

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

**Шиляева Полина Викторовна**

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ  
ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С  
ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

Направление подготовки: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

Психолого-педагогическая коррекция нарушения развития детей

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

и.о. заведующего кафедрой

канд. пед. наук, доцент Е.А. Черенева

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

канд. психол. наук, доцент Н.Ю. Верхотурова

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Научный руководитель

канд. психол. наук, доцент Н.Г. Иванова

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Обучающийся П.В. Шиляева

(фамилия, инициалы)

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Красноярск, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. АНАЛИЗ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	9
1.1 Тревожность как психологическая проблема.....	9
1.2 Школьная тревожность и особенности ее проявления у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития.....	13
1.3 Современное состояние изучения школьной тревожности младших школьников с задержкой психического развития.....	20
Выводы по первой главе.....	24
ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.....	26
2.1 Организация и методика проведения исследования.....	26
2.2 Анализ констатирующего этапа эксперимента.....	33
Выводы по второй главе.....	48
ГЛАВА III. РЕАЛИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.....	50
3.1 Содержание психологической программы профилактики школьной тревожности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития.....	50
3.2 Контрольный этап эксперимента и его анализ.....	61
Выводы по третьей главе.....	76
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	78
БИБЛИОГРАФИЯ.....	81
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	87

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Важной частью становления личности человека является эмоциональная сфера. Действительно, наиболее положительное развитие этой сферы приводит к улучшению другие сферы деятельности, такие как: интеллектуальную, социальную и др. Эмоции – это основной компонент в системе развития человека. Эмоции принимают участие в регуляции деятельности; способствуют индивиду оценивать всё, что случается вокруг, и всё что происходит внутри индивида.

В современном мире, учащиеся очень часто встречаются с тревожностью, которая, может быть, связана с различными личностными проблемами. Считается, что разные исследователи, и зарубежные, и отечественные, занимались изучением данного вопроса, среди которых можно выделить: В.М. Астапов (1994) [1], Р.С. Немов (2001) [43], А.М. Прихожан (2000) [47], З. Фрейд (1980) [61], К. Хорни (1997) [64].

Термин «тревога», обозначается как негативные эмоциональные чувства, характеризующиеся переживанием, что что-то случится, чаще всего, это никак не связано с какими-либо определенными событиями. Можно утверждать, что тревожность является личностной чертой, которая отражает уменьшение порога чувствительности к стрессогенным факторам.

К тому же, тревожность отражается в ощущении бесконечной угрозы своему «Я» в разнообразных ситуациях; тревожность – это испытание эмоционального дискомфорта, которое связано с ожиданием отрицательного исхода событий. Тревожность как тема психологического изучения является актуальной и имеет исключительный интерес.

В период становления личности, именно младший школьный возраст является наиболее сложным и противоречивым периодом. Потому как, данный этап жизни ребенка начинается с кризиса 7 лет, что, по мнению

многих ученых, определяется как наиболее эмоционально насыщенным этапом.

С помощью проведения анализа литературы знаменитых авторов, которые изучали детей, имеющих задержку психического развития, можно утверждать, что эмоциональное развитие детей обуславливается разным возрастом, этиологией, а так же, может зависеть от социальной среды. Рассуждая о значимости исследования тревожности в практическом аспекте, можно отметить, что тревожность базируется в целом ряде психологических трудностей, связанных с детством. Среди которых вступают нарушения развития, послужившие поводом для обращения за психологической помощью, как и утверждают выдающиеся авторы и практические психологи (Б.И. Кочубей [28], Е.С. Новикова [28] и др.).

После всего вышеупомянутого, можно утверждать о необходимости изучения тревожности детей младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья, в виду того, что данная проблема психологии является малоизученной.

**Проблема исследования:** большое значение имеет изучение особенностей школьной тревожности детей младшего школьного возраста, имеющих задержку психического развития, с целью вовремя предотвращать появление высоких показателей тревожности. Детей представленной категории становится всё больше, а профилактика школьной тревожности недостаточно изучена.

**Цель исследования:** выявить особенности школьной тревожности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития и провести психопрофилактическую работу, направленную на преодоление школьной тревожности и стабилизацию эмоционально-волевой сферы.

**Объект исследования:** школьная тревожность детей младшего школьного возраста.

**Предмет исследования:** психологическая программа профилактики школьной тревожности младших школьников с задержкой психического развития.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ психолого-педагогических источников по тематике исследования и определить её современное состояние.
2. Экспериментально изучить особенности проявления школьной тревожности младших школьников с задержкой психического развития;
3. Разработать и апробировать программу психологической профилактики школьной тревожности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития, проверить её эффективность.

**Гипотеза исследования:** полагаем, что преодоление школьной тревожности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития будет наиболее продуктивно при реализации разработанной нами психологической программы.

**Методы исследования:**

1. Теоретическое обоснование темы (изучение и обработка психолого – педагогических источников);
2. Экспериментальное исследование (подбор и обоснование диагностического инструментария, так же методы наблюдение, беседы и проективные техники);
3. Сравнительный анализ количественных и качественных результатов исследования.

**Методологическими основами исследования** являются: научные работы, направленные на изучение эмоционально – волевой сферы, и зарубежных, и отечественных исследователей. Изучением проявления тревожности у учащихся младшего школьного возраста с задержкой психического развития занимались следующие авторы: В.М. Астапов [1], А.М. Прихожан [47], З. Фрейд [61]. При изучении особенностей проявления тревожности у детей младшего школьного возраста с задержкой

психического развития, был сделан упор на концептуальные подходы Н.Д. Левитова [32], Р.С. Немова [43], К. Хорни [64].

**База исследования:** МБУ ЦППМиСП «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи №2». Исследование проводилось среди учащихся 10 – 11 лет, в составе из 20-ти человек.

В психодиагностическое исследование были включены следующие **методики:**

1. Тест диагностики школьной тревожности Филлипса (1970) [49, с. 133];
2. Шкала явной тревожности CMAS (адаптация А.М. Прихожан) (2002) [65, с. 61];
3. Методика «Несуществующее животное» (По М.А. Харченко) (2009) [56].

**Этапы проведения исследования.** Исследование проводилось в пять этапов с октября 2021 года по ноябрь 2022 года.

Первый этап – подготовительный (октябрь 2021 г. – ноябрь 2021 г.). В этот период изучались и анализировались психолого-педагогические источники по проблематике исследования, а также изучалось современное состояние проблемы.

Второй этап (ноябрь 2021 г. – декабрь 2021 г.). Производился отбор диагностического материала. Затем проводился констатирующий этап эксперимента с количественным и качественным анализом полученных данных исследования по выявлению особенностей проявления школьной тревожности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития.

Третий этап (февраль 2022 г. – май 2022 г.). Теоретическое обоснование, реализация психологической программы профилактики школьной тревожности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития.

Четвёртый этап (сентябрь 2022 г. – октябрь 2022 г.). Проведение сравнительного анализа количественных и качественных результатов исследования. Определение эффективности психологической программы профилактики школьной тревожности младших школьников, имеющих задержку психического развития.

Пятый этап (октябрь 2022 г. – ноябрь 2022 г.). Определение выводов исследования. Оформление текста магистерской диссертации.

**Теоретическая значимость:** выявляется с помощью анализа литературы по проблематике исследования школьной тревожности, что расширяет теоретические вопросы общей и специальной психологии.

**Практическая значимость:** выявленные результаты исследования могут стать полезны для педагогов, психологов и родителей при организации психопрофилактической и психопросветительской помощи подросткам, благодаря чему будет возможно предупреждение и преодоление школьной тревожности обозначенной группы испытуемых.

**Сведения об апробации результатов исследования:**

1. П.В. Грехова. Особенности проявления школьной тревожности учащихся младшего школьного возраста. Психология особых состояний: от теории к практике: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов и аспирантов. Красноярск, 15 апреля 2021 г. [Электронный ресурс] /отв. ред. Н.А. Лисова; ред. кол. Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2021. Стр. 28–30.

2. П.В. Грехова. Теоретический обзор изучения проблемы тревожности в психологии. Психология особых состояний: от теории к практике: материалы V Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов и аспирантов. Красноярск, 25 апреля 2022 г. [Электронный ресурс] / отв. ред. Н.А. Лисова; ред. кол. Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2022. Стр. 13–15.

3. П.В. Шиляева. Исследование школьной тревожности младших школьников с задержкой психического развития. VIII Международная

научно-практическая конференция «Социокультурные и психологические проблемы современной семьи: актуальные вопросы сопровождения и поддержки» 2022. (публикация в печати).

**Структура магистерской работы:** Работа состоит из введения, трех глав, заключения, библиографии (в количестве 71 источника) и приложение состоящие из 7 таблиц и 12 рисунков в виде гистограмм. Общий объем магистерской работы составляет 161 страницу.

## ГЛАВА I. АНАЛИЗ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 1.1 Тревожность как психологическая проблема

В данном параграфе нами была проанализирована литература данной проблематике. Изначально, разграничим понятия тревоги и тревожности. Опираясь на словарь практического психолога под ред. С. Ю. Головина (1998), тревога трактуется как отрицательные эмоциональные переживания, обусловленные ожиданием чего – то опасного, не связанные с конкретными событиями.

Тревожность же можно обозначить как состояние целесообразного подготовительного повышения сенсорного внимания и моторного напряжения в ситуации возможной опасности, обеспечивающее соответствующую реакцию на страх или готовность к страху [12].

Важно определить авторов, занимавшихся исследованием особенностей тревожности. А именно, это выдающиеся авторы: З. Фрейд (1990) [60], В.М. Астапов (1994) [1], А.М. Прихожан (2000) [47], Р.С. Немов (2001) [43], научные работы которых до сих пор являются актуальными.

К тому же, и зарубежные авторы внесли огромный вклад в изучении данной проблемы.

В настоящее время определяют много различных терминов тревожности. Многие авторы, занимавшиеся данной тематикой, утверждают, что определение «тревожность» предпочтительнее воспринимать дифференцированно – как ситуативное явление, и как личностную характеристику с учетом динамики его переходного состояния.

Первым автором, заговорившим о понятии «тревожность» стал Зигмунд Фрейд (1990) [60]. В большинстве случаев, идеология Фрейда была весьма близка к философской традиции, которая берет свое начало от С. Кьеркегора (1844) [31]. Известные авторы: Фрейд (1990) [60] и Кьеркегор

(1844) [31] обоснованно говорили о разграничение страха и тревоги, и считали это необходимым, доказывая, что страх, является, так сказать, реакцией на определенную, известную опасность, а в свою очередь тревожность считается реакцией на опасность, не определяемую и неизвестную.

Тревожность проявляется как неприятное эмоциональное переживание, которое является сигналом антиципируемой опасности. Содержание тревожности заключается в переживание неопределенности и чувство беспомощности, так высказывался выдающийся автор З. Фрейд (1990)[60].

Более того З. Фрейд (1990) [60] описывает тревожность тремя главными признаками:

- 1) специфическим чувством неприятного;
- 2) соответствующими соматическими реакциями, прежде всего усилением сердцебиения;
- 3) осознанием этого переживания.

У З. Фрейда было предположение, что возможно существует бессознательная тревожность, тем не менее, автор сделал следующий вывод: «тревожность это состояние, которое переживается сознательно и сопровождается возрастанием умения обращаться с опасностью (с помощью борьбы или бегства)». З. Фрейд помещает тревожность в Эго («Я»): «Роль «Я» как места развития страха была подтверждена, так как за «Я» признана была функция репродуцировать по мере надобности аффекта страха» [60, с. 91]. В будущем была исследована бессознательная тревожность в рамках психологической защиты [60].

Как отмечает Р.С. Немов (2001), «тревожность - постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека находиться в состоянии повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [43].

В свою очередь, Г.Г. Аракелов [3], Н.Е. Лысенко [3] доказывали, что тревожность – это неоднозначное психологическое понятие, которое

рассматривается как обусловленное состояние индивида в определенный момент времени, как и устойчивое свойство любого человека.

А.М. Прихожан (2000) утверждала, что тревожность это переживание эмоционального дискомфорта, которое связано с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грозящей опасности.

В понимании А.М. Прихожан (2000), тревожность рассматривается как эмоционально-личностное образование, которое, как всякое сложное психологическое образование, имеет когнитивный, эмоциональный и операциональный аспекты [47].

Такой автор, как К. Хорни (1997) утверждала, что тревога не считается главным компонентом в психике человека. Она доказывала, что «тревога возникает в результате отсутствия чувства безопасности в межличностных отношениях». Как отмечает К. Хорни (1997), все то, что в отношениях с родителями разрушает ощущение безопасности у ребенка, приводит к базальной тревоге [64].

По утверждению В.М. Астапова (1994) тревожность это неприятное эмоциональное состояние, которое характеризуется субъективными ощущениями напряжения, ожиданиям неблагоприятного развития событий[1].

Объединяя изученные данные, можно сделать вывод, что требуется разделять тревожность на два вида: ситуативную и личностную. Понятия ситуативной тревожности обозначается переживаемыми эмоциями беспокойства, напряжения, озабоченности, которые могут быть вызваны определенным случаем.

В свою очередь, личностная тревожность расшифровывается как относительно устойчивая, сугубо индивидуальная характеристика, а именно склонность воспринимать различные ситуации представляющие опасность и реагировать на них, возникновением состояния тревожности.

Известный автор Ю.Л. Ханин (1983) предполагал, что личностная тревожность представляется свойством, которое позволяет понять

характерные отличия в предрасположенности действию различных факторов. Таким образом, имеется в виду, что при устойчивой склонности человека осознавать угрозу своему «Я» во множественных случаях и ситуациях, происходит обратная реакция на эти условия, а именно повышения ситуативной тревожности [54].

Состояние тревожности, как эмоциональная реакция на ситуацию стресса воздействует с разной интенсивностью и динамикой, а также быть изменчивым с течением времени. Кроме того, тревожность напрямую связана с возникновением неврозов.

В той же мере, тревожность, является одной из причин риска, благодаря которой происходит неблагоприятное влияние на адаптационные внутренние резервы человека в ситуации стресса.

Упоминая тревогу, Н.Д. Левитов (1964), доказывал, что она является психическим состоянием, которое выражается в переживаниях опасения и нарушения покоя, вызываемые возможными и вероятными неприятностями [32].

Изучая феноменологическую теорию К. Роджерса (1994), можно выделить его исследования касающиеся тревоги, автор утверждал, что она является эмоциональной реакцией на угрозу, которая сообщает, что организованная Я – структура подвергается опасности «развала», если несоответствие между ней и угрожающим переживанием достигнет осознания. Тревожный человек – это человек, который неявно воспринимает, что принятие некоторых переживаний приведет к абсолютно полному, изменению его фактического образа «Я» [50].

В условиях глубокого или длительного стресса тревогу зачастую изучают как форму адаптации организма, однако, тревога, по всей видимости, является не столько формой психической адаптации, сколько сигналом, сигнализирующим о ее нарушениях, который позволяет запускать адаптивные механизмы. Другими словами, тревога может исполнять

охранительную и мотивационную роль, которая является аналогичной с ролью боли.

Благодаря проведению качественного анализа литературы, следует выделить то, что тревожность является целостной эмоциональной характеристикой личности, которая выражается полисемия факторов детерминации, многовариантностью и неоднозначностью внутренних связей.

Делая вывод из проведенного анализа исследований разных авторов, личностную тревожность стоит признать как свойство личности, стабильно устойчивую индивидуальную характеристику, позволяющую отражать склонность субъекта к тревоге (В.М. Астапов); возникает в результате фрустрации значимых потребностей (в первую очередь – социальных) (А.М. Прихожан и др.); развивается в результате воздействия часто повторяющихся ситуаций тревоги, складывается как базальная тревожность на ранних этапах онтогенеза (К. Хорни; Э. Эриксон).

## **1.2 Школьная тревожность и особенности ее проявления у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития**

Раскрывая эту тему для начала нам необходимо определить и понять, что же такое задержка психического развития. Задержка психического развития (ЗПР) является потенциальным нарушением нормального темпа психического развития, а именно, когда отдельные психические функции (эмоционально-волевая сфера, внимание, память, мышление) отстают в своём развитии от принятых психологических норм для данного возраста. Существуют множество причин появления данного заболевания: начиная от внутриутробного воздействия на плод, заканчивая окружающей средой, которая так же может, повлиять на развитие.

Чаще всего данное нарушение выявляется, тогда, когда ребенок попадает в первый класс, где и обнаруживается неполноценно развитый уровень общего запаса знаний, недостаточность взглядов и представлений,

нестойкое нарушение мышления, низкий уровень интеллектуальной целенаправленности, преимущество игровых интересов, стремительная насыщаемость в деятельности.

Школа является одним из важнейших факторов становления личности ребенка, в этот период чаще всего может проявляться тревожность, связанная с различными ситуациями. Поэтому крайне необходимо знать и понимать причины и особенности проявления тревожности у школьников, с целью своевременной помощи этим детям. Благодаря чему количество детей, ощущающих тревожность будет уменьшаться.

В зависимости от того насколько высокий уровень проявления тревожности, у ребенка может наблюдаться неуспеваемость, в отличие от сверстников и именно поэтому нормативная адаптация может быть нарушена. С помощью воспитания у детей младшего школьного возраста, имеющих проявление школьной тревожности, уверенности в себе, дети смогут справляться со своим поведением.

Главную роль воспитания играет семья у детей младшего школьного возраста, но помимо этого школа имеет так же важнейшую роль. Важнейшим событием для ребенка является поступление в школу. В связи с этим, у детей формируется личностное новообразование – внутренняя позиция школьника, исходя из этого, у школьников может проявляться школьная и личностная тревога, которая связана с социализацией в школе и возникновением нового вида общения, например с взрослыми.

В тех случаях, когда важнейшие потребности ребенка, отражающие позицию школьника, не удовлетворены, он может переживать устойчивое эмоциональное неблагополучие, выражающееся в ожидании постоянного неуспеха в школе, плохого отношения к себе со стороны педагогов и одноклассников, в боязни школы, нежелании посещать ее.

Школьная тревожность, в основном, характеризуется волнением, повышенным беспокойством, в ситуации обучения, в классе, в предположении, что ребенок может получить негативную оценку, благодаря

чему у детей может формироваться низкая самооценка, к примеру: у ребенка есть желание стать частью коллектива, но у него есть сомнения, примут ли его. Принято считать, что школьная тревожность является более упрощенной формой проявления эмоционального неблагополучия ребенка. Ребенок может чувствовать неуверенность в себе, неуверенность в правильности своего ответа.

К тому же, в результате нехватки эмоциональных и общественных стимулов у младших школьников может выражаться тревожность. Фундамент личности человека закладывается еще в детстве и это доказывает, что проявление тревожности влияет на детей определенным образом. Причины, приводящие к той самой, тревожности могут быть опасными и тяжелыми для переживания.

Факторы, которые могут привести к повышенной тревожности у ребенка:

- При недостаточном количестве родительской любви, ребенок может ощущать себя обузой для семьи;
- Когда воспитание проявляется в черствости и холодности, без чувств и симпатий.
- Прежде всего, если ребенку препятствовать реализации его главных потребностей, то может наблюдаться проявление тревожности:
  - Физические потребности (пища, вода, свобода от физической угрозы и т.д.);
  - Потребность в привязанности с человеком или группой людей;
  - Потребность в самостоятельности и признании собственного «я»;
  - Потребность в самореализации, раскрытии собственного потенциала;

Фактором тревожности у детей младшего школьного возраста часто может быть завышенные требования родителей, те, в свою очередь, не принимают во внимание желания, стремления и возможности детей. Нередко

применяется система воспитания, где детям внушают то, что они должны учиться успешнее, исходя из этого, признаки тревожности могут наблюдаться и у детей, которые хорошо успевают в школе, при этом дети не заиклены на процессе обучения, а в основном на положительные оценки.

К тому же, родители могут принуждать своих детей к разным видам деятельности, которые не особо приятны детям, но в которых сильно заинтересованы их родители. Ребенок должен сам выбирать себе увлечение, ведь если его принуждают участвовать в том, что не нравится, это заставляет прибывать его в ситуации неизбежного провала.

В большой степени тревожность, которая наблюдается у детей младшего школьного возраста, зависит от окружающих его взрослых людей. Если один из родителей или учителей имеют высокий уровень тревожности, она может передаваться ребенку, вследствие этого в семьях, где присутствует благоприятная атмосфера и положительные отношения, дети меньше подвержены возникновению тревожности.

Изначально при возникновении тревожности у ребенка складывается ощущение страха: ребенок боится оставаться в темноте, отвечать у доски, опаздывать в школу и т.п. Страх является производной тревоги.

Дети, ощущающие тревожность бывают очень чувствительны к собственным бедам, они могут остро реагировать на них. Такие дети готовы отказываться от любого типа деятельности, который когда-либо вызывал у них трудность.

Тревожные дети ведут себя на занятиях и вне их совершенно по-разному. К примеру, во время перемены или перерыва дети могут вести себя более открыто, быть общительнее, но когда начинается урок, у них наблюдается зажатость и напряжение. Говоря о речи детей, у которых демонстрируется повышенная тревожность, можно отметить, что она бывает торопливой, может быть замедленной, так же наблюдается долговременное возбуждение: ребенок перебирает какие-нибудь предметы в руках, может производить манипуляции со своими предметами одежды.

Дети младшего школьного возраста с задержкой психического развития отличаются от сверстников с нормой своей импульсивностью, слабой волевой регуляцией поведения, они более эмоциональны, не умеют сдерживать свои чувства и контролировать их внешнее проявление. Такие обучающиеся менее самостоятельны, они внушаемы, характеризуются незрелостью эмоционально-волевой сферы.

Выдающиеся авторы Е.К. Лютова (2007), Г.Б. Моница (2007) [36] смогли выделить поведенческие признаки проявления высокой тревожности у детей: ребенок крутит в руках разные предметы, стучит пальцами по парте, грызет ногти, перебирает волосы. Благодаря этому, ребенку гораздо проще справиться с тревогой и перестать обращать внимание на ситуацию стресса.

С помощью проективной техники, а именно, рисованию можно определить детей, страдающих от высокого или повышенного уровня тревожности. У получившихся продуктов проективной техники может наблюдаться сильный нажим, множественные заштриховки и маленькие размеры изображения. Так же, получившиеся рисунки могут отличаться тем, что на мелких деталях заострено больше внимания.

Ребенка, имеющего высокий уровень тревожности, можно распознать и по внешнему виду. Такие дети, чаще всего сидят правильно и ровно, лица у них серьезные, глаза смотрят вниз, демонстрируется стеснение движений, повышенная эмоциональная и физическая напряженность, подобные дети стремятся, лишней раз не привлекать внимание, они усердно стараются вести себя «правильно». Детей с повышенной тревогой часто путают с робкими и стеснительными детьми.

Вероятнее всего, тревожность, которая наблюдается и проявляется у младшего школьника, возможно, определяется внешними конфликтами, речь идет о родителях, и внутренними, говоря уже о самом ребенке. Из-за того, что подобные дети всегда находятся в напряжении, им очень сложно собраться с мыслями и приступить к работе, они постоянно чувствуют угрозу

и не ощущают себя в безопасности, боясь столкнуться с той или иной неудачей.

И.В. Имедадзе (1996) [20] и В.В. Зеньковский (2012) [17] обозначили общие возрастные своеобразные формы поведения тревожных детей:

1. Нежелание посещать школу из-за того, что ребенок, находясь там, испытывает некий дискомфорт, вследствие чего, мотивация ходить в школу резко падает;

2. Ухудшение соматического состояния школьника. Такие дети чаще всего болеют, зачастую у них беспричинно может проявляться головная боль или боль в животе;

3. Отказ от выполнения заданий, это связано с низкой самооценкой ребенка;

4. Сниженная концентрация внимания на уроках;

5. Раздражительность и агрессивность. Так дети пытаются спрятать свои переживания;

6. Потеря контроля над физиологическими функциями во время стрессогенной ситуации.

Тревожность не всегда стоит рассматривать как негативное состояние, вследствие того собственно, что она плотно связана с учебной системой. Зачастую, тревожность считается явным признаком замедленной и трудной школьной адаптацией. А значит, что высокий уровень тревожности не благоприятно воздействует на успешное обучение ребенка младшего школьного возраста.

У детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития все психические процессы протекают медленнее, и социализация в школе накладывается на разные страхи, например: страх одиночества, страх темноты, боязнь замкнутого пространства.

До сегодняшнего дня еще не сформировано конкретной точки зрения на факторы тревожности. Ученые современного времени сходятся в едином мнении: в детском возрасте эти причины заключаются в нарушении детско-

родительских отношений. Тревожность ребенка обуславливается уровнем тревожности находящихся вокруг его взрослых – родителя, учителя. В семьях с гармоничными отношениями дети наименее проявляют тревожность, в отличие от тех, где нередко появляются конфликты и скандалы.

Переходя к выводам, хотелось бы отметить, что основой повышенной тревожности у детей младшего школьного возраста и у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития может представляться любое нарушение взаимодействия с окружающими людьми. Например: чувство неуверенности в себе по отношению находящегося вокруг мира, внутренний конфликт, боязнь школьной среды, семейные инциденты, соматические болезни, которые достаточно нередко сопровождают жизнедеятельность детей и, в соответствии с этим, оставляют за собой отпечаток тревожности.

Основным проявлением тревожности считаются невротические привычки (кусать ногти, перебирать волосы, манипулировать с одеждой или что-то постоянно держать в руках, например, ручку). К тому же, при высоком уровне тревожности, у ребенка может наблюдаться проблемы с самооценкой – неуверенность в собственных способностях, чувство страха при отсутствии поддержки в коллективе; трудности, связанные с мышечным напряжением, которое вытекает в стесненные движения и физиологическое напряжение. Стоит учитывать и то, что подобных детей, имеющих высокий уровень тревожности необходимо подготавливать умение управлять своим поведением, работа должна быть направлена на воспитание уверенности в себе.

### **1.3 Современное состояние изучения школьной тревожности младших школьников с задержкой психического развития**

Как отмечалось уже ранее, задержка психического развития считается одной из наиболее распространенных форм нарушения психического развития. Представленная форма нарушения отличается замедленным темпом психического становления, который не соответствует принятым возрастным нормам. Следует разделить ЗПР на две основные формы: задержку психического развития, обусловленную психическим и психофизическим инфантилизмом (неосложненным и осложненным недоразвитием познавательной деятельности и речи, где основное место занимает недоразвитие эмоционально-волевой сферы), и задержку психического развития, обусловленную длительными астеническими и церебрастеническими состояниями.

Далее мы перейдем к изучению современного состояния школьной тревожности у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития.

Л.Н. Костина (1992), изучая эмоционально-волевою сферу детей младшего школьного возраста с нормой и с ЗПР, она пришла к выводу, что у детей с задержкой психического развития более выражены признаки тревожности в ситуации школьной обстановки, в отличие от своих сверстников, имеющих нормальное психическое развитие. Л.Н. Костина (1992) утверждала, что дети младшего школьного возраста, в силу неустойчивой эмоциональной сферы и недоразвитыми компенсаторными и психозащитными функциями, менее защищены от воздействия различных неприятных ситуаций, в результате чего формируется тревожность [27].

В дальнейшем, И.Ю. Кулагина (1998), занимаясь изучением эмоциональных реакций детей старшего и младшего школьного возраста, имеющих задержку психического развития, утверждала, что ситуативная тревожность, сопровождающаяся понижением результативности

деятельности, в большей степени характерна для девочек. Тревожность, которая наоборот, стимулировала продуктивность деятельности или вообще не проявлялась, наблюдалась в значительно большем количестве у мальчиков, чем у девочек. Между ситуативной тревожностью и характером самооценки у детей старшего школьного возраста с задержкой психического развития не наблюдается четкой корреляции [30].

Свойственно, что мотив избегания неудач производит эмоциональное состояние тревожности, в противовес от мотива достижения успеха, который не вызывает тревожности. Автор объясняет это тем, что в начальных классах специальной школы для детей с задержкой психического развития наиболее важным считается мотив достижения успеха и учебные интересы [30].

Как утверждают и доказывают следующие авторы Д.Н. Исаев (1999) и П.Г. Елисеев (1999): у детей старшего школьного возраста с задержкой психического развития тревожность является в значительной степени ситуативной, не обладающей «личностным ядром» [21].

Основополагаясь на научные взгляды многих исследователей, которые занимались изучением детей с задержкой психического развития (В.В. Ковалев, К.С. Лебединская, Т.Е. Сухарева), есть необходимость отметить, что негативные факторы жизни способны привести к патологическому становлению личности по неустойчивому типу.

М.Ч. Расщевская (1986) фиксирует наше внимание на том, что дети с задержкой психического развития менее жизнерадостные, у них наблюдается недостаточность положительных эмоций, тогда как, такие эмоции как гнев и страх проявляется намного чаще. М.Ч. Расщевской (1986) удалось это выяснить благодаря исследованию структуры базальных эмоций детей с разным уровнем интеллектуального развития [48].

Можно считать, что дети, имеющие задержку психического развития наиболее трусливы, в отличие от сверстников, которые имеют нормальное развитие, вследствие того, что у детей с ЗПР меньше развита сила процессов возбуждения и подвижность нервных процессов, от которых в основном

зависит стойкость и быстрота реакций в тревожных ситуациях. Из этого следует, что дети, имеющие задержку психического развития, порой не испытывают состояние эмоционального благополучия.

В трудах таких ученых как Е.Л. Винникова (1999) и Е.С. Слепович (1999), представлено следующее суждение: негативное отношение со стороны учителей и особое положение детей с задержкой психического развития в школе способствует тому, что дети начинают переживать, и беспокоится по этому поводу. В связи с этим, у них наблюдается обреченность своего положения, потеря положительных перспектив, возникает аддиктивная форма поведения как способ ухода от реальности, от переживания своего дефекта [8].

Так, рядом исследователей отмечается, что дети, которые имеют задержку психического развития, весьма трудно переживают непризнание себя среди окружающих близких людей, что может повлечь за собой внутриличностный конфликт во время процесса самовосприятия, отрицательное отношение к своему Я.

Вероятнее всего, у ребенка, у которого была диагностирована задержка психического развития, личностные особенности будут сопровождаться повышенной личностной тревожностью.

В научных трудах Л.В. Кузнецова (1990) и Б.А. Айзенберга (1990) описывается наблюдение за категорией детей, которые имеют задержку психического развития, продолжающие обучаться в специальных школах – интернатах, говорится о тех детях, которые в связи с разными причинами после начальной ступени обучения не смогли перейти в общеобразовательную школу, а значит рост личностного самосознания, может привести к новой вспышке социальной дезадаптированности: в начале обучения в 5 классе у детей с задержкой психического развития наблюдается крайне негативное сочетание черт неустойчивости психических процессов с высокой тревожностью и агрессивностью [29].

