

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В. П. Астафьева»
(КГПУ им. В. П. Астафьева)

Факультет начальных классов

Кафедра педагогики и психологии начального образования

Коротовская Ксения Андреевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ШКОЛЬНОГО СТРЕССА НА
НАЧАЛЬНОЙ СТУПЕНИ ОБРАЗОВАНИЯ

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование,
направленность (профиль) образовательной программы

Начальное образование

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав.кафедрой кандидат

психологических наук, доцент

Мосина Н.А.

Мосина

Руководитель

кандидат психологических наук,

доцент кафедры

педагогики и психологии начального
образования

Гордиенко Е.В.

21.12.2022 *Гу*
Дата защиты

Обучающийся Коротовская К.А.

Кор
Оценка *хорошо*

Красноярск

2022

Оглавление

Введение.....	3
Глава1. Теоретические основы изучения стресса	6
1.1 Причины возникновения стресса и их последствия.....	6
1.2 Особенности проявления школьного стресса у детей младшего школьного возраста.....	12
1.3 Профилактика проявлений школьного стресса в начальной школе...	18
Выводы по 1 главе.....	22
Глава 2. Экспериментальная работа по изучению проявления школьного стресса у обучающихся на начальной ступени образования.....	24
2.1 Критерии и уровни проявлений школьного стресса у учащихся 2 класса.....	24
2.2 Анализ результатов констатирующего эксперимента.....	34
2.3 Методические рекомендации по профилактике школьного стресса у младших школьников	36
Выводы по 2 главе.....	40
Заключение.....	42
Список литературы.....	45
Приложения.....	49

Введение

Преодоление стрессовых ситуаций в учебной деятельности младших школьников в настоящее время является значимой проблемой. Стрессовые ситуации возникают как на работе, так и дома или в школе. Именно стресс является причиной многих заболеваний и наносит вред здоровью человека, а ведь здоровье – одно из важнейших условий достижения успеха в любой деятельности. Сегодня стресс с большей силой распространяется и на детей младшего школьного возраста. Учителю важно знать причины возникновения стресса у младших школьников в учебно-воспитательном процессе, а также и пути его преодоления.

Стресс — это понятие для обозначения широкого спектра состояний, возникающие в ответ на различные раздражители — стрессоры. Иными словами, стресс является реакцией организма на отрицательные факторы внешней среды [1, с. 126]. Проблеме стресса посвящен ряд публикаций ученых в области психологии, психогигиены, педагогики, медицины. Психофизиологические особенности влияния стресса на детский организм освещены в публикациях Поляшовой Н. В., Соловьёва А. Г., Новиковой И. А., Шибковой О. В., Быкова Е. В., Чипышева А. В. [4; 6] и др. Риски и особенности развития стресса в детском возрасте исследовали Минсабиров В. Н., Шакирзянова Л. Р., Сасина К. В., Зубаирова Р. Р., Сулейманова Ф. М., Ширванова Ф. В., Каримова Д. Н. [2; 3; 5; 7] и др. Стресс присутствует в жизни почти каждого ребенка, однако стрессовые импульсы в его организме зависят от индивидуальных качеств и навыков самоуправления.

Стресс может вызываться внешними (например, перегрев, холод) или внутренними (страхи, тревоги или ссоры) обстоятельствами, величина которых пересекает некоторую черту. В краткосрочной перспективе стресс может подтолкнуть ребенка на освоение новой деятельности или вдохновить ученика

на учебу. Но хронический стресс — другое дело. Если не обращать внимание на длительный стресс, он может стать причиной целого ряда проблем с физическим и психическим здоровьем.

Дети в младшем школьном возрасте испытывают стресс даже не смотря на то, что он ребенок. Обучающиеся нуждаются в защите со стороны взрослых и, прежде всего, учителя. Так как в этом возрасте учитель является примером и авторитетом для детей. В любой стрессовой ситуации ребенок смотрит в сторону учителя и ждет от него помощи и поддержки. И если вместо помощи от учителя, ребенок получит равнодушие или порицание, это может оставить большой негативный отпечаток на его психике.

У младших школьников в повседневной учебной деятельности стрессовые ситуации возникают по разным причинам, это могут быть: обидные высказывания со стороны одноклассников, негативная оценка со стороны учителя, переход в другой класс или другую школу, выход к доске, контрольная работа, сообщение дома плохой отметке, боязнь быть отстающим. Последствия стресса младших школьников могут быть самыми различными. Стрессовые ситуации могут вызывать депрессии, нервные расстройства и заболевания. Ситуативные проявления стресса часто проявляются во время открытых уроков, когда у ребенка начинает дрожать голос, речь становится невнятной, кружится голова.

Эффективность обучения младшего школьника зачастую напрямую связана с умением педагога препятствовать усилению стрессовых ситуаций и способствовать ее снижению. Необходимо уделять особое внимание процессу организации урока, к методам оценивания деятельности обучающегося и дисциплинарным воздействиям, избираемому стилю педагогической деятельности, к особенностям воспитательной работы.

Таким образом, важно организовать коррекционную работу, создать необходимые условия, способствующие преодолению стрессовых ситуаций в учебной деятельности младших школьников.

Цель: изучить особенности проявления школьного стресса у младших школьников и разработать методические рекомендации, направленные на снижение их интенсивности.

Задачи:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по теме исследования.
2. Подобрать диагностические методики для определения состояния проявления школьного стресса у младших школьников
3. Провести констатирующий эксперимент, используя подобранные методики;
4. Проанализировать результаты констатирующего эксперимента и определить состояния проявлений школьного стресса у младших школьников
5. Разработать методические рекомендации для учителей и родителей, направленные на снижение школьного стресса у младших школьников.

Объект: особенности школьного стресса у обучающихся на начальной ступени образования

Предмет: актуальный уровень проявления школьного стресса у обучающихся на начальной ступени образования

Методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования.
2. Педагогический эксперимент.

Гипотеза исследования:

Мы предполагаем, что актуальное состояние проявлений школьного стресса у младших школьников возникает из-за тревожности, заниженной самооценки и межличностных отношений между участниками школьного процесса.

База исследования: МАОУ «Гимназия №13 «Академ» 2 класс.

Глава 1. Теоретические основы изучения стресса

1.1 Понятие стресса, симптомы стресса и их последствия

В русский язык слово «стресс» пришло из английского языка. До настоящего времени не выработано единого, общепринятого определения данного понятия.

В психологии, биологии, медицине и других областях естественнонаучного знания термин «стресс» чаще всего используется в двух значениях. Во-первых, под стрессом понимают физический, химический или эмоциональный фактор, который вызывает физиологическое или психологическое напряжение и может быть источником болезни. Во-вторых, под стрессом понимается и сама болезнь, возникающая в результате действия этих факторов. Таким образом, с одной стороны, стресс обозначает собой фактор, воздействующий на организм, с другой – результат воздействия этого фактора [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**, с. 37].

В переводе с английского «стресс» означает «напряжение, давление, давление». Это вызвано холодом, жарой, негативной информацией, обидой, сильными эмоциями в целом. Знаменитый канадский биохимик Ганс Селье сформулировал концепцию стресса как «неспецифическую реакцию организма на любое предъявляемое к нему требование». [14, с. 48]. Сам по себе стресс - это повседневное явление. Стресс бывает эмоционально положительным и отрицательным, краткосрочным и долгосрочным.

Позитивные условия стресса (например, появление детей, свадьба, обучение в учебном заведении и т. д.) [2, с. 134]. Обогащают и украшают нашу жизнедеятельность. При этом организм сам регулирует работу абсолютно всех актуально значимых органов и не прекращает нормально работать уже после психологического всплеска. Такое нервное напряжение даже полезно, потому что оно воодушевит интеллектуальные и физиологические возможности, повышает самооценку и самоуверенность в себе.

Кратковременные негативные стрессы (к примеру: атаквал грохот и т. д.) Возможно считать безопасными, если нет основательных заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Продолжительный негативный стресс, волнение - фактор множества болезней. Особенно вредны сдержанные, невыраженные отрицательные эмоции.

Все факторы, стимулирующие возникновение стресса у человека можно разделить на:

1. внешние;
2. внутренние.

При этом внешние факторы рассматриваются как первичные источники напряжения и перенапряжения. Внутренние (личные) факторы, определяют влияние первых и обуславливают особенности психологического отражения и оценки внешней ситуации.

Также принято выделять личностный стресс, который имеет непосредственное отношение к тому, что человек делает, что с ним происходит, когда он выполняет, нарушает определенные предписанные социальные роли. Личностный стресс может проявляться в нарушениях здоровья, депрессивных состояниях.

Семейный стресс включает в себя все трудности по поддержанию семьи и отношений в ней (работа по дому, конфликты между поколениями, болезнь или смерть близкого родственника и пр.)

Рабочий стресс, как правило, связан с тяжелыми трудовыми функциями, отсутствием самоконтроля за результатами своей деятельности, ролевой неопределенностью и конфликтами.

Широко распространенным в настоящее время является экологический стресс. Он обуславливается экстремальными условиями окружающей среды, постоянным ожиданием непредвиденных последствий воздействия окружающей среды (загрязнение воздуха, воды, суровые погодные условия, повышенный уровень шума и пр.)

Вообще стресс сопровождает нормального человека всю жизнь. Первый исследователь явления стресс Г.Селье говорил: «Единственный способ убежать от стресса – это умереть». [13, с. 256].

Стресс может быть и полезным – тогда он мобилизует человека, помогая справиться с ситуацией, и вредным – когда он скорее парализует волю к решению проблемы. Выделяют еще понятие «дистресс» - им обозначают избыточное, чрезмерное напряжение организма. Стресс может быть острым и хроническим. [6, с. 53]

Некоторые стрессовые ситуации одинаково тяжелы для взрослого и ребенка: потеря близкого человека, резкая перемена условий жизни и т.д. Есть ситуации, которые могут травмировать одного человека, другого оставить равнодушным. Стрессу подвержены все люди – и дети в том числе.

Следует отметить, что стресс не всегда результат повреждающего внешнего влияния на психику человека. Стресс у детей во многом отличается от стресса взрослых, особенно в его проявлении.

Характерные симптомы для всех стрессов – это повышенная утомляемость, хроническое чувство усталости, колебания настроения, вялость, скачки артериального давления, нарушение аппетита, сонливость и бессонница, потеря интереса к своей работе, апатия. [14, с. 123] Из перечисленных симптомов большинство известно многим людям, поэтому они редко обращаются к помощи врача, тем более к специалистам, списывая все эти симптомы просто на недомогания. Есть очень важное правило: если признаки не исчезают в течение месяца, нужно серьезно задуматься о своем здоровье.

Причины возникновения стресса у младших школьников

Причины и характерные черты стресса у детей отличаются в разных возрастных группах. В возрасте от 5 до 10 лет, наиболее интересном для нашего исследования, основными особенностями стресса у ребенка являются необъяснимые боли и расстройства (включая рвоту), повышенная озабоченность

своим здоровьем, отказ от посещения школы и прогулок с другими детьми, большое желание казаться хорошим, необъяснимые тревоги и страхи (фобии), стереотипные нервные движения, низкая самооценка, нарушения сна и питания.

Причинами стресса являются, как правило, школа, друзья и неуспехи или конкуренция в учебе. Дети в этом возрасте начинают понимать, что кто-то умнее, кто-то сильнее, а кто-то красивее их, и это является для них серьезной психологической нагрузкой.

Как отмечают исследователи Шибкова О. В., Быков Е. В. и Чипышев А. В., сегодня в социуме имеют место негативные тенденции, которые затрудняют формирование личности ребенка и, прежде всего, развитие его эмоционально-волевой сферы [6, с. 44]. Среди них можно выделить следующие:

1. Рост занятости родителей, особенно матерей, следствием чего является уменьшение времени общения с детьми, недостаточность близких взаимоотношений и ряд других факторов, которые отражаются на личностном, прежде всего эмоциональном, развитии ребенка.

2. Обеднение коммуникаций с ребенком в сочетании с повышенной требовательностью к его исполнительской дисциплине.

