

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

**Половова Софья Вячеславовна**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ОСОБЕННОСТИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ  
ПЕРЕД ОЦЕНОЧНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫМИ ПРОЦЕДУРАМИ**

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями  
подготовки)

Направленность (профиль) образовательной программы Начальное образование и русский язык

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой: канд. псих. наук, доцент кафедры  
педагогики и психологии начального образования  
Мосина Н.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

20.06.2023

(дата, подпись)

Руководитель: канд. пед. наук, доцент кафедры  
педагогики и психологии начального образования  
Дуда И.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Дата защиты: 29 июня 2023

Обучающийся: Половова С.В.

(дата, подпись)

Оценка отлично

(прописью)

Красноярск 2023

## Содержание

Введение .....	3
ГЛАВА 1. Психолого-педагогические аспекты проблемы ситуативной тревожности младших школьников. ....	6
1.1. Сущность понятий «тревога», «тревожность». Виды тревожности.....	6
1.2. Особенности проявления и причины тревожности у детей младшего школьного возраста.....	12
1.3. Методы коррекции ситуативной тревожности младших школьников. ....	20
Выводы по главе 1 .....	28
ГЛАВА 2. Экспериментальная работа по изучению актуального уровня ситуативной тревожности младших школьников непосредственно перед оценочно-экзаменационными процедурами. ....	30
2.1. Методы диагностики ситуативной тревожности младших школьников.....	30
2.2. Содержательный анализ результатов констатирующего эксперимента.....	39
2.3. Комплекс упражнений, направленных на снижение ситуативной тревожности младших школьников перед оценочно-экзаменационными процедурами. ....	46
Выводы по главе 2.....	53
Заключение .....	54
Список использованной литературы .....	57
Приложение 1 .....	63
Приложение 2 .....	65
Приложение 3 .....	66
Приложение 4 .....	68
Приложение 5 .....	70

## Введение

Одной из наиболее актуальных проблем в современных психолого-педагогических исследованиях является проблема тревожности детей. Данное явление часто приводит к снижению работоспособности, продуктивности деятельности, вызывает трудности в общении. В настоящее время увеличивается количество тревожных детей, которые отличаются неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью и повышенным беспокойством.

Данная проблема особенно проявляется в младшем школьном возрасте, поскольку именно в этот период происходит смена социальной ситуации развития и ведущей деятельности ребенка, к чему ребенок не всегда может быть достаточно подготовлен и поэтому не может справиться с трудностями без особой поддержки родителей и учителя.

Согласно ФГОС НОО, в его реализации имеет место психолого-педагогическое сопровождение- целостная, системно-организованная деятельность, в процессе которой создаются социально-психологические и педагогические условия для успешного обучения и развития каждого ребенка, где роль учителя имеет ведущее место. Кроме того, ФГОС устанавливает, что психолого-педагогические условия реализации основной образовательной программы должны обеспечивать: формирование и развитие психолого-педагогической компетентности участников образовательного процесса; вариативность направлений и форм психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса; преемственность содержания и форм организации образовательного процесса по отношению к начальной ступени общего образования с учетом специфики возрастного психофизического развития обучающихся, в том числе особенностей перехода из младшего школьного возраста в подростковый [49, с. 11].

Тревожность является главным признаком дезадаптации ребенка, что влияет на все сферы жизнедеятельности. Это влияет как на учебу, так и на общение ребенка

как в условиях школы, так и вне ее, на здоровье и общий уровень психологического благополучия.

Именно поэтому важно знать причины возникновения тревожности, так как используя эти знания, становится возможным проведение своевременное коррекционно-развивающей работы, которая способствует снижению уровня тревожности и формированию адекватного поведения детей младшего школьного возраста.

Изучением тревожности младших школьников занимались: А.М. Прихожан, С.Л. Рубинштейн, Р.С Немов, Е.А. Савина, Г.Г. Аракелов, Б.Д. Кочубей, Н.В. Ключева, Р.В. Касаткина, Е.Е. Лысенко, М.Р. Битянова, Я.Л. Коломенский, В.С. Мухина.

**Цель исследования:** изучить особенности ситуативной тревожности младших школьников перед оценочно-экзаменационными процедурами и разработать комплекс упражнений, направленный на ее коррекцию.