Для детей, имеющих задержку психического развития, школьная тревожность является очевидным признаком школьной дезадаптации. Обоснованно доказано, что школьная тревожность чрезвычайно неблагоприятно влияет на разные стороны жизнедеятельности ребенка в школе: учение, взаимоотношения, эмоциональная стабильность и здоровье.

Факторами школьной тревожности можно считать взаимодействие с элементами образовательной сферы, а также темперамент, характер, нрав, мнение о себе и т.п. Школьная тревожность имеет возможность закрепляться в фокусе личностной тревожности как психическое свойство. Глубокое и всестороннее рассмотрение тревожности, позволяет говорить о том, что она не позволяет в полном объеме ребенку эффективно и действенно включиться в учебную деятельность.

Проделанный теоретический анализ множества исследований, позволил глубже понять, что тревожность на психическом уровне, чувствуется как напряжение, беспокойство, стресс, волнение. И ощущается в облике чувство одиночества, неопределенности, бессилия, слабости, незащищенности, грозящей беды, невозможности принять решение.

На физическом же уровне реакции тревожности имеет возможность проявляться в усиленном и учащенном сердцебиении, увеличении минутного объема циркуляции крови, повышенной возбудимостью, учащенном дыхании, повышенном артериальном давлением, снижением порогов чувствительности, когда ранее нейтральные стимулы приобретают отрицательную эмоциональную окраску.

Кроме того, существуют еще некоторые проявления тревожности, выявленные благодаря Е.К. Лютовой (2007) и Г.Б. Мониной (2007). Эти авторы выделяли поведенческие признаки проявления высокого уровня тревожности: ребенок крутит в руках разные предметы, качается на стуле, стучит пальцами по парте, грызет ногти, тербить волосы. [36]

Современная наука в настоящее время проявляет малый интерес к проблеме тревожности младших школьников с задержкой психического

развития, а это значит, что данная тема имеет возможность считаться не достаточно изученной. И прежде чем перейти к дальнейшему изучению этой проблемы, необходимо сказать о том, что множество специальных психологов, в целях специальной психологии исследуя проблему тревожности у детей с задержкой психического развития, чаще всего указывают на высокий уровень тревожности данной категории детей. И проявляется эта тревожность в поведенческих признаках, а именно ребенок начинает грызть ногти, теребит волосы, что – то крутит в руках и т.д.

Так же, исходя из большинства исследований, мы делаем вывод, что у детей с задержкой психического развития конституционального генеза нет обусловленных структурой дефекта предпосылок для формирования тревожности как личностного качества. При соматической задержке, психогенной задержке и задержке психического развития церебрально – органического генеза существуют личностные особенности, которые могут послужить базой для формирования тревожности.

### **Выводы по первой главе**

Выдающиеся исследователи, которых следует выделить: З. Фрейд [61], В.М. Астапов [1], А.М. Прихожан [47], Р.С. Немов [43] именно они занимались изучением данной проблемы.

Осноположником данной проблематики являлся З. Фрейд, именно он ввел понятие «тревожность».

Тревожность проявляется как неприятное эмоциональное переживание, которое является сигналом антиципируемой опасности. Содержание тревожности заключается в переживание неопределенности и чувство беспомощности, так высказывался З. Фрейд [61].

Вместе с тем следует подчеркнуть, что у детей, имеющих задержку психического развития конституционального генеза, не наблюдается обусловленного дефекта для формирования тревожности как личностного

качества. В то же время, рассматривая соматическую задержку, психогенную задержку и задержку психического развития церебрально – органического генеза, следует отметить, что присутствуют личностные особенности, благодаря которым, может произойти формирование повышенной тревожности.

Так, рядом исследователей отмечается, что у детей с задержкой психического развития чаще проявляется тревожность, выражающаяся в поведенческих признаках: грызть ногти, перебирает волосы, качаться на стуле и т.п. [36]. Дети, испытывающие высокий уровень тревожности, при этом ощущают длительное возбуждение: ребенок, в попытках себя успокоить, перебирает волосы, ручку или карандаш в руках и т.п. К тому же, у детей, страдающих от тревожности, будет наблюдаться снижение самооценки и разные страхи (боязнь быть отвергнутым, страх отвечать учителю и т.п.). Такие дети испытывают мышечное напряжение из-за стеснения движений и высокой эмоциональной напряженности. Их необходимо обучать управлению своим поведением, путем формирования уверенности в себе.

## ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

### 2.1 Организация и методика проведения исследования

При проведении экспериментального исследования, главной целью являлось выявление особенностей школьной тревожности учащихся младшего школьного возраста, имеющих задержку психического развития.

Эксперимент был произведен на базе МБУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи №2». В исследовании принимало участие 20 детей, в возрасте 10 – 11 лет. Дети были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 10 человек в каждой.

Исследование проводилось в пять этапов в течение 2021-2022 года:

Первый этап – подготовительный (октябрь 2021 г. – ноябрь 2021 г.). В данный период осуществлялся сбор и анализ подходящей литературы по тематике исследования, ознакомление и анализ современного состояния проблемы исследования.

Второй этап (ноябрь 2021 г. – декабрь 2021г.). На этом этапе была определена база для осуществления нашего исследования. Далее подбирался диагностический материал. Затем проводился констатирующий эксперимент с количественным и качественным анализом полученных данных исследования по выявлению особенностей школьной тревожности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития.

Третий этап (февраль 2022 г. – май 2022 г.). Разработка и апробация психологической программы профилактики школьной тревожности младших школьников с задержкой психического развития

Четвёртый этап (сентябрь 2022 г. – октябрь 2022 г.). Проведение сравнительного анализа полученных количественных и качественных результатов исследования. Определение эффективности психологической

программы профилактики школьной тревожности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития.

Пятый этап (октябрь 2022 г. – ноябрь 2022 г.). Определение выводов проведенного исследования. Оформление текста магистерской диссертации.

Прежде чем начать экспериментальную часть исследования, нами был произведен тщательный отбор источников и литературы по теме изучения тревожности младших школьников, имеющих задержку психического развития. Далее проверялись данные детей, в возрасте от 10 до 11 лет, имеющие задержку психического развития: осуществлялось изучение медицинских карт и личных дел детей для удостоверения данных о наличии диагноза «задержка психического развития».

Были выбраны следующие психодиагностические методики:

1. Тест диагностики школьной тревожности Филлипса (1970). [49, с. 133].
2. Шкала явной тревожности СМАС (адаптация А.М. Прихожан) (2002) [47, с. 61].
3. Методика «Несуществующее животное» (По М.А. Харченко) (2009) [56].

**Тест диагностики школьной тревожности Филлипса (1970г.) [49, с. 133].**

Тест диагностики школьной тревожности был разработан британским психотерапевтом Б.Н. Филлипсом в 1970 – х годах. Представленная методика дает возможность определить уровень и характер тревожности у детей младшего и среднего школьного возраста. Этот тест составлен из 58 вопросов, которые могут зачитываться детям, а также предъявляться в письменном виде. На каждый вопрос ребенку нужно ответить «да» или «нет».

Детям предлагается инструкция «Ребята, сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или

неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. На бланке для ответов вверху запишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос записывайте ответ «+», если Вы согласны с данным вопросом, или «-» если не согласны с ним». [49, с. 133]

При обработки результатов выделяют те вопросы, которые не совпали с ключом теста. Те ответы, которые не совпали с ключом, свидетельствуют о проявлении тревожности у ребенка. Приложение 1. В тесте выделяются 8 факторов, по каждому из которых подсчитывается число совпадений по ключу. Приложение 2.

Уровень тревожности определяется по следующей схеме: если больше 50%, можно говорить о повышенном уровне тревожности, если же больше 75% от общего числа вопросов теста, тогда тревожность считается на высоком уровне.

Описание каждого фактора:

Общая тревожность в школе – общее эмоциональное состояние ребенка, включение его в сферы деятельности школы.

Переживание социального стресса – эмоциональное состояние ребенка на фоне, которого устанавливаются социальные контакты.

Фрустрация потребности в достижении успеха – неблагоприятный психический фон, который не позволяет ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.д.

Страх самовыражения – негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

Страх ситуации проверки знаний – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей.

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

Проблемы и страхи в отношениях с учителями – общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребёнка.

**Шкала явной тревожности CMAS (адаптация А.М. Прихожан) (2002г.) [47, с. 61].**

Отображенная методика используется для того, чтобы выявить школьную тревожность как относительно устойчивого образования у детей 8-12 лет. Методика состоит из теста, где 53 вопроса, на каждый из которого можно ответить «Верно» и «Неверно».

Методика может проводиться, как в индивидуальной форме, так и в групповой в соответствие со стандартными правилами проведения группового обследования. Приблизительное время выполнения теста 15 – 25 мин.

При обработки результатов используется ключ к тесту, который состоит из двух пунктов:

– Ключ к субшкале социальной желательности (Выделяются определенные вопросы из пункта «Верно» и «Неверно») (Приложение 7). Критическим значением по данной шкале является – 9. Этот и более высокий результат может свидетельствовать о том, что ответы испытуемого недостоверны, могут искажаться под влиянием факторов социальной желательности.

– Ключ к субшкале тревожности – в данной субшкале выделяются все вопросы, на которые испытуемый ответил «Верно». Полученная сумма баллов представляет собой первичную или «сырую» оценку.

Существует несколько этапов обработки результатов: предварительный и основной.

На предварительном этапе отбираются те бланки с ответами, на которые все ответы одинаковые. СМАС диагностика всех симптомов тревожности и она подразумевает только утвердительный ответ («верно»), что создает при обработке трудности, связанные с возможным смешением показателей тревожности и склонности к стереотипии, которая встречается у младших школьников. Для проверки следует использовать контрольную шкалу «социальной желательности», предполагающую оба варианта ответа. В случае выявления левосторонней (все ответы «верно») или правосторонней (все ответы «неверно») тенденции полученный результат следует рассматривать как сомнительный. Его следует тщательно проконтролировать с помощью независимых методов.

Далее нужно обратить внимание на наличие ошибок в заполнении бланков: двойные ответы (т. е. подчеркивание одновременно и «Верно», и «Неверно»), пропуски, исправления, комментарии и т. п. В тех случаях, когда у испытуемого ошибочно заполнено не более трех пунктов субшкалы тревожности, его данные могут обрабатываться на общих основаниях. Если же ошибок больше, то обработку проводить нецелесообразно. Следует обратить особое внимание на детей, которые пропускают или дают двойной ответ на пять или более пунктов СМАС. В значительной части случаев это свидетельствует о затрудненности выбора, трудностях в принятии решения, попытке уйти от ответа, т. е. является показателем скрытой тревожности.

В основном этапе подсчитываются:

- Данные по контрольной школе – субшкале «социальная желательность».
- Баллы по субшкале тревожности.
- Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка (стены). Для этого данные

испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы детей соответствующего возраста и пола. (Приложение 8).

На основании полученных данных делается вывод о уровне тревожности.

Характеристика уровней тревожности:

1-2 стень – состояние испытуемого не свойственно, подобное «чрезмерное спокойствие», может иметь и не иметь защитного характера.

3-6 стень – нормальный уровень тревожности, который необходим для адаптации и продуктивной деятельности.

7-8 стень – несколько повышенная тревожность, зачастую связана с ограниченным кругом ситуаций.

9 стень – явно повышенная тревожность, часто носит «разлитый», генерализованный характер.

10 стень – Очень высокий уровень тревожность, группа риска.

**Методика «Несуществующее животное» (По М.А. Харченко) (2009г.) [56].**

Методика «Несуществующее животное» относится к проективным методикам, она была предложена автором – М. З. Друшкевич в 1985 г. Детям предлагается нарисовать такого животного, которого никогда не существовало и придумать ему название. Процедура обследования не предполагается стандартов, так же общепринятой системы оценки рисунков не существует.

Данный метод построен на теории психомоторной связи, это означает, что определения состояния психики используется исследования моторики. Если какое – то движение по определенной причине не производится, то в соответствующих группах мышц суммируется определенное напряжение энергии, необходимой для осуществления ответного движения. К примеру, образы и мысли-представления, которые вызывают страх, стимулируют определенное напряжение в группах ножной мускулатуры и в мышцах рук, что понадобилось бы необходимым в случае ответа на страх бегством или

защитой с помощью рук – ударить, заслониться. При выполнении рисунка лист бумаги представляет собой модель пространства и, кроме состояния мышц, фиксирует отношение к пространству, т.е. возникающую тенденцию.

Опираясь, на предложенные М.А. Харченко (2009) [56], шкалы тревожности в рисунке несуществующего животного, можно выделить три категории признаков: рот животного; затемнение контуров фигуры; жирная линия с нажимом.

Диагностические признаки по категориям:

1) Округлый, заштрихованный рот: 0 баллов – обыкновенный рот (не округлый, не заштрихованный); 1 балл – наличие одного признака (округлый или заштрихованный рот); 2 балла – округлый, заштрихованный рот.

2) Контур фигуры: затемненные, заштрихованные: 0 баллов – отсутствие затемнений; 1 балл – затемнение (штриховка) контуров отдельных частей фигуры; 2 балла – затемнение (штриховка) контуров всей фигуры.

3) Наличие жирных линий и сильного нажима в фигуре: 0 баллов – отсутствие жирных линий и сильного нажима в фигуре; 1 балл – жирная линия и сильный нажим в отдельных частях фигуры; 2 балла – жирные линии и сильный нажим во всей фигуре.

Представленные методики, являются наиболее подходящими для изучения тревожности у младших школьников с ЗПР. Отобрав именно эти методики, мы убеждены, что они позволяют осуществить определения уровня тревожности наиболее точнее, а также выявить общую школьную тревожность и личностную.

## 2.2 Анализ констатирующего этапа эксперимента

В течение проведения исследования был подобран наиболее подходящий диагностический инструментарий, целью которого являлось выявление особенностей проявления школьной тревожности младших школьников, имеющих задержку психического развития. Благодаря чему можно представить следующие результаты:

Выводы по проведению методики «Тест диагностики школьной тревожности Филлипса» (1970) [49, с. 133] описываются в таблице 1:

**Таблица 1. Сравнительный анализ исследования школьной тревожности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития по методике «Тест диагностики школьной тревожности Филлипса» (1970), констатирующий этап эксперимента**

Группы	Уровень тревожности					
	Высокий (от 70%)		Повышенный (от 50%)		Низкий (от 30 и ниже %)	
	Абс. знач.	%	Абс. знач.	%	Абс. знач.	%
Контрольная группа	1	10%	4	40%	5	50%
Экспериментальная группа	2	20%	4	40%	4	40%

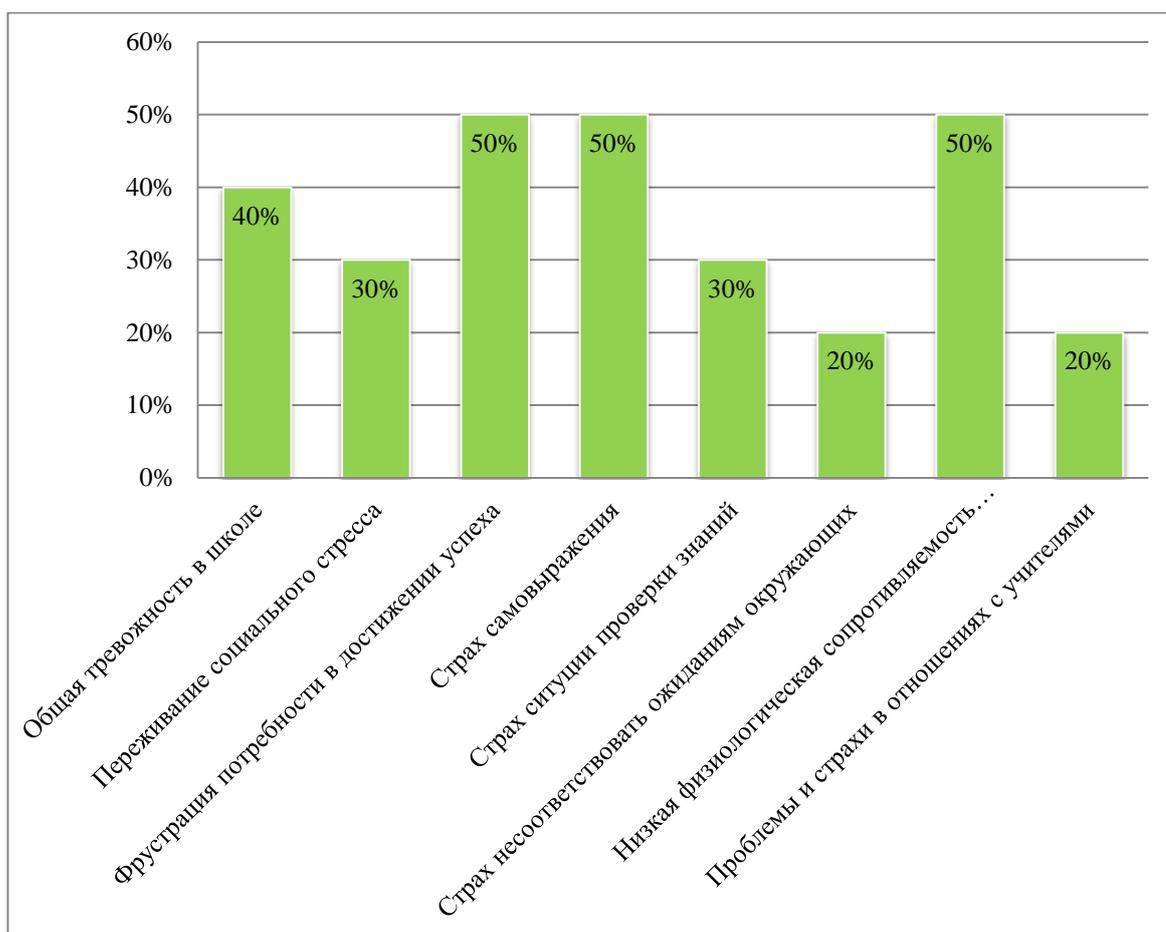
Более подробное описание данных предлагается пронаблюдать в приложении 3 и приложении 4.

Из полученного материала, указанного выше, следует сделать следующий анализ: младшие школьники с задержкой психического развития, в большей степени, испытывают повышенный уровень тревожности. Контрольная группа детей в составе из 4 человек, а это 40% участников группы по результатам данной методики показали повышенный уровень тревожности. Так же и экспериментальная группа в составе 4 человек (40% участников) испытывают повышенный уровень тревожности. Исходя из

теоретического анализа, можно утверждать, что данная категория детей могут испытывать большие трудности в освоении школьного материала.

Чтобы наиболее точно подсчитать процентное соотношение факторов теста, необходимо выбрать тех детей, у которых оказалось правильных ответов более 50%, по ключу.

С результатами контрольной группы, по факторам, можно ознакомиться на *Рисунке 1*.



**Рисунок 1. Гистограмма 1. Результаты исследования школьной тревожности детей контрольной группы по методике «Тест диагностики школьной тревожности Филлипса» (1970), констатирующий этап эксперимента**

Гистограмма 1 (Рис. 1) позволяет сделать следующие выводы: 40% участников контрольной группы проявляют общую тревожность в школе, которая задействована в сферы школьной деятельности.

30% испытуемых переживают социальный стресс, который способствует установлению социальных контактов. Данный стресс появляется под давлением социальной среды и может проявляться в эмоциональном напряжении.

50% учащихся проявляют фрустрацию потребности в достижении успеха, подобная категория детей не нуждается в достижении успеха.

У 50% детей отмечается страх самовыражения. Дети этой категории переживают страх самораскрытия и демонстрации своих возможностей, который может сопровождаться зажатостью и потливость.

30% исследуемых детей проявляют страх проверки знаний, такие дети патологически боятся отвечать учителю.

20% учащихся проявляют страх не соответствовать ожиданиям окружающих, эта категория детей является зависящей от мнения окружающих.

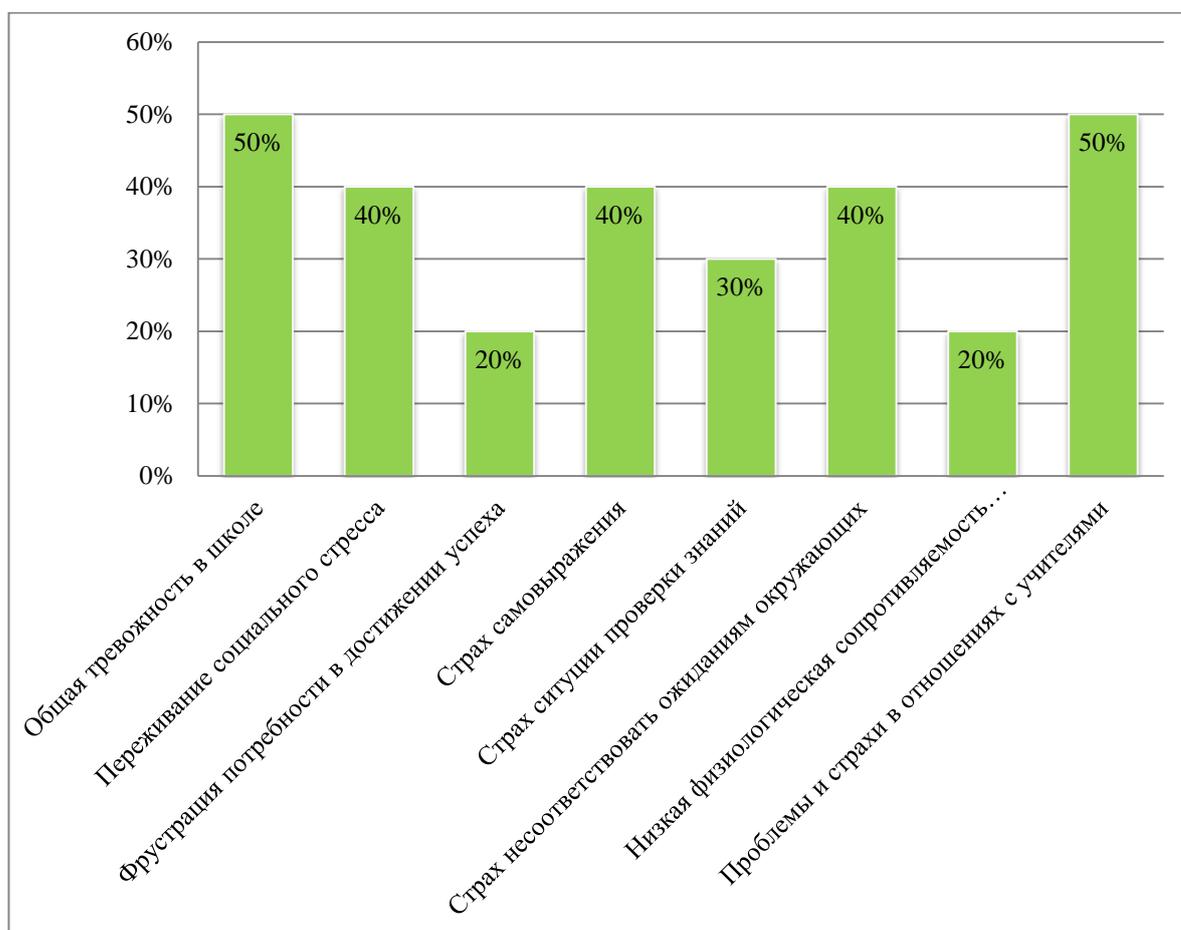
У 50% исследуемых детей проявляется низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, а именно это говорит о том, что представленная группа детей психофизиологически не способна противостоять стрессу.

20% учащихся показывают, что у них присутствуют проблемы и страхи в отношениях с учителями, это явно негативно влияет на восприятие ребенком школьной программы. (Подробные данные приведены в приложении 3).

Анализ результатов исследования контрольной группы по методике диагностики школьной тревожности Филлипса доказал, что у участников данной группы среди факторов школьной тревожности преобладает низкая физиологическая сопротивляемость стрессу (50%), страх самовыражения (50%) и фрустрация потребности в достижении успеха (50%). Представленные показатели довольно, отрицательно влияют на развитие

структуры личности младшего школьника, к тому же данные показатели считаются основной причиной возникновения школьной тревожности.

Среди участников экспериментальной группы, было так же отобрано количество детей, которые показали более 50% правильных ответов по факторам теста выявления школьной тревожности. Обнаруженные с помощью анализа результатов, факторы тревожности, отражены на *Рисунке 2*.



**Рисунок 2. Гистограмма 2. Результаты исследования школьной тревожности детей экспериментальной группы по методике «Тест диагностики школьной тревожности Филлипса» (1970), констатирующий этап эксперимента**

Проделанный анализ позволяет сделать следующие выводы: довольно большой процент детей (50%) ощущают общую школьную тревожность, за счет чего у данной категории могут наблюдаться трудности в освоении обучающей программы.

Помимо этого, следует выделить результаты и по другим факторам выявления школьной тревожности. 40% участников экспериментальной группы переживают социальный стресс, у представленной категории детей нарушено установление социальных связей. Так же 20% учащихся проявляют фрустрацию потребности в достижении успеха, благодаря чему у таких детей в меньшей степени наблюдается стремление к достижению высокого результата.

У 40% учащихся экспериментальной группы, с помощью теста, был выявлен страх самовыражения, в связи с чем, дети этой категории имеют большие трудности в представлении себя другим окружающим людям.

Так же 30% исследуемых детей проявили страх проверки знаний, что свидетельствует о том, что дети экспериментальной группы испытывают в момент проверки высокую тревогу, что негативно сказывается на обучении, ведь ребенок не может полноценно ответить учителю.

40% участников экспериментальной группы по тесту показали, что они ощущают страх не соответствовать ожиданиям окружающих, проявление этого страха заключается в переживании повышенной тревоги во время оценивания ребенка и в ожидании им негативного оценивания.

20% младших школьников с задержкой психического развития проявили низкую физиологическую сопротивляемость стрессу, из-за чего дети данной категории имеют малую способность адаптации к ситуациям стрессогенного характера.

У 50% исследуемых детей экспериментальной группы наблюдаются проблемы и страхи в отношениях с учителями, благодаря чему дети этой категории испытывают отрицательные эмоции, которые не позволяют им в

полной мере изучать школьную программу. (Более подробные данные приведены в приложении 4).

Если обратить внимание на гистограмму 2 (рис. 2), в которой описаны результаты исследования экспериментальной группы по факторам школьной тревожности Филлипса, следует выделить, что в большей степени проявляется фактор «общей школьной тревожности» (50%) и фактор «проблемы и страхи в отношениях с учителями» (50%).

Проанализировав полученные результаты исследования, мы делаем вывод, что с помощью представленной методики Филлипса получилось выявить преобладание повышенного уровня тревожности в экспериментальной группе и преобладание низкого уровня тревожности в контрольной группе. Участники контрольной группы, испытывающие низкий уровень школьной тревожности меньше подвергаются эмоциональному и физическому напряжению, не проявляют смущения, в меньшей мере боятся выступать перед классом.

Участники экспериментальной группы показали повышенную школьную тревожность, которая может проявляться в отсутствие школьной мотивации, боязни проверки знаний, высокой эмоциональной напряженности и т.д. К тому же следует упомянуть невротические привычки, которые проявляются в кусании ногтей, грызении ручки или карандаша, перебирание рукава и т.д.

Проведем анализ результатов исследования по методике «Шкала явной тревожности СМАС» (адаптация А.М. Прихожан) (2000) [47, с. 61]. Выводы изложены в таблице 2.

**Таблица 2. Сравнительный анализ результатов исследования школьной тревожности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития по методике «Шкала явной тревожности СМАС» (адаптация А.М. Прихожан) (2000), констатирующий этап эксперимента**

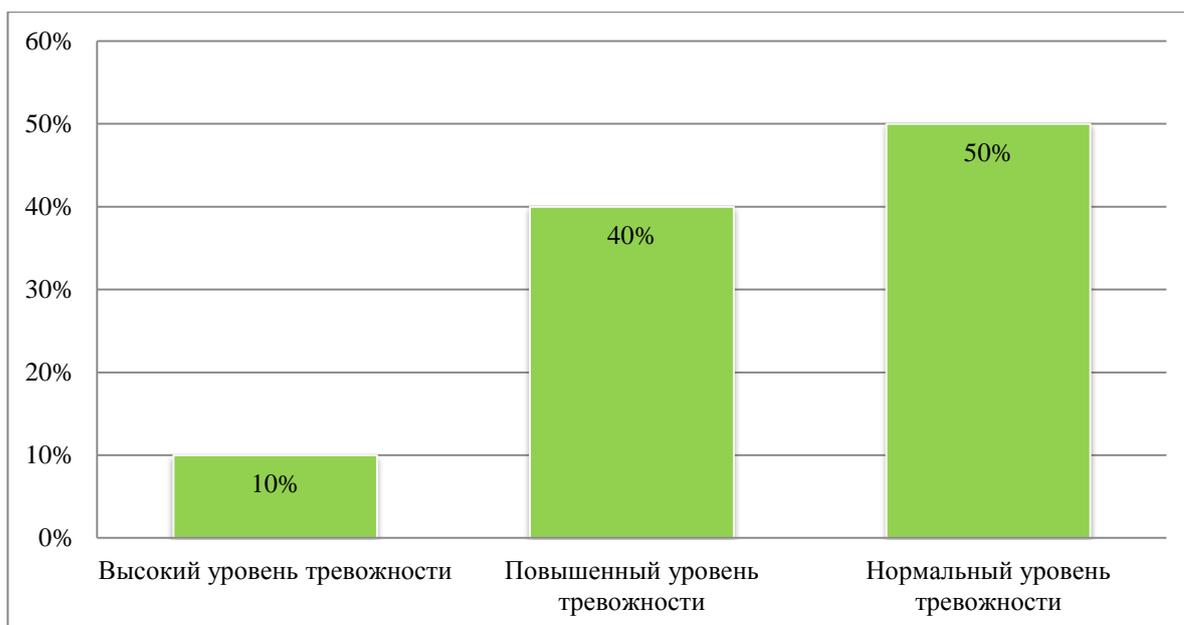
Группы	Уровень тревожности					
	Нормальный (3-6 стенов)		Повышенный (7-8 стенов)		Высокий (9-10 стенов)	
	Абс. знач.	%	Абс. знач.	%	Абс. знач.	%
Контрольная группа	5	50%	4	40%	1	10%
Экспериментальная группа	4	40%	4	40%	2	20%

Проанализировав данные приведенные в приложении 9 и приложении 10, были отмечены шкальные оценки, которые чаще всего выявлялись. Мы разделили их на разные уровни тревожности:

1. 3 – 6 (нормальный);
2. 7 – 8 (повышенный);
3. 9 – 10 (высокий).