3. Рост числа разводов в обществе и семейных конфликтов. [2, с. 174].

Поляшова Н.В., Соловьёв А.Г. и Новикова И.А., исследуя психофизиологические особенности школьников младшего возраста, отмечают ряд трудностей, которые при неблагоприятных внешних условиях способны привести к возникновению у детей стресса:

1. трудности, связанные с поступлением в школу, вызванные появлением в их жизни режима дня;

2. трудности, продуцированные проблемой адаптации ребенка к классному коллективу и педагогу;

3. трудности, обусловленные изменением ситуации в семейной среде ребенка, связанной с его поступлением в школу [21, с. 154].

Основным проявление стресса у ребенка является резкое изменение его поведения. Некоторые дети могут вести себя как младенцы: начинают сосать палец, мочатся в постель.

Дети постарше становятся замкнутыми и молчаливыми, избегают общения с одноклассниками и взрослыми. Стрессы могут проявляться в частых перепадах настроения, вспышках детской агрессии, потери контроля над своим поведением.

Признаком стресса является судорожный тик: дерганье отдельных мышц, частое глотание, наматывание на палец пряди волос и пр. на фоне стресса у детей может развиваться повышенная утомляемость, тошнота и психосоматические расстройства[7, с. 132].

Стресс у ребенка является реакцией на нечто новое, с чем ребенок в силу отсутствия опыта не может справиться. Механизм детского стресса запускает вторжение в жизнь ребенка чего-то незнакомого и неприятного, что может преследовать его в виде детских страхов или воспоминаний.

Причины стрессовых реакций во многом зависят от возраста ребенка, приведем примеры:

1. У новорожденных и детей до двух лет – стрессовое состояние может спровоцировать болезнь или разлука с мамой (или другими близкими). Малыши чутко реагируют на переживания взрослых и могут «заразиться» их стрессом. Симптомы стресса: неожиданное и резкое нарушение сна, нарушение аппетита, вплоть до отказа от еды, повышенная возбудимость;

2. У детей от двух до пяти лет – стресс может вызывать кратковременная или длительная разлука с родными, адаптация ребенка к детскому саду, посещение парикмахерской или доктора, а также другие нарушения привычного уклада жизни. Симптомы: гиперактивное поведение (если появляется внезапно), резкие смены настроения, плаксивость, учащение моргания, либо другие резкие и частые движения мимической мускулатуры;

3. Причинами стресса у детей младшего школьного возраста –могут стать неудачи в учебе, сложные отношения с одноклассниками и учителями. Еще

одной причиной может быть внутренний конфликт, когда ребенок винит себя за совершение проступка. Симптомы: заикание, энурез, головные боли, колебания артериального давления, возможно необъяснимая рвота. Снижается успеваемость. Ребенок может замкнуться в себе и отказаться от общения со сверстниками. Также у ребенка повышается тревога за свое здоровье, и несущественные причины, будь то порезанный палец или легкий ушиб, могут вызвать панический страх за себя;

4. Дети старшего школьного возраста – причинами стресса выступают гормональная перестройка организма, половое взросление, подготовка к вступлению во взрослую жизнь (определение профессии, выбор института и пр.). Дети боятся не оправдать надежды родных. А также неудачи в личной жизни, безответные влюбленности. Симптомы: симптомы практически ничем не отличаются от симптомов взрослого человека, только ярче и интенсивней. В первую очередь это проблемы с концентрацией внимания и запоминанием, усталость, нарушение сна, колебания настроения, беспокойство, замкнутость и отчуждение, нарушение аппетита. Слишком выраженная забота о своей внешности, как это ни странно, тоже может быть связана со стрессом в этом возрасте.[2, с. 274]

Таким образом, можно сделать вывод, что в младшем школьном возрасте большинство детей временами испытывают стресс. Причины проявления школьного стресса у младших школьников во многом зависят от возраста ребенка, однако наличие стресса у всех детей, характеризуется постоянным наличием одного или нескольких следующих признаков: беспокойство, раздражительность, агрессивность, нарушение сна, плаксивость, грубость.

Если не начать бороться со стрессом, то начинается развитие психического напряжение, повышается уровень бодрствования и сверхконтроль: чрезмерные опасения и беспокойство по мелочам, суетливость, ощущение взвинченности и пребывание на грани срыва; тревожные ожидания, страхи, нарушения концентрации внимания и ухудшение памяти.

Изменяется работа головного мозга, эндокринной и вегетативной нервной систем: нарастает мышечное напряжение, что сопровождается болью. При стрессах в четыре раза повышается риск сердечно-сосудистых заболеваний. Стрессовые события могут ухудшить самоконтроль. При этом связанное со стрессом импульсивное поведение может быть истолковано неправильно (к примеру, как дефицит внимания и гиперактивность).

У 10-25% детей при длительном или многократно повторяющемся стрессе развиваются или обостряются хронические заболевания внутренних органов. Стресс в детском возрасте, особенно хронический, провоцирует начало многих тяжелых заболеваний уже во взрослой жизни.[29, с 172].

1.2 Особенности проявлений симптомов школьного стресса у детей младшего школьного возраста

Школьный возраст несовершеннолетнего (от 6-7 до 9-10 лет) определяется важным внешним обстоятельством в жизни ребенка - поступлением в школу. Поступающий в школу ребенок автоматически занимает совершенно новое место в системе человеческих отношений: у него есть постоянные обязанности, связанные с учебной деятельностью. Близкие взрослые, учитель и даже незнакомые люди общаются с ребенком не только как с отдельным человеком, но и как с человеком, взявшим на себя обязательство (добровольно или по обязательству) учиться, как и все дети его возраста.

Новая ситуация социального развития вводит ребенка в мир строго нормализованных отношений и требует организованного произвола, ответственного за дисциплину, за развитие исполнительных обязанностей, связанных с приобретением навыков в учебной деятельности, а также за умственное развитие. [31, с. 475].

Таким образом, новая социальная ситуация обучения в школе усложняет условия жизни ребенка и действует как фактор стресса для ребенка.

Школьный стресс у детей школьного возраста диагностируется

достаточно часто и, более того, имеет свою специфику. Для успешной терапии обязательно нужно знать причины, вызвавшие данный стресс, иметь представление о характере протекания и симптомах, а также понимать отношение самого ребенка к своему состоянию.

Карл Густав Юнг считал, что причины, вызывающие стресс, кроются в основном в душевных проблемах родителей. Действительно, психика ребенка формируется в семье, и именно родители имеют к этому процессу непосредственное отношение. [13, с. 462].

Стресс у ребенка может являться также следствием неравномерного воспитания, когда один родитель противоречит другому или они не могут договориться между собой о методах развивающего воздействия на ребенка.

Бесспорно, детские стрессы вызываются алкоголизмом или наркоманией родителей и других близких родственников. Тот факт, что неблагоприятная внутрисемейная среда может спровоцировать развитие стрессовой ситуации у ребенка, подтвердил К. Г. Юнг, когда описал случай маленькой девочки, страдающей постоянными запорами, соматические причины которых оставались загадкой для семейного врача. После того как девочку поместили на воспитание в другую семью, запоры прекратились. [33, с. 356].

На возникновение школьной дезадаптации в 1-м классе может влиять уровень биологического развития. Часто встречается несоответствие биологического и психологического возраста, к тому же разница между 6 и 7 годами весьма велика. В одном возрасте у детей может быть различная степень зрелости мозговых центров, различная выносливость и утомляемость. Поэтому не все выдерживают учебный темп и нагрузку. И как следствие – появляются проблемы со здоровьем. Часто болеющие дети плохо адаптируются в школе, легко истощаются.

Существуют определенные сложности в профилактике детей со стрессами. Что такое состояние требует практически одинакового лечения и для детей, и для взрослых, понятно, но возраст ребенка часто создает дополнительные проблемы. [7, с. 134].

Учащиеся в большинстве своем не в состоянии идентифицировать и сформулировать свои страхи. Они не могут объяснить, что же заставляет их выполнять какие-то действия. Во многих случаях они отказываются признавать, что их страхи слишком преувеличены и иррациональны. Мало того, они верят, что все их тревожные мысли воплотятся в жизнь, если о них рассказать кому-то.

Особенности организации учебного процесса влияют на общее психическое состояние школьников. Признаком школьной дезадаптации могут быть различные симптомы невротических нарушений: истощение, повышенная отвлекаемость, нарушения сна (ночные кошмары, трудности засыпания, тревожный сон и т.д.), обилие страхов, обгрызание ногтей, кручение волос, тики, навязчивые движения и ритуалы, плаксивость, упрямство, головные боли и др. Если невротические симптомы снижаются или совсем не проявляются в период каникул – значит, одна из основных причин возникшей проблемы – школьная ситуация.

Особенности проявления школьного стресса могут проявляться в таких симптомах:

1. Расстройства сна. У детей и подростков встречаются весьма часто, однако изучены недостаточно. Выражаются нарушениями засыпания, беспокойным сном с частыми движениями, расстройством глубины сна с ночными пробуждениями, ночными страхами, яркими устрашающими сновидениями, а также снохождениями и сноговорениями. Ночные страхи, встречающиеся в основном у детей дошкольного младшего школьного возраста. Невротические снохождения и сноговорения тесно связаны с содержанием сновидений.

2. Энурез. Неосознанное упускание мочи, преимущественно во время ночного сна. В этиологии энуреза, помимо психотравмирующих факторов, играют роль невропатические состояния, черты тормозимости и тревожности в характере, а также наследственность. Ночное недержание мочи учащается при обострении психотравмирующей ситуации, после физических наказаний и т.п.

Уже в конце дошкольного и начале школьного возраста появляются переживание недостатка, пониженная самооценка, тревожное ожидание нового упускания мочи. Это нередко ведет к нарушениям сна. Как правило, наблюдаются другие невротические расстройства: неустойчивость настроения, раздражительность, капризность, страхи, плаксивость, тики.

3. Заикание. У мальчиков заикание возникает значительно чаще, чем у девочек. Расстройство в основном развивается в период становления речи (2-3 года) или в возрасте 4-5 лет, когда происходит значительное усложнение фразовой речи и формирование внутренней речи. Причинами невротического заикания могут быть острые, и хронические психические травмы. У детей младшего возраста наряду с испугом частой причиной невротического заикания является внезапная разлука с родителями. Вместе с тем возникновению невротического заикания способствует ряд условий: информационные перегрузки, попытки родителей форсировать речевое и интеллектуальное развитие ребенка и др.

4. Расстройства аппетита (анорексия). Характеризуются различными нарушениями пищевого поведения в связи с первичным снижением аппетита. Чаще всего наблюдается в раннем и дошкольном возрасте. Непосредственным поводом к возникновению невротической анорексии часто является попытка матери насильно накормить ребенка при его отказе от еды, перекармливание, случайное совпадение кормления с каким-либо неприятным впечатлением (испуг, связанный с тем, что ребенок случайно подавился, резкий окрик, ссора взрослых и т.п.). Проявления включают отсутствие у ребенка желания есть любую пищу или выраженную избирательность к еде с отказом от многих обычных продуктов, очень медленный процесс еды с долгим пережевыванием пищи, частые срыгивания и рвота во время еды. Наряду с этим наблюдаются пониженное настроение, капризность, плаксивость во время приема пищи.

5. Невротические тики. Объединяют разнообразные автоматизированные привычные движения (мигание, наморщивание кожи лба,

крыльев носа, облизывание губ, подергивание головой, плечами, различные движения конечностями, туловищем), а также «покашливание», «хмыканье». [14, с. 356].

Детские стрессы наблюдаются у порядка 15-25% детей. Чаще всего, им подвержены школьники.

Стресс у ребенка может развиваться вследствие острой или хронической психической травмы. Как правило, причинами могут быть наказания, испуг, неправильное отношение родителей или преподавателей, также может развиваться в результате разлуки с одним из родителей. Часто он у ребенка возникает в адаптационный период при переездах, переводах в другой детский коллектив.

Большое влияние на психическое состояние оказывают внутрисемейные причины. Стресс у ребенка могут развиваться на фоне недовольства родителями его поведением. В таких случаях часто малышу приписывают качества, несвойственные ему. Вследствие этого у него повышается уровень тревожности.