**Объект исследования:** эмоциональная сфера младших школьников.

**Предмет исследования:** особенности ситуативной тревожности младших школьников перед оценочно-экзаменационными процедурами.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать литературу по теме исследования.
2. Изучить особенности проявления ситуативной тревожности младших школьников.
3. Провести диагностику актуального уровня ситуативной тревожности младших школьников перед и после оценочно-экзаменационных процедур.
4. Провести количественный и качественный анализ полученных результатов исследования.

5. Разработать комплекс упражнений, направленных на коррекцию ситуативной тревожности младших школьников перед оценочно-экзаменационными процедурами.

**Гипотеза исследования:** Мы предполагаем, что ситуативная тревожность у детей младшего школьного возраста находится на высоком уровне перед оценочно-экзаменационными процедурами, проявляется через: повышенный уровень беспокойства, ожидание плохого отношения к себе, ожидание отрицательной оценки со стороны педагогов и сверстников.

**Методы исследования:**

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы.
2. Экспериментальные: методика «Шкала явной тревожности СМАС»; Методика «Веселый- грустный», Ильина М. Н.; Проективная методика для диагностики школьной тревожности А. М. Прихожан.
3. Метод количественного и качественного анализа данных.

**Экспериментальная база исследования:** МАОУ «Средняя школа №149» г. Красноярск, 2 «Б» класс.

**Структура:** работа состоит из введения, двух глав, шести параграфов, выводов по главам, заключения, приложения.

## **ГЛАВА 1. Психолого-педагогические аспекты проблемы ситуативной тревожности младших школьников.**

### **1.1. Сущность понятий «тревога», «тревожность». Виды тревожности.**

В современной психологии различают данные понятия, хотя совсем недавно это различие было неочевидным.

Первым в научное использование понятие «тревожность» ввел С. Кьеркегор, он писал о том, что тревожность оказывает существенное влияние на развитие личности, и также считает ее основной причиной, определяющей историю человеческой жизни.

А понятие «тревога» первым ввел в психологию З. Фрейд, определяя при этом тревогу как безотчетный страх, носящий глубинный, внутренний характер [50, с.238].

В отличие от страха как реакции на определенную угрозу, тревога представляет собой беспредметный страх.

Современные психологи определяют тревожность, в отличие от тревоги, как психическое свойство, и она определяется как склонность к переживанию тревоги, характеризуясь при этом низким порогом возникновения тревоги.

Большинство ученых согласны с тем, что концепция "тревожности" должна рассматриваться с учетом ее неоднородности, так как это включает в себя как ситуативные проявления, так и личностные особенности, а также учитывать временные изменения и их динамику.

Например, А.М. Прихожан пишет, что тревожность- это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Она разделяет тревожность на эмоциональное состояние, и на устойчивую черту личности или темперамента [40, с.16].

Р. С. Немов определяет тревожность как «постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходит в состояние повышенного

беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [34, с. 104].

В психологическом словаре тревожность определяется так: «это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают» [29, с. 210].

Таким образом, можно сформулировать вывод: тревога - это эпизодическое психическое состояние, выражающееся в беспокойстве, тогда как тревожность - это стойкое психическое качество личности. Она не зависит от ситуации и сопутствует человеку во всех сферах его жизни. Однако длительное пребывание в состоянии тревоги может привести к переходу категории от эпизодической тревоги к стойкой тревожности. Личность, страдающая выраженной тревожностью, склонна воспринимать мир как угрожающий и опасный.

Раньше в психологии тревожность рассматривали как проявление неблагополучия, которое вызывается нервно-психическим и тяжелыми соматическими заболеваниями, а также ее рассматривали как следствие перенесенной психологической травмы.

В настоящее время отношение к тревожности претерпело изменения: мнения насчет этой личностной черты стали менее категоричными. Теперь тревожность не рассматривается как изначально отрицательное качество личности, а скорее как сигнал о несоответствии структур деятельности человека ситуации. Существует также "полезная" тревожность, которая необходима для развития личности, и уровень этого качества каждому человеку соответствует свой.

Психологи рассматривают тревожность как черту индивидуальности и до сих пор спорят о том, что ее можно трактовать и как индивидуальное, и как личностное свойство человека.

Также до сих пор остаются неопределенными механизмы формирования тревожности. Стоит вопрос: тревожность- это врожденная, генетически обусловленная черта, или она складывается под влиянием различных жизненных обстоятельств?

