показали прирост испытуемых с высоким уровнем тревожности, что составило - 60% (6 человек). В то время как констатирующий эксперимент показал 50% детей с высоким уровнем тревожности. В своих рисунках дети использованы темные, синие, желтые, серые цвета, штрихи, большие уши, большие черные глаза, большой размер животного, что свидетельствует о проявлении тревожности и

страхов. Средства защиты (рога, копыта, шипы) горорят об агрессии, желании быть защищенным.

30% детей имеют средний уровень тревожности. Он повысился с 20%, что говорит, о сокращении числа детей со средним уровнем тревожности. Об этом свидетельствует разнообразие цветовой гаммы, «добрые» изображения животных. Но присутствуют стертые и переделанные участки рисунка (проявление тревожности, желание получить одобрение, выполняя задание без критерий оценивания).

10% детей, все также, как и на констатирующем этапе эксперимента показали низкий уровень тревожности. Животные изображены без каких -либо «защитных» частей тела, глаза, нос, пасть пропорциональны размерам тела. Используются яркие краски и светные тона.

Следовательно, в результатах контрольного эксперимента в контрольной группе можем наблюдать увеличение высокого уровня тревожности. Это прослеживается в рисунках тестах, цветовой гамме, технике рисования, а также при ответах на уточняющие вопросы. У детей ярковыраженный недостаток самоконтроля, неумение преодолеть чувство повышенной тревожности. Дети испытывают напряжение при обращении к ним.

В экспериментальной группе по методике «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич получились результаты: до проведения психокоррекционной работы высокий уровень тревожности наблюдался у 50% (5 человек) детей. После проведения повторного исследования стал 20%, что свидетельствует о том, что количество детей с высоким уровнем тревожности сократилось до двух детей. В рисунках этих детей сохранялись темные цвета, штрихи, что свидетельствует о проявлении тревожности и страхов. Также, как и ранее, отмечались средства защиты (клыки, большие острые зубы), указывающие на агрессию, желание быть защищенным. Дети испытывали чувство напряжения и тревоги, не могли справиться с этими состояниями самостоятельно.

30% детей имели средний уровень тревожности. Он повысился с 20% до 30% и указывает на уменьшение числа детей с высоким уровнем тревожности. Об этом свидетельствует разнообразие цветовой гаммы, «добрые» изображения животных. Но присутствуют стертые и переделанные участки рисунка (проявление тревожности, желание получить одобрение, выполняя задание без критерий оценивания).

50% детей показали низкий уровень тревожности. Животные изображены без каких либо «защитных» частей тела. Глаза, нос, пасть пропорциональны размерам тела. Используются яркие краски и светлые тона. Результаты диагностики представлены на рисунке 10.

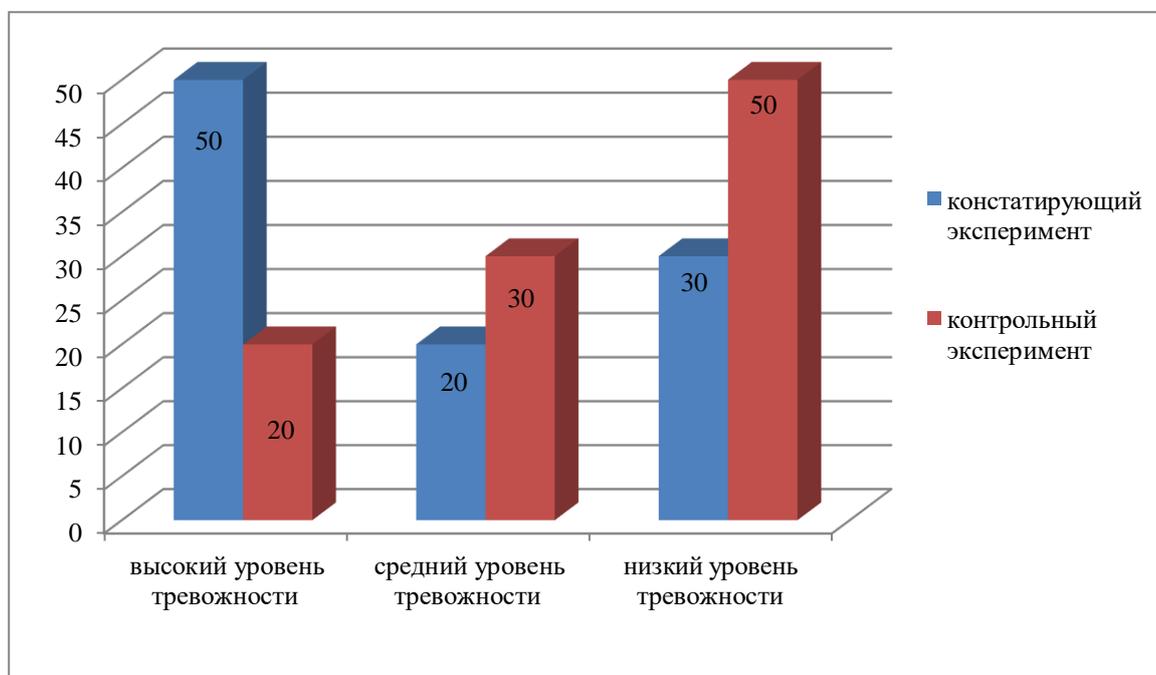


Рисунок 10. Гистограмма 10. Результаты исследования детей экспериментальной группы по методике «Несуществующее животное» М.З.Дукаревич, контрольный этап эксперимента.

Как мы видим, из рисунка 10, увеличилось количество детей с низким уровнем тревожности. Дети стали способных прибегать саморегуляции, при взаимодействии со сверстниками, при обращении взрослого дети вели себя спокойно, не было дискомфорта в отношениях. Дети хорошо шли на контакт,

внимательно слушали обращенную речь и давали ответы на уточняющие вопросы, не испытывая тревоги и смущения.

Результаты методики «Незаконченные предложения» Д.Сакса, С.Леви представлены на рисунке 11.

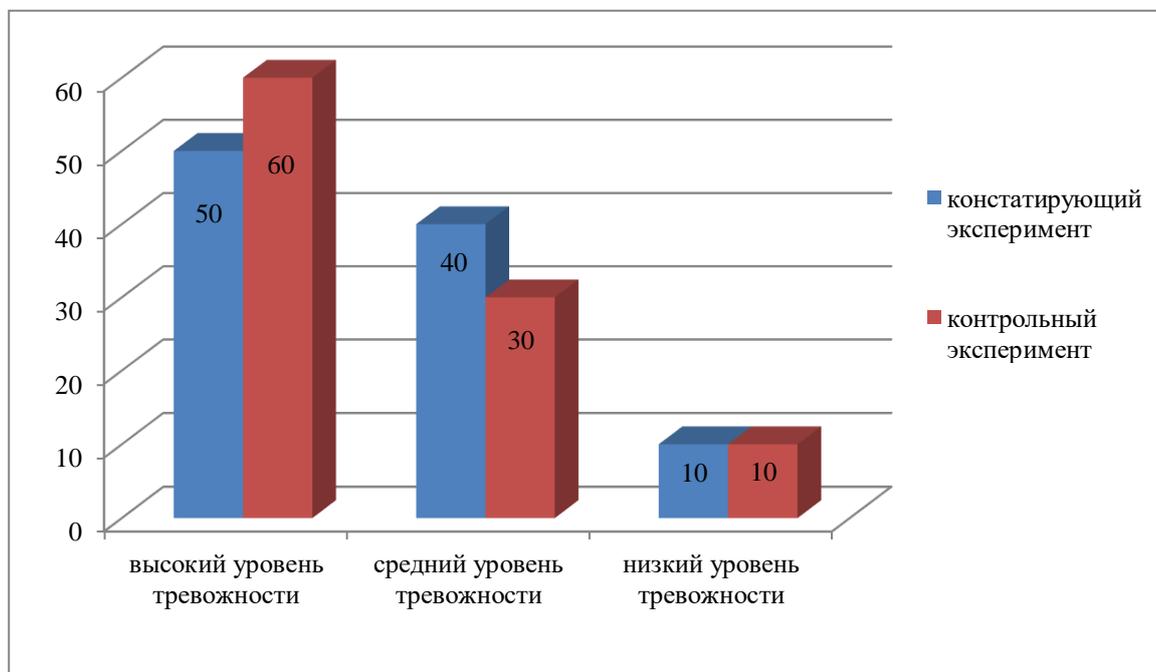


Рисунок 11. Гистограмма 11. Результаты исследования детей контрольной группы по методике «Незаконченные предложения» Д.Сакса, С.Леви, контрольный этап эксперимента.

Общий уровень тревожности вычисляется по «неблагополучным» ответам ребенка. Так, у 60% детей выявлен высокий уровень тревожности, хотя на констатирующем этапе был 50%. Об этом свидетельствуют, что большее количество детей испытывает высокую тревогу при взаимоотношениях с окружающими. По большей части ответы у 6 детей несли негативный характер. Тревожность вызывают школьные занятия, отношения с учителями, семейные взаимоотношения (недостаток внимания со стороны родителей). По сравнению с предыдущим экспериментом, количество детей с высоким уровнем тревожности увеличилось.