Из данных приведенных в таблице 2, мы делаем следующий вывод: контрольная группа в большей степени испытывает нормальный уровень тревожности (50%), который предназначается для благоприятной адаптации ребенка. Участники экспериментальной группы в одинаковом количестве испытывают и нормальный уровень тревожности (40%), описанный выше, и повышенный уровень тревожности (40%), в свою очередь, которая проявляется в ощущении страха перед конкретной ситуацией, например проверка знаний или т.п.

Результаты исследования контрольной группы представлены на *Рисунке 3*.



**Рисунок 3. Гистограмма 3. Результаты исследования школьной тревожности детей контрольной группы по методике «Шкала явной тревожности СМАС» (адаптация А.М. Прихожан) (2000), констатирующий этап эксперимента**

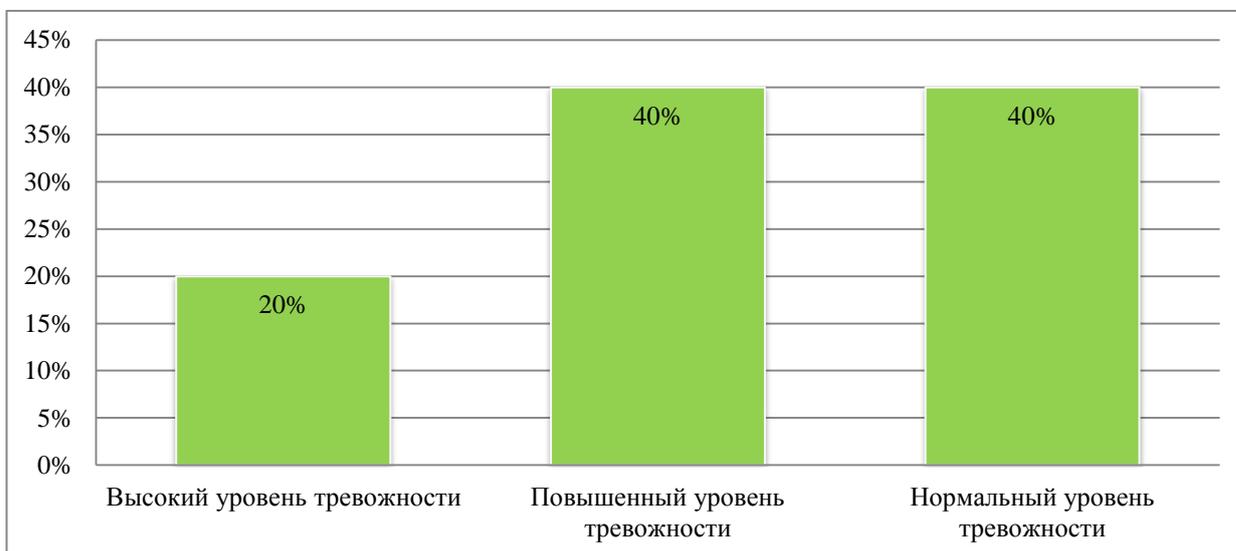
Необходимо выделить следующие аспекты, которые мы смогли выявить путем проведения исследования:

10% детей из контрольной группы проявляют довольно высокий уровень тревожности, которая, как правило, носит распространенный характер.

40% участников контрольной группы по результатам пройденного теста продемонстрировали повышенный уровень тревожности, которая в основном связана с определенным рядом ситуаций. Подобная тревожность может проявляться в робости, стеснении, эмоциональном напряжении, различных страхах и т.д.

К тому же, существует нормальная тревожность, благодаря которой ребенок проходит адаптацию, и которая способствует продуктивной деятельности, и 50% исследуемых детей из контрольной группы испытывают именно её.

Далее остановимся и рассмотрим более подробно результаты исследования экспериментальной группы, которое представлено на *Рисунке 4*.



**Рисунок 4. Гистограмма 4. Результаты исследования школьной тревожности детей экспериментальной группы по методике «Шкала явной тревожности СМАС» (адаптация А.М. Прихожан) (2000), констатирующий этап эксперимента**

Сделав анализ полученных данных в гистограмме 4 (рис. 4), необходимо отметить следующее:

20% учащихся экспериментальной группы демонстрируют довольно высокий уровень тревожности, которая, как правило, носит распространенный характер, проявляющиеся в кусании ногтей, перебирании каких-либо предметов в руках и др. Данный показатель включает в себя детей группы риска.

40% участников экспериментальной группы проявили повышенный уровень тревожности, которая связана с рядом ситуаций. Дети данной категории в основном ощущают тревогу, страхи и мышечное напряжение, поэтому им рекомендовано проводить физ. минутки на уроках.

40% детей экспериментальной группы продемонстрировали, отмеченный автором теста, нормальный уровень тревожности, способствующий социализации детей в школе.

Таким образом, проделав анализ результатов диагностики по методике «Шкала явной тревожности СМАС» (адаптация А.М. Прихожан) есть все основания считать, что контрольная группа в большей мере испытывает нормальный уровень тревожности, а именно это 50% учащихся.

Это означает, что дети представленной категории ощущают тревогу, в целях адаптации и социализации ребенка, которая выражается в стеснении, замкнутости, трудности установления коммуникации со сверстниками.

Экспериментальная группа, также, как и контрольная, испытывает нормальный уровень тревожности, но в меньшей степени (40%), а также, в том же процентном количестве дети испытывают повышенный уровень тревожности (40%). Данная тревожность проявляется в страхах, сильном волнении, эмоциональном и мышечном напряжении. Всё это сильно отвлекает учащихся от учебной программы.

Выявленные нами результаты по методике «Несуществующее животное» (По М.А. Харченко) (2009) [56] приведены в таблице 3.

**Таблица 3. Сравнительные результаты изучения школьной тревожности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития по методике «Несуществующее животное» (По М.А. Харченко) (2009), констатирующий этап эксперимента**

Группы	Уровень тревожности					
	Низкий (1-2 балла)		Повышенный (3-4 балла)		Высокий (5-6 балла)	
	Абс. знач.	%	Абс. знач.	%	Абс. знач.	%
Контрольная группа	4	40%	4	40%	2	20%
Экспериментальная группа	3	30%	5	50%	2	20%

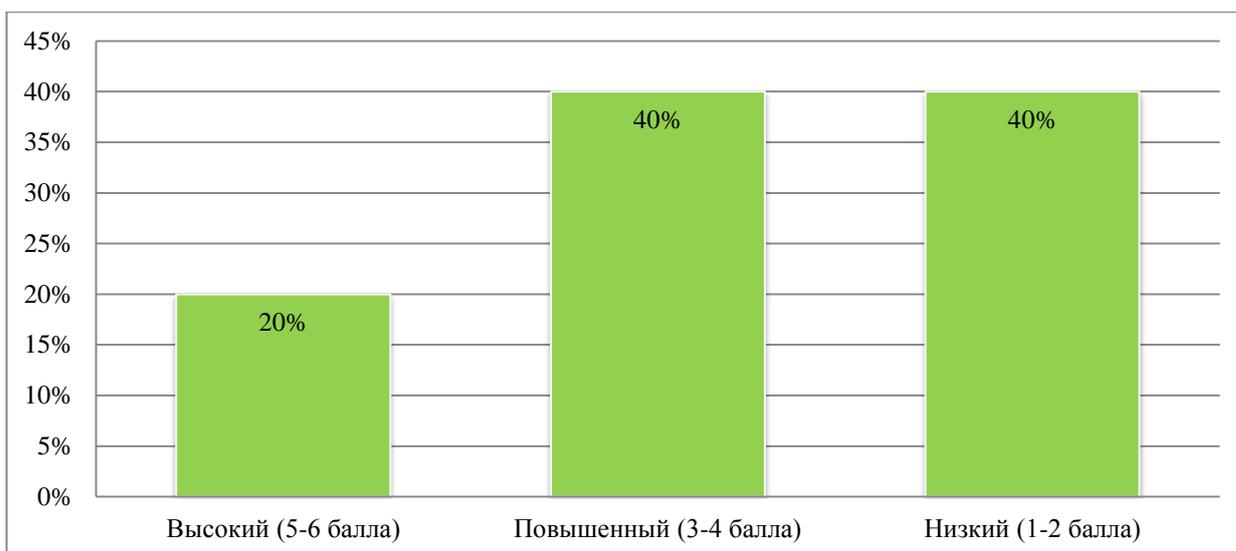
По представленной методике, более подробная информация результатов изучения школьной тревожности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития представлена в приложении 13 и приложении 14.

С целью наиболее точного описания выводов по проективной методике выделим критерии оценивания:

1. 1 – 2 балла (низкий уровень тревожности);
2. 3 – 4 балла (повышенный уровень тревожности);
3. 5 – 6 балла (высокий уровень тревожности).

По выявленным результатам, отображенным в таблице 3, следует отметить, что участники контрольной группы, в равных процентах, испытывают низкий уровень тревожности (40%), это означает, что данная категория детей менее склонна ощущать чувства страха перед выступлением в классе или ответе учителю. Повышенный уровень тревожности (40%), был выявлен путем обнаружения на рисунках зачерченного рта округлой формы, затемнения контурной линии. Проявляется эта тревожность в скованности движений, нежелании обращать на себя внимания, чувстве страха перед ответом на публику.

Результаты исследования контрольной группы представлены на *Рисунке 5*.



**Рисунок 5. Гистограмма 5. Результаты исследования тревожности детей контрольной группы по методике «Несуществующее животное» (По М.А. Харченко) (2009), констатирующий этап эксперимента**

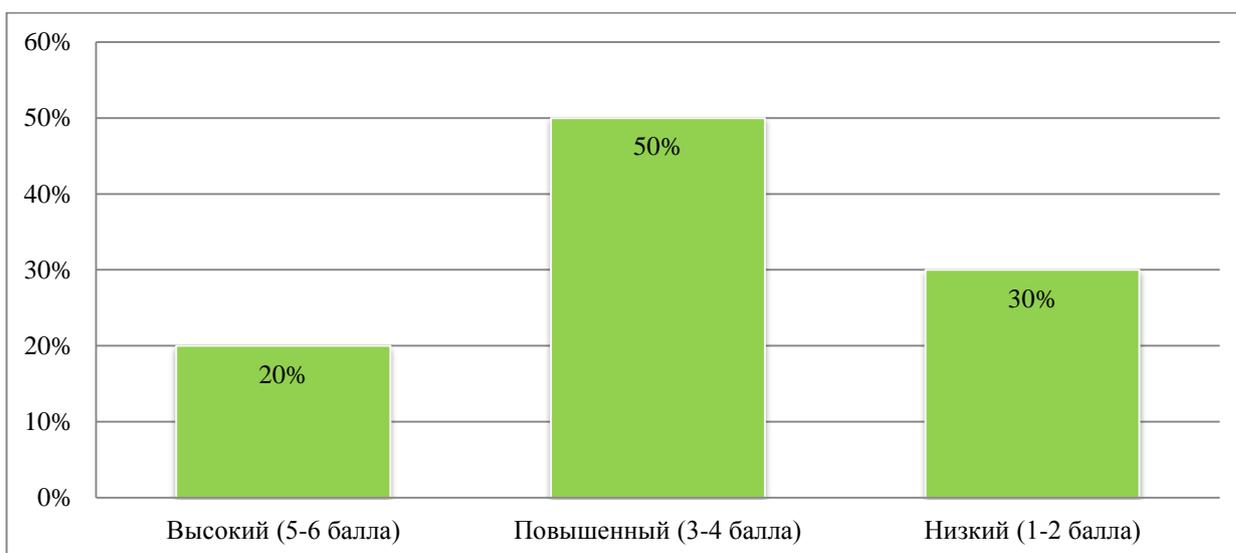
Проведенный анализ позволяет сделать следующие выводы:

Высокий уровень тревожности был выявлен у 20% исследуемых участников, в связи с чем, дети этой категории испытывают трудности в социальной жизни, так как нарушена коммуникация, снижена самооценка, эмоциональное и физическое напряжение возрастает, присутствует стеснение и робость. О тревоге в рисунках ребенка нам указывали жирные линии и сильный нажим во всей фигуре.

Повышенный уровень тревожности продемонстрировали 40% участников экспериментальной группы, как уже сообщалось ранее, такая тревожность может проявляться в невротических привычках: кусание ногтей, шариковой ручки или карандаша, манипуляции с различными предметами, качание на стуле и т.д. Подобный вывод нам позволили сделать показатели данной методике: зачерченный рот округлой формы у животного и затемнение контурной линии рисунка, именно это и является основным признаком тревожности у детей.

Низкий уровень тревожности был зафиксирован так же у 40% учащихся контрольной группы, это доказывает, что данная категория детей является менее подверженной повышенной или высокой тревожности, они не проявляют невротических привычек.

Обратим внимание на результаты участников экспериментальной группы, по данной проективной методике, которые представлены на *Рисунке 6*.



**Рисунок 6. Гистограмма 6. Результаты исследования проявления тревожности детей экспериментальной группы по методике «Несуществующее животное» (По М.А. Харченко) (2009), констатирующий этап эксперимента**

По проведенному анализу результатов исследования, которые представлены в гистограмме 6 (рис. 6), можно сделать следующие выводы:

20% участников экспериментальной группы имеют высокий уровень тревожности, в изображениях нарисованными детьми этой категории присутствовали жирные линии и сильный нажим, наличие этих показателей позволило говорить о высокой тревожности. Высокий уровень тревожности проявляется в мышечном напряжении, из-за чего ребенок ощущает стеснение

движений, также у таких детей чаще, чем у других, наблюдается отказ присутствовать в школе, страх неуспеха и страх перед классом.

Так же 50% учащихся экспериментальной группы проявили повышенный уровень тревожности, зачерченный рот округлой формы и затемнение контурной линии в рисунках созданных детьми, позволили сделать нам эти выводы. Выявленная тревожность, чаще всего проявляется в невротических привычках (раскачивание на стуле, кусание ногтей, накручивание пряди волос на палец и т.д.), в связи с чем, у детей данной категории наблюдаются нарушения школьной деятельности.

30% участников экспериментальной группы по результатам проективной методике показали низкий уровень тревожности. Дети этой категории менее подвержены проявлению тревожности и чувствам страха, недооцененности, низкой самооценки и т.д.

Продланное нами исследование по методике «Несуществующее животное» (По М. А. Харченко) показало результаты, позволявшие сделать следующие выводы: дети контрольной группы, в равной степени, ощущают повышенный и низкий уровень тревожности, это было отмечено в рисунках 40% исследуемых участников. В рисунках изображенных детьми, показавших повышенный уровень тревожности, наблюдались такие показатели как: затемнение контурной линии и зачерченный рот округлой формы, что свидетельствует о высокой тревожности. В большинстве случаев, дети этой категории испытывают невротические привычки: кусание ногтей, грызение шариковой ручки, раскачивание на стуле и т.д.

Анализ результатов экспериментальной группы доказал, что 50% исследуемых участников имеют повышенный уровень тревожности. Благодаря выявленным показателям в рисунках: жирные линии и сильный нажим, мы смогли определить уровень тревожности. К тому же необходимо отметить, что подобный уровень тревожности проявляется в сильном стеснении, разных страхах связанных со школой, например, отвечать у доски

перед всем классом. В такие моменты речь ребенка бывает сбивчивой, тихой, он ощущает стыд и переживание.

По проведенному констатирующему эксперименту и анализу его полученных результатов, мы можем сделать следующие выводы:

Участники контрольной группы по большей части испытывают низкий или нормальный уровень тревожности. Но при этом, было выявлено, что исследуемые дети ощущают низкую физиологическую сопротивляемость стрессу, страх самовыражения и фрустрацию потребностей в достижении успеха. Дети данной категории испытывают страх во время ответа у доски, публично отвечать категорически отказываются. В поведенческих признаках данной группы детей, отмечается кусание ногтей, перебирание каких – либо предметов в руках, теребление волос, раскачивание на стуле, тремор рук и ног.

Экспериментальная группа, в свою очередь, в основном, проявила повышенный уровень тревожности. Участники группы ощущают общую тревожность в школе, а также у данной категории детей, наблюдаются проблемы и страхи в отношениях с учителями. Зачастую, участники этой категории ощущают неуверенность в себе, за счет чего проявляется низкий уровень самооценки. Все эти показатели негативно влияют на становление личности ребенка и его успеваемости. В связи с чем, необходимо обучать детей умению управлять своим поведением, в основе которого лежит развитие уверенности в себе. Повышенный уровень тревожности необходимо своевременно выявлять и проводить своевременную работу по профилактике школьной тревожности младших школьников с задержкой психического развития с целью предупреждения различных проблем, связанных со школой.

## Выводы по второй главе

С целью исследования особенностей проявления школьной тревожности у младших школьников были подобраны наиболее валидные методики:

1. Тест диагностики школьной тревожности Филлипса (1970). [49, с. 133].
2. Шкала явной тревожности CMAS (адаптация А.М. Прихожан) (2000). [47, с. 61].
3. Методика «Несуществующее животное» (По М.А. Харченко) (2009) [56].

Анализ результата констатирующего эксперимента, позволяет сделать следующие выводы:

Тест диагностики школьной тревожности Филлипса выявил, что в контрольной группе участники проявили низкий уровень школьной тревожности, в экспериментальной группе повышенный уровень тревожности. В контрольной группе была выявлена низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, страх самовыражения и фрустрация потребностей в достижении успеха. В экспериментальной группе участники ощущают общую тревожность в школе, а также у данной категории детей наблюдаются проблемы и страхи в отношениях с учителями.

По результатам методики «Шкала явной тревожности CMAS» (адаптация А.М. Прихожан) в контрольной группе выявлен нормальный уровень тревожности, что соответствует ответам 50% исследуемых детей. Она связана с необходимой адаптацией в школе. В экспериментальной группе, также как и в контрольной, отмечен нормальный уровень тревожности, но в меньшем процентном соотношении (40%). А также, выявлен повышенный уровень тревожности (40%), что отрицательно влияет на становление личности школьника и его успеваемость.

По методике «Несуществующее животное» (По М.А. Харченко), необходимо выделить следующее: в равном количестве (40%) участников

контрольной группы испытывают повышенный и низкий уровень тревожности. И 50% участники экспериментальной группы показали повышенный уровень тревожности. Об этом свидетельствуют жирные линии, сильный нажим карандаша, затемнение контурной линии и зачерченный рот животного округлой формы в рисунке.

Из этого следует, что проанализированные данные констатирующего этапа эксперимента, показали нам, что участники контрольной и экспериментальной групп испытывают школьную тревожность. В то время как у детей, состоящих в экспериментальной группе, были выявлены наиболее высокие показатели и факторы школьной тревожности, чем у детей, состоящих в контрольной группе. Таким образом, у участников экспериментальной группы, школьная тревожность более выражена, чем у участников контрольной группы. Она проявляется в отсутствии желания у детей посещать школу, отмечается боязнь публичного ответа у доски, эмоциональная и физическая напряженность и т.д.

Для профилактики и преодоления повышенного уровня школьной тревожности у участников экспериментальной группы, нами была разработана психологической программа профилактики школьной тревожности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития.

## **ГЛАВА III. РЕАЛИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

### **3.1 Содержание психологической программы профилактики школьной тревожности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития**

Представленная программа, целью которой является предупреждение тревожности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития, основывается на «Программа по профилактике школьной тревожности у младших школьников» (С.А. Прохорова). Направлена она на преодоление школьной тревожности, благоприятного взаимодействия со сверстниками, а также на развитие коммуникативных навыков.

#### *Пояснительная записка*

*Актуальность:* зачастую у детей, имеющих высокий и средний уровень школьной тревожности, может наблюдаться неуспешность в некоторых видах деятельности. Кроме того, дети имеют ограниченные возможности здоровья, а тревожность, в свою очередь, достаточно отрицательно воздействует на достижение результата. Эта информация позволяет понять, насколько важно использовать программу профилактики, которая направлена на предупреждение и преодоление школьной тревожности.

*Цель:* предупреждение и преодоление школьной тревожности младших школьников с задержкой психического развития.

#### *Задачи:*

1. Научить справляться с тревожным состоянием с помощью психологических приемов и методов.
2. Развитие навыков саморегуляции.
3. Формирование адекватной самооценки.
4. Десенсибилизация страхов, связанных с обучением в школе.

## 5. Снятие мышечного напряжения.

### *Условия и формы организации реализации программы:*

Продолжительность программы составляет 4 месяца. Всего в программу включено 36 занятий, каждое занятие длится 60 минут и проводится 2 раза в неделю. Занятия будут проводиться с экспериментальной группой детей в составе из 10 человек, у которых был выявлен повышенный уровень тревожности. Форма проведения занятий – групповая.

### *Приемы и техники:*

Благодаря таким методам и приемам, как: игры, сказки, арт-терапия, дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения, нами будет осуществляться психопрофилактическое воздействие на группу детей с повышенной и высокой тревожностью.

Существует несколько направлений работы с тревожными детьми:

- Снятие мышечного напряжения;
- повышение самооценки;
- обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях. [25]

*Структура занятия* состоит из:

1. Ритуалы приветствия\прощания – необходимо обеспечить наиболее благоприятную атмосферу перед началом занятия.
2. Разминка – позволяет настроить детей на эффективное взаимодействие.
3. Основное содержание занятий содержит разные игры и упражнения, направленные на психопрофилактику школьной тревожности. В том числе, в содержание входит психорелаксация помогающая снять мышечные зажимы и эмоциональное напряжение.
4. Рефлексия занятия – обсуждения итогов (что понравилось\не понравилось, что получилось\не получилось и т.д.).

## Тематическое планирование занятий.

Занятие	Тема занятий	Количество часов		Содержание занятий
		Теория	Практика	
№1	Введение в программу через групповое занятие. Формирование навыка позитивного отношения друг к другу.	20 м.	40 м.	Приветствие, беседа, знакомство, задание и игры на сплочение коллектива.
№2	«Ты и я». Продолжаем знакомиться и формировать позитивное отношение друг к другу.	15 м.	45 м.	Приветствие, беседа, знакомство, задание и игры на сплочение коллектива.
№3	«Ты и я». Продолжаем знакомиться и формировать позитивное отношение друг к другу.	15 м.	45 м.	Приветствие, беседа, знакомство, задание и игры на сплочение коллектива.
№4	«Ты и я». Продолжаем знакомиться и формировать позитивное отношение друг к другу.	15 м.	45 м.	Приветствие, беседа, знакомство, задание и игры на сплочение коллектива.
№5	«Ты и я». Продолжаем знакомиться и формировать позитивное отношение друг к другу.	15 м.	45 м.	Приветствие, беседа, знакомство, задание и игры на сплочение коллектива.
№6	«Ты и я». Продолжаем знакомиться и формировать позитивное отношение друг к другу.	15 м.	45 м.	Приветствие, беседа, знакомство, задание и игры на сплочение коллектива.
№7	«Ты и я». Продолжаем знакомиться и формировать позитивное отношение друг к другу.	15 м.	45 м.	Приветствие, беседа, знакомство, задание и игры на сплочение коллектива.
№8	Переход к новой теме: Самопознание «Какой «Я»? Упражнения направленные на познание своего «Я»: «Мой внутренний мир», «Кто Я? Какой Я?».	15 м.	45 м.	Приветствие, беседа для переосмысливания представления о своем образе «Я».

№9	Самопознание «Какой «Я»? Упражнения направленные на познание своего «Я»: «Моя самооценка», «Мои способности».	15 м.	45 м.	Приветствие, беседа для переосмысливания представления о своем образе «Я». Повышение самооценки.
№10	Самопознание «Какой «Я»? Упражнения направленные на познание своего «Я»: «Моя самооценка», «Мои способности».	15 м.	45 м.	Приветствие, беседа для переосмысливания представления о своем образе «Я». Повышение самооценки.
№11	Самопознание «Какой «Я»? Упражнения направленные на познание своего «Я»: «Моя самооценка», «Мои способности».	15 м.	45 м.	Приветствие, беседа для переосмысливания представления о своем образе «Я». Формирование уверенности в себе.
№12	Самопознание «Какой «Я»? Упражнения направленные на познание своего «Я»: «Моя самооценка», «Мои способности».	15 м.	45 м.	Приветствие, беседа для переосмысливания представления о своем образе «Я». Формирование уверенности в себе.
№13	Самопознание «Какой «Я»? Упражнения направленные на познание своего «Я»: «Моя самооценка», «Мои способности».	15 м.	45 м.	Приветствие, беседа для переосмысливания представления о своем образе «Я».
№14	Переход к новой теме: Мир эмоций. «Я и эмоции». Упражнения, направленные на развитие эмоционально-волевой сферы.	15 м.	45 м.	Приветствие, изучение эмоций. Осознание своих эмоций.

				Демонстрация эмоционального состояния. Игра «Мое настроение».
№15	Мир эмоций. «Я и эмоции». Упражнения, направленные на развитие эмоционально-волевой сферы.	15 м.	45 м.	Приветствие, изучение эмоций. Осознание своих эмоций. Демонстрация эмоционального состояния. Задание «Эмоции – внутренние друзья и враги».
№16	Мир эмоций. «Я и эмоции». Упражнения, направленные на развитие эмоционально-волевой сферы.	10 м.	50 м.	Приветствие, изучение эмоций. Осознание своих эмоций. Демонстрация эмоционального состояния. Задание «Эмоции – внутренние друзья и враги».
№17	Мир эмоций. «Я и эмоции». Упражнения, направленные на развитие эмоционально-волевой сферы.	10 м.	50 м.	Приветствие, изучение эмоций. Осознание своих эмоций. Демонстрация эмоционального состояния. Задание «Радость. Удовольствие. Интерес. Счастье».
№18	Мир эмоций. «Я и эмоции». Упражнения, направленные на развитие эмоционально-волевой	5 м.	55 м.	Приветствие, изучение эмоций. Осознание своих

	сферы.			эмоций. Демонстрация эмоционального состояния. Задание «Радость. Удовольствие. Интерес. Счастье».
№19	Мир эмоций. «Я и эмоции». Упражнения, направленные на развитие эмоционально-волевой сферы.	5 м.	55 м.	Приветствие, изучение эмоций. Осознание своих эмоций. Демонстрация эмоционального состояния. Задание «Грусть. Обида. Гнев».
№20	Мир эмоций. «Я и эмоции». Упражнения, направленные на развитие эмоционально-волевой сферы.	15 м.	45 м.	Приветствие, изучение эмоций. Осознание своих эмоций. Демонстрация эмоционального состояния. Задание «Грусть. Обида. Гнев».
№21	Мир эмоций. «Я и эмоции». Упражнения, направленные на развитие эмоционально-волевой сферы.	15 м.	45 м.	Приветствие, изучение эмоций. Осознание своих эмоций. Демонстрация эмоционального состояния. Задание «Страх. Он помогает или мешает?».
№22	Мир эмоций. «Я и эмоции». Упражнения, направленные на развитие эмоционально-волевой	15 м.	45 м.	Приветствие, изучение эмоций. Осознание своих

	сферы.			эмоций. Демонстрация эмоционального состояния. Задание «Страх. Он помогает или мешает?».
№23	Мир эмоций. «Я и эмоции». Упражнения, направленные на развитие эмоционально-волевой сферы.	15 м.	45 м.	Приветствие, изучение эмоций. Осознание своих эмоций. Демонстрация эмоционального состояния. Упражнение «Как управлять эмоциями?»
№24	Мир эмоций. «Я и эмоции». Упражнения, направленные на развитие эмоционально-волевой сферы.	15 м.	45 м.	Приветствие, изучение эмоций. Осознание своих эмоций. Демонстрация эмоционального состояния. Упражнение «Как управлять эмоциями?»
№25	Переход к новой теме: Позитивное общение «Мой язык общения». Упражнения, направленные на формирование представлений о различных средствах общения; развитие социально-коммуникативных навыков; сплочение коллектива.	15 м.	45 м.	Приветствие, беседа. Обследование коммуникативной сферы. Сплочение коллектива. Знакомство с вербальными барьерами общения. Определение первоначального представления о

				значении общения в жизни человека.
№26	Позитивное общение «Мой язык общения». Упражнения, направленные на формирование представлений о различных средствах общения; развитие социально-коммуникативных навыков; сплочение коллектива.	15 м.	45 м.	Приветствие, беседа. Обследование коммуникативной сферы. Сплочение коллектива. Знакомство с вербальными барьерами общения. Определение первоначального представления о значении общения в жизни человека.
№27	общения». Упражнения, направленные на формирование представлений о различных средствах общения; развитие социально-коммуникативных навыков; сплочение коллектива.	15 м.	45 м.	Приветствие, беседа. Обследование коммуникативной сферы. Сплочение коллектива. Знакомство с вербальными барьерами общения. Определение первоначального представления о значении общения в жизни человека.
№28	Позитивное общение «Мой язык общения». Упражнения, направленные на формирование представлений о различных средствах общения; развитие социально-коммуникативных навыков; сплочение коллектива.	15 м.	45 м.	Приветствие, беседа. Обследование коммуникативной сферы. Сплочение коллектива. Знакомство с вербальными барьерами общения. Определение

				первоначального представления о значении общения в жизни человека.
№29	Позитивное общение «Мой язык общения». Упражнения, направленные на формирование представлений о различных средствах общения; развитие социально-коммуникативных навыков; сплочение коллектива.	15 м.	45 м.	Приветствие, беседа. Обследование коммуникативной сферы. Сплочение коллектива. Знакомство с вербальными барьерами общения. Определение первоначального представления о значении общения в жизни человека.
№30	Позитивное общение «Мой язык общения». Упражнения, направленные на формирование представлений о различных средствах общения; развитие социально-коммуникативных навыков; сплочение коллектива.	15 м.	45 м.	Приветствие, беседа. Обследование коммуникативной сферы. Сплочение коллектива. Знакомство с вербальными барьерами общения. Определение первоначального представления о значении общения в жизни человека.
№31	Переход к новой теме: релаксационные упражнения и игры, направленные на снятие мышечного и эмоционального напряжения.	15 м.	45 м.	Приветствие, обсуждение темы занятия. Снижение мышечного напряжения путем следующих

				упражнений и игр: «Сдвинь камень», «Черепашка», «Часики».
№32	Релаксационные упражнения и игры, направленные на снятие мышечного и эмоционального напряжения.	15 м.	45 м.	Приветствие, обсуждение темы занятия. Снижение мышечного напряжения путем следующих упражнений и игр: «Согреем бабочку», «Птица, расправляющая крылья», «Дождь в лесу».
№33	Релаксационные упражнения и игры, направленные на снятие мышечного и эмоционального напряжения.	15 м.	45 м.	Приветствие, обсуждение темы занятия. Снижение мышечного напряжения путем следующих упражнений и игр: «Морская звезда», «Снежная баба», «Зайчик и собака».
№34	Релаксационные упражнения и игры, направленные на снятие мышечного и эмоционального напряжения.	15 м.	45 м.	Приветствие, обсуждение темы занятия. Снижение мышечного напряжения путем следующих упражнений и игр: «Тряпичная кукла и

				солдат», «Шалтай-Болтай», «Путешествие на облаке».
№35	Релаксационные упражнения и игры, направленные на снятие мышечного и эмоционального напряжения.	10 м.	50 м.	Приветствие, обсуждение темы занятия. Снижение мышечного напряжения путем следующих упражнений и игр: «Поймай бабочку», «Мороженое», «Холодно - жарко».
№36	Релаксационные упражнения и игры, направленные на снятие мышечного и эмоционального напряжения.	5 м.	55 м.	Приветствие, обсуждение темы занятия. Снижение мышечного напряжения путем следующих упражнений и игр: «Сорока-ворона», «Фейерверк эмоций», «Роняем руки».