А.М. Прихожан выделяет два типа тревожности:

-тревожность беспредметная, т.е. человек не может соотнести возникающие у него переживания с конкретными объектами. Эта тревожность обуславливается нейрофизиологическими свойствами организма и является врожденной.

-тревожность как склонность к ожиданию неблагоприятия в любых видах деятельности. Эта тревожность связана с особенностями формирования личности в течение жизни [41, с. 145].

Существуют разные формы тревожности, т.е. способы ее переживания и преодоления. А. М. Прихожан выделяет следующие:

- открытая тревожность: такая тревожность переживается сознательно и проявляется в деятельности в виде состояния тревоги. Такая тревожность может проявляться как: 1) острая, нерегулируемая, чаще всего дезорганизирующая деятельность человека; 2) регулируемая тревожность, она компенсируема, то есть она является для человека стимулом к деятельности; 3) культивируемая, при ней человек ищет выгоды от своей собственной тревожности (обычно проявляется в подростковом возрасте).

- скрытая тревожность: неосознаваемая, проявляется либо в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к существующему реально неблагоприятию, а также и отрицании его (человек считает и озвучивает, что у него все в порядке), либо в специфических формах поведения (ходьба из стороны в сторону, закручивание на палец волос, стук пальцами по покрытию, дергание ноги и т.д.) [41, с. 154].

Тревога и тревожность выступают против базовых личностных потребностей: они препятствуют эмоциональному благополучию, чувству уверенности и безопасности.

Многие исследователи в области социологии и психологии полагают, что тревожность играет важную роль в процессе социализации личности. На основании проведенных исследований было выявлено, что легко возникающая тревожность может стать постоянным явлением и трудно поддаваться коррекции.

А.М. Прихожан считает, что тревожность оказывает существенное влияние на выбор человека, следовательно, на дальнейшее закрепление способов поведения [40, с. 18].

М. Е. Литвак считает, что тревога- это эмоция, которая возникает при общей оценки ситуации как неблагоприятной. То есть при невозможности ликвидировать источник тревоги, тревога переходит в страх.

Описывая тревожность как ощущение на психологическом уровне, мы бы обратились к словам А.М. Прихожан, которая описывает тревожность как напряжение, беспокойство, нервозность, при этом присутствуют чувства одиночества, уязвимости, бессилия, незащищенности, невозможности принять решение.

Выше мы писали о «полезной» тревожности. Раскроем это понятие: тревожность как сигнал об опасности заставляет человека задуматься о возможных трудностях, препятствиях на пути к цели, и это позволяет ему мобилизовать силы, направив их в нужное русло, учитывая все возможные трудности, используя лишь эффективные методы действия. То есть тревожность на оптимальном уровне является даже необходимой для эффективного приспособления к деятельности.

Определенный уровень тревожности- естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. Можно сделать вывод, что повышенная тревожность, которая возникает наряду со страхом неудачи, проявляется как

приспособительный механизм, который повышает ответственность человека перед обществом, учитывая его требования и установки. Возникающие при этом негативные эмоции являются, так сказать, ценой за возможность чутко откликаться и лучше приспособливаться к социальным требованиям и нормам.

Рассматривая работы Л. И. Божович, мы обнаружили, что тревожность рассматривается как разновидность «аффективного переживания», и это не просто интенсивная эмоция, а длительное, глубокое эмоциональное переживание, которое связано с существующими у человека на данный момент потребностями и стремлениями, которые имеют для него жизненно важное значение. Она отмечает, что, исходя из таких рассуждений, все люди обладают аффективными переживаниями, иначе бы они являлись пассивными и равнодушными существами. Говоря о потребностях, можно отметить, что они лежат в основе аффективных переживаний, и чем более значимы они для субъекта, тем более сильными и глубокими будут его аффективные переживания, то есть тревожность [6, с. 98].

На основе вышесказанного можно сделать вывод, что для того, чтобы помочь человеку избавиться от тревожности, нужно разобраться в его системе потребностей и мотивов. Обращаясь к опыту практики психологического консультирования можно отметить, что причиной повышенной тревожности детей в подавляющем большинстве является их неудовлетворенность к каким-то очень значимых, существенных потребностях, их ущемленного в значимых притязаниях.

Ч. Спилберг характеризует тревожность:

- различной интенсивностью
- изменчивостью во времени
- наличием осознаваемых неприятных переживаний, беспокойства
- одновременно выраженной активацией вегетативной нервной системы

Психологи сходятся на том, что тревога- это ситуативная тревожность.