Количество детей со средним уровнем тревожности незначительно сократилось до 30%. Ранее средний уровень тревожности наблюдался у 40%

детей. У детей все также присутствовала тревожность в учебной деятельности, но во взаимоотношении со сверстниками их ответы «положительные». Другие дети испытывали тревожность при взаимодействии с классом, но в предложениях о семейных взаимоотношениях тревожность не прослеживается.

Все также, как и на констатирующем этапе эксперимента, 10% детей имеют низкий уровень тревожности. Их дополнения данного нами начала предложения не несли негативный характер.

По данной методике на контрольном этапе эксперимента среди детей контрольной группы мы увидели, что у них преобладает высокий и средний уровни тревожности, т.е. дети все также демонстрировали эмоциональную неустойчивость, страх и тревожность в отношении с окружающими. Они склонны к беспокойству, замкнутости, застенчивости.

Результаты методики «Незаконченные предложения» Д.Сакса, С.Леви в экспериментальной группе детей представлены на рисунке 12.

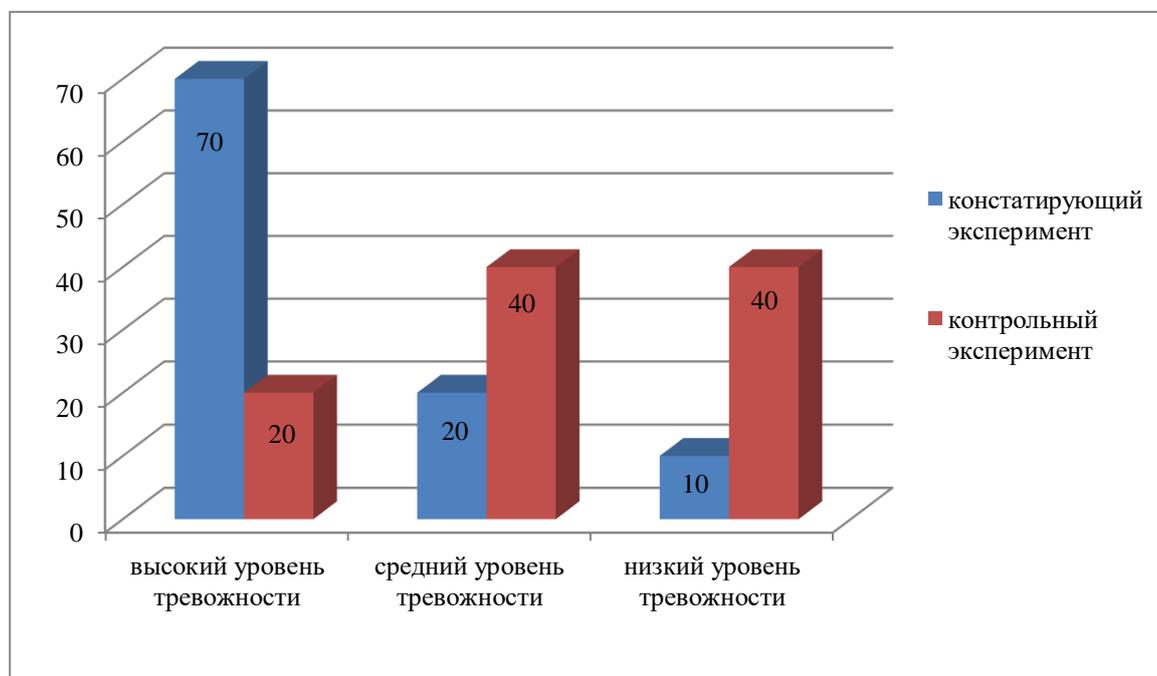


Рисунок 12. Гистограмма 12. Результаты исследования детей экспериментальной группы по методике «Незаконченные предложения» Д.Сакса, С.Леви, контрольный этап эксперимента.

По результатам исследования можно сделать следующий вывод: высокий уровень тревожности у детей значительно снизился и составил 20% (2 человека), что на 50% ниже, что на констатирующем этапе эксперимента. Это свидетельствует о том, что число детей с высоким уровне тревожности сократилось, большинство детей стали открыты, контактны, не испытывали страхов и боязни обращаться за помощью к взрослому или к соседу по парте. Дети в меньшей мере испытывали беспокойство, подавленность, переживания.

Средний уровень тревожности присущ 40% детей (4 человека, в то время как ранее он был выявлен у 20% испытуемых. Повышение среднего уровня произошло за счет уменьшения количества детей с высоким уровнем тревожност.

Низкий уровень характерен для 40% детей. На констатирующем этапе исследования низкий уровень был выявлен у 10% детей.

Исходя из проведенного эмпирического исследования, можно сделать вывод, что благодаря проведению коррекционной работы уровень тревожности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития снизился. Меньшее количество детей экспериментальной группы стали испытывать беспокойство и тревогу во взаимоотношении с окружающими людьми, а значит программа эффективна.

Вывод по третьей главе

В третьей главе выпускной квалификационной работы нами была разработана и апробирована программа психологической коррекции тревожности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития.

Программа включала в себя 10 тематических занятий. Занятия проходили с использованием метода «Сказкотерапия», т.к. для детей с задержкой психического развития это самый оптимальный вариант

психокоррекционной работы, в силу особенностей дефекта детей с задержкой психического развития и имеющихся нарушений. Также использовались игровые упражнения.

Программа включала в себя следующие направления работы:

- Развитие у ребенка навыков преодоления тревожности;
- развитие положительной самооценки, формирование у ребенка уверенности в себе.
- Развитие способности стабилизации эмоционального состояния;
- Обучение ребенка навыкам саморегуляции, распознавания и контроля, умению владеть собой и собственными эмоциями;
- Развитие эмпатии, сочувствия, развитие хороших отношений в коллективе;
- Обучение снятию эмоционального и мышечного напряжения.

В результате использования психокоррекционной программы мы преследовали следующие задачи:

- Снижение уровня тревожности;
- Повышение самооценки ребенка;
- Гармонизация эмоционального состояния;
- Осознание ценности и уникальности внутреннего мира своих чувств и эмоций;
- Снятие мышечного напряжения;
- Научение приемам саморегуляции.

После формирующего этапа эксперимента, заключающегося в апробации программы, нами был проведен контрольный этап эксперимента.

По результатам контрольного этапа эксперимента мы установили, что в контрольной группе у детей значительных изменений в показателях нами не было зафиксировано. У детей все так же преобладает высокий уровень тревожности.

В экспериментальной группе наблюдается положительная динамика в увеличении количества детей, способных стабилизировать свое

эмоциональное состояние, самостоятельно избавляться от чувства тревоги и беспокойства. Дети стали демонстрировать понимание и различие своих эмоций, и способность их контролировать. Результаты диагностики показали, что уровень тревожности детей стал значительно ниже. В своем поведении дети стали реже использовать избегание, подавленность, замкнутость, у детей не наблюдается повышенная возбудимость и импульсивность. Дети стали активно взаимодействовать друг с другом, проявлять интерес к общению. Младшие школьники с ЗПР научились различать свои эмоции и адекватно проявлять их в различных ситуациях. Отмечается достаточный уровень самоконтроля, проявляются умения в планировании своей деятельности.

Таким образом, в экспериментальной группе мы видим, что дети стали контролировать свой эмоциональный фон, нежелательные формы поведения стали наблюдаться реже, отмечается значительное снижение тревожности и расширение продуктивных поведенческих реакций.

Таким образом, результаты проведенного контрольного эксперимента показали эффективность воздействия психокоррекционной программы. То есть поставленная гипотеза подтвердилась: использование разработанной нами психокоррекционной программы оказало положительное влияние на снижение уровня тревожности детей младшего школьного возраста с ЗПР.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Основываясь на используемой литературе, нами проведено исследование проблемы тревожности детей младшего школьного возраста с ЗПР. Изучены исследователи, занимающиеся проблемой эмоциональной сферы, описаны зарубежные и отечественные ученые, их положения, основные работы и вклад в разработку данной проблемы.

В результате анализа литературы мы установили, что дети с задержкой психического развития – это особые дети, требующие к себе повышенного внимания и постоянной работы. Они хотят и могут развиваться, у них так же формируются когнитивные процессы, происходят возрастные кризисы и переломы настроения, просто им нужно больше времени и усилий, нежели здоровым детям.

Проведя теоретический анализ основных понятий, выделив причины возникновения, можно сказать, что дети с ЗПР имеют некоторые патологические особенности в развитии, включая познавательную сферу, но все это поддается коррекции и в дальнейшем может быть успешно нивелировано, либо существенно упрощено. Анализ психологической литературы позволил сделать вывод, что младшие школьники с задержкой психического развития чаще всего испытывают высокий уровень тревожности. В поведении таких детей наблюдается склонность к эмоциональному дискомфорту, беспокойство, переживания, замкнутость, скрытность, тревога, волнение.

В результате констатирующего этапа эксперимента нам удалось выяснить, что как в контрольной, так и в экспериментальной группах у детей преобладает высокий уровень тревожности. Чаще всего дети испытывают волнение при обращении к ним, не открыты для диалога. У детей низкая самооценка. Они не умеют распознавать и контролировать свои эмоции.