Более подробно описанные конспекты занятий предлагается пронаблюдать в приложении 17.

Представленная программа, включает в себя разнообразные занятия, направленные на снятие мышечного напряжения, повышения самооценки, а также развития доверительных отношений.

Ожидаемые результаты:

- Снятие мышечного напряжения.
- Повышение самооценки.

– Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.

### 3.2 Контрольный этап эксперимента и его анализ

Созданная нами программа психологической профилактики школьной тревожности проводилась с экспериментальной группой в течение 4-х месяцев, далее был проведен контрольный эксперимент, благодаря чему была выявлена эффективность психопрофилактической программы.

В результате проведение методики «Тест диагностики школьной тревожности Филлипса» (1970) [49, с. 133] в контрольном эксперименте были выявлены следующие результаты, которые представлены в таблице 4:

**Таблица 4. Сравнительные результаты изучения школьной тревожности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития по методике «Тест диагностики школьной тревожности Филлипса» (1970), контрольный этап эксперимента**

Группы	Уровень тревожности					
	Высокий (от 70%)		Повышенный (от 50%)		Низкий (от 30 и ниже %)	
	Абс. знач.	%	Абс. знач.	%	Абс. знач.	%
Контрольная группа	2	20%	5	50%	3	30%
Экспериментальная группа	1	10%	3	30%	6	60%

При необходимости можно рассмотреть подробную информацию по результатам теста, которая представлена в приложении 5 и 6.

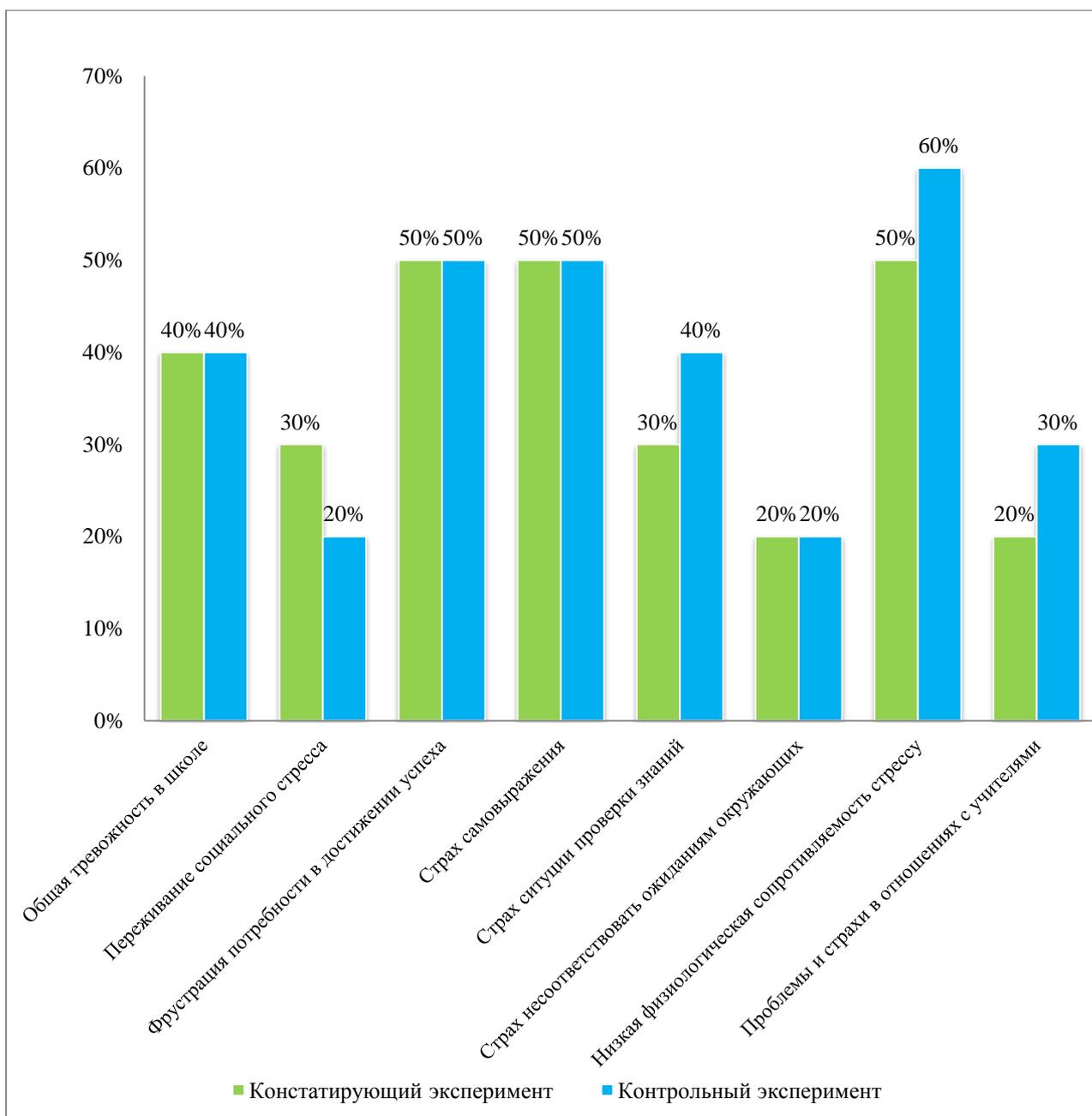
Из приведенных результатов, описанных в таблице 4 можно сделать следующие выводы: у участников контрольной группы было выявлено возрастание количества детей, испытывающих тревожность, дети испытывают повышенный уровень тревожности (50%) и высокий уровень

тревожности (20%) в большей степени. Тогда как на этапе констатирующего эксперимента участники этой группы, испытывали повышенный уровень тревожности (40%) и высокий уровень тревожности (10%) в меньшей степени.

Участники экспериментальной группы преимущественно проявили низкий уровень тревожности (60%).

С целью наиболее точного оценивания результатов, полученных по факторам, как и в констатирующем эксперименте, были выявлены дети, у которых совпадений по ключу было больше 50%.

Исследование результатов контрольной группы представлены в *Рисунке 7*.



**Рисунок 7. Гистограмма 7. Результаты исследования школьной тревожности детей контрольной группы по методике «Тест диагностики школьной тревожности Филлипса» (1970), контрольный этап эксперимента**

Таким образом, общую школьную тревожность учащиеся контрольной группы проявляют 40% участников, за счет этого у детей данной категории нарушено освоение школьной программы.

Социальный стресс переживают 20% исследуемых детей, из-за этого может отсутствовать взаимодействия с окружающими людьми.

По фактору фрустрации потребности в достижении успеха процент детей контрольной группы, ощущающих его, остался на том же уровне (50%) в сравнении с результатами констатирующего эксперимента, с детьми этой группы не реализовывалась психопрофилактическая программа, в связи, с чем количество детей не изменилось. У контрольной группы нарушено желание достижения высокого результата. Страх самовыражения проявили так же 50% исследуемых участников, большой проблемой у детей этой категории считается публичное выступление у доски или ответ учителю.

Страх ситуации проверки знаний был выявлен у 30% испытуемых участников. Так же 20% участников испытывают страх не соответствовать ожиданиям окружающих, дети этой категории чаще всего зависят от мнения других людей.

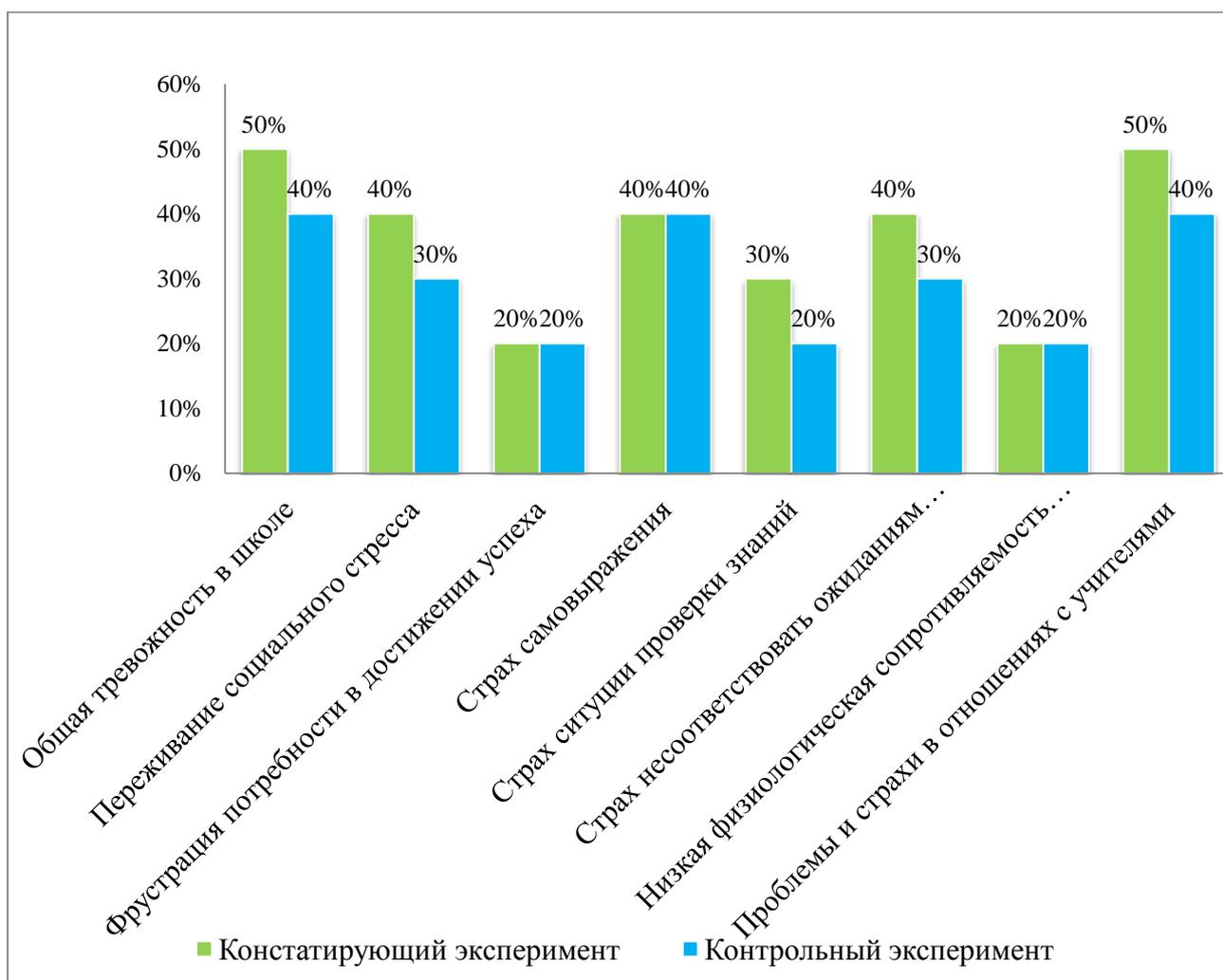
Низкую физиологическую сопротивляемость стрессу, проявляют 60% исследуемых детей, зачастую участники данной категории неправильно реагируют на тревожный фактор среды.

Проблемы и страхи в отношениях с учителями испытывают 30% детей, что стало больше в сравнении с результатами констатирующего эксперимента. Участники этой группы ощущают отрицательные эмоции при взаимодействии со взрослыми в школе, что влияет на успешность обучения.

Анализ результатов данных, которые приведены в рисунке 7, позволил отметить, что участники контрольной группы на констатирующем этапе эксперимента, в основном, проявили «фрустрацию потребности в достижении успеха», «страх самовыражения» и «низкую физиологическую сопротивляемость стрессу» (по каждому фактору показатель равен 50%). Говоря же о результатах контрольного этапа эксперимента, необходимо выделить, что показатели факторов: «фрустрация потребности в достижении успеха» (50%) и «страх самовыражения» (50%) остались на том же уровне, а «низкая физиологическая сопротивляемость стрессу» (60%) возрос.

Исходя из приведенных данных, в контрольной группе по тесту Филлипса наблюдался все также, повышенный уровень тревожности. Значительных изменений по показателям школьной тревожности не было зафиксировано.

Далее перейдем к рассмотрению результатов исследования экспериментальной группы на контрольном этапе эксперимента. Выявленные данные представлены на *Рисунке 8*.



**Рисунок 8. Гистограмма 8. Результаты исследования школьной тревожности детей экспериментальной группы по методике «Тест диагностики школьной тревожности Филлипса» (1970), контрольный этап эксперимента**

Участники экспериментальной группы показали следующие результаты:

Общую школьную тревожность ощущают 40% исследуемых детей, в сравнении с констатирующим этапом эксперимента процент гораздо ниже.

Переживание социального стресса испытывают 30% участников экспериментальной группы, очевидна, заметна положительная динамика. Процент учащихся, испытывающих фрустрацию потребности в достижении успеха, проявляют также 20%, как и в период этапа констатирующего эксперимента.

Страх самовыражения проявили 40% исследуемых участников, а это значит, что представленный фактор остался без изменений. К тому же при всем этом, страх ситуации проверки знаний стали испытывать 20% учащихся экспериментальной группы, что гораздо ниже, в сравнении с результатами констатирующего эксперимента.

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих испытывают 30% исследуемых участников экспериментальной группы, что на 10% ниже, чем на констатирующем этапе эксперимента.

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу была выявлена у 20% участников экспериментальной группы, и данное количество детей осталось без изменений, чем на начало эксперимента. Так же, проблемы и страхи в отношениях с учителями наблюдаются у 40% исследуемых детей. Можно сделать вывод, что этот показатель фактора снизился на 10%.

Анализ представленных результатов исследования демонстрирует положительную динамику по показателям теста Филлипса. Итак, показатель «общей школьной тревожности» удалось снизить, благодаря чему, процент детей испытывающих общую тревожность стал ниже (40%). Показатель «страх самовыражения» стали испытывать 40% участников экспериментальной группы, количество детей не изменилось. Процент участников, ощущающих страх во время ситуации проверки знаний, так же

стал гораздо ниже (20%). Снизился, в сравнении с результатами констатирующего эксперимента, процент учащихся экспериментальной группы у кого выявлены «проблемы и страхи в отношениях с учителями» (40%).

Следовательно, полученные результаты по методике Филлипса, позволили сделать следующие выводы: выявленные у участников контрольной группы показатели школьной тревожности продемонстрировали преобладание повышенного уровня тревожности, проявляющегося в страхе отвечать у доски, демонстрировать свои знания, боязни непринятия в коллективе и т.п.

Рассматривая результаты экспериментальной группы необходимо отметить выявленную положительную динамику в показателях школьной тревожности. Дети представленной категории стали комфортнее себя чувствовать в классе, уже не испытывали дискомфорт и страх при ответах учителю, при взаимодействии со сверстниками и т.п.

Анализируя результаты исследования по методике «Шкала явной тревожности СМАС» (адаптация А.М. Прихожан) (2000) [47, с. 61] следует сделать следующие выводы, которые продемонстрированы в таблице 5.

**Таблица 5. Сравнительные результаты изучения школьной тревожности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития по методике «Шкала явной тревожности СМАС» (адаптация А.М. Прихожан) (2000), контрольный этап эксперимента**

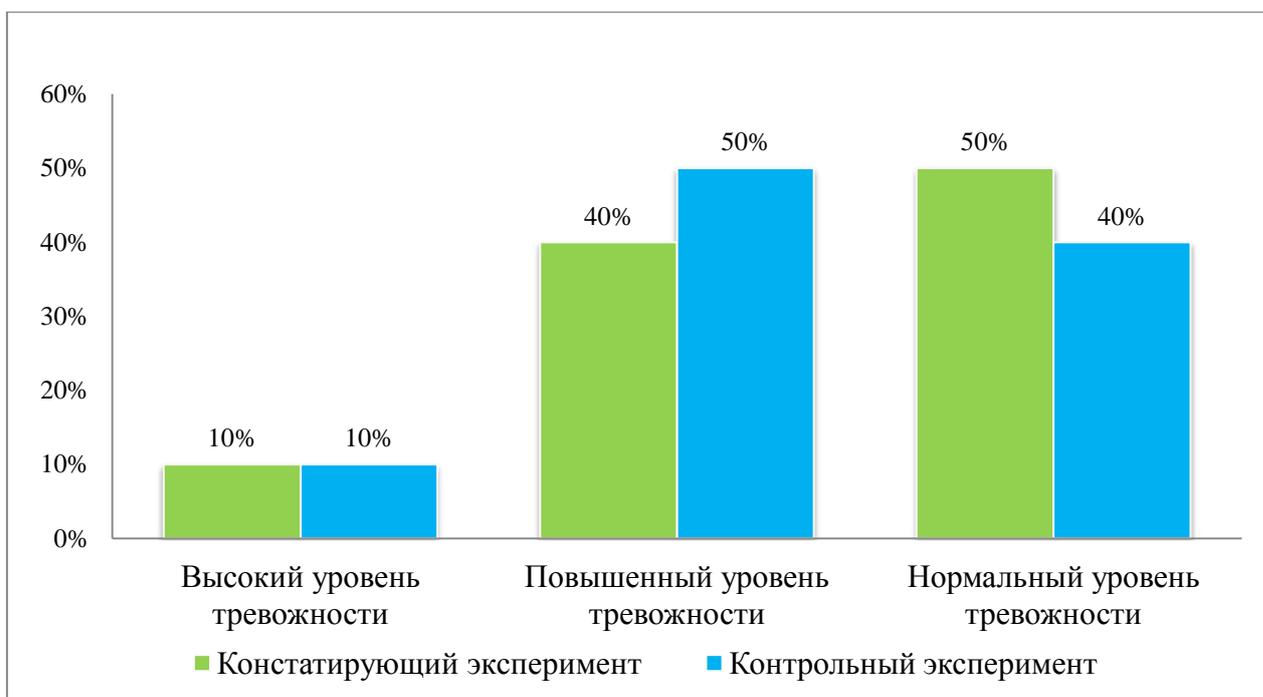
Группы	Уровень тревожности					
	Нормальный (3-6 стенов)		Повышенный (7-8 стенов)		Высокий (9-10 стенов)	
	Абс. знач.	%	Абс. знач.	%	Абс. знач.	%
Контрольная группа	4	40%	5	50%	2	10%
Экспериментальная группа	6	60%	3	30%	1	10%

Для более правильного дифференцирования полученных данных (приложение 11 и 12) следует, также, как и в констатирующем этапе эксперимента вычленить часто проявляющиеся шкальные оценки (стены):

- 1) 3 – 6 (нормальный уровень тревожности);
- 2) 7 – 8 (повышенный уровень тревожности);
- 3) 9 – 10 (высокий уровень тревожности).

Из полученных данных, описанных в таблице 5, следует выделить, что у участников контрольной группы, по сравнению с результатами констатирующего этапа эксперимента, повысился процент учащихся, у кого выявлен повышенный уровень тревожности (50%). Тревожность данных детей носит распространенный характер и выражается в скованности движений, смущении, волнении и т.д.

В экспериментальной группе следует отметить, что повысился процент детей, имеющих нормальный уровень тревожности (60%), что способствует адаптации ребенка в школе. Выявленные результаты представлены на *Рисунке 9*.



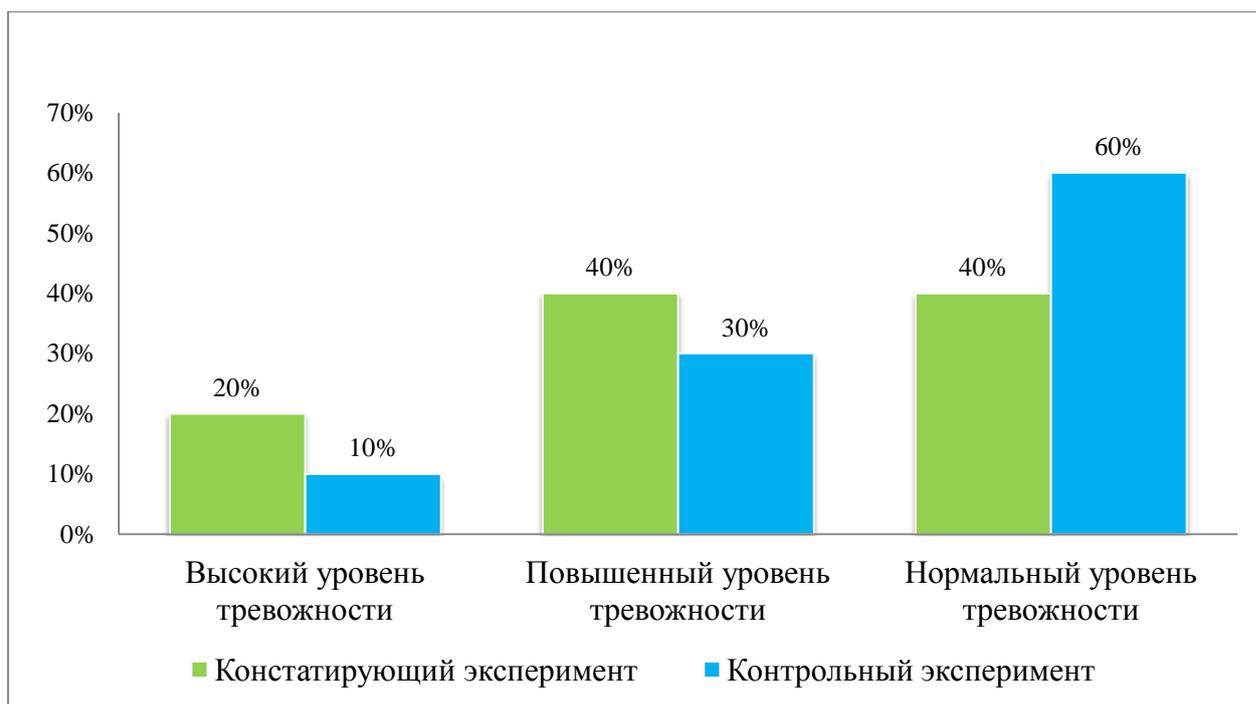
**Рисунок 9. Гистограмма 9. Результаты исследования школьной тревожности детей контрольной группы по методике «Шкала явной тревожности CMAS» (адаптация А.М. Прихожан) (2000), контрольный этап эксперимента**

Представленные выводы исследования, продемонстрированные на гистограмме 9 (рис. 9), позволили сделать следующие выводы: в контрольной группе участников, имеющих высокий уровень тревожности 10%. Результаты контрольного этапа эксперимента аналогичны результатам констатирующего этапа эксперимента. Эта тревожность связана с определенными сложными для детей школьными ситуациями, проявляется в эмоциональном напряжении, робости, отсутствии коммуникации.

Количество учащихся контрольной группы, испытывающих повышенную тревожность, возросло (50%). По сравнению результатов констатирующего эксперимента, это на 10% больше. Повысился процент участников, проявляющих страхи, стеснение, переживание и эмоциональное напряжение.

Тем не менее, вместе с тем, нормальный уровень тревожности, необходимый для социализации, снизился до 40% участников контрольной группы.

Перейдем к рассмотрению результатов исследования экспериментальной группы по тесту А.М. Прихожан. Выявленные выводы представлены на *Рисунке 10*.



**Рисунок 10. Гистограмма 10. Результаты исследования школьной тревожности детей экспериментальной группы по методике «Шкала явной тревожности СМАС» (адаптация А.М. Прихожан) (2000), контрольный этап эксперимента**

Среди участников экспериментальной группы сократилось количество учащихся с высоким уровнем тревожности до 10%, (что на 10% ниже, чем в период проведения констатирующего эксперимента).

Количество участников экспериментальной группы, которые имеют повышенный уровень тревожности, сократилось до 40%, что на 10% ниже,

чем на этапе констатирующего эксперимента. Данная категория детей может испытывать эмоциональное напряжение и скованность движений, что негативно сказывается на обучении.

Нормальный уровень тревожности увеличился и выявлен уже у 60% участников (что на 20% больше, чем на констатирующем этапе эксперимента). Стоит отметить тот факт, что данная тревожность необходима для социализации ребенка.

Обобщение всех полученных данных по методике «Шкала явной тревожности СМАС» (адаптация А.М. Прихожан) (2002) способствует выявлению следующих выводов:

В контрольной группе увеличился процент участников, имеющих повышенный (50%) уровень школьной тревожности. В сравнении с экспериментальной группой, в которой понизилось количество участников, испытывающих повышенный (30%) и высокий (10%) уровень тревожности, а также возрос процент учащихся с нормальным уровнем тревожности (60%), что доказывает нам выявленную положительную динамику, которая указывает на преодоление школьной тревожности у представленной группы исследуемых.

Результаты по методике «Несуществующее животное» (По М.А. Харченко) (2009) [56] в контрольной группе представлены в таблице 6.

**Таблица 6. Сравнительные результаты изучения школьной тревожности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития по методике «Несуществующее животное» (По М.А. Харченко) (2009), контрольный этап эксперимента**

Группы	Уровень тревожности					
	Низкий (1-2 балла)		Повышенный (3-4 балла)		Высокий (4-5 балла)	
	Абс. знач.	%	Абс. знач.	%	Абс. знач.	%
Контрольная группа	3	30%	4	40%	3	30%
Экспериментальная группа	5	50%	5	50%	0	0%

В приложении 15 и 16 представлена подробная информация о результатах исследования по данной методике.

Перед началом проведения экспериментального исследования следует выделить критерии оценивания. Таким же образом, как и на этапе констатирующего эксперимента. Для более точного оценивания результатов вычленим количество баллов:

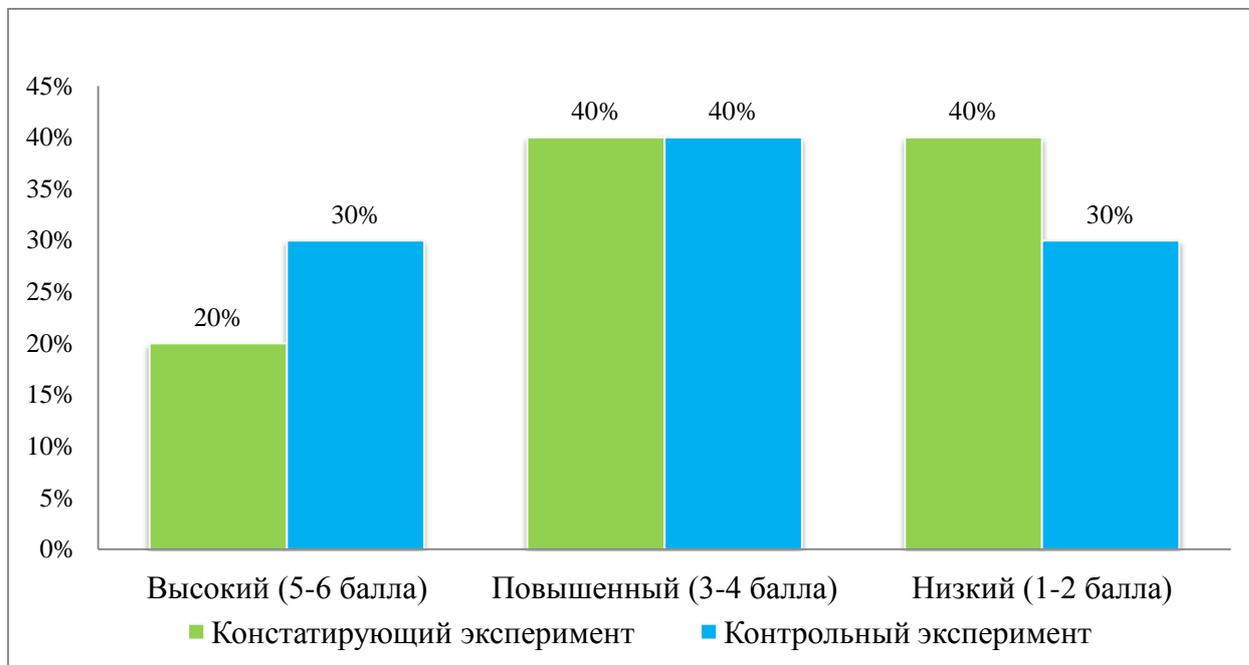
1. 1 – 2 балла – низкий уровень тревожности;
2. 3 – 4 балла – повышенный уровень тревожности;
3. 5 – 6 балла – высокий уровень тревожности.

Анализ данных приведенных в таблице 6 позволяет сделать следующие выводы: на этапе контрольного эксперимента было обнаружено, что возрос процент участников контрольной группы, которые имеют высокий уровень тревожности, что составляет 30%, а также количество учащихся испытывающих повышенный уровень тревожности (40%) осталось без изменений.

У детей экспериментальной группы заметно повысился процент участников, испытывающих низкий уровень тревожности (50%), к тому же, не зафиксировано детей с высоким уровнем тревожности (0%). Такие

результаты нам позволили сделать следующие показатели: затемнение линии контура и зачерченный рот округлой формы.

Выявленные результаты исследования представлены на *Рисунке 11*.