И если рассматривать такой вид тревожности, то можно выделить следующие ситуации ее возникновения:

- ситуации межличностного общения и взаимодействия в группе
- ситуации, в которых есть возможность и опасность получить физическую травму
- новые, неизвестные и незнакомые раннее условия, неожиданные обстоятельства
- выполнение монотонной рутинной работы

Анализируя все вышеописанное, в данной работе мы решили основываться на определении тревожности А. М. Прихожан, так как оно наиболее полно описывает «характер» этого явления.

## **1.2. Особенности проявления и причины тревожности у детей младшего школьного возраста.**

На сегодняшний день наблюдается рост количества тревожных детей, которые отличаются эмоциональной неустойчивостью, неуверенностью, повышенным беспокойством. В данной работе мы будем основываться на исследования проблем школьной тревожности и путей ее коррекции А. М. Прихожан, Л. С. Славиной, Л. И. Божович, Л. Ф. Обуховой, Р. С. Немова и других.

Школьное обучение всегда сопровождается повышенной тревожностью детей, но как известно из вышеописанного, оптимальный уровень тревожности делает обучение более эффективным. Но в случае превышения этого оптимального уровня, человека охватывает паника. Также возникновение паники происходит в связи с желанием избежать неудач. И таким образом, возрастающая тревожность становится главной и постоянной преградой и влечет за собой появление таких негативных симптомов, как школьная дезадаптация, неврозы, фобии, хроническая неуспешность и т.д.

Мы считаем, что учитель обязан знать причины возникновения у детей повышенной тревожности, так как это позволит ему провести своевременную коррекционно-развивающую работу, что поможет снизить уровень тревожности у детей и поспособствует формированию у них адаптивного поведения.

А. М. Прихожан считает, что школьная тревожность выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов и сверстников. Испытывая чувство тревоги, ребенок чувствует собственную неадекватность, неполноценность, он характеризуется неуверенностью в себе, в правильности своих действий, решений. Школьная тревожность- это особый вид тревожности, возникающий в определенных ситуациях- взаимодействии учащихся с различными компонентами образовательной среды школы [41, с. 76].

Школьная тревожность начинает проявляться еще в дошкольном возрасте, когда к ребенку предъявляются требования к обучению в школе.

М. В. Ермолаева отмечает, что возраст младшего школьника- это эмоционально насыщенный возраст. Поступая в школу, ребенок сталкивается с новыми событиями, которые вызывают тревогу. Такими событиями могут быть и оценки, и ответ у доски, и контрольные работы. У детей могут наблюдаться неуспешность и отсутствие учебной мотивации, а также в особых случаях и отклонения в психике и поведении.

Исследования Е. К. Лютовой и Г. Б. Мониной показывают, что школьная тревожность в первом классе направлена на родителей, то есть дети боятся разочаровать своих родителей. Через полгода уровень школьной тревожности приходит к уровню нормы. Во втором-третьем классе уровень тревожности ниже, чем в первом классе, но в это же время происходит личностный рост, который влияет на формирование новых предпосылок школьной тревожности [27, с. 44].

А. М. Прихожан выделяет виды школьной тревожности на основе ситуаций, связанных с процессом обучения:

- Учебная тревожность, которая связана с самим процессом обучения.
- Самооценочная тревожность, которая связана с представлением о себе.
- Межличностная тревожность, которая связана с общением [41, с. 140].

Говоря о проявлении школьной тревожности, стоит отметить ее влияние на здоровье детей. У детей с повышенной тревожностью наблюдается ухудшение соматического здоровья, они часто болеют и пропускают уроки, возможно возникновение головных болей, болей в животе, резкое повышение температуры тела. Отметим, что часто такие симптомы возникают перед контрольной работой или экзаменом. В таких случаях важно провести наблюдение ребенка у невропатолога, а иногда и у психиатра.

Также школьная тревожность может проявляться в протесте против школы, сопровождающимся скандалами, истериками, подавленным настроением, плаксивостью.

Дети с повышенной тревожностью не хотят ходить в школу, что обычно проявляется в связи с недостаточным уровнем учебной мотивации, но этот фактор требует особого внимания, так как это «звоночек» о том, что ребенку некомфортно в школе.