Для снижения тревожности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития нами была разработана программа психологической коррекции тревожности.

Программа включала в себя следующие направления работы: работа со снижением уровня тревожности; научение ребенка адекватным способам выражения своих эмоций; повышение самооценки, развитие уверенности в себе; формирование навыков преодоления тревожности, обучение ребенка навыкам распознавания и контроля своих эмоций; снятие эмоционального и мышечного напряжения; развитие способности самоконтроля и др.

В результате контрольного этапа эксперимента мы установили, что в контрольной группе у детей значительных изменений в показателях нами не было зафиксировано. У детей все так же преобладает высокий уровень тревожности, проявляющийся с насыщенной штриховке, стирании деталей рисунка, преобладании тесных оттенков цветов и др.

В экспериментальной группе наблюдается положительная динамика в увеличении количества детей, способных к регуляции собственных эмоций, умеющих использовать навыки для преодоления тревожности. Данные показатели свидетельствуют о том, что уровень тревожности детей стал значительно ниже. В рисунках дети стали меньше демонстрировать насыщенную штриховку, стирание деталей. Реплики детей уже не имеют такой негативной формы, больше свидетельствуют о позитивном отклике к окружающим. Кроме этого, мы отметили, что в результате взаимодействия с окружающими дети стали реже использовать избегание, подавленность, замкнутость, стали активно взаимодействовать друг с другом. Стали различать свои эмоции и адекватно проявлять их в различных ситуациях. Отмечается достаточный уровень самоконтроля.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что разработанная нами программа психологической коррекции тревожности младших школьников с задержкой психического развития оказалась эффективной. Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод о том, что поставленная гипотеза подтвердилась. Поставленные задачи были выполнены в полной мере.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баданина Л.П. «Основы общей психологии» 2017, Флинта, с. 500
2. Шаповаленко И.П. «Возрастная психология», Москва, Гардарики, 2005, 349с.
3. Блинова Л.Н. Диагностика и коррекция в образовании детей с ЗПР. М.: Издательство НЦ ЭНАС 2001. 132 С.
4. Заширинская О.В. Психология детей с задержкой психического развития. Хрестоматия: Учебное пособие для студентов факультетов психологии. СПб.: Речь, 2003. 432с.
5. Ушинский К.Д. «Человек как предмет воспитания», Флар Пресс, 2004.
6. Осипова А.А. «Общая психокоррекция», Москва, 2005, 512 с.
7. Грот Н.Я. Психология чувствований. Тексты под редакцией Вилюнас В.К., Гиппенрейтер Ю.Б. М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2003. 278 с.
8. Выготский Л.С. Игра и её роль в психическом развитии ребёнка // Вопросы психологии. 1966. № 6. С. 178.
9. Божович Л. И. Проблемы формирования личности: Избр. Психол. Тр. / Под ред. Д.И. Фельдштейна ; Рос. Акад. Образования, Моск. Психол.соц. Инт. 3е изд. М. : МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2001.
10. Лубовский В. И., Розанова Т. В. и др. ; под ред. В. И. Лубовского. 2е изд., испр. М. : Академия, 2005.
11. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2006. 528 с.
12. Диагностика и коррекция задержки психического развития. / Под. Ред.С.Г.Шевченко. М.:Аркти. 2001. 222 С.
13. Проблемы развития психики: монография /А.Н. Леонтьев. 3е издание. Москва: Издательство Московского университета, 1972. 576 с
14. Выготский Л.С. Учение об эмоциях // Собр.соч.: В 6ти т. Т.6.
15. Лебединская К.С. Актуальные проблемы задержки психического развития. М., 1982. С. 45–57.

16. Гельгорн Э. Эмоции и эмоциональные расстройства. М., 1966.
17. Никашина Н.А. Педагогическое изучение детей с задержкой психического развития // Дефектология. № 5. С.712.
18. Изард К.Е. Эмоции человека. М., 1980.
19. Тригер Р.Д. Психологические особенности социализации детей с задержкой психического развития / Р.Д. Тригер. СПб.: Санкт–Петербург, 2008. – 192 с.
20. Психология: Учебник для гуманитарных ВУЗов / под ред. В.Н.Дружинина. СПб.: Питер, 2007. – 656 с.
21. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными и аутичными детьми. М.:Генезис 2000. С. 188.
22. Выготский Л.С. Проблема культурного развития ребенка. Москва: Издательство Эксмо. 2006.
23. Психология эмоций. – Тексты под редакцией Вилюнас В.К., Гиппенрейтер Ю.Б. М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2003. – 278 с.
24. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. СПб : Питер, 2002.
25. Столяренко Л.Д. Основы психологии: учебное пособие. – изд. 18–е. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. 671 с.
26. Специальная психология: учеб. Пособие для студентов высших педагогических учебных заведений.
27. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. Санкт-Петербург: «Питер», 2001. 260 с.
28. Психология эмоций. Тексты под редакцией Вилюнас В.К., Гиппенрейтер Ю.Б. М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2003. 278 с.
29. Карелина И.О. Проблема понимания эмоций детьми дошкольного возраста / И.О. Карелина / Ярославский педагогический вестник. 2010. № 4. – С. 240–247

30. Певзнер М.С, Клиническая характеристика детей с задержкой психического развития.// Дефектология 1972. –№3. С. 12–17.
31. Кочегарова Ю.С. Изучение особенностей эмоциональной сферы у младших школьников с ЗПР [Электронный ресурс] // Современные научные исследования и инновации. 2015. №4. Режим доступа: <http://web.snauka.ru/issues/2015/04/49965>
32. Деревянкина Н.А. Эмоциональный мир ребенка ЗПР [Электронный ресурс] // Дошкольное детство: эл. Журн. 2004. № 14. Режим доступа: <http://dob.1september.ru>
33. Горбунова М.Ю. Междисциплинарные основы социологического исследования эмоций [Электронный ресурс] / М.Ю. Горбунова // Психология, социология и педагогика. 2012. №11. – Режим доступа: <http://psychology.snauka.ru/2012/11/1195>
34. Кокаева А.В. Особенности мышления младших школьников с задержкой психического развития // Изучение и образование детей с различными формами дизонтогенеза : материалы всерос. Науч.практ. Конф. Студентов, магистрантов, аспирантов и слушателей, Екатеринбург, 2018. – С. 277–280
35. Черенкова А.В. Факторы личностно-социального развития младших школьников с ЗПР // Электронный ресурс – 2015. С 291–295. URL: <http://e-koncept.ru/2015/95681.htm>
36. Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Степина Н.М. «В мире детских эмоций»М.: Айрис Пресс . 2004. –160 с.
37. Захаров, А. И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка/ А.И. Захаров.–М.: Просвещение,1993.
38. Кочубей, Б. И. Эмоциональная устойчивость школьника /Б.И.Кочубей, Е.В. Новикова. М.:Знание,1988.
39. Теория личности в западноевропейской и американской психологии./ под ред. Д.Я. Райгородского. Самара: 1996. 480с

40. Хорни К. Невротическая личность нашего времени: перевод с англ. М.: Айрис пресс, 2004. 480с.
41. Изард К.Е. Эмоции человека М.: Издательство Московского университета, 1980
42. Холл К., Линдсей Г. Теория личности. Пер с англ. М.: изд-во ЭКСМО Пресс, 1999. - 592с.
43. Артюхова И. С. Развитие мышления, внимания, памяти, саморегуляции у младших школьников / М. Б. Богус. М. : Чистые пруды, 2008. 30 с.
44. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика М.: МПСИ, 2000. 304 с.
45. Немов Р.С. Психология: Словарь справочник: В 2 ч. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. 352с.
46. Петровский А.В. Дети и тактика семейного воспитания М.: Знание, 1981. 95с.
47. Астапов В.М. Тревожность у детей СПб: Питер Пресс, 2004. 224с.
48. Микляева А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция СПб.: Речь, 2006. 128с.
49. Марцинковская Т.Д. Ваш тревожный ребенок М.: Издательский центр Вентана Граф, 2005. 32с.
50. Баркан, А. И. Практическая психология для родителей, или Как научиться понимать своего ребенка /А.И.Баркан.М.: АСТ ПРЕСС,2009.
51. Акопян,Л.С.Атласдетскихстрахов /Л.С.Акопян.–Самара:Изд-воСГПУ,2003. - 172с.
52. Захаров,А.И. Дневные и ночные страхи у детей [Текст]/А.И. Захаров. М.: Речь. 2005.-320с.
53. Изард, К. Э. Психология эмоций/ К. Э. Изард. СПб. :Изд.«Питер», 2010. 464 с.