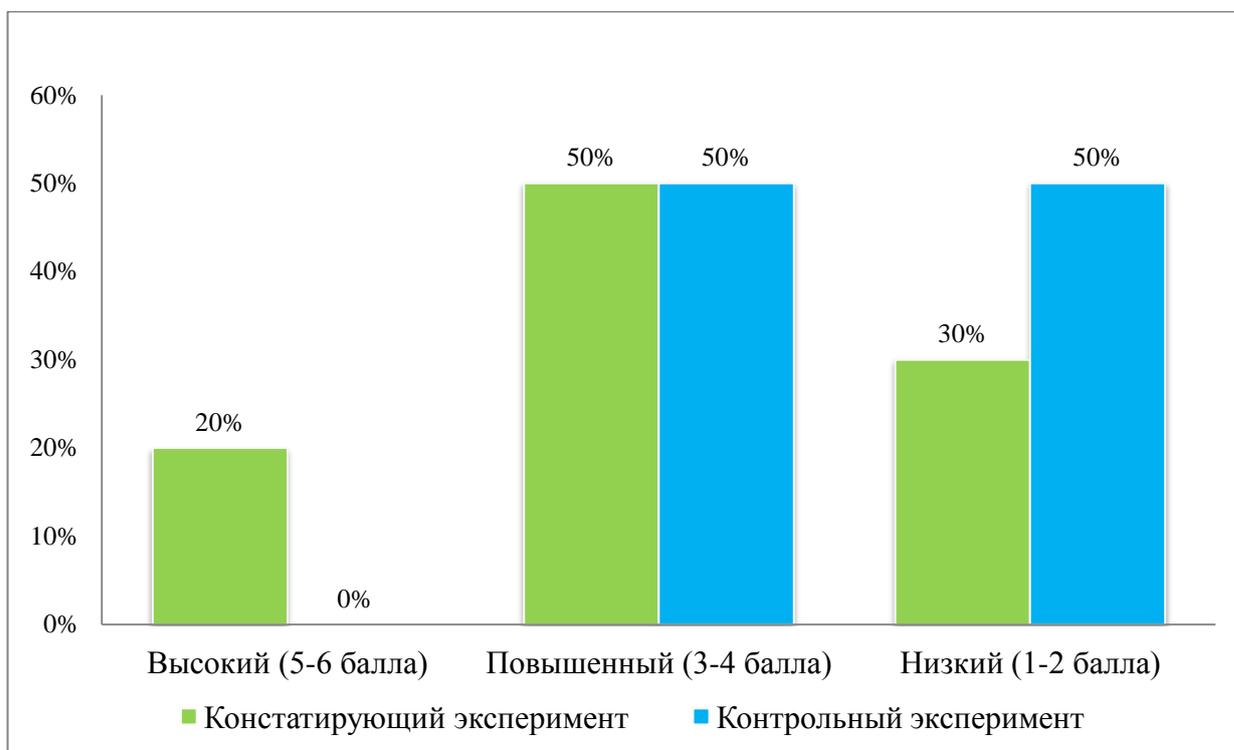


**Рисунок 11. Гистограмма 11. Результаты исследования тревожности детей контрольной группы по методике «Несуществующее животное» (По М.А. Харченко) (2009), контрольный этап эксперимента**

Исходя из данных, описанных в гистограмме 11 (рис. 11), необходимо отметить, что у участников контрольной группы возрос высокий уровень тревожности (30%). В рисунках детей преобладали жирные линии и сильный нажим.

На констатирующем этапе эксперимента детей данной категории было на 10% меньше. К тому же, процент участников испытывающих повышенный уровень тревожности остался прежним (40%). Детям данной группы свойственны разные страхи: темноты, выступления на публику, неуспешно учиться или получить двойку.

Далее рассмотрим результаты исследования экспериментальной группы, с помощью представленных данных на *Рисунке 12*.



**Рисунок 12. Гистограмма 12. Результаты исследования тревожности детей экспериментальной группы по методике «Несуществующее животное» (По М.А. Харченко) (2009), контрольный этап эксперимента**

Исходя из результатов исследования, было установлено, что в экспериментальной группе процент участников, которые имеют высокий уровень тревожности, не зафиксирован (0% детей).

На этапе констатирующего эксперимента высокий уровень тревожности был выявлен у 20% участников. Дети в своих рисунках стали в меньшей степени отображать жирные линии, из-за меньшего нажима на карандаш, а всё это благодаря снижению мышечного напряжения путем выполнения релаксационных упражнений.

Количество участников, которые проявили повышенную тревожность, осталось прежним (50%). Дети этой категории находятся в эмоциональном

напряжении и испытывают переживания, панику и волнение. В свою очередь, нужно сказать и о том, что процент детей, ощущающих низкий уровень тревожности повысился (50%), что на 20% больше, чем на констатирующем этапе эксперимента.

Следовательно, полученные результаты диагностики доказывают, что у участников контрольной группы увеличилось число детей с высоким уровнем тревожности, что составило 30% исследуемых детей. Такие дети могут проявлять невротические привычки: обкусывать ногти, раскачиваться на стуле, наматывать прядь волос на палец и т.п.

Среди участников экспериментальной группы было выявлено, что процент детей, испытывающих повышенный уровень тревожности остался прежним (50%), хотя, количество учащихся с высоким уровнем тревожности удалось сократить до 0%.

В итоге, мы делаем вывод, что представленная методика, выявила положительную динамику, в связи, с чем увеличился процент учащихся с низким уровнем школьной тревожности.

В результате исследования школьной тревожности детей младшего школьного возраста, имеющих задержку психического развития, мы получили следующие результаты:

В контрольной группе повысилось или осталось прежним количество участников, которые имели высокий или повышенный уровень школьной тревожности. Данная категория детей все так же ощущает страх при ответе учителю, страх при взаимодействии со сверстниками, страх оставаться наедине с учителем и т.п.

В экспериментальной группе процент учащихся увеличился, у кого высокий и повышенный уровень школьной тревожности стал гораздо ниже после реализованной нами психопрофилактической программы, которая направлена на преодоление и предупреждение школьной тревожности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития. Из проведенного анализа данных, изложенных выше, требуется сделать

следующий вывод, что апробированная нами психологическая программа профилактики школьной тревожности младших школьников с задержкой психического развития – эффективна.

Дети экспериментальной группы стали чувствовать себя увереннее, у них повысилась самооценка, они стали проявлять интерес к обучению, отвечать на уроках, перестали бояться выходить к доске и отвечать на публику. К тому же участники этой группы стали в меньшей степени чувствовать страхи, ощущать эмоциональное и физическое напряжение, которое было преодолено благодаря выполнению релаксационных упражнений.

### **Выводы по третьей главе**

Психологическая программа профилактики школьной тревожности младших школьников с задержкой психического развития проводилась с участниками экспериментальной группы и включала в себя следующие направления: повышение самооценки; обучение навыкам управления собой в определенных, особенно волнующих ситуациях; снижение мышечного напряжения.

Так же были выполнены следующие задачи:

1. Научить справляться с тревожным состоянием с помощью психологических приемов и методов.
2. Развитие навыков саморегуляции.
3. Формирование адекватной самооценки.
4. Десенсибилизация страхов, связанных с обучением в школе.
5. Снятие мышечного напряжения.

Далее по результатам разработанной и апробированной нами программы, был осуществлен контрольный эксперимент.

В итоге, результат участников контрольной группы на этапе контрольного этапа эксперимента доказал, что показатели тревожности либо

оставались прежними, либо было выявлено увеличение количества учащихся, которые имели высокий или повышенный уровень школьной тревожности. За счет чего, дети представленной категории продолжали ощущать страхи, связанные со школой (публично ответить у доски, быть осмеянным учителем или сверстниками и др.).

Рассматривая результаты экспериментальной группы, следует выделить, что на этапе контрольном этапе эксперимента увеличился процент детей, имеющих низкий уровень школьной тревожности. Разработанная нами и апробированная психологическая программа, помогла преодолеть и предупредить школьную тревожность участников экспериментальной группы. Дети экспериментальной группы научились контролировать свою реакцию на определенные тревожные ситуации, благодаря чему у детей повысилась самооценка, они стали увереннее в себе, смогли без стеснения отвечать у доски перед классом. Это доказывает, что психологическая программа профилактики школьной тревожности младших школьников с задержкой психического развития эффективна.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ теоретических данных по проблеме исследования позволяет говорить о том, что первым автором, который заговорил о понятие «тревожность» стал Зигмунд Фрейд. Изучением проблемы проявления тревожности занимались такие выдающиеся исследователи как: В.М. Астапов [1], Р.С. Немов [43], А.М. Прихожан [47], К. Хорни [64].

Представленные авторы отмечают, что благополучное эмоциональное состояние следует за успешным развитием социальной, интеллектуальной и других сфер жизни ребенка. Общее состояние психического развития учащегося обусловлено уровнем эмоциональной сферы.

Однако в наше время учащиеся все чаще сталкиваются с тревожными ситуациями. Тревожность проявляется в непрерывном ощущении угрозы своему «Я». К тому же тревожность выступает основным фактором регуляции становления личности, активности ее поведения и деятельности, благодаря чему интерес для психологического изучения возрастает.

Практические психологи, которые занимались данной проблемой, утверждали, что дети с задержкой психического развития чаще всего испытывают повышенный уровень тревожности в отличие от своих сверстников, которая может проявляться в поведенческих признаках (ребенок крутит в руках разные предметы, грызет ногти, перебирает волосы, раскачивается на стуле и т.п.). Ко всему этому, обнаруживается низкая самооценка, благодаря чему выражается стеснение, страх быть отвергнутым коллективом и мышечное напряжение из-за частой скованности ребенка. Такие дети в силу неустойчивой эмоциональной сферы и недоразвитыми компенсаторными и психозащитными функциями, менее защищены от воздействия различных неприятных ситуаций, в итоге и появляется тревожность.

Проанализировав полученные результаты констатирующего этапа эксперимента, были установлены особенности проявления школьной

тревожности младших школьников с задержкой психического развития. Благодаря проведённому эксперименту, была выявлена школьная тревожность в каждой исследуемой группе (и в контрольной группе, и в экспериментальной группе). Дети обеих групп демонстрировали нежелание ходить в школу, замкнутость, зажатость, они боялись поднять руку или отвечать перед всем классом, наблюдалось отсутствие коммуникации. А так же проявлялись поведенческие знаки, указанные выше.

В целях профилактики школьной тревожности нами была разработана и апробирована психологическая программа профилактики школьной тревожности младших школьников с задержкой психического развития.

Программа реализовывалась с участниками экспериментальной группы по следующим направлениям:

- Повышение самооценки.
- Обучение навыкам управления собой в определенных, стрессогенных ситуациях.
- Снятие мышечного напряжения.

Занятия проводились в виде игр, упражнений и разных заданий.

Делая выводы по контрольному этапу эксперимента было выявлено, что в контрольной группе показатели тревожности либо оставались прежними, либо было выявлено увеличение количества участников, кто ощущал страх публично отвечать, поднять руку, испытывал эмоциональное напряжение и др., а это значит, что увеличился процент учащихся с высоким или повышенным уровнем школьной тревожности.

В экспериментальной группе процент учащихся, у кого высокий и повышенный уровень школьной тревожности стал снизился. Дети этой группы стали чувствовать себя увереннее, благодаря чему стали поднимать руки во время ответа и отвечать у доски, перестали смущаться и ощущать страх перед неуспехом в классе.

Из проведенного анализа данных, изложенных выше, мы делаем вывод, что разработанная и апробированная нами психологическая программа профилактики тревожности младших школьников с задержкой психического развития – является эффективной.

Таким образом, цель данного исследования достигнута, задачи реализованы, а гипотеза подтверждена.

**БИБЛИОГРАФИЯ**

1. Астапов В.М. Тревожность у детей / В.М. Астапов. Москва: ПЕР СЭ, 2018. 160 с.
2. Астапов В.М. Введение в дефектологию с основами нейро- и патопсихологии. Москва, 1994. 216 с.
3. Аракелов Н.Е., Лысенко Е.Е. «Психофизиологический метод оценки тревожности» / Психологический журнал – 1997, № 2. 319 с.
4. Арефьева, Т.А. Преодоление страхов у детей. Тренинг / Т.А. Арефьева, Н.И. Галкина. Москва: Психотерапия, 2017. 298 с
5. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Ленинград, 1988. С.13 – 21.
6. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / сост. И. В. Дубровина, Н. И. Гуткина, А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых. Санкт-Петербург, 2008. 398 с.
7. Вачков И.В. Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку. Москва, 2001. 221 с.
8. Винникова Е.А., Слепович Е.С. О психологических механизмах становления морального поведения у детей с задержкой психического развития // Дефектология. 1999. № 1.
9. Вологодина Н.Г. Детские страхи днем и ночью / Н.Г. Вологодина. Москва: Феникс, 2016. 224 с.
10. Власова Т.А. О детях с отклонениями в развитии / Т. А. Власова, М. С Певзнер. Москва: изд-во Просвещение, 1973. 176 с.
11. Выготский Л.С. Детская психология. Собрание сочинений в 6 томах. Том 4 / Л.С. Выготский. Москва: Говорящая книга, 2014. 225 с.
12. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. Москва, 1998. 568 с.
13. Глейтман Г., Фридлунд А., Райсберг Д. Основы психологии / под ред. В.Ю. Большакова, В.Н. Дружинина Санкт- Петербург: изд-во Речь, 2001. 1247 с.

14. Дети с задержкой психического развития / под ред. Г.А. Власовой, В.И. Лубовского Н.А. Цыпиной. Москва: изд-во Педагогика, 1984. 256 с.
15. Детский стресс. Мозг и поведение. Москва: Гостехиздат, 2017. 345 с.
16. Дубровина, И.В. Психология / Под ред. И.В. Дубровиной. Москва, Издательский центр «Академия», 1999. 148 с.
17. Зеньковский В.В. Психология детства. Москва, 2012. 348 с.
18. Изард К.Е. Психология эмоций. Санкт- Петербург: изд-во Питер, 2000. 312 с.
19. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. Санкт- Петербург, 2001. 752 с.
20. Имедадзе И.В. Тревожность как фактор учения в дошкольном возрасте // Психологические исследования. Москва, 1996. С. 49-57.
21. Исаев Д.Н., Елисеев П. Г. Опыт применения тестов тревожности и невротизма в изучении детей с задержкой психического развития. // Дефектология. 1999. №4. С.27-31.
22. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции. Игры, упражнения, техники / О.Н. Истратова. Москва: Феникс, 2015. 352 с.
23. Кириллова Е.А. Тревожный ребенок. Москва: Основа, 2012. 192 с.
24. Козлова Е.В. Тревога – как одна из основных проблем, возникающих у ребенка в процессе социализации / Теоретические и прикладные проблемы психологии. Сборник статей. Ставрополь, 1997. 581 с.
25. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы младшего школьника: Методические рекомендации для специалистов образовательных учреждений. Новокуйбышевск, 2008. 105 с.
26. Костина Л.М. Методы диагностики тревожности. Санкт- Петербург, 2005. 198 с.
27. Костина Л.Н. Особенности эмоциональной сферы в учебном процессе детей младшего школьного возраста (с нормальным и задержанным психическим развитием): Автореф. дис. ...канд. психол. наук. Санкт - Петербург, 1992. 28 с.

28. Кочубей Б.И. Эмоциональная устойчивость школьника / Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова. Москва: изд-во Знание, 1988. 80 с.
29. Кузнецова Л.В., Айзенберг Б. И. Разные формы психологической помощи в школе-интернате для детей с задержкой психического развития. // Дефектология. 1990 №2. С.21 – 23.
30. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до 17 лет. Москва, 1998. 340 с.
31. Кьеркегор С. Страх и трепет. Москва: «Республика», 2009. 112 с.
32. Левитов Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги // Вопросы психологии. 1969. № 1. 68 с.
33. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва: Смысл, Академия, 2005. 352 с.
34. Лихи Р. Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой. Санкт-Петербург: Питер, 2017. с.368
35. Лубовский, В.И. Специальная психология / В. И. Лубовский. Москва: изд-во Знание, 2003. 356 с.
36. Лютова Е.К., Моница Г. Б. Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. Санкт-Петербург: изд-во Речь, 2007. 136 с.
37. Мамайчук И.И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии. Санкт-Петербург: Речь, 2001. 220 с.
38. Макшанцева Л.В. Тревожность и возможности ее снижения у детей / Психологическая наука и образование. 1988, № 2. 912 с.
39. Медведева Е.А. Формирование личности ребенка с проблемами психического развития средствами искусства в артпедагогическом и арттерапевтическом пространстве / Е.А. Медведева. Москва: Институт консультирования и системных решений, 2016. 773 с.
40. Микляева А.В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. Москва: изд-во Речь, 2007. 248 с.

41. Миллер Алис. Драма одаренного ребенка и поиск собственного я / Алис Миллер. Москва: Корвет, 2017. 138 с.
42. Мэй Р. Смысл тревоги. Москва, 2001. 416 с.
43. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Москва. ВЛАДОС. 2001. Кн. 3: Психодиагностика. 640 с.
44. Опыт применения тестов тревожности и невротизма в изучении детей с задержкой психического развития / Д. Н. Исаев, Н.Г. Елисеев // Дефектология. 1999. № 4. С. 27–31.
45. Орсильо С., Рёмер Л. Осознанность или тревога. Перестань беспокоиться и верни себе свою жизнь. Харьков: Гуманитарный центр, 2016. с. 364
46. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. Санкт-Петербург. 2007. 192 с.
47. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Москва, 2000. 304 с.
48. Расщевская М.Ч. Особенности эмоционально-волевой сферы детей 6-10-летнего возраста с разным уровнем умственного развития. // Сравнительная динамика развития детей: Сборник научных трудов. Рига, 1986. С. 49-61.
49. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: 2-е изд., перераб. и доп. Москва: изд-во центр ВЛАДОС, 1999. Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. 384 с.
50. Роджерс К. Науке о личности // История зарубежной психологии. Москва, 1980. 248 с.
51. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. Москва, 1973. 479 с.
52. Селли Дж. Очерки по психологии детства / Дж. Селли. Москва: Издание К. И. Тихомирова, 2018. 456 с.
53. Специальная психология: учебное / под ред. В. И. Лубовского. Москва, 2007. 460 с.
54. Стресс и тревога в спорте./Сост. Ю. Л. Ханин. Москва, 1983. 288 с.

55. Тарасова С.Ю. Школьная тревожность: причины, следствия и профилактика. Москва: Генезис, 2015. 144 с.
56. Тест «Несуществующее животное» // Детская практическая психология / Под ред. Т. Д. Марцинковской. Москва, 2001. 420 с.
57. Терехина Т.В. Психолого-педагогическая коррекция. Учебно-методическое пособие. Краснодар, 2013. 281 с.
58. Феррои Л.М. Причины возникновения тревожности и ее проявления у детей дошкольного и младшего школьного возраста / Л.М. Феррои // Школа здоровья. 2005. № 3. С. 32 – 38.
59. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? / К. Фопель. Москва: Генезис, 2017. 544 с.
60. Фрейд З. Психология бессознательного: Сб. произведений / Сост., науч. ред. М.Г. Ярошевский. Москва: изд-во Просвещение. 1990. 448 с.
61. Фрейд З. Истерия и страх. Москва, 1980. 320 с.
62. Харченко М.А. Диагностика появлений тревожности студенческой молодежи // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. 2009. №35. 59 с.
63. Ханычева И.А. Психологическое сопровождение личностного развития младших школьников / И.А. Ханычева // Психология и школа. 2004. № 2. С. 103 – 107.
64. Хорни К. Собр. соч. в 3 томах. Москва: Смысл, 1997 Т.2. С. 174 – 180.
65. Шкала явной тревожности СМАС (адаптация А. М.Прихожан) / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. И. Б. Дерманова. Санкт-Петербург, 2002. 64 с.
66. Шишова Т.Н. Страх мой - враг мой / Татьяна Шишова. Москва: Ника, 2017. 144 с.
67. Щербатых Ю.В. «Психология страха» популярная энциклопедия. Москва: 2009. 381 с.
68. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. Москва, 1978.

69. Эриксон Э.Г. Детство и общество / пер. [с англ.] и науч. ред. А. А. Алексеев. Санкт-Петербург: изд-во Летний сад, 2000.
70. Levy H.B. Minimal brain dysfunction/specific learning disability: a clinical approach for the primary physician // South Med J., 1976. № 69, С. 642- 653. [электронный ресурс] URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1273628> (дата обращения 02.02.2017).
71. Marantz R.H. Understanding the Anxious Mind. The New York Times Magazine, 2009. № 29. URL: <http://www.nytimes.com/2009/10/04/magazine/04anxiety-t.html> (дата обращения 13.11.2016).

**ПРИЛОЖЕНИЕ****Приложение 1**

**Ключ для обработки методики «Тест диагностики школьной тревожности Филипса» (1970) [30, с. 133].**

1 -	7 -	13 -	19 -	25 +	31 -	37 -	43 +	49 -	55 -
2 -	8 -	14 -	20 +	26 -	32 -	38 +	44 +	50 -	56 -
3 -	9 -	15 -	21 -	27 -	33 -	39 +	45 -	51 -	57 -
4 -	10 -	16 -	22 +	28 -	34 -	40 -	46 -	52 -	58 -
5 -	11 +	17 -	23 -	29 -	35 +	41 +	47 -	53 -	
6 -	12 -	18 -	24 +	30 +	36 +	42 -	48 -	54 -	

**Приложение 2**

**Параметры к методике «Тест диагностики школьной тревожности  
Филипса» (1970) [30, с. 133].**

<b>Факторы</b>	<b>№ вопросов</b>
1.Общая тревожность в школе	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53 54 55, 56, 57, 58; сумма = 22
2.Переживание социального стресса	5, 10, 15 20, 24 30, 33, 36 39, 42, 44; сумма = 11
3.Фрустрация потребности в достижении успеха	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13
4.Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6
5.Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6
6.Страх несоответствовать ожиданиям окружающих	3,8,13,17,22; сумма = 5
7.Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9,14,18,23,28; сумма = 5
8.Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2,6,11,32,35,41,44,47; сумма = 8

**Таблица 1. Индивидуальные результаты исследования школьной тревожности контрольной группы младших школьников с задержкой психического развития по методике «Тест диагностики школьной тревожности Филипса» (1970) [30, с. 133], на констатирующем этапе эксперимента.**

Испытуемый	Уровень тревожности	Факторы (описано в %)							
		1.Общая тревожность в школе	2.Переживание социального стресса	3.Фрустрация потребности в достижении успеха	4.Страх самовыражения	5.Страх ситуации проверки знаний	6.Страх несоответствовать ожиданиям окружающих	7.Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	8.Проблемы и страхи в отношениях с учителями
№1	37%	36%	45%	46%	33%	17%	40%	20%	25%
№2	53%	36%	36%	54%	17%	33%	20%	60%	37%
№3	31%	45%	27%	38%	33%	50%	20%	40%	25%
№4	55%	64%	55%	53%	67%	17%	60%	60%	25%
№5	50%	36%	27%	53%	33%	33%	40%	60%	50%
№6	57%	59%	55%	62%	50%	50%	40%	60%	37%
№7	37%	36%	45%	46%	50%	50%	0%	20%	25%
№8	31%	45%	36%	39%	33%	33%	40%	40%	37%
№9	72%	68%	81%	62%	83%	33%	60%	80%	62%
№10	26%	55%	27%	30%	50%	17%	20%	20%	37%

*При обработке результатов выделяют те вопросы, которые не совпали с ключом теста. Те ответы, которые не совпали с ключом, свидетельствуют о проявлении тревожности у ребенка. Уровень тревожности определяется по следующей схеме: если больше 50%, можно говорить о повышенном уровне тревожности, если же больше 75% от общего числа вопросов теста, тогда тревожность считается на высоком уровне.*

**Таблица 2. Индивидуальные результаты исследования школьной тревожности экспериментальной группы младших школьников с задержкой психического развития по методике «Тест диагностики школьной тревожности Филипса» (1970) [30, с. 133], на констатирующем этапе эксперимента.**

Испытуемый	Уровень тревожности	Факторы (описано в %)							
		1.Общая тревожность в школе	2.Переживание социального стресса	3.Фрустрация потребности в достижении успеха	4.Страх самовыражения	5.Страх ситуации проверки знаний	6.Страх несоответствовать ожиданиям окружающих	7.Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	8.Проблемы и страхи в отношениях с учителями
№1	54%	59%	55%	46%	0%	17%	40%	20%	50%
№2	59%	36%	45%	30%	33%	50%	60%	40%	37%
№3	31%	41%	36%	38%	17%	17%	20%	40%	37%
№4	37%	59%	45%	30%	33%	33%	40%	20%	25%
№5	71%	64%	72%	62%	67%	66%	60%	60%	75%
№6	55%	59%	55%	46%	33%	33%	40%	40%	62%
№7	31%	36%	36%	30%	33%	33%	60%	20%	25%
№8	47%	40%	45%	38%	50%	17%	20%	40%	50%
№9	76%	73%	72%	62%	83%	83%	60%	80%	75%
№10	50%	45%	45%	47%	67%	33%	40%	40%	37%

*При обработки результатов выделяют те вопросы, которые не совпали с ключом теста. Те ответы, которые не совпали с ключом, свидетельствуют о проявлении тревожности у ребенка. Уровень тревожности определяется по следующей схеме: если больше 50%, можно говорить о повышенном уровне тревожности, если же больше 75% от общего числа вопросов теста, тогда тревожность считается на высоком уровне.*

**Таблица 3. Индивидуальные результаты исследования школьной тревожности контрольной группы младших школьников с задержкой психического развития по методике «Тест диагностики школьной тревожности Филипса» (1970) [30, с. 133], на контрольном этапе эксперимента.**

Испытуемый	Уровень тревожности	Факторы (описано в %)							
		1. Общая тревожность в школе	2. Переживание социального стресса	3. Фрустрация потребности в достижении успеха	4. Страх самовыражения	5. Страх ситуации проверки знаний	6. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих	7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями
№1	82%	90%	63%	62%	83%	100%	60%	60%	75%
№2	50%	36%	45%	54%	33%	33%	40%	60%	37%
№3	55%	45%	36%	54%	50%	17%	20%	40%	37%
№4	58%	68%	45%	46%	33%	33%	40%	40%	12%
№5	35%	36%	36%	38%	50%	33%	20%	60%	25%
№6	60%	64%	45%	54%	67%	83%	40%	60%	75%
№7	55%	45%	36%	38%	33%	50%	40%	60%	37%
№8	35%	31%	46%	46%	33%	17%	20%	40%	25%
№9	75%	64%	72%	62%	67%	50%	60%	60%	62%
№10	35%	36%	28%	38%	17%	33%	40%	40%	37%

*При обработке результатов выделяют те вопросы, которые не совпали с ключом теста. Те ответы, которые не совпали с ключом, свидетельствуют о проявлении тревожности у ребенка. Уровень тревожности определяется по следующей схеме: если больше 50%, можно говорить о повышенном уровне тревожности, если же больше 75% от общего числа вопросов теста, тогда тревожность считается на высоком уровне.*

**Таблица 4. Индивидуальные результаты исследования школьной тревожности экспериментальной группы младших школьников с задержкой психического развития по методике «Тест диагностики школьной тревожности Филипса» (1970) [30, с. 133], на контрольном этапе эксперимента.**

Испытуемый	Уровень тревожности	Факторы (описано в %)							
		1.Общая тревожность в школе	2.Переживание социального стресса	3.Фрустрация потребности в достижении успеха	4.Страх самовыражения	5.Страх ситуации проверки знаний	6.Страх несоответствовать ожиданиям окружающих	7.Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	8.Проблемы и страхи в отношениях с учителями
№1	41%	40%	45%	38%	17%	33%	20%	0%	37%
№2	35%	45%	36%	46%	50%	33%	40%	20%	25%
№3	32%	31%	36%	30%	33%	0%	20%	40%	37%
№4	67%	63%	55%	62%	17%	50%	40%	60%	62%
№5	35%	54%	36%	30%	50%	33%	60%	40%	50%
№6	55%	50%	45%	38%	33%	45%	20%	20%	50%
№7	35%	40%	36%	46%	50%	17%	60%	40%	12%
№8	35%	31%	36%	30%	33%	33%	0%	20%	37%
№9	71%	63%	64%	62%	67%	66%	60%	60%	62%
№10	51%	45%	50%	38%	33%	33%	20%	40%	37%

*При обработке результатов выделяют те вопросы, которые не совпали с ключом теста. Те ответы, которые не совпали с ключом, свидетельствуют о проявлении тревожности у ребенка. Уровень тревожности определяется по следующей схеме: если больше 50%, можно говорить о повышенном уровне тревожности, если же больше 75% от общего числа вопросов теста, тогда тревожность считается на высоком уровне.*

**Ключ для обработки методики «Шкала явной тревожности СМАС  
(адаптация А.М.Прихожан)» (2002) [38, с. 61].**

Ключ к субшкале «социальной желательности» (номера пунктов СМАС)						
Ответ «Верно»	5	17	21	30	34	36
Ответ «Неверно»	10	41	47	49	52	

**Параметры к методике «Шкала явной тревожности СМАС (адаптация  
А.М.Прихожан)» (2002) [38, с. 61].**

<b>Стены</b>	<b>Половозростные группы (результаты в баллах)</b>	
<b>Возраст</b>	10 – 11 лет	
	Девочка	Мальчик
1	0 – 3	0 – 2
2	4 – 7	3 – 6
3	8 – 10	7 – 9
4	11 – 14	10 – 13
5	15 – 18	14 – 16
6	19 – 21	17 – 20
7	22 – 25	21 – 23
8	26 – 28	24 – 27
9	29 – 32	28 – 30
10	33 и более	31 и более

**Таблица 5. Индивидуальные результаты исследования школьной тревожности контрольной группы младших школьников с задержкой психического развития по методике «Шкала явной тревожности СМАС (адаптация А.М. Прихожан)» (2002) [38, с. 61] на констатирующем этапе эксперимента.**

Испытуемый	Субшкала «социальная желаемость»	Субшкала тревожности	Шкальная оценка тревожности - стены	
			Мальчик	Девочка
<b>№1</b>	3	20	7	
<b>№2</b>	2	17	6	
<b>№3</b>	3	21	8	
<b>№4</b>	6	25	9	
<b>№5</b>	5	19	7	
<b>№6</b>	4	18	7	
<b>№7</b>	3	7		3
<b>№8</b>	1	12		5
<b>№9</b>	3	10		4
<b>№10</b>	5	19		6

**Таблица 6. Индивидуальные результаты исследования школьной тревожности экспериментальной группы младших школьников с задержкой психического развития по методике «Шкала явной тревожности СМАС (адаптация А.М.Прихожан)» (2002) [38, с. 61] на констатирующем этапе эксперимента.**

Испытуемый	Субшкала «социальная желаемость»	Субшкала тревожности	Шкальная оценка тревожности - стены	
			Мальчик	Девочка
№1	6	25	9	
№2	7	20	7	
№3	1	27	10	
№4	7	19	7	
№5	3	20		7
№6	0	22		7
№7	4	11		4
№8	5	8		4
№9	3	16		6
№10	5	7		3

**Таблица 7. Индивидуальные результаты исследования школьной тревожности контрольной группы младших школьников с задержкой психического развития по методике «Шкала явной тревожности СМАС (адаптация А.М.Прихожан)» (2002) [38, с. 61] на контрольном этапе эксперимента.**