Школьная тревожность проявляется и в излишней старательности, желании сделать все «как надо», «лучше всех». Добиваясь совершенства, ребенок много раз переписывает домашние задания, тратит много времени на его выполнение. На переменах такой ребенок сидит возле парты и готовится к следующему уроку, что отличается от нормативных личностных качеств первоклассника, таких, как активность, подвижность. Наблюдается и отказ от выполнения сложных заданий, которые для ребенка кажутся невыполнимыми. Бывает, что ученик, который не может выполнить задания, импульсивно кидает ручку, эмоционально комментируя это.

Также симптомом школьной тревожности является агрессивность и раздражительность. По мнению Н. И. Кузнецовой, младшие школьники скрывают эмоциональный дискомфорт тем, что огрызаются на замечания, часто обижаются на одноклассников [23, с. 79].

По мнению А. М. Прихожан, дети с повышенной тревожностью характеризуются следующим:

- высокий уровень обучаемости, который зачастую учитель может не замечать и считать ребенка недостаточно способным к учению.
- неспособность выделить основную задачу в работе, сосредоточиться на ней, так как они фокусируются на одновременном выполнении всех заданий.

- отказ от попыток справиться с заданием в случае неудачи первоначального выполнения, которую он объясняет своей неспособностью.

- могут и правильно отвечать на уроке, а могут и молчать или отвечать наугад, при этом говоря сбивчиво, взхлеб, краснея и жестикулируя. Это не зависит от того, насколько хорошо ребенок знает материал.

- при указывании учителя и одноклассников на ошибки, странности в поведении ученика усиливаются, он теряет ориентацию в ситуации и путается в том, как нужно себя вести [40, с. 76].

Школьники с повышенной тревожностью склонны к вредным привычкам невротического характера. Например, они грызут ногти, вырывают волосы, раскачивают головой и туловищем.

Повышенная тревожность у детей может и не проявляться в учебной деятельности, но при этом она может формировать у ребенка серьезные внутренние конфликты. Тревожность связана с повышенным чувством ответственности, повышенным страхом неудачи в школе. Школьники с таким уровнем тревожности зачастую учатся хорошо, ведут себя образцово, их принимают в коллективе, но при этом ученик сам чувствует себя в школе нехорошо и испытывает дискомфорт, находясь в школе. Таким детям характерны выраженные вегетативные реакции, невротоподобные и психосоматические нарушения. По мнению В. И. Войтко и Ю. З. Гильбуха, такие дети работают в школе в режиме, который далек от их индивидуального комфорта, таким образом, перегружая свои способности [10, с. 25]. Е. В. Новикова считает, что этому способствует неправильная адаптация к требованиям образовательной среды школы .

Также, говоря о проявлении тревожности в младшем школьном возрасте, стоит отметить, что встречаются случаи недостаточного самоконтроля физиологических функций. Возможно произвольное мочеиспускание на уроках у таких учеников.

У тревожных детей наблюдается серьезное, сдержанное выражение лица, опущенные глаза, они стараются не делать лишних движений, стараются быть незамеченными. Таких детей обычно характеризуют просто стеснительными.

Признаком тревожности является и несобранность, отвлечения на уроке, которые обуславливаются тем, что ребенок таким образом старается избежать вызывающих беспокойство факторов. Личность вытесняет тревожащие элементы из поля сознания и прибывает в поле собственных идей и мыслей, которые не вызывают тревоги.

Нередко встречается и то, что тревожные дети пытаются передать свою тревогу другим, руководствуясь таким суждением: «чтобы мне не бояться, нужно сделать так, чтобы боялись меня». Поэтому агрессивность- симптом тревожности. Агрессивные дети, унижающие других, таким образом стараются избавиться от неуверенности в себе, от осознания своей неспособности быть тем, кем хотелось бы.

Также встречается и маска апатии, которая более обманчива, чем маска агрессии. Дети с пассивным поведением, вялостью, инертностью, таким образом лишь отказываются от любых стремлений. Апатия свидетельствует о том, что ребенок испытал неудачи в других способах адаптации.

Для тревожных первоклассников характерно опасение опоздать в школу, так как учитель за опоздание может наругать его при одноклассниках, или даже вообще не пустить на урок. Это опасение может выражаться в поторапливании себя и родителей, страхе уснуть вечером, так как может проспять, а также в поглядывании на часы, суетливости и раздражении.

Также для них характерно и опасение за свои школьные принадлежности, что сопровождается негативной реакцией родителей на потерю ручки, тетрадки и т.д., они настаивают на полной сохранности школьных вещей, что вызывает у ребенка тревогу по поводу их утери.