54. Катаева, А. А. Дидактические игры и упражнения по сенсорному воспитанию: пособие для учителя. / А. А. Катаева, Е. А. Стребелева. -М.: Гуманит.изд. центр «ВЛАДОС», 2004.- 224с.
55. Панфилова М.А. Графическая методика «Кактус»: Обруч. 2000 №5
56. Панфилова М.А. Такие разные кактусы // Школьный психолог. 1998.№19. 18с.
57. А. Л. Венгер «Психологические рисуночные тесты». М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003 г.
58. Пахомов А.П. Методика «Незаконченные предложения» Сакса-Леви как учебное пособие// Экспериментальная психология 2012. Том 5. №4 99-116с
59. Романова Е.С. Графические методы в психологической диагностике: учеб.пособие для вузов Е.С.Романова О.Ф. Потемкина. М.:Дидакт. 2015 229с.
60. Смирнова Е.О., Холмагорова М.М. Межличностные отношения младших школьников . М., 2015 389с.
61. Тревога. Тревожность. Явления тревожного ряда/под ред. В.П.Зинченко, Б.Г. Мещерякова М.:Педагогика-Пресс, 2014. 386с.
62. Фельдштейн Д.И. Психология взросления: Структурно-содержательные характеристики процесса развития личности/ М.: издательство Флинта, 2014. 487с.
63. Фридман Л.М. Психология детей и подростков: справочник для учителей и воспитателей/ -Издательство Института Психотерапии, 2014. 75с.
64. Холд Б., Граммер К. Статус и поведение: изучение этиологии младших школьников/Пкр. С англ., М. 2016. 385с
65. Костина Л.М. Методы диагностики тревожности/СПб.: Питер, 2016. 217с.
66. Кочубей Б.И., Новикова Е.В. эмоциональная устойчивость школьник М.: Сфера, 2015. 96с.

67. Лисина М.И. проблемы онтогенеза общения/М.И.Лисина. М.: педагогика, 2015. 317с.
68. Мухина В.С. Возрастная психология: учеб. Пособие для вузов/В.С.Мухина. М.: -М.: Академия.2014. 269с.
69. Немов Р.С. Психология: учеб. Пособие для вузов/ М.:Владос, 2015.-259с.
70. Макшанцева Л.В. тревожность и возможности ее снижения у детей/Л.В.Машканцева//Психологическая наука и образование 2016.№2 36с.

Приложение

Приложение 1.

Проективная методика - «Кактус» М. А. Панфиловой (2002)[55].

Проективная методика - рисуночный тест «Кактус», разработанный в 90-е годы XX века преподавателем кафедры клинической психологии МГМСУ - М. А. Панфиловой.

Данная методика предназначена для детей от 3 лет. Мы выбрали данную методику, руководствуясь тем, что именно проективные методики, рисуночные в частности, являются наиболее полезными и информативными с целью диагностики детей. Это связано с тем, что через рисунок ребенок неосознанно демонстрирует:

- Отношение к окружающему миру и к самому себе;
- Сформированное мировоззрение;
- Уровень интеллектуального развития;
- Психофизическое состояние.

Методика «Кактус» помогает выявить особенности психоэмоционального состояния испытуемого, определить его устойчивость к стрессу и подверженность агрессии (её интенсивность), а также понять причины, вызывающие негативные чувства у ребёнка.

Необходимые материалы для теста: лист бумаги А4, простой карандаш, детям разрешено пользоваться цветными карандашами.

Инструкция: детям предлагается изобразить на бумаге кактус, таким, каким они его себе представляют. Никаких пояснений и вопросов не разрешается, ребенку дается неограниченное количество времени, в конце рисования с ребенком проводится беседа по уточняющим вопросам.

Задаются следующие вопросы:

1. Кактус домашний или дикий?
2. Его можно потрогать? Он сильно колется?
3. Кактусу нравится, когда за ним ухаживают: поливают, удобряют?

4. Кактусрастет один или с каким – то растением по соседству? Если растет с соседом, то, какое это растение?

6. Когда кактусвырастет, что в нем изменится?

Все ответы ребенка обязательно записываются.

Обработка результатов и интерпретация:

При анализе результатов принимаются во внимание данные, соответствующие всем графическим методам методам, а конкретно: пространственное положение, размер рисунка, характер линий и штрихов, особенность нажима на пишущее средство, используемые цвета, дополнительные детали и ответы на уточняющие вопросы.

Об агрессивности свидетельствует наличие иголок, особенно их большое количество. Чем больше, длиннее и острее иголки, тем выше степень агрессии. Большие (по отношению к общим пропорциям растения), толстые, длинные, ядовитые, особенно подчеркнутые иголки с большей долей вероятности нарисует ребенок, испытывающий злость, агрессию, раздражение. Она может быть выражена в его обычном поведении, а может быть и скрыта. *О направленности агрессии можно узнать по направлению роста иголок.*

– Если иголки растут вверх агрессия направлена к людям, стоящим выше ребенка (родители, учителя, старшеклассники);

– Если иголки направлены в стороны – агрессия направлена на ровесников, одноклассников и т.п.

– Если иголки направлены вниз – агрессия направлена на более слабых, зависимых, нижестоящих по социальной иерархии (младших детей, животных).

Положение рисунка на листе бумаги. Положение кактуса относительно горизонтальной середины листа говорит об уровне самооценки рисовавшего. Адекватная самооценка кактус расположен примерно посередине листа. Испытуемые с заниженной самооценкой, подверженные комплексам, склонны рисовать внизу страницы. Рисунки тех, у кого самооценка завышена,

стремятся кверху. Если кактус сдвинут в левую половину листа – человек любит сосредотачиваться на своем прошлом, предается воспоминаниям. Люди, устремленные в будущее, изображают кактус на правой половине листа. Те, кто сосредоточен на настоящем, изобразят кактус по центру. *Размер рисунка тоже может рассказать об уровне самооценки:* если кактус занимает менее 1/3 страницы, то тестируемый, испытывает комплексы по отношению к себе. Более 2/3 страницы кактус занимает у тех, кто стремится выделиться, подчеркнуть свое превосходство, лидерство.

Отрывистые линии, сильный нажим на карандаш свидетельствует об импульсивности. Крупный рисунок, расположенный в центре листа, говорит об *эгоцентризме* и *стремлению к лидерству*, напротив маленький рисунок, расположенный внизу листа - *неуверенность в себе и зависимость от чужого мнения и одобрения*. Наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм характеризует *демонстративность, показушность и открытость*. О *скрытности и осторожности* свидетельствует расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса. Изображение «радостных» кактусов, использование ярких цветов говорит об оптимизме и позитивном настрое испытуемого, использование темных и мрачных цветов – наоборот, о негативном проявлении и мыслях. Преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии также говорят о негативном состоянии, внутренней тревожности и боязливости рисующего. Проявление *женственности, мягкости* – наличие мягких линий и форм, украшений, цветов. *Если испытуемые изображают* на рисунке других кактусов или цветы, это характеризует его, как экстраверта, если на рисунке изображен только один кактус – интровертированность. *Стремление к домашней защите, чувство семейной общности* - наличие цветочного горшка на рисунке, изображение домашнего кактуса, *отсутствие же такого стремления, чувство одиночества* - изображение дикорастущего, пустынного кактуса. Используемые для изображения растения цвета говорят о том, насколько подвижной психикой обладает испытуемый.

Толкование цветовой гаммы:

- *Зелёный* - постоянство и уверенность;
- *Жёлтый* - страх быть отвергнутым обществом;
- *Синий* - испытуемому комфортно в тех условиях, в которых он находится в конкретный период времени;
- *Красный* - испытуемый переживает сильное эмоциональное возбуждение;
- *Серый* - нейтральное отношение ко всему происходящему;
- *Белый* - может свидетельствовать о том, что у тестируемого проблемы со зрением, он не замечает, что в цветовом отношении теряет сюжет;
- *Чёрный* - тестируемый привык во всём противоречить близким, возможно, слишком избалован.

Протокол тестирования по методике «Кактус»

Одиночество	Защищённость	Женств-ть	тревога	Оптимизм	Скрытность, осторожность	Демонстративность, открытость	Зависимость, неуверенность	Стремление к лидерству	Импульсивность	Агрессия	ФИО ребенка
											1.
											2.
											3.
											4.
											5.

Проективная методика - «Несуществующее животное»,

М. З. Дукаревич(1990) [57].

Цель методики: выявление проявлений тревожности посредством изображения животного, которое никогда ранее не существовало. Каждый рисунок рассматривается индивидуально на предмет присутствия тревожности: четкое рисование с нажимом или наличие штрихов, количество линий, фигура животного, части тела, наличие защитных органов (зубы, когти, копыта). Метод исследования личности с помощью проективного теста «Несуществующее животное» построен на теории психомоторной связи. Для регистрации состояния психики используется исследование моторики (в частности, моторики рисующей доминантной руки, зафиксированной в виде графического следа движения) По И. М. Сеченову, всякое представление, возникающее в психике, любая тенденция, связанная с этим представлением, заканчивается движением.

При выполнении рисунка лист бумаги представляет собой модель пространства и, кроме состояния мышц, фиксирует отношение к пространству, т.е. возникающую тенденцию. Пространство, в свою очередь, связано с эмоциональной окраской переживания и временным периодом: настоящим, прошлым, будущим.

Помимо общих закономерностей психомоторной связи и отношения к пространству при интерпретации теста используются теоретические нормы оперирования символами и символическими геометрическими элементами, и фигурами.