Испытуемый	Субшкала «социальная желаемость»	Субшкала тревожности	Шкальная оценка тревожности - стены	
			Мальчик	Девочка
№1	3	13	5	
№2	2	18	7	
№3	6	14	5	
№4	1	22	8	
№5	4	20	7	
№6	5	23	8	
№7	3	5		3
№8	4	16		6
№9	1	27		9
№10	2	23		8

**Таблица 8. Индивидуальные результаты исследования школьной тревожности экспериментальной группы младших школьников с задержкой психического развития по методике «Шкала явной тревожности СМАС (адаптация А.М.Прихожан)» (2002) [38, с. 61] на контрольном этапе эксперимента.**

Испытуемый	Субшкала «социальная желаемость»	Субшкала тревожности	Шкальная оценка тревожности - стены	
			Мальчик	Девочка
№1	5	12	5	
№2	4	14	5	
№3	2	19	7	
№4	6	21	8	
№5	3	11		4
№6	1	18		6
№7	3	7		3
№8	2	11		4
№9	4	21		7
№10	6	27		9

**Таблица 9. Индивидуальные результаты исследования проявления школьной тревожности контрольной группы младших школьников с задержкой психического развития по методики «Несуществующее животное» (По М. А. Харченко) (2009) на констатирующем этапе эксперимента.**

<b>Испытуемый</b>	<b>1. Рот животного</b>	<b>2. Контур фигуры</b>	<b>3. Сила нажима</b>	<b>Итого баллов</b>
<b>№1</b>	2	2	2	6
<b>№2</b>	1	1	2	4
<b>№3</b>	0	2	1	3
<b>№4</b>	2	1	2	5
<b>№5</b>	1	1	1	3
<b>№6</b>	1	0	1	2
<b>№7</b>	1	0	2	3
<b>№8</b>	0	1	0	1
<b>№9</b>	1	0	0	1
<b>№10</b>	0	0	2	2

**Таблица 10. Индивидуальные результаты исследования проявления школьной тревожности экспериментальной группы младших школьников с задержкой психического развития по методики «Несуществующее животное» (По М. А. Харченко) (2009) на констатирующем этапе эксперимента.**

<b>Испытуемый</b>	<b>1. Рот животного</b>	<b>2. Контур фигуры</b>	<b>3. Сила нажима</b>	<b>Итого баллов</b>
<b>№1</b>	1	2	2	5
<b>№2</b>	1	1	2	4
<b>№3</b>	1	1	1	3
<b>№4</b>	0	2	2	4
<b>№5</b>	2	2	2	6
<b>№6</b>	0	0	1	1
<b>№7</b>	1	0	1	2
<b>№8</b>	0	2	1	3
<b>№9</b>	2	1	0	3
<b>№10</b>	1	1	0	2

**Таблица 11. Индивидуальные результаты исследования проявления школьной тревожности контрольной группы младших школьников с задержкой психического развития по методики «Несуществующее животное» (По М. А. Харченко) (2009) на контрольном этапе эксперимента.**

<b>Испытуемый</b>	<b>1. Рот животного</b>	<b>2. Контур фигуры</b>	<b>3. Сила нажима</b>	<b>Итого баллов</b>
№1	1	1	2	4
№2	2	0	2	4
№3	1	1	0	2
№4	1	2	2	5
№5	0	2	0	2
№6	1	0	1	2
№7	2	2	2	6
№8	1	1	2	4
№9	1	0	2	3
№10	1	2	2	5

**Таблица 12. Индивидуальные результаты исследования проявления школьной тревожности экспериментальной группы младших школьников с задержкой психического развития по методике «Несуществующее животное» (По М. А. Харченко) (2009) на контрольном этапе эксперимента.**

<b>Испытуемый</b>	<b>1. Рот животного</b>	<b>2. Контур фигуры</b>	<b>3. Сила нажима</b>	<b>Итого баллов</b>
№1	1	1	0	2
№2	0	2	1	3
№3	2	0	2	4
№4	1	1	1	3
№5	1	1	2	4
№6	1	2	1	4
№7	1	1	0	2
№8	2	0	0	2
№9	0	0	1	1
№10	0	0	2	2

**Конспекты психопрофилактической программы по снижению школьной тревожности у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития**

**Занятие № 1**

**1. Введение в программу. (Основные направления, знакомство).**

**1. Основная часть и заключительная часть: беседа об основных направлениях по программе.**

**Цель:** объяснить детям, чем они будут заниматься в течение прохождения этой программы.

Знакомство с детьми. Познакомить детей друг с другом. Предъявить структуру занятий и основные правила. Формировать позитивное отношение к себе и окружающим. Мотивировать детей на совместную деятельность. Обсуждение что понравилось, что не понравилось. Если не понравилось, то, как можно это изменить? И т.д.

**Занятие № 2**

**1. Вводная часть. Приветствие.**

**1. Упражнение «Глаза в глаза».**

**Цель:** установление межличностного контакта между учащимися и педагогом.

**Ход упражнения:** Дети разбиваются на пары и в течение 3-5 минут внимательно смотрят в глаза друг другу, пытаются представить, каким этот человек был в детстве. Затем все делятся впечатлениями и проверяют свои догадки.

**2. Основная часть.**

**1. Игра «Здравствуй, друг»**

**Цель:** способствовать положительному настрою, объединять игроков.

**Ход упражнения:** Игровые пары создают два круга: внешний и внутренний. Участники кругов стоят лицом друг к другу и повторяют за психологом фразы, сопровождаемые определёнными жестами и мимикой:

- Здравствуй, друг! (здороваются за руку)
- Как ты тут? (хлопают друг друга по плечу)
- Ты пропал! (разводят разочарованно руками)
- Я скучал! (глядят друг друга по плечу)
- Ты пришёл! (широко разводят руками)
- Хорошо!!! (обнимаются).

После того, как все фразы произнесены и обыграны, внешний круг игроков делает шаг в сторону, таким образом, меняясь партнёрами (внутренний круг игроков стоит на месте). Игра повторяется сначала. Пары меняются партнёрами до тех пор, пока не вернуться в исходное положение кругов перед началом игры.

## **2. Упражнение «Звездный дождь».**

**Цель:** познакомить детей.

**Ход упражнения:** Каждый из ребят получает по бумажной звездочке. На ней они должны написать свое имя. После этого ведущий обходит всех с коробочкой в руках. Каждый бросает в коробку звездочку и громко произносит свое имя. После того, как все звездочки собраны, ребята по очереди начинают вытягивать их из коробки. Достав звезду, игрок читает написанное на ней имя и отдает ее владельцу.

## **3. Игра «Я люблю...»**

**Цель:** поспособствовать игрокам, сблизиться и больше узнать друг о друге.

**Ход упражнения:** Игроки садятся в круг. Кто-нибудь из участников говорит, к примеру «Я люблю музыку». Те, кто разделяет те же интересы, должны подсесть к нему. Затем другой игрок говорит «Я люблю яблоки». Любители яблок подбегают к этому человеку и т.д. (Группы могут быть созданы по вкусам, пристрастиям, увлечениям, по цвету одежды и т.д.)

## **4. Упражнение «С кем я останусь...».**

**Цель:** выявление лидера в группе и обозначение связей между детьми.

**Ход упражнения:** Детям предлагается нарисовать рисунок, на тему с кем я останусь на необитаемом острове из группы.

### **3. Заключительная часть. Анализ прошедшего занятия.**

**Цель:** возможность понять, что детям понравилось, а что нет.

**Обсуждение занятия:** что понравилось, что было интересно, было ли комфортно. Какие испытывали трудности? Что не понравилось и т.д.

### **1. Упражнение «Прощание».**

**Цель:** развитие сплоченности и взаимодействия между младшими школьниками.

**Ход упражнения:** заканчиваются все дни тренинга одним и тем же прощанием. Это процедура единого прощания объединяет детей и связывает все дни тренинга в единую программу.

В первый день тренинга детям предлагается единый для всех дней ритуал прощания, который должен содержать в себе взаимодействия (всеобщее рукопожатие, похлопывание по плечу, встать в круг и, положив руки на плечи друг другу покачиваться из стороны в сторону и т.п.)

## **Занятие №3**

### **1. Вводная часть. Приветствие.**

#### **1. Упражнение «Знакомство».**

**Цель:** анализ прошедшего дня, проговаривание возникших проблем, осознание положительных моментов прошедшего отрезка дня.

**Ход упражнения:** Каждый участник называет одно положительное и одно отрицательное событие, которое произошло с ним за день.

### **2. Основная часть.**

#### **1. Игра «Журналист».**

**Цель:** узнать друг друга ближе.

**Ход упражнения:** На время игры все участники становятся «журналистами». После того, как им выдадут бумагу и ручку, и прозвучит сигнал к началу игры, ребята начинают узнавать у остальных их имена, фамилии,

расспрашивать про хобби, будущую профессию и т.д. Ответы они записывают. Побеждают «журналисты», собравшие больше информации.

## **2. Игра «Моё имя».**

**Цель:** понять самого себя.

**Ход упражнения:** Психолог задаёт вопросы; дети по кругу отвечают.

- Тебе нравится твоё имя?
- Хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как?

При затруднении в ответах психолог называет ласкательные производные от имени ребёнка, а тот выбирает понравившееся.

Психолог говорит: «Известно ли вам, что имена растут вместе с людьми? Сегодня вы маленькие и имя у вас маленькое. Когда вы подрастёте и имя подрастёт вместе с вами и станет полным, например, Маша – Мария; Дима – Дмитрий. т.д.

## **3. Упражнение «Как я вижу своё имя».**

**Цель:** пронаблюдать отношение каждого ребенка к самому себе.

**Ход упражнения:** Рисование на тему «мое имя». Детям необходимо нарисовать свое имя таким, каким они его видят, можно использовать любые материалы: карандаши, фломастеры, краски и т.д.

## **3. Заключительная часть. Анализ прошедшего занятия.**

**Цель:** возможность понять, что детям понравилось, а что нет.

**Обсуждение занятия:** что понравилось, что было интересно, было ли комфортно. Какие испытывали трудности? Что не понравилось и т.д.

## **1. Упражнение «Прощание».**

**Цель:** развитие сплоченности и взаимодействия между младшими школьниками.

**Ход упражнения:** заканчиваются все дни тренинга одним и тем же прощанием. Это процедура единого прощания объединяет детей и связывает все дни тренинга в единую программу.

## **Занятие №4**

### **1. Вводная часть. Приветствие.**

### **1. Упражнение «Росточек под солнцем».**

**Цель:** эмоциональное и мышечное расслабление.

**Ход упражнения:** Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) всё чаще пригревает солнышко и росточек начинает расти и тянуться к солнышку.

### **2. Основная часть.**

#### **1. Упражнение Игра «Дирижер».**

**Цель:** запомнить друг друга.

**Ход упражнения:** Участники игры выстраиваются в линию. Выбирается дирижер, он поворачивается спиной к остальным игрокам. По команде дирижера «Начинаем концерт!» ребята по очереди называют свои имена. Когда назовут все имена в ряду, начинают называть их в обратном порядке – от последнего к первому (и так несколько раз). Затем дирижер произносит «Антракт» и поворачивается лицом к игрокам. Ему необходимо вспомнить имена ребят. 1 очко - за каждое верно названное имя. Далее выбирается новый дирижер, и игра продолжается.

#### **2. Упражнение «Сходство и различие».**

**Цель:** обучить умению сравнивать и оценивать себя и других, находить единомышленников, способствует сближению коллектива.

**Ход упражнения:** Все игровые пары встают в круг, лицом друг к другу. По команде руководителя внешний круг игроков начинает движение по часовой стрелке, внутренний – против часовой стрелки. После того, как прозвучит команда ведущего «Стоп!», все останавливаются, смотрят на своего партнёров в паре и выполняют следующее задание: игроки внешнего круга должны сказать, чем их пара похожа, игроки внутреннего круга – чем их пара отличается.

#### **3. Упражнение «Закончи предложение».**

**Цель:** способствовать к коллективному мышлению.

**Ход упражнения:** Детям предлагается закончить предложение:

Взрослые обычно боятся...; дети обычно боятся...; мамы обычно боятся...; папы обычно боятся....

#### **4. Упражнение «Нарисуй своего соседа».**

**Цель:** формирование позитивного отношения к сверстникам.

**Ход упражнения:** Психолог просит детей нарисовать своего соседа слева, таким, каким он его видит, затем каждый рассказывает про свой рисунок.

#### **3. Заключительная часть. Анализ прошедшего занятия.**

**Цель:** возможность понять, что детям понравилось, а что нет.

**Обсуждение занятия:** что понравилось, что было интересно, было ли комфортно. Какие испытывали трудности? Что не понравилось и т.д.

#### **1. Упражнение «Прощание».**

**Цель:** развитие сплоченности и взаимодействия между младшими школьниками.

**Ход упражнения:** заканчиваются все дни тренинга одним и тем же прощанием. Это процедура единого прощания объединяет детей и связывает все дни тренинга в единую программу.

### **Занятие №5**

#### **1. Вводная часть. Приветствие.**

##### **1. Упражнение «Возьми и передай».**

**Цель:** создание благоприятной атмосферы.

**Ход упражнения:** Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.

#### **2. Основная часть.**

##### **1. Рисование на тему «Автопортрет».**

**Цель:** осознание своего самочувствия.

**Ход упражнения:** Группе предлагается нарисовать каждому самого себя с тем настроением, с которым он пришел на занятие.

##### **2. Упражнение «Подарок другу».**

**Цель:** повышение позитивного настроения.

**Ход упражнения:** Психолог и ребенок по очереди дарят друг другу улыбку (берет его за руки) или говорят что-то приятное.

### **3. Упражнение «Дыхание».**

**Цель:** научить детей расслабляться, снимать напряжение.

**Ход упражнения:** Рассказывается о значении ритмического дыхания, предлагаются способы использования дыхания для снятия напряжения, например, делать выдох вдвое длиннее, чем вдох; в случае сильного напряжения сделать глубокий выдох вдвое длиннее; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд. Повторить упражнение несколько раз. Посоветовать детям, потренироваться дома.

### **4. Игра «Молекулы».**

**Цель:** не бояться общения, быстро ориентироваться, находить единомышленников.

**Ход игры:** Во время игры все участники беспорядочно двигаются по игровому полю, а психолог каждые 1-2 минуты называет любую цифру от 1 до 10. Например, «три». Это значит, что все участники должны образовать группы из трёх человек. Те, кто остались (два или один человек) выбывают. Игра заканчивается тогда, когда больше нет вариантов цифр.

### **3. Заключительная часть. Анализ прошедшего занятия.**

**Цель:** возможность понять, что детям понравилось, а что нет.

**Обсуждение занятия:** что понравилось, что было интересно, было ли комфортно. Какие испытывали трудности? Что не понравилось и т.д.

### **1. Упражнение «Прощание».**

**Цель:** развитие сплоченности и взаимодействия между младшими школьниками.

**Ход упражнения:** заканчиваются все дни тренинга одним и тем же прощанием. Это процедура единого прощания объединяет детей и связывает все дни тренинга в единую программу.

## **1. Вводная часть. Приветствие.**

### **1. Игра «Рукопожатие».**

**Цель:** приветствие друг друга и настрой на позитив.

Дети должны свободно передвигаться по помещению. Предложите им свободно ходить по комнате и приветствовать каждого встречного рукопожатием. В это время они должны произнести только свое имя. Важно чтобы все дети поздоровались со всеми.

Действие повторяется, но теперь каждый должен назвать своего партнера по имени. Если кто-то не может вспомнить имени другого, тот подсказывает. Чтобы игра стала еще интересней, можно предложить группе образовать круг. Один из детей выходит на середину круга и обращается к кому-либо: «Настя, как меня зовут?» Тот, кто не может вспомнить имени стоящего в центре, меняется с ним местами.

## **2. Основная часть.**

### **1. Упражнение «Неоконченные предложения».**

**Цель:** развитие рефлексии.

**Ход упражнения:** Детям предлагаются плакаты: «Я люблю...», «Меня любят...», «Забочусь...», «Обо мне заботятся...», «Я верю...», «В меня верят...». Они поочередно устно заканчивают написанные на них предложения.

### **2. Упражнение «Приятное воспоминание».**

**Цель:** научить детей расслабляться, снимать напряжение.

**Ход упражнения:** Психолог предлагает детям представить себе ситуацию, в которой он испытывал полный покой, расслабление, и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, представлять эту ситуацию. Дать на это упражнение от 5 до 10 минут. Предложить детям использовать этот прием для нормализации душевного состояния в моменты тревоги и беспокойство.

### **3. Упражнение «На что похоже моё настроение?».**

**Цель:** придать гармонию отношениям детей и облегчить взаимопонимание.

**Ход упражнения:** Дети по кругу при помощи сравнения говорят, на что похоже настроение. Начинает психолог: «Моё настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе».

#### **4. Рисование на тему «Моё настроение».**

**Цель:** понимание и ощущение самого себя и других.

**Ход упражнения:** После выполнения рисунков дети рассказывают, какое настроение они изобразили.

#### **5. Рисование на тему «Автопортрет».**

**Цель:** осознание своего самочувствия.

**Ход упражнения:** Группе предлагается перевернуть лист бумаги, на котором они рисовали в самом начале, и так же нарисовать каждому самого себя с тем настроением, с которым они будут уходить с занятия.

### **3. Заключительная часть. Анализ прошедшего занятия.**

**Цель:** возможность понять, что детям понравилось, а что нет.

**Обсуждение занятия:** что понравилось, что было интересно, было ли комфортно. Какие испытывали трудности? Что не понравилось и т.д.

#### **1. Упражнение «Прощание».**

**Цель:** развитие сплоченности и взаимодействия между младшими школьниками.

**Ход упражнения:** заканчиваются все дни тренинга одним и тем же прощанием. Это процедура единого прощания объединяет детей и связывает все дни тренинга в единую программу.

### **Занятие №7**

#### **1. Вводная часть. Приветствие.**

##### **1. Упражнение «Меня зовут».**

**Цель:** Подготовить группу к предстоящей совместной работе и создать соответствующую обстановку и настрой.

**Ход упражнения:** Группа располагается кругом. Первый участник пишет на ватмане свое имя и еще что-нибудь, с именем связанное. Например: «Меня зовут Максим, но друзья обычно зовут меня Максом». Каждый следующий

участник делает то же самое. После того как последний напишет свое имя, ватман вывешивается на стену и остается там на протяжении всего занятия.

## **2. Основная часть.**

### **1. Упражнение «Цветные ладони».**

**Цель:** создание благоприятного настроения участников группы на занятия.

**Ход упражнения:** Участники группы хаотично передвигаются по классу. Ведущий держит три «ладони» (синюю, красную, желтую), вырезанные из цветного картона. Ведущий поднимает «ладонь» определенного цвета вверх. Каждый должен поздороваться как можно с большим количеством участников группы. Здороваться надо разными способами.

Варианты сигналов:

Красная ладонь – надо пожать руку.

Синяя ладонь – погладить по плечу партнера.

Желтая ладонь – поздороваться «спинками».

Во время выполнения данного упражнения вводится запрет на разговоры.

### **2. Обсуждения важности темы.**

**Цель:** мотивировать детей на совместную деятельность.

**Ход упражнения:** С группой обсуждается необходимость более близкого знакомства друг с другом, с целью появления доверительных отношений. Требуется сформировать понимание дружбы в коллективе группы, чтобы дети чувствовали себя комфортнее и увереннее, при ответах.

### **3. Лепка из пластилина на тему: «Ты и я».**

**Цель:** закрепление темы.

**Ход упражнения:** Психолог просит детей слепить что-то из пластилина на предложенную тему.

## **3. Заключительная часть. Анализ прошедшего занятия.**

**Цель:** возможность понять, что детям понравилось, а что нет.

**Обсуждение занятия:** что понравилось, что было интересно, было ли комфортно. Какие испытывали трудности? Что не понравилось и т.д.

### **1. Упражнение «Прощание».**

**Цель:** развитие сплоченности и взаимодействия между младшими школьниками.

**Ход упражнения:** заканчиваются все дни тренинга одним и тем же прощанием. Это процедура единого прощания объединяет детей и связывает все дни тренинга в единую программу.

### **Занятие №8**

#### **1. Вводная часть. Приветствие. Переход к новой теме.**

##### **1. Вступительная беседа на новую тему:**

Как вы считаете, можно ли изменить мнение одноклассников?

Как это сделать?

Вы замечали, что с разными людьми вы ведете себя по-разному?

А кто знает себя очень хорошо?

Все ли в себе вам нравится?

Чем мы отличаемся от других?

Нужно ли знать себя?

##### **2. Упражнение «Здороваемся по-разному».**

**Цели:** создать у учеников мотивацию на самопознание.

**Ход упражнения:** Психолог просит придумать слова, форму приветствия, но чтобы не повторять, друг за другом (рукопожатие, похлопывание по плечу, слова «здравствуй», «привет», «я рад (а) тебя видеть и т. д.).

- Способствовать самопознанию и рефлексии учащихся.

#### **2. Основная часть.**

##### **1. Самоанализ «Кто я? Какой я?»**

**Ход упражнения:**

Психолог просит детей продолжить предложения:

- Я думаю, что я...
- Другие считают, что я...
- Мне хочется быть...

Для каждого предложения подберите от 5 до 10 определений из предложенного списка слов. Необходимо предоставить список слов, помогающих детям отвечать на вопросы.

**Список слов:**

*Симпатичный, слабый, приятный, грубый, справедливый, хвастливый, трудолюбивый, скучный, остроумный, смелый, жадный, хитрый, смешной, терпеливый, надежный, неприятный, задумчивый, хороший, здоровый, вежливый, робкий, честный, глупый, одинокий, красивый, резкий, нежный, сильный, задиристый, лживый, сообразительный, дружелюбный.*

**2. Упражнение «Лучи солнца».**

**Цель:** осознание своего эмоционального состояния.

**Ход упражнения:** Сделайте рисунок под названием «Я в лучах солнца». Нарисуйте круг и в центре напишите букву «Я». От границ круга нарисуйте лучи: их количество должно соответствовать отмеченным совпадениям в вашей характеристике. Совпадения положительных качеств нужно рисовать красным карандашом, а отрицательных — синим.

**3. Заключительная часть. Анализ прошедшего занятия.**

**Цель:** возможность понять, что детям понравилось, а что нет.

**Обсуждение занятия:** что понравилось, что было интересно, было ли комфортно. Какие испытывали трудности? Что не понравилось и т.д.

**1. Упражнение «Прощание».**

**Цель:** развитие сплоченности и взаимодействия между младшими школьниками.

**Ход упражнения:** заканчиваются все дни тренинга одним и тем же прощанием. Это процедура единого прощания объединяет детей и связывает все дни тренинга в единую программу.

**Занятие №9**

**1. Вводная часть. Приветствие.**

**1. Упражнение «Положительный и отрицательный герой».**

**Цель:** анализ своих ценностных ориентиров, информирование об этом других членов группы.

**Ход упражнения:** Каждый участник называет одного положительного и одного отрицательного, с его точки зрения, героя.

## **2. Основная часть.**

### **1. Чтение сказки И. Вачкова «Сказка о Деревьях - Характерах».**

**Цель:** самопознание через сказочные образы.

В некотором удивительном мире, в долине, раскинувшейся среди высоких и неприступных гор, росли... Деревья-Характеры. Это были необычайные растения. Их внешний вид был отражением характеров людей, живших далеко-далеко за горами.

У каждого Дерева-Характера от ствола отходили четыре главные ветви и множество маленьких. Эти четыре ветви имели свои названия: Отношение к людям, Отношение к делу, Отношение к себе, Отношение к вещам. У каждого Дерева-Характера эти ветви имели свою, не похожую на других форму, свою особенность.

На одном Дереве-Характере ветвь Отношения к людям была пряма и устремлена вверх, потому что несла черту Правдивости, а на другом была скручена кольцом Лжи. Где-то ветвь Отношения к себе вызывающе торчала Самовлюбленностью, где-то прогибалась до земли от своей Приниженности, а где - то спокойно и уверенно поднималась к солнцу как воплощение Достоинства. Ветви Отношения к вещам на некоторых Деревьях-Характерах скрючились от Жадности, а на других обилием листвы обнаруживали свою Щедрость.

Очень разные Деревья-Характеры росли в этом волшебном лесу. Под некоторыми Характерами трескалась земля - такими они были тяжелыми, зато легкие Характеры буквально парили в воздухе, едва цепляясь за почву корнями. Встречались Характеры, сплошь - от корней до кроны - покрытые иголками, и потому они были очень колючими. А иные напоминали телеграфные столбы с едва заметными отростками - это были прямые

Характеры. Даже бензопила не смогла бы распилить твердые Характеры, а мягкие Характеры были настолько податливы, что их стволы можно было запросто мять, как глину. Были среди них очень красивые и безобразные, высокие и низкие, стройные и даже стелющиеся по земле.

Так не похожи были Деревья-Характеры, потому что росли они на разных почвах, неодинаково согревало их солнце, иначе обдувал ветер, не поровну давал влаги дождь. А ведь и у каждого человека в жизни складывается все по-разному, верно?

Порой налетала в волшебную долину свирепая буря, яростно бросалась она на Деревья-Характеры: иные ломала или вырывала с корнем, другие гнула до земли, но сломать не могла. Были и такие, что не клонились под самым сильным ураганным ветром и лишь гордо распрямляли свои могучие ветви.

Многие люди хотели бы побывать в этом лесу, посмотреть, как выглядит их Дерево-Характер. Но попасть в этот лес не может никто, и узнать, какой у тебя характер, можно, только изучая самого себя и свои поступки.

## **2. Обсуждение сказки.**

**Цель:** понимание текста.

**Ход упражнения:** Ребята обсуждают с психологом, как они поняли сказку.

## **3. Рисование на тему: мое дерево.**

Требуется изобразить своё дерево так, как каждый из детей его представляет. Обязательно выделить четыре главных ветви, о которых говорится в сказке, если дети хотят, могут добавить и свои ветви. Обязательно подписать несколько качеств на каждой из веток. Потом дети с психологом устраивают выставку работ, и попробуют узнать, где чьё дерево. Дети получают заранее заготовленные листы формата А4.

## **3. Заключительная часть. Анализ прошедшего занятия.**

**Цель:** возможность понять, что детям понравилось, а что нет.

**Обсуждение занятия:** что понравилось, что было интересно, было ли комфортно. Какие испытывали трудности? Что не понравилось и т.д.

## **1. Упражнение «Прощание».**

**Цель:** развитие сплоченности и взаимодействия между младшими школьниками.

**Ход упражнения:** заканчиваются все дни тренинга одним и тем же прощанием. Это процедура единого прощания объединяет детей и связывает все дни тренинга в единую программу.

### **Занятие №10**

#### **1. Вводная часть. Приветствие.**

##### **1. Упражнение «Лицом к лицу».**

**Цель:** создание положительного эмоционального фона и активизация детей.

**Ход упражнения:** Каждый находит себе пару. Ведущий называет действия, например «рука к носу», «спина к спине», «голова к колену» и т.д. Участники должны следовать инструкциям в своих парах. Когда ведущий говорит «человек к человеку», каждый должен найти себе другую пару. Вариант: Дети объединяются в пары только после команды ведущего. Например, после команды «Плечо к плечу», дети должны найти себе пару и соприкоснуться частями тела.

#### **2. Основная часть.**

##### **1. Игра «Воробьи».**

**Цель:** формирование навыка общения, обучение гармонии жестикуляции и просто поднять настроение.

**Ход игры:** Психолог читает, дети выполняют: Пять воробьёв на заборе сидели (руки перед собой, пальцы растопырены). Участники игры захватывают друг друга любым пальцем (по договору правой или левой руки) и тянут в свою сторону. Победитель тот, кто притянет соседа ближе к себе.

##### **2. Упражнение «Я – это...».**

**Цель:** помочь участникам лучше познакомиться, рассказать о себе.

**Ход упражнения:** Всем раздаются листочки и ручки. Каждый участник в течение 5 минут придумывает десять слов или фраз, которые его характеризуют; записывает эти характеристики и прикрепляет листочек на

грудь. Затем участники начинают перемещаться по аудитории и читать друг у друга характеристики. После того как надписи прочитаны, все садятся в круг и начинают обсуждать: что больше всего запомнилось в каждом, что вызвало удивление, смех...

### **3. Упражнение «Я себя знаю».**

**Цель:** самопознание собственного Я.

**Ход упражнения:** Ребятам из группы предлагается нарисовать себя с хорошей и плохой стороны, используя карандаши, фломастеры и краски. Потом все рисунки обсуждаются по очереди.

### **3. Заключительная часть. Анализ прошедшего занятия.**

**Цель:** возможность понять, что детям понравилось, а что нет.

**Обсуждение занятия:** что понравилось, что было интересно, было ли комфортно. Какие испытывали трудности? Что не понравилось и т.д.

### **1. Упражнение «Прощание».**

**Цель:** развитие сплоченности и взаимодействия между младшими школьниками.

**Ход упражнения:** заканчиваются все дни тренинга одним и тем же прощанием. Это процедура единого прощания объединяет детей и связывает все дни тренинга в единую программу.

## **Занятие №11**

### **1. Вводная часть. Приветствие.**

#### **1. Упражнение «Слепой и Поводырь».**

**Цель:** развитие межличностного доверия, умения чувствовать других.

**Ход упражнения:** Дети разбиваются на пары. Один - «слепой», другой – «поводырь», который должен провести «слепого» через различные препятствия. «Слепой» с закрытыми глазами встает сзади «поводыря» и держится одной рукой за его плечо. Цель поводыря – провести слепого так, чтобы тот не упал, не споткнулся, не ушибся. Поводырь сначала медленно начинает передвигаться по помещению, «слепой» следует за ним, стараясь не потеряться. Затем траектория и скорость движения увеличиваются.

Упражнение выполняется 5 минут, затем пары меняются ролями.

## **2. Основная часть.**

### **1. Упражнение «Комплименты».**

**Цель:** поднятия настроения перед началом занятия.

**Ход упражнения:**

**Психолог:** Ребята посмотрите друг на друга. Подумайте, какие хорошие качества есть у ваших одноклассников, друзей, родственников кто умеет делать что-то очень хорошо, кто совершил хороший поступок, а вы это заметили. (пауза) Давайте расскажем друг другу, что же мы увидели. Когда вы отмечаете, что-то хорошее в человеке и говорите ему об этом, вы говорите комплимент. У меня есть специальный мяч – мяч комплиментов. Мы будем кидать его друг другу, и говорить, комплименты. Необходимо назвать своего товарища по имени и сказать, что хорошего вы в нем увидели.