1.3 Профилактика проявлений школьного стресса в начальной школе

Главным методом профилактики школьного стресса у детей младшего школьного возраста является демонстрация любви к нему со стороны родителей. Надо показывать свою готовность в любой ситуации помочь ребёнку, поддержать его. Помимо этого, родителям следует быть в достаточной степени откровенными и честными с детьми. Не стоит им врать, что близкий человек куда-то уехал в том случае, если этого человека больше нет в живых. Надо мягкими путями объяснить ребёнку, что его близкий человек теперь живёт в другом мире, что, к сожалению, они не могут больше видеться. Надо чтобы, дитя осознало, что такое случается и с другими, что ничего поделать нельзя, надо жить дальше, храня в своём сердце и памяти образ дорогого человека.

Необходимо научить ребенка соблюдать детскую гигиену, избегать чрезмерной строгости, которая у эмоциональных детей вызывает стресс и тревогу.

Следует понимать, что полностью избежать негативных ситуаций ребенку не удастся. Тогда его придется изолировать от всего мира, чтобы это не произошло. Однако снизить их влияние и повысить устойчивость нервной системы к различным нагрузкам вполне возможно.

Для профилактики проявлений школьного стресса у младших школьников специалисты советуют:

1. Строгий распорядок дня, отдыха. В первую очередь дети любого возраста должны соблюдать режим, вовремя ложиться спать. Сон должен быть непрерывным и полноценным. Малышей необходимо укладывать в одно и то же время. Перед этим рекомендуются водные процедуры. Лучше всего, если это будет душ. Контрастные процедуры или горячие ванны противопоказаны. Игр перед сном (в том числе и компьютерных), а также физических нагрузок следует избегать, так как они действуют возбуждающе. Это же касается и умственных нагрузок в вечернее время.

2. Спортивные занятия. Повышают устойчивость к стрессам различные физические нагрузки утром, днем, вечером (но не позже, чем за три часа до сна). Спортивные занятия — это эффективный способ снятия стресса у детей, повышения самооценки, улучшения общего состояния организма. Очень полезны прогулки на свежем воздухе для расслабления после физических или умственных нагрузок. Они могут быть как в быстром темпе, так и проходить медленно. В это же время полезно общаться, спрашивать о состоянии здоровья, проведенном дне, обсуждать проблемы, помогая избавиться от накопившегося за день негатива.

3. Ограниченный доступ к компьютеру, телевизору. Необходимо контролировать полученную информацию, которая поступает к ребенку. Ограничить или совсем исключить агрессивные компьютерные игры, кинофильмы со сценами насилия, материалы, не соответствующие возрасту.

4. Правильное питание. Здоровая и полезная пища также имеет очень важное значение для психологического состояния. Об этом уже упоминалось в причинах возникновения стресса. И дело не только во вкусовых ощущениях или чувстве сытости. С пищей в организм поступают необходимые минеральные вещества, играющие большую роль в химических процессах. Они либо провоцируют чрезмерную возбудимость, либо успокаивают нервную систему. Для активных и впечатлительных детей, у которых проблемы, например, со сном, рекомендуют в чай добавлять мяту, мелиссу, перед сном пить теплое молоко. Кроме того, например, недостаточное поступление такого элемента, как магний, способствует нарушению обменных процессов в клетках, перевозбуждению нервной системы, развитию склонности к диабету, повышению артериального давления и так далее.

5. Прием витаминов во время смены сезонов. Начиная с поздней осени и заканчивая ранней весной естественное поступление в организм микроэлементов (того же магния) снижается. Это является одним из факторов возникновения стресса. Поэтому необходимо компенсировать поступление нужных веществ, принимая витамины. Ребёнку важно мнение старших, поэтому требования педагога и родителей должны совпадать.

6. У ребёнка началась новая, взрослая, школьная жизнь, в которой всё молниеносно меняется, поэтому постоянно разговаривайте со школьником, ведь если начинает вырисовываться какая-то проблема, то её легче решить в самом начале.

7. Разрешите ребёнку внешкольные занятия выбирать самостоятельно, не водите в художественную школу футболиста, это не принесёт никаких положительных плодов.

8. Показывайте на личном примере, что учиться здорово, вместе читайте книги, смотрите научные и познавательные передачи, посещайте музеи и выставки.

9. Если выявлено, что ученик тревожный и боится отвечать на уроке, лучше его не вызывать к доске, а спрашивать с места или предлагать ему

письменные задания. [37, с. 258].

Бывают случаи, что в моменты волнения и беспокойства человек моет посуду, окна, полы, убирает, то есть выполняет какую-либо работу, освобождая таким образом внутреннюю энергию. Помогают сохранить психическое здоровья йога и аутогенные тренировки.

Также советуют больше гулять в парке, лесных массивах, работать в саду, ведь зеленый цвет положительно влияет на нервную систему больного неврозом. Зеленые оттенки успокаивают человека, ликвидируют раздражительность, помогают исчезнуть утомлению, бессоннице и установить душевную гармонию.

В специализированных учреждениях для профилактики стрессов специалисты применяют различные диеты, прием витаминов, физические нагрузки, антидепрессанты и транквилизаторы. Есть и психологическая помощь. Со страдающими таким расстройством работают психологи и психотерапевты, проводя индивидуальные консультации и тренинги. Психотерапевт должен создать такие условия, которые будут способствовать выработке у людей новой жизненной установки.

Таким образом, можно сделать вывод, что если младшему школьнику будут помогать родители и проводить больше времени, проявлять заботу, уважение, участвовать в школьной жизни ребенка, то стрессовых ситуаций можно избежать.

Выводы по I главе

Теоретический анализ литературы по проблеме исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. Стресс являет собой реакцию организма на отрицательные факторы внешней среды.

Для того чтобы изучить особенности проявления школьного стресса на этапе обучения в начальных классах, необходимо рассмотреть психологические особенности младшего школьного возраста. Поступающий в школу ребенок в возрасте 6-7 лет автоматически занимает совершенно новое место в системе человеческих отношений. Новая социальная ситуация обучения в школе усложняет условия жизни ребенка и действует как фактор стресса для ребенка. Стресс зарождается в семьях, где присутствует традиционализм, нескромность родителей, эмоциональный шантаж, угрозы, отсутствие внутрисемейной привязанности.

2. Особенности проявления школьного стресса могут проявляться в таких симптомах: расстройства сна, энурез, заикание, расстройства аппетита, невротические тики и т.д. Развитие стресса обусловлено длительной ситуацией, травмирующей психику. Выражается в повышении раздражительности, утомляемости, плаксивости, истощении активного внимания. Отмечаются и вегетососудистые расстройства в виде головных болей, поверхностного сна, обмороков, повышения потливости ладоней, а также снижения аппетита. Стресс характеризуется также двигательной расторможенностью.

3. Следует постоянно присматривать за ребенком и обязательно реагировать на выявленные проблемы. Если ребенок не справится с напряжением, он обязательно заболеет. Наиболее явные болезни стресса – невроз, головные боли, гастриты, язвенные колиты, астма, непроизвольное мочеиспускание и пр. Длительный стресс может привести к заиканию. Обычно скрипение зубами во сне привлекает внимание родителей, а это признак невроза. Длительный стресс, который уже становится фоном всей жизни ребенка приводит к необратимым отклонениям поведения.

4. Созданы всевозможные подходы к профилактике проявления школьного стресса в школе. Реализуется системная профилактика на следующих уровнях: личностном, групповом, общешкольном, семейном. В осуществлении задействованы разные группы людей: учителя, психологи, родители и т.д.

Глава 2. Экспериментальная работа по изучению проявления школьного стресса у обучающихся на начальной ступени образования

2.1 Критерии и уровни проявлений школьного стресса у учащихся 2 класса

На основе анализа изученной литературы по исследуемой проблеме нами были выбраны критерии и уровни для оценки актуального состояния проявлений школьного стресса у младших школьников. Нами была составлена диагностическая программа представленная в таблице 1.

Экспериментальная работа по выявлению актуального состояния проявлений школьного стресса у младших школьников проводилась на базе гимназии МАОУ «Гимназия 13 «Академ» во 2 классе. В исследовании принял участие коллектив 2«Е» класса. Принимало участие 18 человек.

Таблица 1.- Диагностическая программа исследования проявления школьного стресса у младших школьников

Критерии	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
1. Самооценка	Заниженная самооценка свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска». За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.	Реалистическая (адекватная) самооценка. Ребята с адекватной самооценкой уважительно относятся к себе и к окружающим. Такие дети уверенно и не тревожась высказывают свою точку зрения и нормально относятся к ситуации, когда с ними не согласны, принимают точку зрения другого человека.	Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности — «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

2. Тревожность	Пониженная тревожность ребенка. Ребенок не беспокоится в целом не по какому поводу, что приводит к негативным последствиям.	Находятся в пределах допустимого уровня тревожности. Испытывать некоторое беспокойство в разных ситуациях является нормой.	Повышенная тревожность ребенка. Склонность достаточно часто испытывать беспокойство различной интенсивности. Обстановка в школе вызывает сильное беспокойство.
3. Межличностные отношения	Яркая тенденция к изоляции от сверстников (отгороженность). Слабая включенность во взаимодействие со сверстниками.	Наблюдается стремление к взаимодействию с другими детьми, желание утвердиться в их глазах.	Выстраивает свое поведение соответственно нормам, любознателен, хорошо взаимодействует со сверстниками.

2.2. Анализ результатов констатирующего эксперимента

Экспериментальная работа по выявлению актуального состояния проявлений школьного стресса у младших школьников проводилась на базе гимназии МАОУ «Гимназия 13 «Академ» во 2 классе.

На основании данных критериев мы провели 3 диагностические методики. Исследование проводилось во 2 «Е» классе МАОУ Гимназия №13 «Академ» г. Красноярск. В данном эксперименте участие принимало 18 обучающихся в возрасте 8-9 лет. Для выявления школьного стресса у детей младших классов использовались следующие методики:

1. Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан (самооценка).
2. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса
3. Методика Рене Жиля

Рассмотрим выбранные методики исследования подробно.

Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

Методика диагностики школьной тревожности Филлипса. Была выбрана исходя из того, что ряд исследователей таких как А. Говард, К. Матвеев, Л. Мазарус рассматривают тревожность как явление возникающее в рамках стрессовых ситуаций. Тревожность характеризуется как субъективно

переживаемые эмоциями: напряжение, беспокойство, нервозность. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию.

Цель методики: изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить “Да” или “Нет”.

Инструкция: «Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ “+”, если Вы согласны с ним, или “-”, если не согласны.»

Обработка и интерпретация результатов:

При обработке результатов выделяют вопросы; ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил “Да”, а в то время как в ключе этому вопросу соответствует “-”, то есть ответ “нет”. Ответы, не совпадающие с ключом - это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50 %, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75 % от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

В ходе проведения методики школьной тревожности Филлипса, были получены следующие результаты исследования, которые представлены в Приложении А.