Описание интерпретации методики «Несуществующее животное»

Положение на рисунке. В норме рисунок расположен по средней линии вертикально поставленного листа. Лист бумаги лучше всего взять белый или слегка кремовый, не глянцевый. Пользоваться карандашом средней мягкости; ручкой и фломастером рисовать нельзя. Положение рисунка ближе к верхнему краю листа (чем ближе, тем более выражено) трактуется как высокая самооценка, как недовольство своим положением в социуме,

недостаточностью признания со стороны окружающих, как претензия на продвижение и признание, тенденция к самоутверждению. Положение рисунка в нижней части – обратная тенденция: неуверенность в себе, низкая самооценка, подавленность, нерешительность, незаинтересованность в своем положении в социуме, в признании, отсутствие тенденции к самоутверждению.

Центральная смысловая часть фигуры (голова или замещающая ее деталь). Голова повернута вправо – устойчивая тенденция к деятельности, действенности: почти все, что обдумывается, планируется – осуществляется или, по крайней мере, начинает осуществляться (если даже и не доводится до конца). Испытуемый активно переходит к реализации своих планов, наклонностей. Голова повернута влево – тенденция к рефлексии, к размышлениям. Это не человек действия: лишь незначительная часть замыслов реализуется или хотя бы начинает реализовываться. Нередко также боязнь перед активным действием и нерешительность. (Вариант: отсутствие тенденции к действию или боязнь активности – следует решить дополнительно.) Положение «анфас», т.е. голова направлена на рисующего (на себя), трактуется как эгоцентризм. Повышенная тревожность часто отражается в избыточном количестве органов чувств. Тревожный человек сам повышенно чувствителен обратить внимание на наличие или отсутствие ресниц. Ресницы – истероидно – демонстративные манеры поведения; для мужчин: женственные черты характера с прорисовкой зрачка и радужки совпадают редко. Ресницы – также заинтересованность в восхищении окружающих внешней красотой и манерой одеваться, придание этому большого значения. Увеличенный (в соответствии с фигурой в целом) размер головы говорит о том, что испытуемой ценит рациональное начало (возможно, и эрудицию) в себе и окружающих. На голове также бывают расположены дополнительные детали: например, рога – защита, агрессия. Определить по сочетанию с другими признаками – когтями, щетиной, иглами – характер этой агрессии: спонтанная или защитно-ответная. Несущая, опорная часть фигуры

(ноги, лапы, иногда – постамент). Рассматривается основательность этой части по отношению к размерам всей фигуры и по форме: а) основательность, обдуманность, рациональность принятия решения, пути к выводам, формирование суждения, опора на существенные положения и значимую информацию; б) поверхностность суждений, легкомыслие в выводах и неосновательность суждений, иногда импульсивность принятия решения (особенно при отсутствии или почти отсутствии ног). Необходимо обратить внимание на характер соединения ног с корпусом: соединение точно, тщательно или небрежно, слабо соединены или не соединены вовсе – это характер контроля за своими рассуждениями, выводами, решениями. Однотипность и однонаправленность формы ног, лап, любых элементов опорной части – конформность суждений и установок в принятии решений, их стандартность, банальность. Разнообразие в форме и положении этих деталей – своеобразие установок и суждений, самостоятельность и небанальность; иногда даже творческое начало (соответственно необычности формы) или инакомыслие (ближе к патологии). Части, поднимающиеся над уровнем фигуры, могут быть функциональными или украшающими: крылья, дополнительные ноги, щупальца, панцирь, перья, бантики, цветково – функциональные детали – энергия охвата разных областей человеческой деятельности, уверенность в себе, «самораспространение» с неделикатным и неразборчивым притеснением окружающих, любознательность, желание участвовать как можно в большем числе дел окружающих, завоевание себе места под солнцем, увлеченность своей деятельностью, смелость предприятий.

Украшающие детали – демонстративность, склонность обращать на себя внимание окружающих, манерность (например, лошадь или ее несуществующее подобие в султанах из павлиньих перьев).

Хвосты. Выражают отношение к собственным действиям, решениям, выводам, к своей вербальной продукции. Хвосты повернуты вправо – отношение к своим действиям и поведению. Влево – отношение к своим

мыслям, решениям; к упущенным возможностям, к собственной нерешительности. Положительная или отрицательная окраска этого отношения выражена направлением хвостов вверх (уверенно, положительно, бодро) или падающим движением вниз (недовольство собой, сомнение в собственной правоте, сожаление о сделанном, сказанном, раскаяние и т. П.). Обратить внимание на хвосты, состоящие из нескольких, иногда повторяющихся, звеньев, на особенно пышные хвосты, особенно длинные и иногда разветвленные.

Контурные фигуры. Анализируются по наличию или отсутствию выступов (типа щитов, панцирей, игл), прорисовки и затемнения линии контура. Это защита от окружающих, агрессивная – если она выполнена в острых углах; со страхом и тревогой – если имеет место затемнение, «запачкивание» контурной линии; с опасением, подозрительностью – если поставлены щиты, «заслоны», линия удвоена.

Направленность такой защиты – соответственно пространственному расположению: верхний контур фигуры – против вышестоящих, против лиц, имеющих возможность наложить запрет, ограничение, осуществить принуждение, т.е. против старших по возрасту, родителей, учителей, начальников, руководителей; - нижний контур – защита против насмешек, непризнания, отсутствия авторитета у нижестоящих подчиненных, младших, боязнь осуждения; боковые контуры – недифференцированная опасливость и готовность к самозащите любого порядка и в разных ситуациях; - то же самое – элементы «защиты», расположенные не по контуру, а внутри контура, на самом корпусе животного. Справа – больше в процессе деятельности (реальной). Слева – больше защита своих мнений, убеждений, вкусов.

Характер линий: Характер линий рисунка – самый главный критерий, по которому выявляются тревожные или состояние тревоги. В случае, если для рисования используется не единая линия, а линия, состоящая из множества маленьких, коротеньких пунктирчиков, можно говорить о высоком уровне тревожности. Многократное обведение это тоже тревожность – испытываемый

не уверен, хорошо ли он нарисовал и пытается исправить. Это может быть также навязчивое состояние, когда он не может успокоиться и все время обводит. Слабый нажим или паутиная, еле видная линия – либо человек очень уставший, астеничный, утомленный и это одно. Или это может быть проявление закрытости – он хочет, чтобы его животное было минимально видно. А еще это неуверенность в собственном «Я» и это отражается в слабой линии животного – он точно не знает, какой он и расплывается в тумане. То есть он может быть больной, неуверенный в собственном «Я» и закрытым. Целостность контура – если контур очень хорошо обведен и подчеркнут это означает, что человек защищает свое внутреннее пространство. Если разрывы в контуре животного существуют, то предполагается, что в некоторых аспектах есть слияние, смешение внешнего и внутреннего или нарушение границ – человек может быть очень сильно зависим от средовых воздействий, либо человек полностью сливается с социумом и не чувствует собственного «Я». Если присутствует «волосатость», то мы понимаем, что нет границ между внешним и внутренним. Следует обратить внимание на резко продавленные линии, видимые даже на обратной стороне листа (судорожный, высокий тонус мышц рисующей руки) – резкая тревожность. Обратить внимание также на то, какая деталь, какой символ выполнен таким образом (т.е. к чему привязана тревога). Наличие штриховки, закрашивания: показатель субъективной трудности выполнения отдельного элемента рисунка. Тематически животные делятся на угрожаемых, угрожающих, нейтральных (подобия льва, бегемота, волка или птицы, улитки, муравья, либо белки, собаки, кошки). Это отношение к собственной персоне и к своему «Я», представление о своем положении в мире, как бы идентификация себя по значимости (с зайцем, букашкой, слоном, собакой и т.д.). В данном случае рисуемое животное – представитель самого рисующего. Степень агрессивности выражена количеством, расположением и характером углов в рисунке. Особенно весомы в этом отношении прямые символы агрессии – когти, зубы, клювы. Фигура круга (особенно ничем не заполненного) символизирует и выражает тенденцию к скрытности,

замкнутость, закрытость своего внутреннего мира, нежелание давать сведения о себе окружающим, наконец, нежелание подвергаться тестированию. Такие рисунки обычно дают очень ограниченное количество данных для анализа. Обратить внимание на случаи вмонтирования механических частей в тело «животного» - постанова животного на постамент, тракторные или танковые гусеницы, треножник; прикрепление к голове пропеллера, винта; вмонтирование в глаз электролампы, в тело и конечности животного – рукояток, клавиш и антенн. Это наблюдается чаще у больных шизофренией и глубоких шизоидов.

Низкий уровень агрессивности.

Показателем отсутствия тенденций к агрессивности служит отсутствие агрессивной символики (орудий нападения) в основном рисунке. Повышенная агрессивность Один из наиболее распространенных признаков повышенной агрессивности в рисунке несуществующего животного – это наличие острых выступов и выростов, независимо от того, что они изображают (рога, уши, щупальца, клешни).

Склонность к вербальной агрессии.

В рисунке несуществующего животного склонность к вербальной агрессии, как и в рисунке человека, выражается в подчеркивании зубов. Часто зубы сочетаются с преувеличенным размером рта.

Боязнь агрессии и защитная агрессия.