### **2. Упражнение «Ладонка».**

**Цель:** познание своего Я.

**Ход упражнения:** Участники должны на листе бумаги обрисовать свою ладонь и подписать её. Можно разукрасить и украсить свою ладонь. Затем рисунки передаются по кругу. При получении рисунка на одном из нарисованных пальчиков дети должны подписать какое-либо качество, черту характера ее владельца. Рисунки вывешиваются на доску.

«Ребята, посмотрите на доску. Мы все с вами такие разные! Подойдите, посмотрите каждый на свою ладонку. Как вы считаете, все ли качества, которые видят в вас одноклассники, есть у вас? Какие черты, которые увидели в вас, вам нравятся больше всего? А меньше всего?».

### **3. Упражнение «Все мы».**

**Цель:** осознание, что мы похожи друг на друга.

**Ход упражнения:** Каждый называет свое лучшее качество. Все мы умные, добрые...

## **3. Заключительная часть. Анализ прошедшего занятия.**

**Цель:** возможность понять, что детям понравилось, а что нет.

**Обсуждение занятия:** что понравилось, что было интересно, было ли комфортно. Какие испытывали трудности? Что не понравилось и т.д.

### **1. Упражнение «Прощание».**

**Цель:** развитие сплоченности и взаимодействия между младшими школьниками.

**Ход упражнения:** заканчиваются все дни тренинга одним и тем же прощанием. Это процедура единого прощания объединяет детей и связывает все дни тренинга в единую программу.

## **Занятие №12**

### **1. Вводная часть. Приветствие.**

#### **1. Упражнение «Хоровод».**

**Цель:** приветствие друг друга.

**Ход упражнения:** Предложить детям встать в круг, взять друг друга за руки и смотреть друг другу в глаза, улыбаются. Поприветствовать по очереди друг друга.

### **2. Основная часть.**

#### **1. Упражнение «Как ты себя чувствуешь?».**

**Цель:** развитие внимательности, эмпатии, умения чувствовать настроение другого, приходить ему на помощь.

**Ход упражнения:** упражнение выполняется по кругу. Каждый ребенок внимательно смотрит на своего соседа слева и пытается догадаться, как тот себя чувствует, рассказывает об этом.

Ребенок, состояние которого описывается, слушает и затем соглашается со сказанным или не соглашается, дополняет.

#### **2. Игра «Выдуманные истории».**

**Цель:** создание доверительной атмосферы.

**Ход игры:** Каждый член группы придумывает героя, который будет носить его имя, и рассказывает его историю. Предложите участникам разбиться на пары. Партнеры представляются по имени и обсуждают следующие вопросы: От кого я получил свое имя? Кто из моих знакомых (родных) носит то же

имя? Есть ли мои тезки среди известных людей? Знаю ли я литературных или киногероев, носящих то же имя? Как имя влияет на мое поведение в жизни? Задание: каждый должен выдумать историю и рассказать ее своему партнеру. Герой истории носит имя рассказчика. Партнер должен молча и заинтересованно слушать историю и одновременно пытаться понять, каким человеком является рассказчик, как он воспринимает жизнь. После завершения рассказа слушавший задает вопросы говорившему. На общение в парах отводится 10 минут. В конце игры все участники собираются вместе и садятся в круг. Каждый участник представляет своего партнера и пытается охарактеризовать его личность. Цель представления — не поведать еще раз уже рассказанную историю, а представить личность партнера с разных, порой неожиданных, сторон.

### **3. Упражнение «Нарисуй себя в будущем».**

**Цель:** познание своего собственного Я.

**Ход упражнения:** группе предлагается нарисовать себя в будущем, таким каким они себя представляли.

### **3. Заключительная часть. Анализ прошедшего занятия.**

**Цель:** возможность понять, что детям понравилось, а что нет.

**Обсуждение занятия:** что понравилось, что было интересно, было ли комфортно. Какие испытывали трудности? Что не понравилось и т.д.

### **1. Упражнение «Прощание».**

**Цель:** развитие сплоченности и взаимодействия между младшими школьниками.

**Ход упражнения:** заканчиваются все дни тренинга одним и тем же прощанием. Это процедура единого прощания объединяет детей и связывает все дни тренинга в единую программу.

## **Занятие №13**

### **1. Вводная часть.**

#### **1. Упражнение «Давайте познакомимся».**

**Цель:** создает психологически комфортную атмосферу.

**Ход упражнения:** Психолог напоминает детям, как важны некоторые «волшебные слова» и выражения типа: спасибо, пожалуйста, будьте любезны, вы такой замечательный. Школьники по кругу должны приветствовать друг друга, используя те «волшебные слова», которые они вспомнили.

## **2. Основная часть.**

### **1. Упражнение «Как ты себя чувствуешь?».**

**Цель:** Развитие внимательности, эмпатии, умения чувствовать настроение другого, приходить ему на помощь.

**Ход упражнения:** Упражнение выполняется по кругу. Каждый ребенок внимательно смотрит на своего соседа слева и пытается догадаться, как тот себя чувствует, рассказывает об этом.

Ребенок, состояние которого описывается, слушает и затем соглашается со сказанным или не соглашается, дополняет.

### **2. Упражнение «Подарок на всех (цветик - семицветик)».**

**Цель:** Развитие чувства коллектива, умения дружить, делать правильный выбор, сотрудничать со сверстниками, осуществлять взаимопомощь в процессе общения.

**Ход упражнения:** Детям дается задание: «Если бы ты был волшебником и мог творить чудеса, то что бы ты подарил сейчас всем нам вместе?» Или: «Если бы у нас был цветик – семицветик, какое бы желание ты загадал?» Каждый ребенок загадывает одно желание, оторвав от общего цветка один лепесток.

Лети, лети, лепесток, через запад на восток,  
Через север, через юг, возвращайся, сделав круг,  
Лишь коснешься ты земли, быть по-моему вели.  
Вели, чтобы...

В конце можно провести конкурс на самое лучшее желание для всех.

### **3. Лепка на тему: подарок от всего сердца.**

**Цель:** познание самого себя.

**Ход упражнения:** Психолог предлагает детям слепить из пластилина такой подарок, который хотели бы получить сами.

### **3. Заключительная часть. Анализ прошедшего занятия.**

**Цель:** возможность понять, что детям понравилось, а что нет.

**Обсуждение занятия:** что понравилось, что было интересно, было ли комфортно. Какие испытывали трудности? Что не понравилось и т.д.

#### **1. Упражнение «Прощание».**

**Цель:** развитие сплоченности и взаимодействия между младшими школьниками.

**Ход упражнения:** заканчиваются все дни тренинга одним и тем же прощанием. Это процедура единого прощания объединяет детей и связывает все дни тренинга в единую программу.

### **Занятие №14**

#### **1. Вводная часть. Приветствие. Переход к новой теме.**

##### **1. Игра «Прояви эмоции».**

**Цель:** создание благоприятной атмосферы в группе.

**Ход игры:** Каждый из детей придумывают эмоцию и по очереди проявляют её. При этом обмениваясь этими эмоциями, каждый должен угадать какую эмоцию кто показывает.

#### **1. Основная часть.**

##### **1. Игра «Угадай эмоции».**

**Цель:** изучение существующих эмоций.

**Ход игры:** Психолог произносит фразу, а дети должны отгадывать какой эмоции она может принадлежать.

- Ты не любишь мороженое? (Удивление).
- Я злой и страшный серый волк! (Злость).
- Зачем ты меня толкнул? (Обида).
- Как темно в лесу! (Страх).
- Какое теплое море! (Радость).
- Никто со мной не играет (обида, грусть)

Давайте продолжим играть!

## **2. Обсуждение на тему: какие существуют эмоции.**

Детям рассказывается, что существуют как положительные, так и отрицательные эмоции. Вопросы, которые задаются детям: какие эмоции входят в эти виды, как правильно различать эти эмоции, какие чаще всего испытываете? И т.д.

## **3. Рисование на тему: как я понимаю эмоции.**

**Цель:** проверка правильности понятий.

**Ход упражнения:** Психолог просит детей нарисовать рисунки, на тему понимания эмоций, а именно главная задача детей нарисовать положительные и отрицательные эмоции, разграничивая их.

## **3. Заключительная часть. Анализ прошедшего занятия.**

**Цель:** возможность понять, что детям понравилось, а что нет.

**Обсуждение занятия:** что понравилось, что было интересно, было ли комфортно. Какие испытывали трудности? Что не понравилось и т.д.

## **1. Упражнение «Прощание».**

**Цель:** развитие сплоченности и взаимодействия между младшими школьниками.

**Ход упражнения:** заканчиваются все дни тренинга одним и тем же прощанием. Это процедура единого прощания объединяет детей и связывает все дни тренинга в единую программу.

## **Занятие №15**

### **1. Вводная часть. Приветствие.**

#### **Упражнение «Восхищение и возмущение».**

**Цель:** анализ собственных впечатлений от пережитого, информирование других членов группы о своих ценностных установках.

**Ход упражнения:** Каждый участник рассказывает об одном событии, которое его возмутило, и об одном, которое вызвало восхищение.

### **2. Основная часть.**

**Чтение рассказа «Замороженная страна».**

**Цель:** понять значимость эмоциональной жизни для человека.

Нина и Коля очень любили мороженое. Они могли, есть пломбир, и рожки, и всякие другие сорта, главное, чтобы мороженого было побольше. Мама понимала, что мороженое иногда идет у них вместо супа или второго, поэтому иногда пугала их: – Вот попадете в замороженную страну. – Нет такой страны, – отвечали ребята. – Англия есть, Франция есть. А замороженной – нету. Мы в волшебство и в сказки не верим. Услышала эти слова злая волшебница: – Как же это они в меня не верят? Надо их наказать. Заколдовала она пломбир в стаканчике, который дети только что в магазине купили, откусили они по кусочку и попали в замороженную страну. Нет, не из мороженого там жили люди и не из снега. Просто чувства их были заморожены. Они никогда не радовались, не злились, не грустили и не обижались. Нина с Колей сначала этого не поняли. Подошли они к детской площадке, а там никто не играет. Пустая она. Зачем играть, если это радости не приносит? А рядом с площадкой мальчик в кепке кошку мучает. К хвосту консервную банку привязывает. Кошка визжит. Но никто к ней на помощь не приходит. Никто не пожалеет. Ведь никто жалости не чувствует. Идут дальше дети. Видят, девочка сидит на лавочке. Листы из книжки вырывает, на землю бросает. – Зачем ты это делаешь? – спросил Коля. – А мне книги читать неинтересно, – ответила она. – Мне ничего не интересно. Испугались Нина и Коля, что навсегда в этой стране останутся. Обрадовались, что их собственные чувства замерзнуть не успели. Взялись за руки и выпрыгнули из этой страны прямо к своему дому. Как у них это получилось? Не знаю. Но точно уверена, что если очень сильно постараться, то все получится. А вы, ребята, хотите в замороженную страну?

### **3. Рисование по рассказу.**

**Цель:** проверка понимания рассказа.

Психолог обсуждает следующие вопросы с детьми:

1. Пугала ли мама Нину и Колю замороженной страной, или она знала, что эта страна существует?

2. Могли бы Нина и Коля остановить мальчика, который мучил кошку? Как?
3. Как незамороженные чувства Нины и Коли помогли им вернуться домой?
4. А ты умеешь прислушиваться к своим чувствам?

И просит их нарисовать главных героев сказки.

### **3. Заключительная часть. Анализ прошедшего занятия.**

**Цель:** возможность понять, что детям понравилось, а что нет.

**Обсуждение занятия:** что понравилось, что было интересно, было ли комфортно. Какие испытывали трудности? Что не понравилось и т.д.

#### **1. Упражнение «Прощание».**

**Цель:** развитие сплоченности и взаимодействия между младшими школьниками.

**Ход упражнения:** заканчиваются все дни тренинга одним и тем же прощанием. Это процедура единого прощания объединяет детей и связывает все дни тренинга в единую программу.

### **Занятие №16**

#### **1. Вводная часть. Приветствие.**

##### **1. Упражнение «Поздороваемся».**

**Цель:** разминка, взаимное приветствие.

**Ход упражнения:** Участникам предлагают образовать круг и разделить на три равные части: «европейцы», «японцы» и «африканцы». Затем каждый идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами. Это упражнение обычно проходит весело и эмоционально. Его лучше всего проводить в начале занятия, чтобы поприветствовать друг друга и зарядить группу энергией.

#### **2. Основная часть.**

##### **1. Рисование самого себя.**

**Цель:** осознание своего настроения.

**Ход упражнения:** психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах:

- в зелёном – такими, какими они представляются себе;

- в голубом – какими они хотят быть;
- в красном – какими их видят друзья.

## **2. Обсуждение с детьми на тему: эмоции.**

**Цель:** познание эмоции страха.

**Ход упражнения:** детям рассказывается, что такое страх, каким он бывает, как с ним бороться и т.д.

## **3. «Рисование своего страха».**

**Цель:** научить детей расслабляться, снимать напряжение.

**Ход упражнения:** психолог предлагает ребятам нарисовать свои страхи и неприятности, а затем порвать рисунки и выбросить в корзину для мусора (тем самым как бы избавляясь от неприятных переживаний).

## **3. Заключительная часть. Анализ прошедшего занятия.**

**Цель:** возможность понять, что детям понравилось, а что нет.

**Обсуждение занятия:** что понравилось, что было интересно, было ли комфортно. Какие испытывали трудности? Что не понравилось и т.д.

## **1. Упражнение «Прощание».**

**Цель:** развитие сплоченности и взаимодействия между младшими школьниками.

**Ход упражнения:** заканчиваются все дни тренинга одним и тем же прощанием. Это процедура единого прощания объединяет детей и связывает все дни тренинга в единую программу.

## **Занятие №17**

### **1. Вводная часть. Приветствие.**

#### **1. Упражнение «На лесной полянке».**

**Цель:** создать благоприятный настрой на занятие.

**Ход упражнения:** психолог предлагает детям представить, что они попали на залитую солнцем полянку. На неё со всех сторон сбежались и слетелись лесные жители – всевозможные букашки, таракашки. Звучит музыка, дети превращаются в лесных жителей. Выполняют задания, соответственно каждому персонажу (кузнечик, бабочке, муравью и т. д.)

## **2. Основная часть.**

### **1. Упражнение «Конкурс боюсек».**

**Цель:** придание уверенности в себе.

**Ход упражнения:** психолог и ребенок передают друг другу мяч. Получив мяч, ребенок должен назвать тот или иной страх, произнося при этом громко и уверенно «Я..... этого не боюсь!»

### **2. Обсуждение с детьми на тему: эмоции.**

**Цель:** познание эмоции грусти.

**Ход упражнения:** детям рассказывается, что такое грусть, какой она бывает, как с ней бороться и т.д.

### **3. «Рисование своей грусти».**

**Цель:** научить детей справляться с грустью.

**Ход упражнения:** психолог предлагает ребятам нарисовать свою грусть.

Детям так же предлагаются разные техники, которые помогают справиться с грустью, например: заняться своим любимым делом и т.д.

## **3. Заключительная часть. Анализ прошедшего занятия.**

**Цель:** возможность понять, что детям понравилось, а что нет.

**Обсуждение занятия:** что понравилось, что было интересно, было ли комфортно. Какие испытывали трудности? Что не понравилось и т.д.

### **1. Упражнение «Прощание».**

**Цель:** развитие сплоченности и взаимодействия между младшими школьниками.

**Ход упражнения:** заканчиваются все дни тренинга одним и тем же прощанием. Это процедура единого прощания объединяет детей и связывает все дни тренинга в единую программу.

## **Занятие №18**

### **1. Вводная часть. Приветствие.**

#### **1. Игра «Принц и принцесса».**

**Цель:** создать благоприятный настрой на занятие.

**Ход игры:** Дети стоят по кругу. В центр ставится стул – это трон. Кто сегодня будет Принцем (Принцессой)? Ребёнок садится по желанию на трон. Остальные оказывают ему знаки внимания, говорят что-то хорошее.

## **2. Основная часть.**

### **1. Упражнение «Неоконченные предложения».**

**Цель:** повышение самооценки.

**Ход упражнения:** детям предлагается предложения, которые нужно закончить.

Предложения: «Я люблю...», «Меня любят...», «Я не боюсь...», «Я верю...»  
«В меня верят...», «Обо мне заботятся...».

### **2. Обсуждение с детьми на тему: эмоции.**

**Цель:** познание эмоции злости.

**Ход упражнения:** детям рассказывается, что такое злость, какой она бывает, как с ней бороться и т.д.

### **3. «Рисование своей злости».**

**Цель:** научить детей справляться со злостью.

**Ход упражнения:** психолог предлагает ребятам нарисовать свою злость.

Детям так же предлагаются разные техники, которые помогают справиться со злостью, например: выплеснуть злость на подушку, заняться физической нагрузкой и т.д.

## **3. Заключительная часть. Анализ прошедшего занятия.**

**Цель:** возможность понять, что детям понравилось, а что нет.

**Обсуждение занятия:** что понравилось, что было интересно, было ли комфортно. Какие испытывали трудности? Что не понравилось и т.д.

### **1. Упражнение «Прощание».**

**Цель:** развитие сплоченности и взаимодействия между младшими школьниками.

**Ход упражнения:** заканчиваются все дни тренинга одним и тем же прощанием. Это процедура единого прощания объединяет детей и связывает все дни тренинга в единую программу.

## Занятие №19

### 1. Вводная часть. Приветствие.

#### 1. Игра «Сказочная шкатулка».

**Цель:** создать благоприятный настрой на занятие.

**Ход игры:** психолог сообщает детям, что Фея сказок принесла свою шкатулку – в ней спрятались герои сказок. Далее он говорит: «Вспомните своих любимых сказочных героев и скажите, какие они, чем они вам нравятся, как они выглядят».

Далее с помощью волшебной полочки все дети превращаются в сказочных героев.

### 2. Основная часть.

#### 1. Упражнение «Счет».

**Цель:** снятие внутреннего напряжения участников, сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения.

**Ход упражнения:** психолог называет какое-либо число, не превышающее количество человек в группе. Названное количество участников встает. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться.

#### 2. Обсуждение с детьми на тему: эмоции.

**Цель:** познание эмоции обиды.

**Ход упражнения:** детям рассказывается, что такое обида, какой она бывает, как с ней бороться, как она проявляется и т.д.

#### 3. «Рисование своей обиды».

**Цель:** научить детей правильно реагировать на обиду.

**Ход упражнения:** психолог предлагает ребятам нарисовать свою обиду.

Детям так же предлагаются разные техники, которые помогают справиться с обидой, например: проговорить свои обиды вслух или выписать их на лист бумаги.

### 3. Заключительная часть. Анализ прошедшего занятия.

**Цель:** возможность понять, что детям понравилось, а что нет.

**Обсуждение занятия:** что понравилось, что было интересно, было ли комфортно. Какие испытывали трудности? Что не понравилось и т.д.

### **1. Упражнение «Прощание».**

**Цель:** развитие сплоченности и взаимодействия между младшими школьниками.

**Ход упражнения:** заканчиваются все дни тренинга одним и тем же прощанием. Это процедура единого прощания объединяет детей и связывает все дни тренинга в единую программу.

## **Занятие №20**

### **1. Вводная часть. Приветствие.**

#### **1. Упражнение «Покажи».**

**Цель:** снятие мышечных зажимов и создание благоприятного настроения на занятие.

**Ход упражнения:** необходимо изобразить, используя всех участников занятия:

- крутых зайцев, диких поросят, одиноких волков, сумасшедших куриц;
- оркестр, электричку, сороконожку, зоопарк, телевизор, телефон;
- болельщиков, команда которых проигрывает, зрителей, смотрящих крутой боевик, людей в очереди за колбасой, пациентов из палаты перед операцией;
- пизанскую башню. Китайскую стену. Кремль, мост над Темзой;
- букву «А», «К», «Ш», «Р», «Ю»;
- картину «Медведи в сосновом бору», «Бурлаки на Волге», «Иван Грозный убивает своего сына» и т.п.

### **2. Основная часть.**

#### **1. Игра «Пожалуйста».**

**Цель:** сплочение группы.

**Ход игры:** Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения

(физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять лишь в том случае, если он к показу добавит слово «пожалуйста». Кто ошибется, выбывает из игры.

Существует еще один вариант этой игры – она идет так же, как в первом варианте, но только тот, кто ошибется, выходит на середину и выполняет какое-нибудь задание, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т.д.

## **2. Обсуждение с детьми на тему: эмоции.**

**Цель:** познание эмоции стыда.

**Ход упражнения:** детям рассказывается, что такое стыд, какой он бывает, как с ним бороться, как он проявляется и т.д.

## **3. «Рисование своего стыда».**

**Цель:** обучить детей как справляться со стыдом.

**Ход упражнения:** психолог предлагает ребятам нарисовать свой стыд.

## **3. Заключительная часть. Анализ прошедшего занятия.**

**Цель:** возможность понять, что детям понравилось, а что нет.

**Обсуждение занятия:** что понравилось, что было интересно, было ли комфортно. Какие испытывали трудности? Что не понравилось и т.д.

## **1. Упражнение «Прощание».**

**Цель:** развитие сплоченности и взаимодействия между младшими школьниками.

**Ход упражнения:** заканчиваются все дни тренинга одним и тем же прощанием. Это процедура единого прощания объединяет детей и связывает все дни тренинга в единую программу.

## **Занятие №21**

### **1. Вводная часть. Приветствие.**

#### **1. Упражнение «Как ты себя чувствуешь?».**

**Цель:** развитие внимательности, эмпатии, умения чувствовать настроение другого, приходить ему на помощь.

**Ход упражнения:** упражнение выполняется по кругу. Каждый ребенок внимательно смотрит на своего соседа слева и пытается догадаться, как тот себя чувствует, рассказывает об этом.

Ребенок, состояние которого описывается, слушает и затем соглашается со сказанным или не соглашается, дополняет.

## **2. Основная часть.**

### **1. Упражнение «Опиши свое настроение».**

**Цель:** развитие умения описывать свое настроение, распознавать настроения других, благодарить за оказанную ему помощь.

**Ход упражнения:** детям предлагается поведать остальным о своем настроении: его можно нарисовать, можно сравнить с каким-либо цветом, животным, состоянием, можно показать его в движении – все зависит от фантазии и желания ребенка.

### **2. Обсуждение с детьми на тему: эмоции.**

**Цель:** познание эмоции радости.

**Ход упражнения:** детям рассказывается, что такое радость, какой она бывает, как она проявляется, часто ли ты испытываешь эту эмоцию и т.д.

### **3. «Рисование радости».**

**Цель:** обучить детей правильно определять радость.

**Ход упражнения:** психолог предлагает ребятам нарисовать свою радость.

## **3. Заключительная часть. Анализ прошедшего занятия.**

**Цель:** возможность понять, что детям понравилось, а что нет.

**Обсуждение занятия:** что понравилось, что было интересно, было ли комфортно. Какие испытывали трудности? Что не понравилось и т.д.

### **1. Упражнение «Прощание».**

**Цель:** развитие сплоченности и взаимодействия между младшими школьниками.

**Ход упражнения:** заканчиваются все дни тренинга одним и тем же прощанием. Это процедура единого прощания объединяет детей и связывает все дни тренинга в единую программу.

## Занятие №22

### 1. Вводная часть. Приветствие.

#### 1. Упражнение «Как ты себя чувствуешь?».

**Цель:** развитие внимательности, эмпатии, умения чувствовать настроение другого, приходить ему на помощь.

**Ход упражнения:** упражнение выполняется по кругу. Каждый ребенок внимательно смотрит на своего соседа слева и пытается догадаться, как тот себя чувствует, рассказывает об этом.

Ребенок, состояние которого описывается, слушает и затем соглашается со сказанным или не соглашается, дополняет.

### 2. Основная часть.

#### 1. Упражнение «Два берега».

**Цель:** оценивать чужое и своё поведение, предвидеть его возможные последствия, действовать единым коллективом.

**Ход упражнения:** Необходимо разбиться на три команды: два «берега» и «река». Команды выстраиваются параллельно – «берег» - «река» - «берег». Правый «берег» решает, что сказать левому (слово или словосочетание) и по команде руководителя начинает передавать сообщение (громко произносит вслух). Задача «реки» – не дать услышать левому «берегу», то, что хочет сказать правый. (Можно кричать, топтать, махать руками). Левый «берег» должен услышать то, что хочет сказать правый. Как только левый «берег» понял и услышал сообщение, команды меняются ролями.

#### 2. Обсуждение с детьми на тему: эмоции.

**Цель:** познание эмоции веселья.

**Ход упражнения:** детям рассказывается, что такое веселье, каким оно бывает, как оно проявляется, часто ли ты испытываешь эту эмоцию и т.д.

#### 3. «Рисование веселья».

**Цель:** обучить детей воспринимать веселье как главную положительную эмоцию.

**Ход упражнения:** психолог предлагает ребятам нарисовать веселье.

### **3. Заключительная часть. Анализ прошедшего занятия.**

**Цель:** возможность понять, что детям понравилось, а что нет.

**Обсуждение занятия:** что понравилось, что было интересно, было ли комфортно. Какие испытывали трудности? Что не понравилось и т.д.

#### **1. Упражнение «Прощание».**

**Цель:** развитие сплоченности и взаимодействия между младшими школьниками.

**Ход упражнения:** заканчиваются все дни тренинга одним и тем же прощанием. Это процедура единого прощания объединяет детей и связывает все дни тренинга в единую программу.

### **Занятие №23**

#### **1. Вводная часть. Приветствие.**

##### **1. Упражнение «Зеркало».**

**Цель:** развитие умения определять свое эмоциональное состояние, других людей.

**Ход упражнения:** Выполняется в парах. Каждой паре участников предлагается пример ситуации, в которой проявляется какая-то эмоция. Участники в паре должны обсудить данную ситуацию и изобразить ее перед группой, «инсценируя» предложенные эмоции. Остальные же участники группы должны угадать, какие эмоции показаны.

Примеры ситуаций:

1. Ученик плохо ведет себя на уроке, учительница делает ему замечания (эмоция – раздражение);
2. Ребенок получает подарок на день рождения (эмоция – радость);
3. Ребенка ведут к стоматологу, он боится (эмоция – страх);
4. Два друга поссорились и не разговаривают (эмоция – обида);
5. Ученик получил двойку за контрольную работу и очень огорчен (эмоция – грусть);
6. Ребенок увидел на небе радугу и очень удивился (эмоция – удивление).

#### **2. Основная часть.**

### **1. Упражнение «Иногда Я...».**

**Цель:** оценка своего эмоционального состояния.

**Ход упражнения:** участникам предлагается подготовить мини-рассказ о нескольких примерах проявления собственных эмоций и причинах их проявления. Например: «Иногда я злюсь, потому что у меня что-то не получается» или «Иногда (всегда) я счастлив, когда мне дарят подарки!» и т.д. Далее, участники по очереди делятся своими рассказами с группой.

### **2. Просмотр видеоролика на тему «Настроение».**

**Цель:** повторение понятий «эмоции», «чувства», «настроение», а так же повтор их разновидностей и признаков;

**Ход упражнения:** общегрупповое обсуждение.

### **3. «Маски».**

**Цель:** развитие умения различать мимику, самостоятельно сознательно пользоваться мимикой для выражения своих эмоций.

**Ход упражнения:** каждому из участников дается задание - выразить с помощью мимики горе, радость, боль, страх, удивление... Остальные участники должны определить, что пытался изобразить участник.

### **3. Заключительная часть. Анализ прошедшего занятия.**

**Цель:** возможность понять, что детям понравилось, а что нет.

**Обсуждение занятия:** что понравилось, что было интересно, было ли комфортно. Какие испытывали трудности? Что не понравилось и т.д.

### **1. Упражнение «Прощание».**

**Цель:** развитие сплоченности и взаимодействия между младшими школьниками.

**Ход упражнения:** заканчиваются все дни тренинга одним и тем же прощанием. Это процедура единого прощания объединяет детей и связывает все дни тренинга в единую программу.

## **Занятие №24**

### **1. Вводная часть. Приветствие.**

#### **1. Упражнение «Назови эмоцию».**

**Цель:** закрепление понятий, обозначающих различные эмоциональные состояния (радость, злость, грусть, страх).

**Ход упражнения:** гномики нам помогут выразить эмоции. (картинки с эмоциями). Учащиеся смотрят на картинки и называют эмоции. Вспомните, и назовите, пожалуйста, эмоции, которые вы уже знаете. (радость, страх, злость, грусть, удивление, любопытство, печаль, стыд, гнев, восхищение). Итак, при хорошем настроении человек испытывает положительные эмоции, а при плохом – отрицательные.

## **2. Основная часть.**

### **1. Упражнение «Угадай эмоции».**

**Цель:** проверка знаний.

**Ход упражнения:** психолог: а теперь, давайте поиграем в игру.

Я буду произносить фразу, а вы – отгадывать какой эмоции она может принадлежать.

- Ты не любишь мороженое? (Удивление).
- Я злой и страшный серый волк! (Злость).
- Зачем ты меня толкнул? (Обида).
- Как темно в лесу! (Страх).
- Какое теплое море! (Радость).
- Никто со мной не играет (Обида, грусть)

### **2. Обсуждение с детьми на тему: эмоции.**

**Цель:** закрепление пройденной темы.

**Ход упражнения:** психологом проверяется, как дети поняли тему эмоций.

### **3. Лепка пластилином на тему: эмоции.**

**Цель:** научиться узнавать эмоции и выражать их с помощью мимики, жестов и слов, через лепку пластилина

**Ход упражнения:** дети должны слепить любую эмоцию, которая ощущается сейчас или которая ощущается чаще всего.

### **3. Заключительная часть. Анализ прошедшего занятия.**

**Цель:** возможность понять, что детям понравилось, а что нет.

**Обсуждение занятия:** что понравилось, что было интересно, было ли комфортно. Какие испытывали трудности? Что не понравилось и т.д.

### **1. Упражнение «Прощание».**

**Цель:** развитие сплоченности и взаимодействия между младшими школьниками.

**Ход упражнения:** заканчиваются все дни тренинга одним и тем же прощанием. Это процедура единого прощания объединяет детей и связывает все дни тренинга в единую программу.

## **Занятие №25**

### **1. Вводная часть. Приветствие. Переход к новой теме.**

#### **1. Игра «Перевоплощения».**

**Цель:** создать позитивный настрой.

**Ход игры:** педагог предлагает детям перевоплотиться в образы, которые он будет называть, и как можно более точно передать их состояние. (Например: «грустная рваная книга», «новая веселая кукла», «удивленная бабушка», «сердитый дворник», «ленивый медвежонок», «радостный зайчонок»).