Таблица 2. – Показатели результатов по диагностике школьной тревожности учащихся 2 «Е» класса

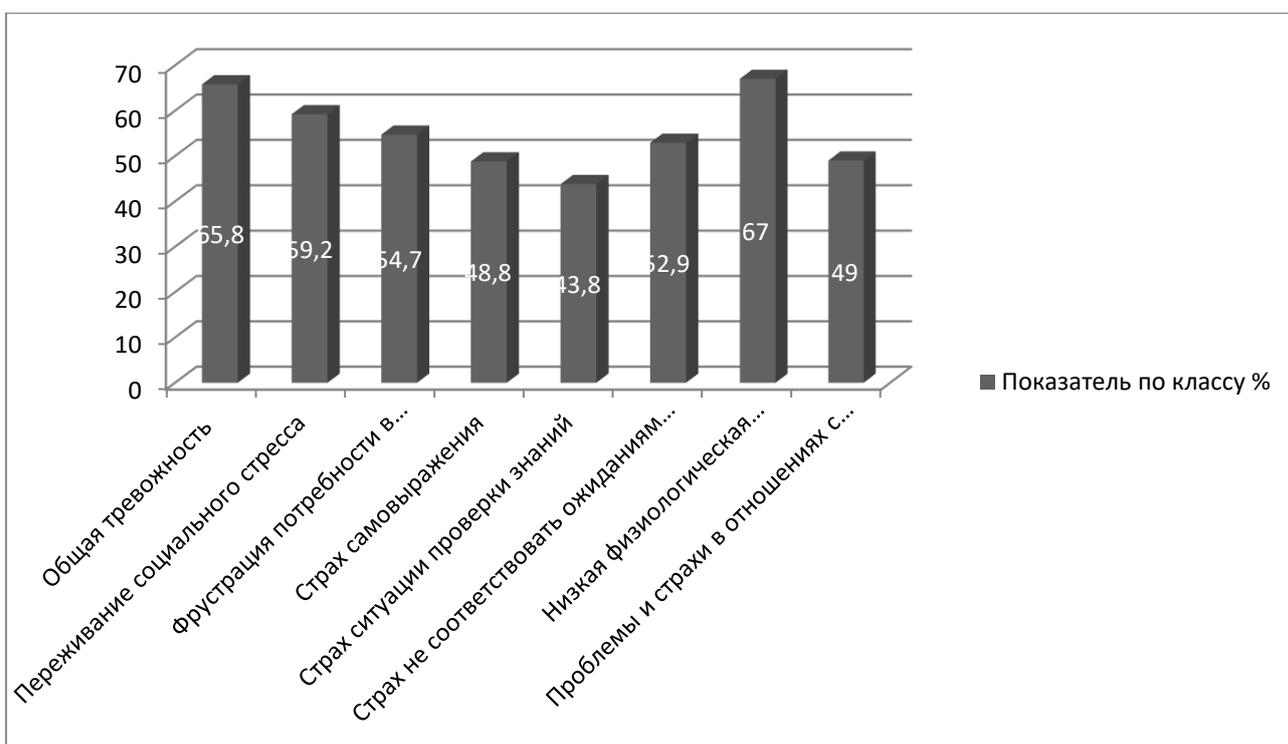
Факторы	Показатель по классу, %
Общая тревожность в школе	65,8
Переживание социального стресса	59,2
Фрустрация потребности в достижении успеха	54,7
Страх самовыражения	48,8
Страх ситуации проверки знаний	43,8
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	52,9
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	67
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	49

По результатам данной методики мы выяснили, что общая тревожность учеников значительно повышена и составляет 65,8%. Более всего тревожность у обучающихся проявляется на фоне низкой сопротивляемости стрессу, дети еще не научились правильно реагировать на стрессовые ситуации в школе (показатель равен 67%), также обучающиеся переживают из-за отношений между друг другом, а если возникают конфликтные ситуации, то они провоцируют рост данного показателя (59,2%).

Обучающиеся стремятся добиться успеха, быть лучшими среди своих сверстников, но в новом коллективе это многим дается нелегко, что в свою очередь провоцирует стрессовые состояния (показатель составляет 54,7%), а также для детей значимо мнение и требования, предъявляемые окружающими, как сверстниками, так и родителями (данный показатель составляет 52,9%).

Следует отметить, что отношение к учителю у обучающихся довольно положительное, они стараются хорошо учиться, не боятся проверки школьных знаний на уроках и готовы к саморазвитию.

Рис. 1- Гистограмма процентного соотношения уровня школьной тревожности



Методика Рене Жилия

Диагностика личностных особенностей детей в возрасте от 6 – 10 лет

Данная методика используется для исследования межличностных отношений ребенка, его социальной приспособленности и взаимоотношений с окружающими. Методика является визуально – вербальной, состоит из 42 картинок с изображением детей или детей и взрослых, а также тестовых заданий. Ее направленность – выявление особенностей поведения в разнообразных жизненных ситуациях, важных для ребенка и затрагивающих его отношения с другими людьми.

Ход проведения: групповое тестирование. Детям раздаются листы с тестовыми картинками. Детям сообщается, что от них ждут ответов на вопросы по картинкам. Вопросы дети читают самостоятельно и отвечают на них. Методика позволяет получить информацию об отношении ребенка к разным окружающим его людям (к семейному окружению) и явлениям. Простота и схематичность, отличающие методику Р.Жилия от других проективных тестов, не только делают ее более легкой для испытуемого, но и дают возможность относительно большей ее формализации и квантификации. Помимо качественной оценки результатов, данная проективная методика

межличностных отношений позволяет представить результаты психологического обследования по ряду переменных и количественно. Психологический материал, характеризующий систему межличностных отношений ребенка, можно условно разделить на две большие группы переменных:

1. Переменные, характеризующие конкретно – личностные отношения ребенка: отношение к семейному окружению (мать, отец, бабушка, сестра и др.), отношение к другу или подруге, к авторитетному взрослому и пр.

2. Переменные, характеризующие самого ребенка и проявляющаяся в различных отношениях: общительность, отгороженность, стремление к доминированию, социальная адекватность поведения. Всего выделяется 12 признаков.

Отношение к определенному лицу выражается количеством выборов данного лица, исходя из максимального числа заданий, направленных на выявление соответствующего отношения. Методику Р.Жиля нельзя отнести к числу проективных, она представляет собой форму, переходную между анкетой и проективными тестами. В этом ее большое преимущество. Она используется как инструмент глубинного изучения личности, а также в исследованиях, требующих измерений и статистической обработки.

Использование методики Р.Жиля показало следующие результаты, представленные в Приложении Г.

Анализ полученных результатов позволяет сделать вывод о том, что большинство детей сильно привязаны к семье (преимущественно к бабушке и дедушке).

Отношения к маме и папе не менее важны для детей. Дружеские отношения со сверстниками стоят на втором месте. Дети достаточно любознательные, не стремятся особо доминировать.

Таблица 3.- Уровень социальной приспособленности, сферы межличностных отношений и восприятия внутрисемейных отношений детьми

Назначение шкал	Общее кол-во заданий
Отношение к матери	81
Отношение к отцу	87
Отношение к матери и отцу как к родительской чете	77
Отношение к братьям и сестрам	54
Отношение к бабушке и дедушке	95
Отношение к другу (подруге)	79
Отношение к учителю (авторитетному взрослому)	53
Любознательность	68
Доминантность	28
Общительность	46
Закрытость, отгороженность	37
Социальная адекватность поведения	63

Рассмотрим процентное соотношение результатов методики Р.Жиля (рис.2)

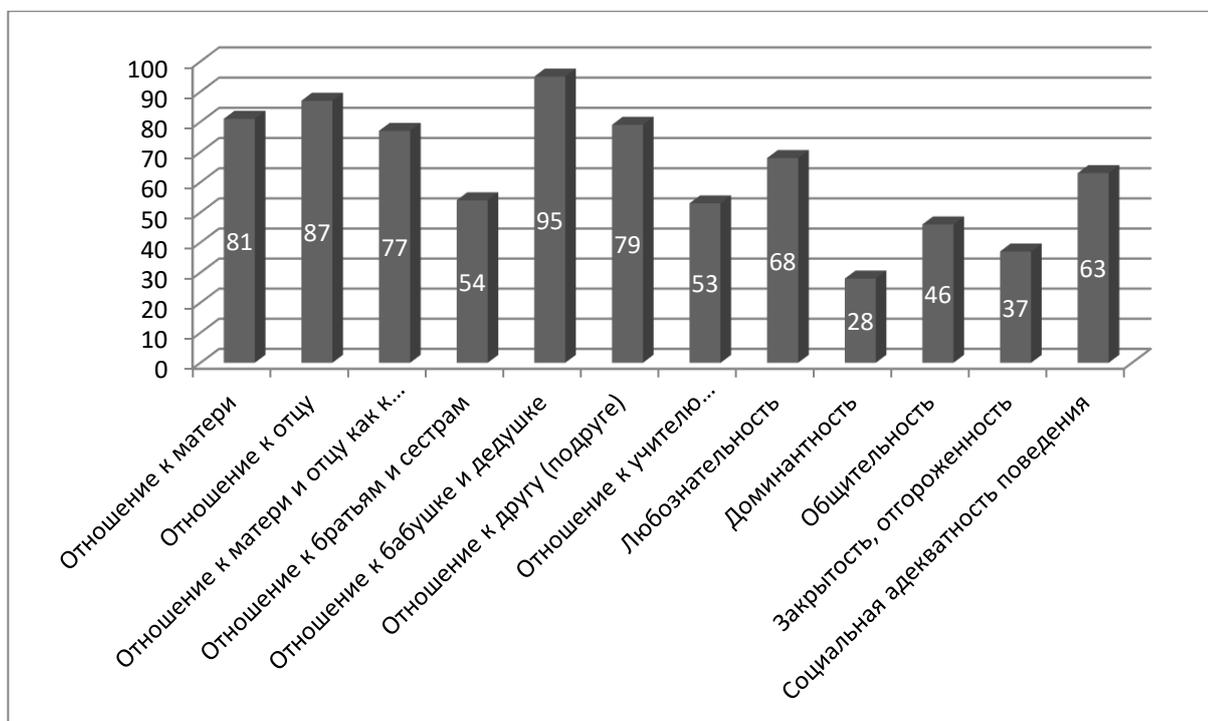


Рисунок 2. – Уровень социальной приспособленности, сферы межличностных отношений и восприятия внутрисемейных отношений детьми.

Методика Дембо-Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан

Цель методики: определение уровня самооценки и уровня притязаний.

Оборудование: бланк методики и ручка.

Для диагностики самооценки используется шкала самооценки личности, разработанная А.М.Прихожан, на основе известной методики Дембо - Рубинштейн.

Инструкция к выполнению: предлагаем испытуемому бланк методики, содержащий инструкцию. На бланке изображено семь линий, высота каждой - 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точка отмечаются заметными черточками, середина - едва заметной чертой. На каждой линии чертой необходимо отметить, как по мнению испытуемого он оценивает развитие у себя этого качества в данный момент времени.

Проанализировав результаты методики Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан мы пришли к следующим выводам. Результаты исследования по данной методике приведены в Приложении Б. В данной методике участвовало 12 человек 2 «Е» класса.

На шкале «Здоровье» 11 обучающихся оценивают себя на высоком и среднем уровне, соответственно 41.7 % и 50 %, расхождение между уровнем самооценки и притязания небольшое. Один обучающийся оценивает свое здоровье на низком уровне. На самом деле, дети, которые оценили себя на высоком и среднем уровне редко болеют, а ребенок, который оценил себя на низком уровне он довольно часто болеет, чувствует себя ослабленным.

На шкале «Ум» мы видим, что 3 ученика, а это 25 % обучающихся, оцениваются себя на низком уровне, а на высоком 2 человека - 16,7 % от класса. 7 человек оценили себя по данной шкале на среднем уровне, это 58.3 % от класса. Некоторые обучающиеся учатся практически на отлично (за исключением одной четверки по русскому языку), возможно из-за критичного отношения к себе, ученики оценили себя на низком уровне. В классе есть ученики, которые стремятся получать новые знания, но что-то иногда не получается. Также в классе имеются обучающиеся, которые имеют низкие и средние учебные способности, но завышают свои предположения. По данной

шкале можно сделать вывод, что практически все ученики 2 класса стремятся получать новые знания, у всех есть желание учиться.

На шкале «Характер» 2 ребенка оценили себя на низком уровне, это составляет 16,7 % , а на высоком - 7, это 58,3 % от обучающихся. 3 обучающихся оценили себя на среднем уровне, это 25 % от всего класса. Прослеживается, что многие ученики не очень довольны своим характером. В классе есть ученик, который считает, что его характер почти идеален, следовательно, что уже говорит о завышенной самооценке обучающегося.

На шкале «Авторитет у сверстников» только у 1 ученика низкий результат, что составляет 8,3 % обучающихся. На высоком уровне авторитетом, по своему мнению, пользуются 3 человека, это 25 % обучающихся. На среднем уровне себя оценили 8 человек, это 66,6 % от класса. Рассматривая шкалу «Авторитет у сверстников» можно определить, что 4 человека довольны своим авторитетом в классе и лишь незначительно хотят его повысить. 5 обучающихся хотели бы повысить свой авторитет среди учащихся.