Помимо уровня собственной агрессивности в рисунке несуществующего животного проявляется отношение к возможной агрессии со стороны окружающих. Боязнь нападения приводит к стремлению защитить придуманное животное. В качестве защиты может быть изображен панцирь. Очень широко распространено изображение игл, как у дикобраза, или колючек. Боязнь агрессии отражается в широко расставленных руках с очень большими кистями (высокая неудовлетворенная потребность в общении), пустых глазах. Для боязни агрессии характерны описание гигантских размеров животного и желание стать еще больше. Стремление к повышению

чувствительности – характерный признак тревоги, опасений. Защитная агрессия не всегда оказывается столь безобидной. Нередки случаи, когда она активно проявляется на поведенческом уровне. Несмотря на то, что сам человек воспринимает ее как защитную, в действительности она может становиться опережающей: ожидая нападения (возможно, безо всяких оснований), человек спешит заранее напасть первым.

Невротическая агрессия.

Невротическая агрессия, как и защитная, представляет собой ответную реакцию на неблагоприятную внешнюю ситуацию. Однако это значительно более обобщенная реакция, чем защитная агрессия: она направлена не непосредственно на источник потенциальной угрозы, а на все окружение. В таких случаях говорят, что человек из-за своих неудач зол на весь мир. Признаком невротической агрессии в тесте «Несуществующее животное» служит сочетание невротических и агрессивных проявлений. Штриховка с сильным нажимом говорит о высокой тревожности и эмоциональной напряженности. Особая тщательность штриховки позволяет предположить, что человек отличается высоким уровнем ригидности. Тщательно подчеркнутый контур – свидетельство высокого уровня контроля. Показателем хорошего контроля принято считать также изображение длинной шеи. Следовательно, невротическая симптоматика не должна быть особенно заметна в поведении человека, так как на уровне внешних проявлений она тормозится, благодаря повышенному самоконтролю.

Методика «Незаконченные предложения» Д.Сакса, С.Леви (1950)[58].

Целью данной методики является определение поведенческих особенностей ребенка, наличия проблем во взаимоотношениях с социумом, что приводит к проявлению и усилению уровня тревожности. В данный момент существуют различные вариации выбранной нами методики. Методика «Незаконченные предложения» построена на использовании

вербального завершения предложения при условии предоставления нами начала. Базой методики служит положение о том, что испытуемый, заканчивая предложение, преподносит нам информацию о своей личности посредством проекции своих особенностей на свои ответы. Позволенная свобода выбора и гамма ответов предоставит нам возможность интерпритировать ответы испытуемого. В используемом нами варианте исследования: оценка -1 - «негативные», оценка 0 - «нейтральные», оценка 2 - «позитивные». Данная методика открывает возможность получить дополнительную информацию о страхах и беспокойствах ребенка.

Авторами методики разработана интерпретация результатов методики «дерево»: Выбор позиции: - № 1, 3, 6, 7 – характеризует установку на преодоление препятствий; - № 2, 19, 18, 11, 12 – общительность, дружескую поддержку; - № 4 – устойчивость положения (желание добиваться успехов, не преодолевая трудности); - № 5 – утомляемость, общая слабость, небольшой запас сил, застенчивость; - № 9 – мотивация на развлечения; - № 13, 21 – отстраненность, замкнутость, тревожность; - № 8 – характеризует отстраненность от учебного процесса, уход в себя; - № 10, 15 – комфортное состояние, нормальная адаптация; - № 14 – кризисное состояние, «падение в пропасть». Позицию № 20 часто выбирают как перспективу дети с завышенной самооценкой и установкой на лидерство. Следует заметить, что позицию № 16 дети не всегда понимают, как позицию «человечка, который несет на себе человечка № 17», а склонны видеть в ней человека, поддерживаемого и обнимаемого другим (человечком под № 17)

Занятие №1.

Цель занятия: формирование доверительного отношения между участниками группы и снятие напряжения.

Материалы: значки сказочных героев, шапочки для братьев Бом и Минь.

1. Ритуал.

Упражнение. «Мой сказочный герой».

Цель: знакомство участников группы, создание доверительной атмосферы.

Школьникам предлагается рассказать о себе от имени выбранного ими сказочного героя (каждый ребенок придумывает себе «псевдоним» сказочного героя, выбирает для себя соответствующий значок). Во время представления дети могут вспомнить эпизоды из сказок, голоса сказочных героев, отрывки из сказок.

Мы познакомились, нам предстоит большая совместная работа. Как и в повседневной жизни, при общении в нашей группе необходимо соблюдать правила. На столе для вас представлены правила, выберите те, которые мы должны будем соблюдать при работе.

2. Повторение.

3. Расширение.

Сейчас мы разыграем с вами сказку. Кто из вас какую роль хотел бы играть (3 роли)? Дети выбирают. Психолог читает, дети показывают. «Жили, были два брата – Бом и Минь. Бом был сильный, смелый и никогда не унывал (психолог показывает смелого, веселого; просит ребенка повторить), а Минь всего боялся, плакал и часто не знал, что делать (психолог показывает боязливого, плаксивого брата; просит ребенка повторить). Братья очень дружили и всегда были вместе (психолог берет ребенка за руку и показывает, как дружили Бом и Минь). Но вот однажды на их страну напал злой дракон. Он отнял у людей всю еду (психолог показывает злого дракона, «летает» по комнате; просит ребенка повторить). Тогда, Бом решил прогнать этого

дракона. Собрался он, попрощался с родителями, братом и друзьями, сел на коня и уехал, (психолог показывает как Бом простился со всеми и поскакал на коне; просит ребенка повторить).

Минь хотел поехать с братом, но очень боялся, поэтому остался дома (психолог показывает, как Минь боялся; просит ребенка повторить). Прошло много времени, и от Бома не было никаких известий. Тогда родители послали Миня выручать брата и прогонять дракона. Минь долго плакал, но делать нечего. Собрался он, сел на коня и отправился в путь (психолог показывает, как Минь поплакал, сел на коня и медленно поехал; просит ребенка повторить). Приехал Минь к пещере дракона. Смотрит, а дракон превратил

Бома в камень (психолог изображает камень; просит ребенка повторить). Испугался Минь, хотел уже убежать (психолог показывает, как Минь испугался; просит ребенка повторить), но тут появился Добрый волшебник...».

4. Закрепление.

Цель: закрепить приобретенное личностное качество – смелость.

Детям предлагается проблемная ситуация, продолжить сказку и разыграть.

Что произошло дальше? Что сделал Минь?

5. Интеграция.

Цель: установить связь происходящих событий с реальной жизнью.

Какой из героев вам понравился больше всего? Может ли такое случиться с нами? В каких случаях? Какие качества нам помогут?

6. Резюмирование.

Каждому человеку присуще такое качество, как смелость – это положительная черта человека. О таком человеке говорят, решительный. Смелость помогает человеку преодолевать страх и трудность перед чем-то новым, неизведанным.

7. Ритуал «выхода» из сказки.

Упражнение. «Мой сказочный герой» (с дополнением).

Цель: проанализировать свои чувства, выделить главное.

Школьникам предлагается дополнить фразу мои герои теперь ...

Занятие №2.

Цель занятия: формирование навыков для преодоления тревожности и напряжения у детей.

Материалы: спокойная музыка, таблички «да», «нет», «иногда», листы А4, цветные карандаши.

1. Ритуал.

Упражнение «Росточек под солнцем».

Цель: создание доверительной атмосферы, снятие напряжения.

Под слова психолога дети выполняют движения. Я предлагаю тебе превратиться в маленькое семечко, которое посадили в землю. (Ребенок сворачивается в клубочек, и обхватывает колени руками). Теплый луч солнца упал на землю и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Всё чаще пригревает солнышко, росточек начинает расти и тянуться к солнышку. (Ребенок постепенно поднимается и тянется вверх). Из ростка вырос прекрасный цветок. (Руки поднимаются и разводятся в стороны – цветок расцвел). Нежится цветок на солнышке, подставляет теплу и свету каждый лепесток.

2. Повторение.

Вспомните, о каких качества личности мы говорили на прошлом занятии. В каких ситуациях они нам помогают?

3. Расширение.

Сегодня мы с вами познакомимся еще с одной увлекательной сказкой «Сказка о Воронёнке» (Хухлаевой О. В., Хухлаевой О. Е.)

4. Закрепление.

Детям предлагается обсудить содержание сказки. Что почувствовал Вороненок, когда мама сказала, что ему пора летать? Как ты думаешь, Вороненок хотел летать? Чего он боялся? Почему Вороненок все-таки полетел? Какие качества ему помогли?

5. Интеграция.

Упражнение «Я больше не боюсь».

Цель: научить детей распознавать свои школьные страхи, помочь найти способы их преодоления.

В кабинете психолога на стенах прикреплены таблички с ответами «да», «нет», «иногда». Предлагает детям послушать утверждения, которые зачитывает психолог, подумать, выбрать ответ и встать рядом с нужной табличкой. Утверждения выбираются в соответствии с проведенной методикой ранее. Психолог спрашивает детей, есть ли одинаковые проблемы. Многие ли отвечали на вопросы одинаково?