Особенно проявляется тревожность тогда, когда учитель начинает выставлять оценки. Становясь самоцелью, а не стимулирующим фактором у учебной деятельности, хорошая оценка беспокоит ребенка больше, чем сам результат учебной деятельности. Дети прибегают к разным способам получить хорошую оценку, при этом они могут выматывать себя бесконечными «зубрежками», вымаливать ее со слезами у учителя. Это приводит к истощению организма, нервозности, истерикам.

Различные типы тревожности проявляются по-разному и с различной силой. Какие же факторы влияют на возникновение тревожности у младших школьников?

Факторы семейного воспитания- центральные, базовые причины тревожности.

Одним из семейных факторов возникновения детской тревожности является неблагоприятные отношения с матерью. Если мать отвергает ребенка, не принимает его таким, какой он есть, ребенок становится тревожным из-за неудовлетворения его потребности в любви и защите. Это побуждает его добиваться любви матери любыми способами, он боится оказаться виноватым перед ней, если мать часто упрекает его. Если родители предъявляют ребенку высокие требования, возникает тревожность, связанная со страхом не справиться, сделать неправильно, не так, как хотят другие. Часто такой ребенок боится выходить за любые рамки.

Также, по мнению Р. П. Ефимкиной, детская тревожность может быть следствием и симбиотических отношений с матерью. В таких случаях мать ограждает ребенка от мира, от трудностей и неприятностей, вгоняя ребенка в рамки. Вследствие таких отношений, ребенок испытывает страх, оставшись без матери, он волнуется, становится растерянным, легко возбудимым. В таких случаях у ребенка не может развиваться самостоятельность, но вместо этого развивается пассивность и зависимость [14, с. 42].

Родители, внушая ребенку множество страхов угрозами в виде «Я уеду от тебя», «Тебя дядя украдет» и т.д., способствуют развитию у ребенка реакций

психологической защиты, таких, как агрессия, направленная на других. Либо развивается апатия, замкнутость, ребенок избегает общения, если думает, что собеседник представляет угрозу.

По мнению Ю. А. Трофимовой, детская тревожность может возникать и в условиях преимущественно авторитарного стиля общения взрослого с ребенком, а также в условиях непоследовательности требований и оценок. Ребенок в таких условиях находится в постоянном напряжении из-за страха не выполнить требования взрослых, не оправдать их ожидания, преступить жесткие рамки, то есть установленные педагогом ограничения.

К таким ограничениям относятся: ограничение спонтанной деятельности в играх, на переменах, в деятельности, непоследовательности на занятиях, например, учитель может обрывать детей в ходе ответа на задание, выполнении его. Также учитель может прерывать эмоциональные проявления детей, например, при возникновении эмоций в ходе деятельности, которые необходимо выплеснуть. Также педагог устанавливает высокий темп занятия, что тоже держит ребенка в напряжении в течении длительного времени, и в таком случае, у ребенка возникает страх не успеть, появляется суетливость, сказывающаяся на качестве выполнения задания.

Избирательное отношение педагога к конкретному ученику, который часто нарушает правила поведения на уроке, оказывает сильное влияние на развитие тревожности этого ученика. Недисциплинированность, на самом деле, является следствием школьной тревожности, а негативное внимание учителя к ней лишь способствует фиксации и усилению тревожности, подкрепляя такие формы поведения ребенка.

М. В. Осорина выделяет соперничество как фактор возникновения тревожности. Она утверждает, что дети, попадая в ситуацию соперничества, стремятся быть первыми, при этом стараются достигнуть высоких результатов любой ценой [37, с. 255].

А. А. Реан выделяет ситуации повышенной ответственности как фактор возникновения тревожности. В таких случаях у ребенка развивается страх не оправдать ожиданий и надежд взрослого, быть отверженным. В случае предвидения таких ситуаций или их повторов, вызывающих тревогу, ребенок вырабатывает стереотип поведения, который позволяет избежать или снизить уровень тревоги. К такому поведению можно отнести: отказ от ответов на уроках, от участия в деятельности, вызывающей беспокойство, молчание на вопросы незнакомых взрослых.

Также к факторам возникновения тревожности мы бы отнесли тревожно-мнительную атмосферу в семье, которая характеризуется постоянным опасением чего-то у родителей, что очень заразительно, и ребенок перенимает такое боязливое отношение к миру от родителей. Он перенимает такую нездоровую форму реагирования на все, даже на самые обычные, ординарные события в жизни.