На шкале «Внешность» 50% обучающихся, оценивают себя высоко. 1 ученик оценивает себя на низком уровне. Возможно ребенку не нравится его одежда. На среднем уровне себя оценили 5 человек, это 41,6 % от класса. Обучающиеся поставили отметку на шкале «Внешность» ниже 50, но с помощью притязаний показали, что хотели бы изменить этот уровень в лучшую сторону.

На шкале «Уверенность» мы видим, что высоко себя оценивают 3 обучающихся, это 25 %. С низкой уверенностью 1 человек это 8,3 % от класса. На среднем уровне себя оценили 8 человек, это 66,6% от класса. Здесь, у большинства отметка стоит выше 50, но эти дети показали, что хотели бы быть немного увереннее в себе.

При анализе данной методики, мы видим, что обучающиеся, оценивающие себя высоко, обладают такими особенностями как: агрессия, высокомерие, переоценка своих возможностей, недооценка чужих, ребенок менее чувствителен к критике, мнению и оценкам окружающих людей.

Таблица 4. - Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

Название шкал	Общее количество, %
Здоровье	68
Ум	63
Характер	72
Авторитет у сверстников	69
Внешность	60
Уверенность	58

Рассмотрим процентное соотношение исследования самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

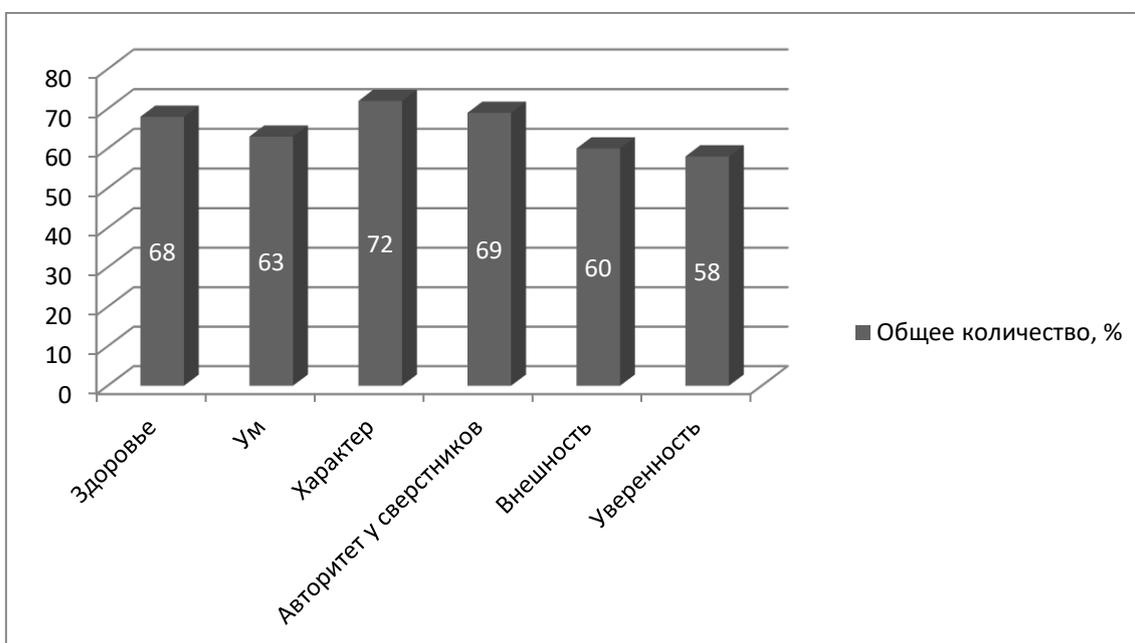


Рис. 3. – Результаты исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

Более подробно с результатами данной методики можно ознакомиться в Приложении В.

2.3 Методические рекомендации по профилактике школьного стресса у младших школьников

Для профилактики школьного стресса у младших школьников важно как можно раньше заметить проблему и организовать взаимодействие с психологами, родителями.

Общие советы для профилактики школьного стресса у младших школьников

Учащиеся с наличием выраженных страхов будут, как правило, пребывать в состоянии постоянного напряжения, что обусловит повышенную утомляемость и снижение работоспособности, нарушения сна (ночные кошмары, трудности засыпания, тревожный сон и т.д.), обгрызание ногтей, кручение волос, тики, навязчивые движения и ритуалы, плаксивость, упрямство, энурез, головные боли и др.

Важно не забывать о соблюдении режима дня, об адекватной учебной нагрузке, о двигательной активности. Жизнь школьника должна быть наполнена не только событиями, связанными с учебным процессом, но и с успехами в спорте, музыке, изобразительном искусстве и т.д.

Педагогам групп продленного дня стоит консультироваться с психологами, совместно и самостоятельно проводить такие мероприятия, которые будут помогать детям справиться со своими страхами, чрезмерным напряжением, социальной несостоятельностью. Методами коррекции могут быть как индивидуальные и групповые консультации, так и занятия творчеством, игры

Невротические реакции могут возникать, если школьник не умеет строить отношения со сверстниками, не в состоянии выполнять требования, которые предъявляет школа, не имеет сформированную учебную мотивацию и пр. Поэтому важными являются психологическая диагностика ребенка на этапе поступления в школу и выработка индивидуальных рекомендаций по

оптимизации процесса обучения каждого ребенка с учетом его особенностей.
Советы учителю для профилактики школьных стрессов у младших школьников:

1. Если выявлено, что ученик тревожный и боится отвечать на уроке, лучше его не вызывать к доске, а спрашивать с места или предлагать ему письменные задания.

Повышенная тревожность в сочетании с неуверенностью, сопровождаемая низкой результативностью и отрицательными оценками других, переживается болезненно, особенно в детском возрасте. Основываясь на теоретической части, можно говорить о сильной зависимости между нарушениями психологического здоровья и учебной успешности детей. Нарушениям психологического здоровья соответствует выраженное повышение тревожности, которое может привести к существенному снижению внимания, в особенности произвольного. У детей с защитной агрессивностью внутреннее напряжение может обусловить повышенную двигательную активность, повышенная отвлекаемость, склонность к нарушениям дисциплины. Поэтому необходимо принимать ребенка таким, какой он есть, с его недостатками и проблемами.

2. Ни в коем случае нельзя указывать ученику перед всем классом: «Что ты все вертишь и грызешь ручку! Что ты опять заикаешься!» – или высмеивать особенности его поведения, которые свидетельствуют о повышенном уровне тревожности. Нельзя проявлять нетерпение, недовольство поведением.

3. Невротичный ребенок нуждается в поддержке и понимании, т.к. переживает свои неудачи гораздо сильнее, чем его сверстники. Видеть и отмечать успехи и достижения необходимо у каждого школьника, а у тревожного тем более.

К созданию благоприятной учебной ситуации необходимо привлекать и родителей, убеждая их уделять внимание своим детям. Совместно организованная деятельность будет формировать чувство защищенности и безопасности у ребенка.

4. Если школьник остается в группе продленного дня, это время можно также использовать для реализации психокоррекционных мероприятий. Можно рисовать что угодно, говорить что угодно, любым доступным способом выражать свои чувства.

Для снятия напряжения, повышения концентрации внимания, познавательной активности учащихся можно использовать различные игровые методы, конкурсы, элементы соревнований, творческие задания, проблемные ситуации, групповые формы работы и др.

Советы родителям для профилактики школьных стрессов у младших школьников:

1. Ребенок младшего школьного возраста должен спать не менее 10–11 часов в сутки. Если потребность в сне не удовлетворена, ребенок утром встает сонным, у него болит голова, он заторможен, капризен, жалуется на боль в животе, слабость в ногах, снижение утреннего аппетита.

Если вы заметили постоянно сонного на первых уроках ребенка, у которого ко второму-третьему уроку отмечается механизм «вработывания»: улучшается внимание, повышаются темп выполнения заданий, реакция, сообразительность, – поговорите с его родителями и посоветуйте им наладить режим дня.

2. Главная задача при наличии у ребенка утомления – организовать его отдых, правильно распределить нагрузки в течение дня (как интеллектуальные, так и эмоциональные).

3. Необходимо выделить время на общение с ребенком. Хотя бы один час в день, причем приготовление уроков не входит в этот час. Это могут быть совместные прогулки, совместная деятельность, обсуждение тех событий, которые случились в жизни каждого члена семьи в течение дня, оказание эмоциональной поддержки. Важно продумать и выработать ритуал отхода ко сну. Уроки должны быть сделаны за час до этого момента!

4. Короткая прогулка на полчаса, совместное приготовление ужина, ужин всей семьей или той частью семьи, которая к этому времени дома.

Мультфильм на 15–20 минут. Ванна или душ. Затем укладывание ребенка в хорошо проветренном помещении.

Согласно изученной литературе, нами были подобраны и представлены формы, методы и приемы, которые стоит использовать на внеурочных занятиях для снижения школьного стресса у детей младшего школьного возраста.

1. Учителю рекомендуется проводить беседы с детьми о тревогах, неприятностях, которые они испытывают, во время которых, постараться выяснить, чего они опасаются больше всего в школьной жизни, какие переживания испытывают. Объяснить, что их опасения напрасны преувеличены.

2. Совместное чтение рассказов и сказок на школьные темы с хорошим концом.

3. Упражнение «Приятное воспоминание».

Ученикам предлагается вспомнить ситуации, когда им было хорошо, спокойно и чувства которые они при этом испытывали. Дать на это упражнение от 5 до 10 минут.

Данные приемы, которые можно использовать на уроках или внеурочных занятиях снижают уровень тревожности и страхов у детей. Способствует установлению доверительных отношений между обучающимися и учителем.

1. Также на внеурочных занятиях можно организовать чтение рассказов, на данную проблематику: Д. Соколов «Смелый мальчик и тетушка ночь», Т. Холкина «Как Андрюша гостей встречал», и т.д.

2. Дискуссия на тему «Самое-самое» - дает понятие о самооценности человеческого «Я».

3. Учитель предлагает записать в тетради, что самое ценное в жизни. Затем обучающиеся зачитывают, а учитель записывает ценности на доске. Затем каждый пункт обсуждается совместно с учениками.

Важно подвести детей к тому, что самое важное и ценное в жизни человека - это сам человек. Каждый человек уникален и представляет ценность и необходимо любить не только кого-то, но и самих себя.

4) Прием «Неоконченные предложения»

Ученикам предлагаются устно или письменно окончить предложения: «Я люблю», «Меня любят», «Я забочусь», «Обо мне заботятся», «Я верю...», «В меня верят...».

Данные приемы повышают самооценку и уверенность в себе, способствует установлению коммуникативных отношений.

Также для снятия напряжения и повышения самооценки можно проводить различные игры.

Игры, представленные в таблице 5 можно проводить в разное время: между уроками, на больших переменах по 20 минут, на уроках после изучения основного материала, после уроков (на внеурочном занятии). Время проведения игр не более 10 – 15 минут.

Таблица 5. – Игровые методы, направленные на снижение уровня тревожности детей.

Название игры	Направление
Игра «Зайки и слоники»	Повышение самооценки
Игра «Волшебный магазинчик страхов»	
Игра «Кто в домике живет?»	
Игра «Потерялась девочка»	
Игра «Я хочу – они хотят – я поступаю»	Умение управлять своим поведением
Игра «Слова»	
Игра «Шаги правды»	
Игра «Театр масок»	Снятие мышечного напряжения
Игра «Скульптура»	
Игра «Превратись в пластилинчик»	

Подробнее проведение игр описано в Приложении Д. Игры, приведенные в данном разделе использовались несколько раз, задействованы были все дети 2 «Е» класса.

Для того, чтобы родители были осведомлены о данной проблеме, нами были разработаны методические рекомендации «Что такое школьный стресс? Как с ним бороться».

В буклете мы отразили общую информацию о школьном стрессе, отображали главные причины возникновения стресса. Также мы поместили информацию о том как можно снизить уровень школьного стресса.