А теперь вспомните, что больше всего вас тревожит, волнует, какая ситуация, напишите это на листе, и с помощью цветных карандашей вашу тревогу превратите в яркую ситуацию из жизни, которая может произойти с каждым.

6. Резюмирование.

Человеку свойственно испытывать тревожность в ситуациях неопределенности, например, неожиданная проверочная работа, или вы не выполнили домашнее задание и не знаем, как к этому отнесется учитель.

Мы можем начать пережить неудачу заранее, и не понимать, что конкретно беспокоит. 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 это чувство слишком сильно проявляется, то, наоборот, мы можем забыть то, что знаем хорошо. Нужно научиться справляться со своим страхом, для этого необходимо желание и стремление. Важно научиться верить в свои силы и не бояться делать ошибки.

7. Ритуал «выхода» из сказки.

Упражнение. «Росточек под солнцем» (с дополнением)

Цель: проанализировать свои чувства.

Выполняются те же движения, что и вначале (см. выше). Затем психолог подводит итог: какой замечательный цветочек у тебя получился! Расскажи, в какой цветок ты превратился? (Ответ ребенка).

Занятие №3.

Цель занятия: формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения.

1. Ритуал.

Упражнение. «Все у кого...».

Цель: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу.

Дети садятся в круг на стулья. Педагог-психолог предлагает выполнить какое-либо действие тем детям, у которых есть что-то общее. Встанут на левую ногу все, у кого сегодня замечательное настроение. Похлопают в ладоши все, у кого голубые глаза. Коснуться кончика носа все, у кого есть что-то белое (любой цвет) в одежде. Улыбнуться все, у кого есть собака.

2. Повторение.

Вспомните, что помогает нам справиться с волнением? Когда оно полезно для нас, а в каких случаях отрицательно влияет?

3. Расширение.

Сегодня мы с вами познакомимся еще с одной увлекательной сказкой «Маленький котенок» (Хухлаевой О. В., Хухлаевой О. Е.).

4. Закрепление.

Детям предлагается обсудить содержание сказки. Из-за чего грустил и переживал Котенок? Почему с ним не хотели играть? Что понял Котенок, когда посмотрел на солнышко? С тобой когда-нибудь случалось что-то похожее? Чему ты мог бы научиться у котенка, а чему мог бы научить его сам? Вспомните, что сказал котёнок в сказке, когда увидел солнышко? (А ведь оно такое же оранжевое, как и я!). Постарайтесь привести сравнение с собой (если испытывают затруднения, возможен вариант друг о друге).

5. Интеграция.

Упражнение «Продумай заранее».

Цель: формирование навыков силы воли и преодоления тревожных ситуаций.

Сядьте спокойно в комфортной позе. Закройте глаза. Вообразите себя в трудной ситуации, как наш герой. Постарайтесь почувствовать себя настолько спокойно, насколько можете. Подумайте, что скажете и что сделаете. Придумывайте возможные варианты поведения до тех пор, пока не почувствуете себя абсолютно спокойно. Что вы чувствовали, когда выполняли упражнение? Получилось ли у вас найти варианты поведения и успокоиться?

6. Резюмирование.

Постоянное пребывание в тревожном состоянии, ведет к стрессу. Очень важно уметь преодолевать данное напряжение и помогать организму.

7. Ритуал «выхода» из сказки.

Упражнение. «Все у кого...» (с дополнением).

Цель: проанализировать свои чувства.

Выполняются те же действия, только предлагаются два общих признака и более (см. выше). Затем психолог предлагает закончить занятие аплодисментами.

Занятие №4.

Цель занятия: формирование навыков саморегуляции для снижения тревожности и напряжения.

Материалы: заготовки выражений «даже если...», «в любом случае...»

1. Ритуал.

Упражнение. «Трамвайчик».

Цель: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу.

Все сидят в кругу. Один стул свободный. Начинает тот, у кого свободный стул справа. Он должен пересесть на свободный стул и сказать: «А я еду». Следующий участник, у кого справа оказался пустой стул, пересаживается и говорит: «А я тоже». Третий участник говорит: «А я

зайцем», а четвертый заявляет: «А я с... (называет имя любого участника)». Тот, чье имя назвали, торопится сесть на пустой стул, и дальше по аналогии.

2. Повторение.

Вспомните, какой способ нам помогает справиться с тревожностью, чему мы научились на прошлом занятии?

3. Расширение.

Сегодня мы с вами познакомимся еще с одной увлекательной сказкой «О веселом Памси».

4. Закрепление.

Детям предлагается обсудить содержание сказки. Какие мысли были в голове у Памси? Боролся ли он с ними? Кто ему помог? Стоит ли постоянно думать о том, что тебя тревожит? Как с этим справился наш герой?

5. Интеграция.

Упражнение «Даже если ... в любом случае...».

Цель: формирование навыков саморегуляции.

Предлагаю вам побыть сегодня в роли нашего героя Памси. У вас есть заготовки цветков, на одном из которых написано: «Даже если...», а на втором: «В любом случае...». Первый участник произносит название первого цветка «Даже если... и указывает проблему: «мне грустно, я устал, я получил плохую отметку». Второй называет свой цветок «в любом случае...» и заканчивает положительной фразой: «это только на сегодня, я не буду расстраиваться, а исправлю двойку. Участники обмениваются цветками. Теперь первый говорит решение проблемы, а второй саму проблему. Что было самое трудное при выполнении?

6. Резюмирование.

У каждого из нас бывают ситуации, которые вызывают у нас отрицательные чувства, но не стоит о них постоянно думать. Ведь мы можем сами выбирать, о чем думать и как думать. Оказывается, с помощью правильных мыслей и слов можно менять ситуацию. Пользуйтесь правилом: «Мысли выбирай, как цветы – и выбирай только красивые (положительные)».

7. Ритуал «выхода» из сказки.

Упражнение. «Трамвайчик» (с дополнением).

Цель: проанализировать свои чувства.

Выполняются те же действия, только затем детям предлагается встать и пройти определенный путь, при этом ведущий с закрытыми глазами, а ребята с помощью слов и действий помогают трамвайчику пройти путь (см. выше). В чем была сложность преодоления пути?

Затем психолог предлагает закончить занятие аплодисментами.

Занятие №5.

Цель занятия: формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения.

1. Ритуал.

Упражнение. «Что я люблю делать».

Цель: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу.

Один из участников должен при помощи жестов и движений «рассказать» детям о любом занятии, которое ему нравится: чтение, рисование, танцы. Остальные внимательно смотрят и стараются угадать, какое занятие имеется в виду. После того, как показывающий участник заканчивает свой «рассказ», все начинают угадывать. Нужно обязательно сказать в конце, догадался ли кто-нибудь из ребят. Далее идет выступать следующий игрок.

2. Повторение.

Вспомните, как справиться со своими негативными мыслями, что можно для этого сделать? Продолжите высказывание, «Мысли выбирай, как цветы – и ... (выбирай только красивые (положительные))».

3. Расширение.

Сегодня мы с вами познакомимся еще с одной увлекательной сказкой «Мышонок и темнота» (Хухлаевой О. В., Хухлаевой О. Е.).

4. Закрепление.

Детям предлагается обсудить содержание сказки. Чего боялся Мышонок? Тебе бывает так же страшно? В каких случаях? Что помогло Мышонку не бояться? Что Мышонок узнал про темноту?

5. Интеграция.

Упражнение «Мусорное ведро».

Цель: формирование навыков преодоления тревожности.

Каждого из нас, что-то тревожит. Я предлагаю вам, взять листочки и карандаши, написать или нарисовать, то, что тревожит вас, это может быть одно или несколько рисунков или слов. После этого смять или разорвать этот листок на мелкие кусочки и выбросите в мусорное ведро. Что испытывали, когда выполняли данное упражнение?

6. Резюмирование.

Каждый из вас может справиться с чувством тревожности или страха.

7. Ритуал «выхода» из сказки.

Упражнение. «Что я люблю делать» (с дополнением).

Цель: проанализировать свои чувства.

Смысл остается тот же, только теперь нужно рассказать о другом участнике, а не о себе (см. выше). В чем была сложность?

Затем психолог предлагает закончить занятие аплодисментами.

Занятие №6.

Цель занятия: формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения.

1. Ритуал.

Упражнение «Поменяйтесь местами».

Цель: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу.

Участники сидят на стульях в кругу. Водящий выходит на середину круга и говорит фразу: «Поменяйтесь местами те, кто... (умеет умываться по утрам)». В конце называется какой-либо признак или умение. Задача тех, кто обладает данным умением или признаком поменяться местами. Задача

ведущего – успеть сесть на любое освободившееся место. Тот, кто не успел сесть, становится новым водителем.

2. Повторение.

Вспомните, как справиться со своими переживаниями?

3. Расширение.

Сегодня мы с вами познакомимся еще с одной увлекательной сказкой «Полезная Боюська» (Ткач Р. М.).

4. Закрепление.

Детям предлагается обсудить содержание сказки. Чего боялся Мышонок? Тебе бывает так же страшно? В каких случаях? Что помогло Мышонку не бояться?

5. Интеграция.

Упражнение «Магазин».

Цель: формирование навыков преодоления тревожности.