### **2. Основная часть.**

#### **1. Упражнение «Интервью в парах».**

**Цель:** запуск процесса саморазвития.

**Ход упражнения:** участники разбиваются на тройки и задают друг другу различные вопросы. Примерный перечень вопросов:

1. Какой твой любимый цвет?
2. Какое у тебя любимое время года?
3. Назови любимое имя.
4. Какие черты характера нравятся тебе в других людях больше всего?
5. Какие черты характера не нравятся в других людях?

По окончании интервью участники возвращаются в круг, где каждый представляет своего собеседника.

#### **2. Упражнение «Я и мой сосед».**

**Цель:** осознание каждым участником своей положительной роли в общении.

**Ход упражнения:** дети распределяются в пары, лицом друг к другу. Взрослый произносит слова, дети их повторяют, сопровождая движениями: «Мои ручки хороши - у соседа лучше, мои плечи хороши - у соседа лучше, мои щечки хороши - у соседа лучше, мои ....., да и сам я весь хорош - но сосед мой лучше (обнимаются)».

### **3. Упражнение «Групповой портрет».**

**Цель:** развитие доброжелательного отношения друг к другу.

**Ход упражнения:** каждой подгруппе понадобится большой лист бумаги (как минимум размером А3, лучше - лист ватмана) и восковые мелки.

Психолог: «Каждая группа должна нарисовать картину, на которой будут изображены все участники команды. Свой собственный портрет рисовать нельзя, попросите кого-нибудь из группы сделать это. Подумайте вместе, как вы расположите рисунок на листе, каков будет сюжет вашей картины.

Когда все группы нарисуют свои портреты, нужно провести подробное представление всех картин. Перед этим можно дать группам время подумать, как они будут представлять свою работу остальным ученикам, и какие пояснения будут давать при этом.

### **3. Заключительная часть. Анализ прошедшего занятия.**

**Цель:** возможность понять, что детям понравилось, а что нет.

**Обсуждение занятия:** что понравилось, что было интересно, было ли комфортно. Какие испытывали трудности? Что не понравилось и т.д.

### **1. Упражнение «Прощание».**

**Цель:** развитие сплоченности и взаимодействия между младшими школьниками.

**Ход упражнения:** заканчиваются все дни тренинга одним и тем же прощанием. Это процедура единого прощания объединяет детей и связывает все дни тренинга в единую программу.

## **Занятие №26**

### **1. Вводная часть. Приветствие.**

#### **1. Игра: «Мне нравится, что ты...».**

**Цель:** развитие чувства эмпатии.

**Ход упражнения:** детям предлагают обратиться к любому участнику и закончить предложение, например: «Алена, мне нравится, что ты такая добрая».

## **2. Основная часть.**

### **1. Упражнение «Друг - это...».**

**Цель:** введение в тему занятия.

**Ход упражнения:** учащимся предлагается подумать над следующим вопросом – как они понимают слово «дружба» и кто такой, по их мнению «друг»?

Учащиеся после небольшого размышления высказываются. Педагог подводит итог обсуждения и дает следующие определение понятий «дружба» и «друг»:

*Дружба* - это когда люди хотят быть вместе, когда они интересуют друг друга, доверяют друг другу. Дружба нужна взрослым и детям в любой жизненной ситуации.

*Друг* - это человек, который поддерживает тебя, может понять, помочь в трудную ситуацию, который разделяет с тобой все радости и горести.

Далее педагог говорит о том, что нужно учитывать, что дружба между людьми возможна только при соблюдении ими определенных правил дружбы. Самым важным из этих правил является уважение прав друг друга, и немало важным является терпимость к другому человеку.

Вместе с учащимися выводятся следующие правила дружбы.

*Правила дружбы:*

1. Не сориться.
2. Не бояться просить прощения, если обидел друга
3. Уступать
4. Быть вежливым.
5. Не злиться.
6. Помогать друг другу.

7. Быть честным
8. Быть внимательным

Педагог: «Существует еще много правил дружбы, но это самые основные. И если вы их будете соблюдать, то сможете стать настоящими друзьями любому человеку. Одно из перечисленных выше правил это быть внимательным к своему другу, а как вы думаете, что это значит?» (Учащиеся приводят свои объяснения)

Педагог обобщает высказывания учащихся: «Все правильно, быть внимательным к своему другу, это в первую очередь видеть, какое настроение у вашего друга. А вы умеете определять эмоциональное состояние своих друзей-одноклассников? Вот сейчас мы и проверим».

## **2. Упражнение «Цветок дружбы».**

**Цель:** закрепление понятия «дружба».

**Ход упражнения:** педагог: «Надеюсь, вы все со мной согласитесь, что дружба это самое важное и лучшее, что есть в жизни человека. Дружбой надо дорожить и ее обязательно надо ценить. Сейчас я предлагаю вам сделать цветок нашего дружного класса».

Педагог-психолог показывает учащимся круг основание цветка, на котором написан цветок, какого класса.

- Сейчас каждый из вас возьмёт цветную бумагу такого цвета, который ему больше всего нравится и обведет на ней свою ладонь, затем вырежете из цветной бумаги эту ладонь и на ней напишите свои добрые пожелания, своим друзьям-одноклассникам.

Учащиеся выполняют задание. Затем все эти ладошки приклеиваются к основанию цветка, и он вывешивается на доску.

## **3. Заключительная часть. Анализ прошедшего занятия.**

**Цель:** возможность понять, что детям понравилось, а что нет.

**Обсуждение занятия:** что понравилось, что было интересно, было ли комфортно. Какие испытывали трудности? Что не понравилось и т.д.

## **1. Упражнение «Прощание».**

**Цель:** развитие сплоченности и взаимодействия между младшими школьниками.

**Ход упражнения:** заканчиваются все дни тренинга одним и тем же прощанием. Это процедура единого прощания объединяет детей и связывает все дни тренинга в единую программу.

### **Занятие №27**

#### **1. Вводная часть. Приветствие.**

##### **1. Упражнение «С мячом».**

**Цель:** сплочение коллектива.

**Ход упражнения:** участники бросают мяч друг другу, называя собеседника по имени и рассказывая о своем самочувствии, настроении на данный момент.

#### **2. Основная часть.**

##### **1. Упражнение «Я рад, что у меня есть такой друг как ты, потому что...».**

**Цель:** настрой детей на доброжелательный лад.

**Ход упражнения:** учащиеся становятся в круг, один из них выходит в центр круга. Другие учащиеся все по очереди подходят к нему, пожимают руку и говорят: «Я рад, что у меня есть такой друг как ты, потому что...» и заканчивают это приложение на свое усмотрение.

##### **2. Лепка на тему: друг.**

**Цель:** закрепление темы занятия.

**Ход упражнения:** психолог просит детей слепить из пластилина своего друга.

##### **3. Упражнение «Безопасное место».**

**Цель:** сближение участников, установление дружеских отношений.

**Ход упражнения:** педагог: «Сядьте удобнее, расслабьтесь, сделайте два - три глубоких вдоха и закройте глаза. Почувствуйте, как приятное тепло обволакивает ваше тело. Теперь вспомните ваше любимое место. Это самое безопасное место, где вы себя чувствуете уединенно и спокойно. Вспомните и постарайтесь увидеть его. Вспомните звуки, цвета, запахи, окружающие

предметы. Несколько минут понаблюдайте за этим местом. Теперь мысленно перенеситесь туда и побудьте некоторое время в этом месте. Обратите внимание на свои мысли и чувства».

Ведущий дает возможность побыть в этом состоянии участникам 5-10 минут.

Теперь сделайте 2-3 глубоких вдоха и откройте глаза.

Домашнее задание: нарисуйте картину своего безопасного места и составьте небольшой рассказ о своем рисунке.

### **3. Заключительная часть. Анализ прошедшего занятия.**

**Цель:** возможность понять, что детям понравилось, а что нет.

**Обсуждение занятия:** что понравилось, что было интересно, было ли комфортно. Какие испытывали трудности? Что не понравилось и т.д.

#### **1. Упражнение «Прощание».**

**Цель:** развитие сплоченности и взаимодействия между младшими школьниками.

**Ход упражнения:** заканчиваются все дни тренинга одним и тем же прощанием. Это процедура единого прощания объединяет детей и связывает все дни тренинга в единую программу.

### **Занятие №28**

#### **1. Вводная часть. Приветствие.**

##### **1. Упражнение «Солнце светит для тех, кто».**

**Цель:** развитие межличностного доверия, умения чувствовать других.

**Ход упражнения:** группа усаживается в тесный кружок. Один из участников группы убирает свой стул, ставит его в стороне, а сам становится в центр круга. Цель стоящего в круге – снова получить стул, на который можно сесть. Человек в центре произносит: «Солнце светит для тех, кто ...» и добавляет что-нибудь о себе или о ком-то из игроков (например, «Солнце светит для тех, кто носит голубые джинсы», «Солнце светит для тех, кто был на море») Если сказанное справедливо по отношению к кому-либо из игроков, то он встает и меняется местами с говорившим.

Играть можно до тех пор, пока группа сохраняет активность.

## **2. Основная часть.**

### **1. Игра «Построимся».**

**Цель:** развитие умения чувствовать других, договариваться, согласовывать свои действия.

**Ход игры:** ведущий предлагает поиграть в игру, где основное условие состоит в том, что задание выполняется молча. Разговаривать и переписываться при этом нельзя, можно общаться только с помощью мимики и жестов. «Посмотрим, сможете ли вы понять друг друга без слов?» В первой части упражнения дается задание участникам построиться по росту, во второй части задание усложняется - нужно построиться по дате рождения. Во втором варианте по окончании построения участники поочередно озвучивают свои дни рождения, при этом происходит проверка правильности выполнения упражнения

### **2. Упражнение «Проективный рисунок».**

**Цель:** умения согласовывать свои действия с действиями партнёра.

**Ход упражнения:** участники разбиваются на подгруппы по 5 человек. Каждой подгруппе дают лист бумаги формата А3 и карандаши. Тренер предлагает изобразить семью животных. При этом участники не должны разговаривать между собой. После завершения рисунка, участникам дается некоторое время для составления рассказа о изображенной семье, после чего каждая подгруппа показывает свой рисунок другим и излагают свой рассказ. Ребята из других подгрупп могут задавать дополнительные вопросы.

### **3. Упражнение «Аплодисменты».**

**Цель:** формирование доброжелательного отношения друг к другу.

**Ход упражнения:** педагог: «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее».

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы

следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

В конце занятия попросить участников высказать обратную связь по прошедшему занятию. Высказаться должны все, можно предложить вариант по кругу или с перекидыванием игрушки следующему участнику.

### **3. Заключительная часть. Анализ прошедшего занятия.**

**Цель:** возможность понять, что детям понравилось, а что нет.

**Обсуждение занятия:** что понравилось, что было интересно, было ли комфортно. Какие испытывали трудности? Что не понравилось и т.д.

#### **1. Упражнение «Прощание».**

**Цель:** развитие сплоченности и взаимодействия между младшими школьниками.

**Ход упражнения:** заканчиваются все дни тренинга одним и тем же прощанием. Это процедура единого прощания объединяет детей и связывает все дни тренинга в единую программу.

## **Занятие №29**

### **1. Вводная часть. Приветствие.**

#### **1. Упражнение «Хрюкните те, кто...».**

**Цель:** создание позитивного настроения на занятия.

**Ход упражнения:** участники сидят на стульях по кругу, один из них водящий произносит фразу: «Хрюкните те, кто...» (продолжение фразы может быть любым, например: «...умеет ездить на велосипеде»), следующий водящий произносит следующую фразу, подходящую по смыслу.

Примерный перечень фраз:

- Мяукните те, кто любит слушать музыку.
- Пожмите соседу справа руку те, кто хоть раз в жизни дрался
- Потанцуйте те, кто умеет свистеть и т.д.

### **2. Основная часть.**

#### **1. Упражнение «Иголочка и ниточка».**

**Цель:** сплочение коллектива.

**Ход упражнения:** один ребенок берет на себя роль «иголочки» и встает первым, остальные дети «ниточка» встают за ним, держа друг друга за пояс. По сигналу взрослого «иголочка» начинает двигаться в любом направлении, «ниточка» старается двигаться в такт, чтобы не отстать (не порваться). Играть можно несколько раз и менять ведущего.

## **2. Упражнение «Счёт до десяти».**

**Цель:** развитие межличностного доверия.

**Ход упражнения:** педагог: «Сейчас по сигналу «начали» вы закроете глаза, опустите свои носы вниз и попытаетесь посчитать от одного до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет «один», другой человек скажет «два», третий скажет «три» и так далее. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут «четыре», счёт начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без слов.

## **3. Упражнение «Зеркало».**

**Цель:** установление доверительного контакта с детьми.

**Ход упражнения:** все мы любим смотреться в зеркало. Когда мы одни, мы позволяем себе кривляться, строить «рожицы» перед зеркалом. В одиночестве это легко. Попробуем это сделать здесь, в группе. Сейчас мы разобьемся на пары. Один из вас - это зеркало, другой - смотрящийся. В течение 1-3 минут, смотрящийся должен кривляться, изображать различные эмоции, двигаться перед зеркалом, а зеркало - в точности отображать увиденное.

Каждый участник должен выступить в роли «смотрящегося» и в роли «зеркала».

## **3. Заключительная часть. Анализ прошедшего занятия.**

**Цель:** возможность понять, что детям понравилось, а что нет.

**Обсуждение занятия:** что понравилось, что было интересно, было ли комфортно. Какие испытывали трудности? Что не понравилось и т.д.

## **1. Упражнение «Прощание».**

**Цель:** развитие сплоченности и взаимодействия между младшими школьниками.

**Ход упражнения:** заканчиваются все дни тренинга одним и тем же прощанием. Это процедура единого прощания объединяет детей и связывает все дни тренинга в единую программу.

### **Занятие №30**

#### **1. Вводная часть. Приветствие.**

##### **1. Упражнение «Объятие».**

**Цель:** развитие сплочения, повышение взаимного доверия участников.

**Ход упражнения:** педагог: «Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Кто из вас еще помнит, что он делал со своими мягкими игрушками, чтобы выразить свое хорошее отношение к ним? Правильно, вы брали их на руки. Я хочу, чтобы вы все хорошо относились друг другу и дружили между собой. Естественно, иногда можно и поспорить друг с другом, ведь когда люди дружны, им проще переносить обиды или разногласия. Я хочу, чтобы вы выразили свои дружеские чувства к остальным ученикам, обнимая их. Быть может, будет такой день, когда кто-нибудь из вас не захочет, чтобы его обнимали. Тогда дайте нам знать, что вы хотите пока просто посмотреть, но не участвовать в игре. Тогда все остальные не будут трогать этого ребенка. Я начну с легкого, совсем маленького объятия и надеюсь, что вы мне поможете превратить это объятие в более крепкое и дружеское. Когда объятие будет доходить до вас, любой из вас может добавить в него энтузиазма и дружелюбия, чтобы мы все сделали наши хорошие взаимоотношения еще более крепкими».

Проверьте, хочет ли сидящий рядом с вами ребенок участвовать в упражнении. Это можно определить по некоторым невербальным признакам. Но иногда можно спросить его и открыто: «Хочешь ли ты, чтобы я обняла тебя?» Большинство детей как правило отвечает «да».

После этого начинается первый кон игры: нежно и мягко педагог обнимает сидящего рядом с ним ребенка. Он в свою очередь спрашивает своего соседа,

хочет ли он принять участие в игре, и если да, то обнимает его. Таким образом, дружеское объятие передается по кругу, пока не вернется к педагогу.

## **2. Основная часть.**

### **1. Упражнение «Листок за спиной».**

**Цель:** учиться адекватно, воспринимать негативное и позитивное мнение о себе.

**Ход упражнения:** педагог: «Всем нам интересно узнать, что думают о нас другие (и хорошее и не очень). Но часто людям очень сложно высказывать свое искреннее мнение о других глаза в глаза, поэтому мы предлагаем провести следующее упражнение».

Тренер раздает все участникам по листу бумаги и булавки, и предлагает их прикрепить на спину своему соседу справа. Далее дается следующая инструкция: участники подходят друг к другу и пишут по одному качеству («+», «-») хозяину листка. Выполнение задания происходит в хаотичном порядке, при обязательном условии - высказать свое мнение о каждом участнике группы.

### **2. Упражнение «Поезд».**

**Цель:** развивать умение оказывать положительные знаки внимания.

**Ход упражнения:** 6-8 участников изображают «поезд», встав в колонну и положив руки на плечи стоящим впереди. Все, кроме первого, закрывают глаза. Этому «поезду» нужно проехать через препятствия, которые изображают другие участники. При малом количестве играющих часть препятствий можно изобразить с помощью стульев.

Задача «поезда» – проследовать от одной стены помещения до другой, по пути обязательно объехав по кругу 3-4 препятствия (ведущий указывает, какие именно) и, не столкнувшись с остальными. Препятствия, изображенные с помощью других игроков (желательно, чтобы те, которые нужно объехать по кругу, были именно из их числа), при приближении к ним

«вагонов поезда» на опасно-близкое расстояние могут издавать предостерегающие звуки – например, начинать шипеть.

Игра повторяется несколько раз, чтобы дать возможность каждому побыть и в роли препятствий, и в составе «поезда».

### **3. Упражнение «Блюдо».**

**Цель:** создание дружеских связей, сплочение группы.

**Ход упражнения:** все участники делятся на две группы. Каждой группе предлагается придумать и нарисовать новое несуществующие блюдо, состав которого бы удовлетворял пожеланиям и соответствовал вкусам всех членов команды. После чего каждая команда презентует другой свое блюдо, с его названием, составом и всем остальным.

### **4. Обсуждение и закрепление темы занятия.**

**Цель:** закрепление понятий.

**Ход упражнения:** психолог обсуждает с детьми, что те запомнили за время проведения цикла занятий, направленных на формирование позитивного общения.

### **3. Заключительная часть. Анализ прошедшего занятия.**

**Цель:** возможность понять, что детям понравилось, а что нет.

**Обсуждение занятия:** что понравилось, что было интересно, было ли комфортно. Какие испытывали трудности? Что не понравилось и т.д.

### **1. Упражнение «Прощание».**

**Цель:** развитие сплоченности и взаимодействия между младшими школьниками.

**Ход упражнения:** заканчиваются все дни тренинга одним и тем же прощанием. Это процедура единого прощания объединяет детей и связывает все дни тренинга в единую программу.

## **Занятие №31**

### **1. Вводная часть. Приветствие. Переход к новой теме.**

#### **1. Упражнение «Тряпичная кукла и солдат».**

**Цель:** упражнение на релаксацию.

**Ход упражнения:** психолог: «Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд.)

Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной. Снова станьте солдатом . (10 секунд.) Теперь опять тряпичной куклой».

Просите детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у Вас не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились.

Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины. Теперь стряхните воду с волос. Теперь — с верхней части ног и ступней.

Примечание. Заканчивать такие игры следует на стадии расслабления, когда вы почувствуете, что ребенок достаточно отдохнул.

## **2. Основная часть.**

### **1. Обсуждение новой темы занятий.**

**Цель:** объяснение детям темы цикла занятий.

**Ход упражнения:** детям рассказывается, чем они с психологом будут заниматься на протяжении цикла занятий.

«Релаксационные игры – это способ снятия психоэмоционального напряжения у детей раннего возраста. Маленькие дети нередко находятся в состоянии высокого психоэмоционального возбуждения. Виной тому может быть адаптационный стресс, усталость. Предлагаю вашему вниманию релаксационные игры, которые помогут снять психоэмоциональное

напряжение у ребенка, создать у него положительные эмоции, успокоят его и наладят сон».

## **2. Упражнение «Мороженое».**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения.

**Ход упражнения:** детям предлагается поиграть в «мороженое». Вы – мороженое, вас только что достали из холодильника, оно твердое как камень, ваше тело ледяное. Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, ручки, ножки стали мягкими.

## **3. Упражнение «Холодно - жарко».**

**Цель:** снять психоэмоциональное напряжение.

**Ход упражнения:** вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер, вам стало холодно, вы замерзли, обхватите себя ручками, головку прижали к ручкам – греетесь. Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер....

## **4. Упражнение «Часики».**

**Цель:** снять психоэмоциональное напряжение через дыхательные техники, создание положительного эмоционального фона.

**Ход упражнения:** монотонные движения руками затормаживают отрицательные эмоции.

**Проведение:** сегодня мы будем с вами часиками. Станьте прямо, ножки слегка расставьте, ручки опустите вниз. Мама часики завела, и они стали тикать: тик-так. Размахивание руками вперед назад.

## **3. Заключительная часть. Анализ прошедшего занятия.**

**Цель:** возможность понять, что детям понравилось, а что нет.

**Обсуждение занятия:** что понравилось, что было интересно, было ли комфортно. Какие испытывали трудности? Что не понравилось и т.д.

## **1. Упражнение «Прощание».**

**Цель:** развитие сплоченности и взаимодействия между младшими школьниками.

**Ход упражнения:** заканчиваются все дни тренинга одним и тем же прощанием. Это процедура единого прощания объединяет детей и связывает все дни тренинга в единую программу.

### **Занятие №32**

#### **1. Вводная часть. Приветствие.**

##### **1. Упражнение «Шалтай-Болтай».**

**Цель:** игра поможет ребенку расслабиться, снять напряжение.

**Ход упражнения:** чтобы дети лучше вошли в роль, спросите, читали ли они стихотворение С. Маршака о Шалтае-Болтае. А может быть, они видели мультфильм о нем? Если это так, то пусть ребенок расскажет о том, кто такой Шалтай-Болтай, почему его так называют и как он себя ведет. Теперь можете начинать игру. Вы будете читать отрывок из стихотворения Маршака, а ребенок станет изображать героя. Для этого он будет поворачивать туловище вправо и влево, свободно болтая мягкими, расслабленными руками. Кому этого недостаточно, может крутить еще и головой.

Итак, взрослый в этой игре должен читать стихотворение:

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

Когда вы произнесете последнюю строчку, ребенок должен резко наклонить тело вперед и вниз, перестав болтать руками и расслабившись. Можно позволить ребенку для иллюстрации этой части стихотворения упасть на пол, правда, тогда стоит позаботиться о его чистоте и ковровом покрытии.

**Примечание.** Чередование быстрых, энергичных движений с расслаблением и покоем очень полезно для гиперактивного ребенка, так как в этой игре он получает определенное удовольствие от расслабленного падения на пол, а значит, от покоя. Чтобы добиться максимального расслабления, повторите игру несколько раз подряд. Чтобы она не наскучила, можно читать

стихотворение в разном темпе, а ребенок соответственно будет замедлять или ускорять свои движения.

## **2. Основная часть.**

### **1. Упражнение «Согреем бабочку».**

**Цель:** достичь релаксации достичь релаксации через дыхательные техники.

**Ход упражнения:** ведущий показывает на ладошке воображаемую бабочку, рассказывает, что она замерзла и не может взлететь. Предлагает согреть ее своим дыханием. Дети дышат на ладошки (дыхательное упражнение: открыть рот и произнести длительный звук "А"). Бабочка согрелась и ее надо сдуть с ладошки. Дети делают глубокий вдох через нос и выдох через рот (на выдохе вытянуть губы трубочкой, произнести долгий звук "У").

### **2. Упражнение «Птица, расправляющая крылья».**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения.

**Ход упражнения:** психолог: представьте, что вы – птица, крылья которой крепко сжаты. Соедините лопатки, напрягите спину так сильно, как только можете. Вы ощущаете напряжение. А теперь медленно, не торопясь, освобождайте свои мышцы. Ваши крылья расправляются. Становятся сильными и легкими, невесомыми. Вы ощущаете расслабление.

Повторите упражнение 5–7 раз

### **3. Игра «Дождь в лесу».**

**Цель:** расслабление мышц, путем релаксации.

**Ход игры:** дети становятся в круг друг за другом – они «превращаются» в деревья в лесу. Учитель читает текст, дети выполняют действия.

«В лесу светило солнышко, и все деревья потянули к нему свои веточки. Высоко-высоко тянутся, чтобы каждый листочек согрелся, (дети поднимаются на носки, высоко поднимают руки, перебирая пальцами).

Но подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются, (дети раскачиваются в стороны, напрягая мышцы ног). Ветер принёс

дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя (дети лёгкими движениями пальцев касаются спины стоящего впереди товарища). Дождик стучит всё сильнее и сильнее (дети усиливают движения пальцами). Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветвями (дети проводят ладошками по спинам товарищей). Но вот появилось солнышко. Деревья обрадовались, стряхнули с листьев лишние капли дождя, оставили только необходимую влагу. Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни».

### **3. Заключительная часть. Анализ прошедшего занятия.**

**Цель:** возможность понять, что детям понравилось, а что нет.

**Обсуждение занятия:** что понравилось, что было интересно, было ли комфортно. Какие испытывали трудности? Что не понравилось и т.д.

#### **1. Упражнение «Прощание».**

**Цель:** развитие сплоченности и взаимодействия между младшими школьниками.

**Ход упражнения:** заканчиваются все дни тренинга одним и тем же прощанием. Это процедура единого прощания объединяет детей и связывает все дни тренинга в единую программу.

### **Занятие №33**

#### **1. Вводная часть. Приветствие.**

##### **1. Упражнение «Озорные щечки».**

**Цель:** расслабление мышц лица.

**Ход упражнения:** набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

#### **2. Основная часть.**

##### **1. Упражнение «Злюка успокоилась».**

**Цель:** расслабление мышц лица.

**Ход упражнения:** напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела, и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

## **2. Упражнение «Рот на замочке».**

**Цель:** расслабление мышц лица.

**Ход упражнения:** поджать губы так, чтобы их совсем не было видно.

Закрывать рот на “замочек”, сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).

Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с).

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

## **3. Заключительная часть. Анализ прошедшего занятия.**

**Цель:** возможность понять, что детям понравилось, а что нет.

**Обсуждение занятия:** что понравилось, что было интересно, было ли комфортно. Какие испытывали трудности? Что не понравилось и т.д.

### **1. Упражнение «Прощание».**

**Цель:** развитие сплоченности и взаимодействия между младшими школьниками.

**Ход упражнения:** заканчиваются все дни тренинга одним и тем же прощанием. Это процедура единого прощания объединяет детей и связывает все дни тренинга в единую программу.

## **Занятие №34**

### **1. Вводная часть. Приветствие.**

**Упражнение «Задуй свечу».**

**Цель:** релаксация с сосредоточением на дыхании.

**Ход упражнения:** глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук "у".

## **2. Основная часть.**

### **1. Упражнение «Любопытная Варвара».**

**Цель:** расслабление мышц шеи.

**Ход упражнения:** исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

### **2. Упражнение «Роняем руки».**

**Цель:** расслабление мышц плечевого пояса.

**Ход упражнения:** дети поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперед. По предложению ведущего снимают напряжение в плечах и дают рукам упасть вниз. Повиснув, руки слегка пассивно качаются. Пока не остановятся. Упражнение повторяется. Руки не следует раскачивать после их падения. Можно подсказать детям образ - руки висят, как веревочки.

*Трясем кистями.*

Исходное положение - руки согнуты в локтях, кисти пассивно свисают. Быстрым и непрерывным движением предплечья тряхи кистями, как тряпочками.

*Стряхиваем воду с пальцев.*

Исходное положение - руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти свисают. Движением предплечья несколько раз сбрасываем кисти вниз. Перед упражнениями полезно детям полезно крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

### **3 Упражнение «Поднимаем и опускаем плечи».**

**Цель:** расслабление рук.

**Ход упражнения:** дети как можно выше поднимают плечи, затем свободно опускают их, в нормальное положение (сбрасывают плечи вниз).

### **3. Заключительная часть. Анализ прошедшего занятия.**

**Цель:** возможность понять, что детям понравилось, а что нет.

**Обсуждение занятия:** что понравилось, что было интересно, было ли комфортно. Какие испытывали трудности? Что не понравилось и т.д.

### **1. Упражнение «Прощание».**

**Цель:** развитие сплоченности и взаимодействия между младшими школьниками.

**Ход упражнения:** заканчиваются все дни тренинга одним и тем же прощанием. Это процедура единого прощания объединяет детей и связывает все дни тренинга в единую программу.

## **Занятие №35**

### **1. Вводная часть. Приветствие.**

#### **Упражнение «Ленивая кошечка».**

**Цель:** релаксация с сосредоточением на дыхании.

**Ход упражнения:** Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук «а».

## **2. Основная часть.**

### **1. Упражнение «Роняем руки».**

**Цель:** расслабление и напряжение мышц корпуса.

**Ход упражнения:** дети поднимают руки в стороны и освобождают от напряжения мышцы спины, шеи и плеч. Корпус, голова и руки падают вперед, колени слегка подгибаются. Затем дети выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном и плечевом поясе, и принимают исходное положение.

### **2. Упражнение «Палуба».**

**Цель:** расслабление мышц ног.

**Ход упражнения:** представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

### **3. Упражнение «Слон».**

**Цель:** расслабление мышц ног.

**Ход упражнения:** поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с «грохотом» опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая

каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе «Ух!».

### **3. Заключительная часть. Анализ прошедшего занятия.**

**Цель:** возможность понять, что детям понравилось, а что нет.

**Обсуждение занятия:** что понравилось, что было интересно, было ли комфортно. Какие испытывали трудности? Что не понравилось и т.д.

#### **1. Упражнение «Прощание».**

**Цель:** развитие сплоченности и взаимодействия между младшими школьниками.

**Ход упражнения:** заканчиваются все дни тренинга одним и тем же прощанием. Это процедура единого прощания объединяет детей и связывает все дни тренинга в единую программу.

### **Занятие №36**

#### **1. Вводная часть. Приветствие.**

##### **Упражнение «Снежная баба».**

**Цель:** релаксация всего организма.

**Ход упражнения:** дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

#### **2. Основная часть.**

##### **1. Упражнение «Птички».**

**Цель:** расслабление всего организма.

**Ход упражнения:** дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и

почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

## **2. Упражнение «Бубенчик».**

**Цель:** расслабление всего организма.

**Ход упражнения:** дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной “Пушистые облачка”.

## **3. Упражнение «Летний денек».**

**Цель:** расслабление и релаксация всего организма.

**Ход упражнения:** дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.

Гремит гром, как барабан.

## **3. Заключительная часть. Анализ прошедшего занятия.**

**Цель:** возможность понять, что детям понравилось, а что нет.

**Обсуждение занятия:** что понравилось, что было интересно, было ли комфортно. Какие испытывали трудности? Что не понравилось и т.д.

## **1. Упражнение «Прощание».**

**Цель:** развитие сплоченности и взаимодействия между младшими школьниками.

**Ход упражнения:** заканчиваются все дни тренинга одним и тем же прощанием. Это процедура единого прощания объединяет детей и связывает все дни тренинга в единую программу.