Более подробно ознакомиться с методическими рекомендациями по профилактике школьного стресса у младших школьников можно в Приложении Е.

Выводы по II главе

Целью нашего исследования было изучить особенности проявления школьного стресса у младших школьников.

Для определения актуализации уровня школьного стресса у младших школьников нами были выделены следующие критерии: самооценка, тревожность, межличностные отношения.

Для проведения исследования нами был подобран комплекс диагностических методик:

1. Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан (самооценка).
2. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса
3. Методика Рене Жиля

По проведенным методикам, мы сделали вывод о том, что в классе есть обучающиеся, которые подвержены школьному стрессу.

Полученные результаты показывают, что общая тревожность детей значительно повышена. Более всего тревожность у детей проявляется на фоне низкой сопротивляемости стрессу, дети еще не научились правильно реагировать на стрессовые ситуации в школе, также обучающиеся переживают из – за отношений между собой.

Принимая во внимание полученные результаты, нами были разработаны методические рекомендации по профилактике школьного стресса для учителей и родителей, так как они, сталкиваясь с этим процессом, зачастую чувствуют свою беспомощность, некомпетентность и неэффективность.

Методические рекомендации для снижения интенсивности школьного стресса у младших школьников предполагают включение в работу учителя рисование, различные упражнения для снятия напряжения, различные игры, беседы, дискуссии, танцевальные упражнения.

Заключение

Целью нашего исследования явилось обоснование необходимости изучения актуального уровня школьного стресса у младших школьников, выделение критериев, подбор методик, проведение констатирующего эксперимента и разработка методических рекомендаций для учителей и родителей по снижению интенсивности школьного стресса учащихся в процессе обучения.

Темой стресса занимались такие ученые, как: Сеченов Иван Михайлович, Зигмунд Фрейд, А.И. Захаров, Иван Петрович Павлов, Карл Густав Юнг, А. Адлер, К. Хорни, В. Франкл.

1. Теоретические исследования проблемы влияния стресса на ребенка показало, что стресс является общей реакцией организма на воздействие неблагоприятных факторов. Дети более подвержены стрессу, чем взрослые. Стресс у детей возникает при столкновении с чем-то новым, и из-за отсутствия опыта, они не в состоянии с ним бороться.

Определить наличие стресса у ребенка можно по резким изменениям его поведения, ребенок становится «неузнаваем» и «неуправляем». Признаком стресса может быть частая и резкая смена настроений ребенка, какие-то психосоматические расстройства (общая слабость, быстрая утомляемость, тошнота, рвота и т.д.). если у ребенка постоянно наблюдаются один или несколько перечисленных признаков, то стоит быть внимательнее к нему и обязательно выяснить причины происходящего. Вовремя не выявленный стресс в детстве, очень негативно может сказаться на дальнейшей жизни и судьбе ребенка.

2. Нами было проведено исследование с целью проявления особенностей школьного стресса. По совокупности результатов методик, мы сделали вывод о том, что большинство детей младшего школьного возраста, а именно учащихся 2 «Е» класса, МАОУ Гимназии №13 «Академ» испытывали школьный стресс, который связан со страхом, с самовыражением и переживаниям социального

характера. Это в свою очередь отражается в замкнутости, неуверенности и боязни высказывать свое мнение детьми.

На основании полученных результатов были разработаны методические рекомендации для учителей и родителей, направленные на снижение уровня школьного стресса.

Таким образом, тема выпускной квалификационной работы раскрыта, поставленные задачи решены.

Список использованной литературы

1. Азбукина, Е.Ю., Михайлова, Е.Н. Основы специальной педагогики и психологии [Текст]: Учебник. - Томск: Издательство Томского государственного педагогического университета, 2006.
2. Алиев Х.М. Защита от стресса или как реализовать себя в современных условиях. / Х.М.Алиев. – М.: Мартин, 1996. – 240 с.
3. Анциферова Л.И. Эпигенетическая концепция развития личности. / Л.И. Анциферова. – М.: Наука, 1978. – 242 с.
4. Астапов В.М. Тревожность у детей. / В.М.Астапов. – СПб.: Питер Пресс, 2004. – 224 с.
5. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология (физиология развития ребенка). Москва, 2002
6. Блейхер В.М, Крук И.В. Словарь психиатрических терминов.
7. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. / В.А.Бодров. – М.: ПЕРСЭ, 2006. – 523 с.
8. Бузарова, Е.А., Четыз, Т.Н. Психолого-педагогическая характеристика детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста [Текст]. // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. - 2007. - № 3.
9. Возрастная физиология: Руководство по физиологии. — Л., 1975.
10. Выготский Л.С. Педагогическая психология. \ Л.С.Выгодский. – М.: Педагогика, 1991. – 142 с.
11. Гилленбранд К. Педагогика. / К.Гилленбранд. – Минск: Современное слово, 2005. – 720 с.
12. Готтлиб С.Е. Проблемы детского сна. – М.: Росмэн, 1998.
13. Грегор О. Как противостоять стрессу. / О.Грегор. – М.: Жизнь, 2012. – 384 с.
14. Жорж Ж. Детский стресс и его причины. – М.: Рипо классик, 2003.
15. Залевский, Г.В., Кузьмина, Ю.В. Школа и здоровье учащихся [Текст]: «Школьный невроз» как следствие деструктивного поведения учителя

// СПЖ. - 2010. - № 36.

16. Захаров А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. / А.И.Захаров. – СПб.: Питер, 1995. – 146 с.
17. Захарова Т.Г. Психологические особенности детей младшего школьного возраста. // Герценовские чтения. Начальное образование. – 2011. - №16. – 110 с.
18. Ибрагимова Э.С. Педагогические технологии регулирования тревожности младших школьников. // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. – 2011. - №8. – 187 с.
19. Козлов В. И., Фарбер Д.А. Основные теоретические предпосылки изучения физиологии развития ребенка // Биологический возраст и возрастная периодизация. — М., 1977.
20. Лаврентьева Г. П., Титаренко Т.М. Практическая психология для воспитателя. Киев, 1992.
21. Левис Ш. Ребенок и стресс. / Ш. Левис. – СПб.: Просвет, 2007. – 208с.
22. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. / А.Н.Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
23. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. - М., 2000.
24. Моралов В.Г., Фролова Л.П. Психологические основы коррекции личностного развития детей дошкольного возраста. Череповец, 1995.
25. Нурлыгаянова, Л.Р., Ахмадеева, Э.Н. Возрастные особенности психосоматических расстройств у детей с неврозами [Текст]. // Медицинский вестник Башкортостана. - 2006. - № 1.
26. Параничева, Т.М., Тюрина, Е.В. Динамика состояния здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст]. // Новые исследования. 2012. - № 4 (33).
27. Пивоварова, Г.Н., Симеон, Т.П. Неврозы детского и подросткового возраста [Текст]. – Петрозаводск, 2002.

28. Постоева Л.Д., Мартыненко Л.А. Играй, слушай, познавай! / Л.Д. Постоева, Л.А. Мартыненко. – СПб.: Речь, 2010. – 95 с.
29. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков. Психологическая природа и возрастная динамика. / А.М.Прихожан. – М.: МОДЭК, 2008. – 143 с.
30. Психология человека от рождения до смерти. Полный курс психологии развития [Текст]. Под редакцией члена-корреспондента РАО А. А. Реана - СПб.: «прайм-ЕВРОЗНАК», 2003.
31. Ревина, Н.Е. Конфликт, стресс, невроз [Текст]. // Вестник НовГУ. - 2006. - № 35.
32. Рыжов, Д.М. Младший школьный возраст как сенситивный период развития эмоционального интеллекта [Текст]. // Среднее профессиональное образование. - 2013. - № 2.
33. Селье Г. Стресс без болезней. / Г.Селье. – СПб.: ТОО Лейла, 1994. – 243 с.
34. Серебрякова Т.А. Психология стресса: учебное пособие. / Т.А.Серебрякова. – Н.Новгород: ВГИПУ, 2007. – 143 с.
35. Смирнова Е.О. Лучшие развивающие игры. / Е.О.Смирнова. – М.: Эксмо, 2010. – 240 с.
36. Фарбер Д.А., Корниенко И.А., Сонькин В.Д. Физиология школьника. —М., 1990.
37. Феррой Л.М. Причины возникновения тревожности и ее проявления у детей дошкольного и младшего школьного возраста. // Школа здоровья. – 2005. - №3. – 38 с.
38. Фрейд З. психоанализ и неврозы, Минск, 1998.-179 с.
39. Холл К., Линдсей Г. Теория личности. / К.Холл, Г. Линдсей. – М.: ЭКСМО-Пресс, 1999. – 592 с.
40. Хрипкова А. Г., Антропова М.Б., Фарбер Д. А. Возрастная физиология и школьная гигиена: Учебное пособие для педагогических институтов. — М., 1990.
41. Хухлаева О. Хочу быть успешным. Методическое пособие для школьных

психологов, учителей начальных классов, воспитателей групп продленного дня.

42. Хухлаева О.В. Психологическая поддержка детей со страхами. // Школьный психолог. – 2001. - №40. – 52 с.
43. Шапарь В.Б. Практическая психология. Психодиагностика отношений между родителями и детьми. / В.Б. Шапарь. – Ростов на Дону: Феникс, 2006. – 427 с.
44. Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. — СПб.: Издательство «Речь», — 136 с.
45. Щербатых Ю.В. Психология стресса. / Ю.В.Щербатых. – М.: Эксмо, 2006. – 312 с.
46. Эльконин Д.Б. Психология игры. / Д.Б.Эльконин. – М.: Владос, 1999. – 360 с.
47. Яшнова О.А. Успешность младшего школьника. / О.А.Яшнова. – М.: Академический Проект, 2005. – 144 с.

Обработка и интерпретация результатов.

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50 %, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75 % от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.
2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53. 54. 55, 56, 57, 58; сумма = 22
2. Переживание социального стресса	5. 10, 15. 20, 24. 30, 33, 36. 39, 42, 44 сумма = 11
3. Фрустрация потребности в достижение успеха	1. 3, 6. 11. 17. 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3,8,13,17.22; сумма = 5
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9,14.18.23,28; сумма = 5
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2,6,11,32.35.41.44.47; сумма = 8

КЛЮЧ К ВОПРОСАМ

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-	

Результаты

-Число несовпадений по каждому измерению для всего класса; абсолютное значение - < 50 %; > 50 % и 75%.

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).

1. Общая тревожность в школе - общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
2. Переживания социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).
3. Фрустрация потребности в достижении успеха - неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.
4. Страх самовыражения - негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.
5. Страх ситуации проверки знаний - негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей.

6. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих - ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу - особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями - общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Текст опросника

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?