У каждого из нас есть такие «боюски». Сегодня можно будет их обменять на нужные для вас вещи или качества. Что испытывали, когда выполняли данное упражнение?

6. Резюмирование.

Каждый из вас может справиться с чувством тревожности или страха.

7. Ритуал «выхода» из сказки.

Упражнение. «Поменяйтесь местами» (с дополнением).

Цель: проанализировать свои чувства.

Смысл остается тот же, используются общие признаки из упражнения «Магазин» (см. выше). В чем была сложность?

Затем психолог предлагает закончить занятие аплодисментами.

Занятие №7.

Цель занятия: формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения.

Материалы: бумага, фломастеры, карандаши.

1. Ритуал.

Упражнение. «Щепки на реке».

Цель: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу.

Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой руки. По реке сейчас поплывут Щепки. Первые два участника будут «щепками» и поплывут по реке. Остальные участники – это «берега» – помогают руками, ласковыми прикосновениями, движению щепки. Когда Щепки проплывают весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующая первая пара становятся Щепками и начинают свой путь...

Упражнение заканчивается, когда первые Щепки становятся в начале реки.

Вопросы для обсуждения: Что вам понравилось? Что не понравилось? Что вы ощущали во время этого упражнения?

2. Повторение.

Вспомните, как справиться со своими «боюськами»?

3. Расширение.

Сегодня мы с вами познакомимся еще с одной увлекательной сказкой «Кенгурёнок Вася» (Хухлаевой О. В., Хухлаевой О. Е.).

4. Закрепление.

Детям предлагается обсудить содержание сказки. Почему Вася считал, что у него ничего не получится? Чем волшебный посох помог Васе? Почему Вася справился со всеми трудностями, не смотря на то, что старичок перепутал и дал ему вместо волшебного посоха обычную палку?

5. Интеграция.

Упражнение «Волшебная палочка».

Цель: формирование навыков преодоления тревожности.

Участники сидят в кругу, можно закрыть глаза, и представить, что у вас в руках есть такая волшебная палочка. Какой бы она была? А теперь, после того, как все представили это – нарисуйте свою волшебную палочку. Затем все

сидят в круг. В каких случаях вы бы использовали эту палочку? Все участники по очереди выходят и дополняют фразу «Волшебная палочка – моя помощница, теперь я могу...».

6. Резюмирование.

У каждого получилась своя, не похожая на другие, волшебная палочка. Самое важное верить в свои силы и преодолевать трудности.

7. Ритуал «выхода» из сказки.

Упражнение «Щепки на реке» (с дополнением).

Цель: проанализировать свои чувства.

Смысл остается тот же, только теперь берега при движении щепок называют положительные качества или пожелания движущимся ребятам (см. выше).

Затем психолог предлагает закончить занятие аплодисментами.

Занятие №8.

Цель занятия: формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения.

1. Ритуал.

Упражнение «Никто не знает, что я...».

Цель: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу.

Каждый из участников (по кругу или в произвольном порядке) дополняет фразу: «Никто в группе не знает, что я...». Например: «Никто в группе не знает, что я сегодня не услышал звонок будильника», или «Никто в группе не знает, что больше всего на свете я люблю соленые огурцы», или «Никто в группе не знает, что мне снилось сегодня ночью... И я никому не скажу!».

2. Повторение.

Что на прошлом занятии помогло вам справиться с трудностями? От чего это зависит?

3. Расширение.

Сегодня мы с вами познакомимся еще с одной увлекательной сказкой «Сказка о Котёнке или Чего мне волноваться?» (Хухлаевой О. В., Хухлаевой О. Е.).

4. Закрепление.

Детям предлагается обсудить содержание сказки. Почему Котёнок не хотел ходить в школу? Чего и почему он боялся? Чем волшебные слова помогли Котёнку? Придумай сам, наиболее сильные волшебные слова.

5. Интеграция.

Упражнение «Лимон».

Цель: формирование навыков преодоления тревожности.

Представим, что держим в руках по лимону. Лимоны забрали ваши волнение, страх, неуверенность перед контрольной работой и любой важной работой. Начинаем сжимать ладошки в кулаки, давим, сжимаем лимоны, давим-давим пока всё волнение и страх вместе с соком не выжмем. Разжали ладошки, встряхнули (повтор 3-4 раза).

Дыхательная гимнастика «Каша кипит».

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Участники сидят, одна рука – на животе, другая – на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф».

Повторить 3-4 раза.

6. Резюмирование.

С помощью дыхания можно помочь себе при волнении.

7. Ритуал «выхода» из сказки.

Упражнение. «Никто не знает, что я...» (с дополнением).

Цель: проанализировать свои чувства.

Смысл остается тот же, только теперь предлагаются другие высказывания (см. выше). «А сегодня я лучше, чем вчера, потому что...»; «Я очень рад тому, что я...»; «Я готов горы свернуть, потому что...»;

Затем психолог предлагает закончить занятие аплодисментами.

Занятие №9.

Цель занятия: формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения.

1. Ритуал.

Упражнение «Кто это?»

Цель: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу.

Один из участников выходит в коридор. Остальные ребята выбирают одного участника, которого должен отгадать участник, который вышел в коридор. Ребята составляют устный портрет выбранного участника (внешние данные, качества характера, привычки и т. д.). Приглашается участник из коридора и по очереди рассказывают о другом участнике. Необходимо отгадать того о ком идет речь. Упражнение повторяется 3-4 раза с другими участниками. Возникали трудности в отгадывании участника? Трудно ли было давать характеристику другому?

2. Повторение.

Что на прошлом занятии помогло вам справиться с трудностями? От чего это зависит?

3. Расширение.

Сегодня мы с вами познакомимся еще с одной увлекательной сказкой «Девочка Надя и Баба Яга» (Хухлаевой О. В., Хухлаевой О. Е.).

4. Закрепление.

Детям предлагается обсудить содержание сказки. Расскажи, как Надя капризничала и не слушалась маму? Как Надя «расколдовала» Бабу Ягу?

5. Интеграция.

Упражнение «Храбрец».

Цель: формирование навыков преодоления тревожности.

Участнику предлагается подобрать героя мультфильма, сказки, истории, компьютерной игры, который интересен самому ребенку. В этом упражнении ученик поочередно исполняет две роли – Испуганного ученика и Храбреца.

Сначала предлагается ребенку рассказать о своих переживаниях в роли Испуганного ученика. Затем школьник садится на другое место и говорит от имени Храбреца. Таким образом, строится диалог между персонажами, в котором, как правило, сам ребенок убеждает себя в том, что нет повода, необходимости волноваться. Учитель корректирует ситуацию, направляет разговор в нужное русло, следит, чтобы беседа закончилась репликой Храбреца. В конце упражнения у ребенка спрашивают, каким он считает Храбреца. Важно акцентировать внимание на положительных характеристиках («смелый», «отважный», «ничего не боится»). Затем просят ребенка повторить: «Я смелый, отважный, ничего не боюсь». Эти утверждения нужно повторить 3-5 раз. После чего подводит итог: «Я верю, что ты – настоящий Храбрец, только это пока не часто проявляется».

6. Резюмирование.

Какие качества нам помогают?

7. Ритуал «выхода» из сказки.

Упражнение. «Кто это? (с дополнением).

Цель: проанализировать свои чувства.

Смысл остается тот же, только теперь предлагаются описания детей из тех ситуаций, в которых они представляли себя в упражнении «Храбрец» (см. выше).

Затем психолог предлагает закончить занятие аплодисментами.

Занятие №10.

Цель занятия: формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения.

1. Ритуал.

Упражнение. «Мой сосед слева».

Цель: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу.

Педагог-психолог предлагает участникам внимательно посмотреть на соседа слева и назвать то, что у того хорошо получается. Круг должен

замкнуться. Приятно ли было слышать от других положительные оценки своих умений? Возникали ли трудности? Какие? Почему?

2. Повторение.

Какие качества нам помогают справиться со сложностями?

3. Расширение.

Сегодня мы с вами познакомимся еще с одной увлекательной сказкой «Сказка о Ежонке» (Хухлаевой О. В., Хухлаевой О. Е.).

4. Закрепление.

Детям предлагается обсудить содержание сказки. Почему Иголки – это важно? Как ежик учился обращаться с Иголками? У тебя есть свои Иголки? Умеешь ли ты с ними обращаться?

5. Интеграция.

Упражнение «Чемодан».

Цель: обобщение полученных знаний и умений.

На наших занятиях вы приобрели определенные навыки, опыт. Давайте соберем, каждый для себя «чемодан» того, что вы приобрели на занятиях и что хотели бы реализовать и применить в жизни. Все предложения записываются на бумаге (можно использовать заранее заготовленные карточки), зачитываются (кто желает) и передается педагогу-психологу.

6. Резюмирование.

Всё, чему вы научились на наших занятиях, применяйте в своей жизни. Успехов!

7. Ритуал «выхода» из сказки.

Упражнение. «Спасибо».

Цель: проанализировать свои чувства.

Участники встают в кружок, и ведущий предлагает каждому мысленно положить на левую руку все, то с чем он пришел на первое занятие, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку – то, что получил на этих занятиях нового. Затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат – СПАСИБО!