33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Результаты теста занесены в бланк по учащимся всего класса и представлены в виде таблиц

№ вопроса/ ФИО	А. Макар	А. Надя	Д. Кристина	Е. Мария	З.Владими р	К.Георгий	К.Иван	Л.Иван	М.Дарья	П.Дарина	П.Дарина	П.Мария	С.Ева	С. Мария	Т.Роман	Х.Федор	Ш.Дарья
1	-	-	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-
2	+	-	-	+	+	-	-	+	-	-	-	-	-	+	-	-	+
3	+	+	+	-	+	+	+	+	-	-	+	+	-	-	+	+	+
4	-	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	-	-	+	+	-	+	+
6	+	+	+	+	-	+	+	+	+	-	-	-	-	+	+	+	+
7	+	-	-	+	+	-	-	-	+	-	+	+	-	-	-	-	-
8	+	-	-	+	-	-	-	-	+	-	+	+	-	-	-	+	+
9	-	-	+	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-	+	-	-	+
10	+	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+
11	+	+	+	+	+	+	-	+	-	-	-	-	-	-	-	+	-

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

Приложение Б

Показатели результатов социальной приспособленности, сферы
межличностных отношений и восприятия внутрисемейных отношений
учащихся 2 «Е» класса

Ф.И. учащихся	№ вопроса											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
А.Макар	5	4	5	7	9	6	4	5	1	2	2	5
А. Надежда	5	4	2	1	1	2	1	5	2	1	7	3
Д. Кристина	6	5	2	3	6	3	5	2	2	2	7	3
Е. мария	3	3	8	4	2	6	5	4	2	1	3	2
З. Владимир	7	7	7	4	4	5	2	4	1	1	2	3
К. Георгий	6	7	5	4	8	7	3	3	2	1	2	4
К. Иван	2	7	6	4	7	7	1	2	2	1	3	2
Л. Иван	6	6	5	3	5	3	2	4	2	2	2	5
М. Дарья	4	5	4	4	5	6	2	4	1	2	1	3
П. Дарина	5	6	4	4	6	3	4	3	1	2	2	2
П. Дарина	6	5	2	4	8	5	4	3	1	2	3	3
П. Мария	4	4	3	3	4	4	2	4	2	1	1	4
С. Ева	5	5	4	3	7	4	4	4	1	2	1	3
С. Мария	6	6	4	2	6	4	4	5	1	2	2	2
Т. Роман	3	7	5	4	5	5	2	5	2	1	3	4
Х. Федор	4	2	5	0	4	3	2	6	2	1	3	5
Ш. Дарья	4	4	6	0	8	6	3	5	1	1	2	5
Итого	81	87	77	54	95	79	50	68	26	25	46	58

Приложение В

Результаты исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

№	ФИО	Здоровье			Ум			Хар-р			Авторитет у сверстников			Внешность			Уверенность		
		П	С	Р	П	С	Р	П	С	Р	П	С	Р	П	С	Р	П	С	Р
1	А. Макар	85	50	25	100	40	60	100	95	5	80	70	10	100	50	50	90	80	10
2	А. Надежда	90	90	0	80	80	0	100	100	0	100	90	10	70	100	-30	90	90	0
3	Д. Кристина	90	50	40	90	90	0	40	40	0	90	90	0	90	90	0	75	30	45
4	К. Анастасия	90	60	30	100	75	25	60	50	10	100	90	10	60	50	10	90	40	50
5	Е. Мария	90	80	10	100	60	40	50	100	-50	100	55	45	80	70	10	100	60	40
6	З. Владимир	70	70	0	75	40	35	90	80	10	100	90	10	100	40	60	70	40	30
7	К. Георгий	90	60	30	90	40	50	90	60	30	40	70	-30	90	65	25	90	60	30
8	К. Иван	90	50	40	100	75	25	90	80	10	80	60	20	90	60	30	90	60	30
9	Л. Иван	100	90	10	100	80	20	100	100	0	90	70	20	90	90	0	100	90	10
10	М. Дарья	100	95	5	90	60	30	90	65	25	90	50	40	70	40	30	80	60	20
11	С. Мария	90	80	10	80	50	30	40	30	10	50	40	10	40	30	10	90	20	70
12	Ш. Ярослав	80	40	40	80	65	15	100	100	0	100	60	40	80	40	40	100	70	30

П-уровень притязаний, С-самооценка, Р-расхождение.

Методика Рене Жиля
 Диагностика личностных особенностей детей в возрасте от 6 – 10 лет

Ключ к методике Рене Жиля

№ шкал	Назначение шкал	№ задания	Общее кол-во заданий
1	Отношение к матери	1-4; 8-15; 17-19; 27; 38; 40-42.	20
2	Отношение к отцу	1-5; 8-15; 17-19; 37; 40-42.	20
3	Отношение к матери и отцу как к родительской чете	1-4; 6-8; 14; 17; 19.	10
4	Отношение к братьям и сестрам	1; 2; 4; 5; 6; 8-19; 30; 40; 42.	20
5	Отношение к бабушке и дедушке	1; 4; 7-13; 17-19; 30; 40; 41.	15
6	Отношение к другу (подруге)	1; 4; 8-19; 25; 30; 33-35; 40.	20
7	Отношение к учителю (авторитетному взрослому)	1; 4; 5; 9; 11; 13; 17; 19; 26; 28-30; 32; 40.	15
8	Любознательность	5; 22; 23; 24; 26; 28-32.	10
9	Доминантность	20-22; 39.	4
10	Общительность	16; 22-24.	4
11	Закрытость, отгороженность	9; 10; 14-16; 17; 19; 22-24; 29; 30; 40-42.	15
12	Социальная адекватность поведения	9; 25; 28; 32-38.	10

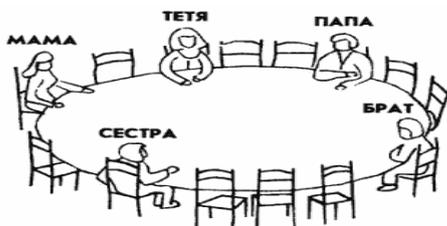
Ребенок должен выбрать себе место среди изображенных людей, либо идентифицировать себя с персонажем, занимающим то или иное место в группе. Он может выбрать его ближе или дальше от определенного лица. В тестовых заданиях ребенку предлагается выбрать типичную форму поведения, причем некоторые задания строятся по типу социометрических.

Материал к методике Рене Жиля.

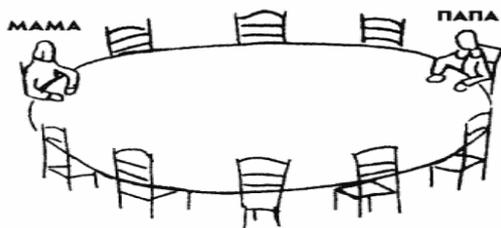
1. Вот стол, за которым сидят разные люди. Обозначь крестиком, где сядешь ты.



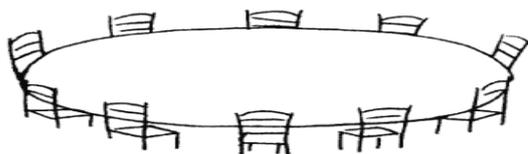
2. Обозначь крестиком, где сядешь ты.



3. Обозначь крестиком, где сядешь ты.



4. А теперь размести нескольких человек и себя вокруг этого стола. Обозначь их родственные отношения (папа, мама, брат, сестра) или друг, товарищ, одноклассник.



5. Вот стол, во главе которого сидит человек, которого ты хорошо знаешь. Где сел бы ты? Кто этот человек?



6. Ты вместе со своей семьей будешь проводить каникулы у хозяев, которые имеют большой дом. Твоя семья уже заняла несколько комнат. Выбери комнату для себя.

Брат					Папа и мама
Сестра					

7. Ты долгое время гостишь у знакомых. Обозначь крестиком комнату, которую бы выбрал (выбрала) ты.

Папа и мама					
Бабушка и дедушка					

8. Еще раз у знакомых. Обозначь комнаты некоторых людей и твою комнату.

9. Решено преподнести одному человеку сюрприз.

Ты хочешь, чтобы это сделали?

Кому?

А может, тебе все равно?

Напиши ниже.

10. Ты имеешь возможность уехать на несколько дней отдыхать, но там, куда ты едешь, только два свободных места: одно для тебя, второе для другого человека. Кого бы ты взял с собой?

Напиши ниже.

11. Ты потерял что-то, что стоит очень дорого. Кому первому ты расскажешь об этой неприятности?

Напиши ниже.

12. У тебя болят зубы, и ты должен пойти к зубному врачу, чтобы вырвать больной зуб.

Ты пойдешь один?

Или с кем-нибудь?

Если пойдешь с кем-нибудь, то кто этот человек?

Напиши ниже.

13. Ты сдал экзамен. Кому первому ты расскажешь об этом?

Напиши ниже.

14. Ты на прогулке за городом. Обозначь крестиком, где находишься ты.



15. Другая прогулка. Обозначь, где ты на этот раз.



16. Где ты на этот раз?



17. Теперь на этом рисунке размести себя и несколько человек. Нарисуй или обозначь крестиками. Подпиши, что это за люди.



18. Тебе и некоторым другим дали подарки. Кто-то получил подарок гораздо лучше других. Кого бы ты хотел видеть на его месте? А может быть, тебе все равно? Напиши.

19. Ты собираешься в дальнюю дорогу, едешь далеко от своих родных. По кому бы ты тосковал сильнее всего? Напиши ниже.

20. Вот твои товарищи идут на прогулку. Обозначь крестиком, где идешь ты.



21. С кем ты любишь играть?
с товарищами твоего возраста
младше тебя
старше тебя

Подчеркни один из возможных ответов.

22. Это площадка для игр. Обозначь, где находишься ты.



23. Вот твои товарищи. Они ссорятся по неизвестной тебе причине. Обозначь крестиком, где будешь ты.



24. Это твои товарищи, ссорящиеся из-за правил игры. Обозначь, где ты.



25. Товарищ нарочно толкнул тебя и свалил с ног. Что будешь делать?

Будешь плакать?

Пожалуешься учителю?

Ударишь его?

Сделаешь ему замечание?

Не скажешь ничего?

Подчеркни один из ответов.

26. Вот человек, хорошо тебе известный. Он что-то говорит сидящим на стульях. Ты находишься среди них. Обозначь крестиком, где ты.



27. Ты много помогаешь маме?

Мало?

Редко?

Подчеркни один из ответов.

28. Эти люди стоят вокруг стола, и один из них что-то объясняет. Ты находишься среди тех, которые слушают. Обозначь, где ты.



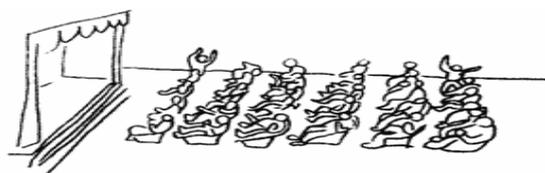
29. Ты и твои товарищи на прогулке, одна женщина вам что-то объясняет. Обозначь крестиком, где ты.



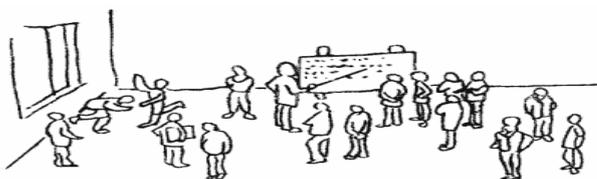
30. Во время прогулки все расположились на траве. Обозначь, где находишься ты.



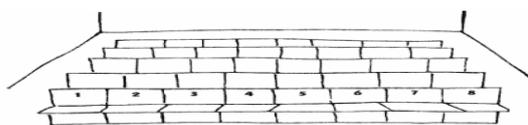
31. Это люди, которые смотрят интересный спектакль. Обозначь крестиком, где ты.



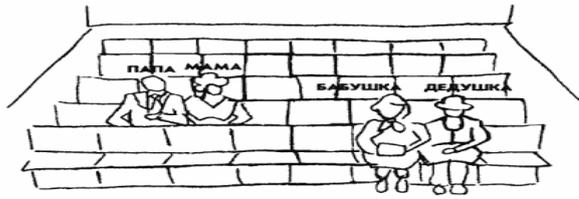
32. Это показ у таблицы. Обозначь крестиком, где ты.



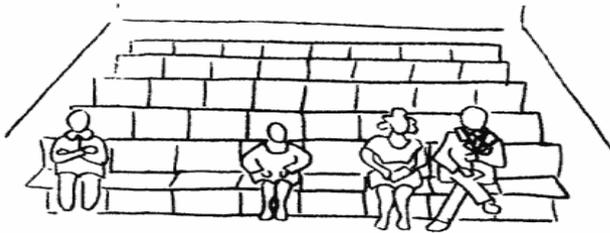
33. Один из товарищей смеется над тобой. Что будешь делать?
 Будешь плакать?
 Пожмешь плечами?
 Сам будешь смеяться над ним?
 Будешь обзывать его, бить?
 Подчеркни один из ответов.
34. Один из товарищей смеется над твоим другом. Что сделаешь?
 Будешь плакать?
 Пожмешь плечами?
 Сам будешь смеяться над ним?
 Будешь обзывать его, бить?
 Подчеркни один из ответов.
35. Товарищ взял твою ручку без разрешения. Что будешь делать?
 Плакать?
 Жаловаться?
 Кричать?
 Попытаешься отобрать?
 Начнешь его бить?
 Подчеркни один из ответов.
36. Ты играешь в лото (или в шашки, или в другую игру) и два раза подряд проигрываешь. Ты недоволен? Что будешь делать?
 Плакать?
 Продолжать играть дальше?
 Ничего не скажешь?
 Начнешь злиться?
 Подчеркни один из ответов.
37. Отец не разрешает тебе гулять. Что будешь делать?
 Ничего не ответишь?
 Надуешься?
 Начнешь плакать?
 Запротестуешь?
 Попробуешь пойти вопреки запрещению?
 Подчеркни один из ответов.
38. Мама не разрешает тебе идти гулять. Что будешь делать?
 Ничего не ответишь?
 Надуешься?
 Начнешь плакать?
 Запротестуешь?
 Попробуешь пойти вопреки запрещению?
 Подчеркни один из ответов.
39. Учитель вышел и доверил тебе надзор за классом. Способен ли ты выполнить это поручение?
 Напиши ниже.
40. Ты пошел в кино вместе со своей семьей. В кинотеатре много свободных мест. Где ты сядешь? Где сядут те, кто пришел вместе с тобой?



41. В кинотеатре много пустых мест. Твои родственники уже заняли свои места. Обозначь крестиком, где сядешь ты.



42. Опять в кинотеатре. Где ты будешь сидеть?



Игры, направленные на снижение уровня тревожности детей

Игра «Зайцы и слоники»

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

У: Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется «Зайцы и слоники». Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает?

Д: бежит, прячется, дрожит.

У: Давайте покажет как дрожит зайчик. Зайчик поднимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, лапки его трясутся, он прикрывает глаза и т.д.

Д: (показывают)

У: А что делает зайчик, когда слышит шаги человека или видит волка?

Д: Убегает.

У: Правильно, молодцы. А теперь ребята, мы с вами будем слонами, большими, сильными и смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво выглядят слоны.

Д: (показывают)

У: А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его?

Д: Нет, они спокойно идут дальше.

У: Молодцы ребята. А кем вам больше нравится быть слонем или зайчиком?

Д: (отвечают)

Игра «Волшебный магазинчик страхов» (игра проводилась на классном часу)

Цель: изменение отношения к собственным страхам.

У: рассказывает сказку Д.Соколова: «Дед, внучка и боюськи». Детям предлагается представить, что они приходят в волшебный магазинчик, где они могут выгодно продать свои страхи.

Сказка: Жили-были дед с внучкой. Хороша внучка, да всего боится. «Боюсь я, дед, на огород ходить: там червяки в земле ковыряются!» Лазает дед по огороду, от землицы борода чернеет. «Боюсь я коров: у них хвост да рога мотаются». Дед и коров доит, молоком ввечеру белеет. «Ох, и огня, дед, и огня! Печка — она искрами плюется!» Вот и ужин дед кашеварит, бороду задумчиво кочергой очесывает. От такого от хозяйства добра не жди; не успевал дед всего сделать. Корову продал, лошадь продал и от огорчения сам слег. Заболел. Ну, внучка попробовала поплакать и тихо, и в голос, да все не в помощь. Решила она тогда в город на базар сходить, купить лекарств и еды. Денег у нее, правда, не было, но она решила: «Продам чего-нибудь». И вот, хоть и было ей страшно, на базар далекий она с утречка и отправилась. Деда ведь своего все же любила! На базаре — толчея, гомон; она стала в сторонке, чистый плат расстелила. А что же дальше? Подходит народ: на сем месте что продается? Мнется бедная внучка, не знает, что и сказать. Тянет кого-то за рукав:

— Дядь, а что продавать здесь можно, чтоб подороже?

Он спрашивает:

— А что у тебя есть?

— Да ничего нет.

— А что умеешь делать?

Тут она заплакала:

- Да ничего не умею, я всего боюсь!
- Хм, — говорит дядька, — так ты боюськи и продавай.
- А возьмут? — не верит дивчина.
- А ты попробуй!

И вдруг как закричал дядька:

- Эй, народ! Товар исключительного назначения! Подходи за боюськами! Народ стал осторожненько подходить, интересоваться: что за товар такой? Дядька говорит: боюськи на любой вкус. Для жен, детей, крупного и мелкого рогатого скота. А девчонка говорит:
- И курей с петухами.
- Что для курей? — подлезает бабка.
- А вот бегают твои куры далеко от дома? — спрашивает посредник.
- Ох, бегают, проклятые, — соглашается бабка.
- А ты купи для них боюську дальнего пространства. Есть у нас такая? — спрашивает у девчонки.
- Еще как, — солидно говорит она.
- Вам на целый птичий двор?
- Уж пожалуйста, — говорит бабка.

Вот торговля завертелась не на шутку! Купили боязнь огорода для гусей и коз, купили боюськи темноты для крыс и тараканов, ну все раскупили на корню! Один оригинал купил боязнь рек и моря, чтобы палить в облака и тучки: хотел, чтобы они проливались только над сухой землей. И только для малых ребятишек ни одной боюськи не продали, ни мамкам, ни нянькам. Вот как! На вырученные деньги купила внучка лекарства и еду, и для того дядьки, который ей помог, праздничную рубашку, и для себя леденец. Целый день провела на базаре. Только к вечеру вернулась домой. Там дед ее встретил, своим глазам не поверил. От радости он и без лекарств выздоровел. И потекла их жизнь весело и бойко, и работали они теперь оба, и на ярмарку вместе ездили. Найти бы и нам такое счастье. Я собрал свои боюськи недавно. Старые они были, поломанные и запачканные. Кто такие возьмет? Эх, молодость! Плюнул, выбросил мешок с боюськами за крыльцо. Там и валяется. Кто интересуется — подходи, выбирай, мне не жалко. Только чур — не для малых ребятишек!

Игра «Кто в домике живет?»

Цель: способствует повышению самооценки детей.

У: Ребята, давайте вы спрячетесь в домики – для этого каждый должен сомкнуть руки уголком над своей головой в виде крыши. Я буду «стучаться» в каждый домик со словами: «Кто-кто в домике живет?» А вы должны назвать свое имя и ответить на мои вопросы.

Например:

У: Кто- кто в домике живет?

С: Я, Сережа Кузнецов.

У: Сережа, а что ты любишь больше всего на свете?

С: Я люблю мороженое и праздники.

У: А в чем, Сережа, ты самый лучший?

С: Я быстро бегаю.

У: А чего ты не умеешь, Сережа?

С: Я не умею плавать.

У: А много ли у тебя друзей, Сережа?

С: Да.

Игра «Потерялась девочка (мальчик)»

Цель: обращение внимания детей на одноклассников, повышение самооценки детей.

У: Ребята, давайте представим, что по радио вы услышали объявление о пропаже человека. Его нужно найти среди вас. Итак: «Внимание, внимание, потерялась девочка, у нее длинные

светлые волосы. Волосы заплетены в косичку. Она одета в голубую кофточку и черную юбочку».

Д: Это Оля.

У: Да, правильно. Вы молодцы! И т.д.

Игра «Скульптура»

Цель: снятие мышечного напряжения.

У: Дети, встаньте попарно друг с другом по желанию. Один из вас скульптор, другой скульптура. Теперь «скульптору» нужно вылепить «скульптуру». Итак первое задание: вылепите скульптуру ребенка, который ничего не боится.

Д: пытаются изобразить (поднять руки, сделать угрожающий вид и пр.)

У: Молодцы. А теперь поменяйтесь местами и: вылепите фигуру ребенка, который всем доволен.

Д: пытаются изобразить (в основном участвует мимика лица)

У: Хорошо, молодцы. А теперь поменяйтесь местами и: вылепите фигуру ребенка, который куда-то спешит.

Д: пытаются изобразить (в основном участвуют руки, ноги)

У: Замечательно. А теперь поменяйтесь местами и: вылепите фигуру ребенка, который проспал на занятиях.

Д: пытаются изобразить (в основном участвует мимика лица)

У: Молодцы, ребята. У вас богатая фантазия.

Количество заданий может быть бесконечным, в зависимости от заинтересованности детей и наличия свободного времени.

Игра «Театр масок»

Цель: расслабить мышцы лица, снять мышечное напряжение, усталость.

У: Ребята! Мы с вами посетим «театр масок». Вы будете артистами, а я фотографом. Я буду просить вас изобразить выражение лица различных героев. Итак 1 ряд: покажите, как выглядит злая Баба Яга.

Д. 1 ряд: с помощью мимики и жестов изображают Бабу Ягу.

У: а теперь замрите, фотографирую. Молодцы. Некоторым даже смешно стало, особенно 2 и 3 ряду. А теперь дети 2 ряд покажите нам как испугалась бабушка из сказки «Красная шапочка», когда поняла, что разговаривает не с внучкой, а с волком.

Д. 2 ряд: с помощью мимики и жестов изображают бабушку.

У: Хорошо! Здорово! Замрите, фотографирую. Молодцы ребята. А теперь дети 3 ряд покажите и вы нам как хитро улыбалась лиса, когда хотела понравиться колобку?

Д. 3 ряд: с помощью мимики и жестов изображают лису.

У: Замрите, фотографирую. Молодцы! Замечательно! Хорошо потрудились!

Герои для проведения данной игры могут быть любые – Кощей Бессмертный, волк, заяц, Щелкунчик и пр.

Игра «Превратись в пластилинчик»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Учитель выбирает одного ребенка, предлагает ему представить, что он кусочек пластилина и из него можно что-либо вылепить. Учитель «лепит» из ребенка какое-либо животное или предмет. Остальные ребята угадывают, что было вылеплено. Далее дети меняются по желанию.

Игра «Я хочу – они хотят – я поступаю»

Цель: способствовать осознанию детьми мотивов своего поведения.

У: Ребята, давайте поиграем с вами в игру. На полу перед вами есть три листочка: 1 – я хочу; 2 – они (родители, друзья) хотят; 3 – я поступаю. Я задаю вам ситуацию, вы должны встать на каждый листочек поочередно и сказать свой ответ.

Например:

У: пришло время делать уроки

Влад: 1 – я не хочу; 2- они хотят, чтобы я делал уроки; 3 – я сажусь делать уроки.

У: пришло время ложиться спать.

Алена: 1 – я хочу посмотреть мультфильм; 2 – мама хочет, чтобы я легла спать; 3 – я попрошу у мамы досмотреть мультфильм и пойду спать.

У: нужно навести порядок в портфеле.

Наташа: 1 – я хочу играть; 2 – бабушка хочет, чтобы я навела порядок в портфеле; 3 – бабушка дает мне поиграть, а сама наведет порядок в портфеле.

Игра «Слова»

Цель: способствовать осознанию детьми мотивов своего поведения.

У: Ребята, я предлагаю вам поочередно вытянуть из волшебной шляпы листочки бумаги, на которых написаны слова. В прочтении которых я вам помогу. Вам нужно сказать, что для вас значат эти слова и что вы обычно делаете.

Например:

Кирилл: слово Злость. Это когда у меня не получается что-то сделать, например, нарисовать робота.

У: И что ты делаешь, чтобы преодолеть свою злость.

Кирилл: Я прошу маму помочь мне.

Люда: слово Пятерка. Это когда я хорошо работала на уроке и вела себя на перемене. Папа меня обязательно похвалит.

Игра «Шаги правды»

Цель: способствовать осознанию детьми своего поведения.

Учитель заранее вырезает из бумаги следы и выкладывает их на полу. Далее называет хорошие и плохие качества и характеристики людей, ребенок должен сделать шаг, если считает высказывания положительными и присущими ему.

Например:

У: Я умная.

Люба: делает шаг вперед.

У: Я грустная.

Люба: стоит на месте.

У: Я общительная.

Люба: делает шаг вперед.

Игра «Гусеница»

Цель: учить доверию и взаимопомощи.

Дети выстраиваются в цепочку, руки кладутся на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажимается воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до мяча нельзя. Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, дети должны пройти по определенному маршруту. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников.

Приложение Е

Методические рекомендации по снижению школьного стресса для родителей