Учебные перегрузки также оказывают влияние на тревожность школьников, ведь в таких условиях снижается уровень работоспособности учеников. Ребенку необходим полноценный отдых и восстановление сил.

### **1.3. Методы коррекции ситуативной тревожности младших школьников.**

Период младшего школьного возраста считается экспансивным для формирования психического состояния, поэтому очень важно в этот момент обеспечить коррекционно-развивающую работу. Она представляет собой комплекс психолого-педагогических методов, способствующих успешной адаптации ребенка к социуму и развитию тех качеств, которые помогут ему в преодолении затруднений в общении. Работа учителя расширяет возможности ребенка, позволяет ему лучше понимать инструменты, используемые младшими школьниками. Ребенок, научившийся преодолевать трудности и эффективно взаимодействовать с окружающими, справляется легче с конфликтными ситуациями, достигает положительных результатов и, таким образом, его уровень тревожности снижается.

Во время учебно-воспитательного процесса учитель обязан учитывать психологические особенности детей, поддерживать в классе атмосферу принятия, создавать безопасные условия для развития детей, ситуации, где ребенок почувствует себя успешным, а также он должен давать детям понять, что их ценят вне зависимости от их успешности.

Учитель обязан знать причины возникновения тревожности, что позволит ему своевременно провести коррекционно-развивающую работу, которая снизит уровень тревожности и поможет формированию адекватного поведения детей.

В условиях возникшей тревожности, учитель должен разработать такую коррекционно-развивающую программу, которая реализуется на специально смоделированных занятиях, включенных в систему общеобразовательных уроков, и является психологической помощью младшим школьникам.

Очень эффективна коррекция тревожности младших школьников в виде игры, так как в таком возрасте она все еще остается важной деятельностью для ребенка, и именно в ней наиболее успешно происходит усвоение новых знаний. Игра

вызывает такие эмоции у ребенка, которые помогают ему не поддаваться неприятным ощущениям, то есть положительные эмоции, полученные в игре, нейтрализуют негативные эмоции, у ребенка возникают произвольные действия.

На сегодняшний день существует мнение, что тревожность у младших школьников еще не является устойчивой чертой характера. Поэтому мы считаем, что очень важно вовремя помочь детям с ситуативной тревожностью, ведь это будет способствовать предотвращению трудностей, связанных с общением и становлением личности, поспособствует повышению работоспособности.

Исследованием проблемы ситуативной тревожности и ее коррекции занимались: А.М. Прихожан, Р.С. Немов, А. В. Петровский, Е.В. Савина, В. С. Мухина, В.Д. Небылицын и др.

Анализируя литературу многих отечественных психологов, можно сделать вывод, что основными задачами коррекции тревожности младших школьников являются:

1. Повышение самооценки ребенка;
2. Создание благоприятных условий для развития личности;
3. Снятие мышечного и эмоционального напряжения;
4. Обучение навыкам самообладания.

Основными принципами коррекции тревожности они считают:

- 1) Единство диагностики и коррекции;
- 2) Нормативность: учет возрастных особенностей школьников;
- 3) Коррекция «сверху-вниз»: необходимость создания зоны ближайшего развития личности и деятельности ребенка;
- 4) Учет индивидуальных и личностных особенностей ребенка;
- 5) Системность;
- 6) Упор на ведущую деятельность, а также чередование видов деятельности.

Микляева А.В. и Румянцева Я. В. в своих работах говорят о том, что для коррекции ситуативной тревожности у младших школьников необходимо учесть три аспекта. Во-первых, следует уменьшить силу внутренних потребностей детей как школьников. Во-вторых, важным этапом является развитие навыков, связанных с поведением, общением и деятельностью, что способствует уверенности школьников. Наконец, третий этап заключается в закреплении всех позитивных изменений, чтобы достичь поставленных целей по коррекции тревожности [30, с. 139].

Прихожан А. М. в своих работах представила несколько методов коррекции тревожности младших школьников:

Метод последовательной десенсибилизации: искусственное помещение ребенка в ситуации, которые связаны с той областью, в которой он испытывает тревожность и страх, начиная при этом с тех, в которых он лишь немного взволнован, а заканчивать теми, в которых он испытывает сильную тревогу и испуг.

Метод «отреагирования» страха: игра-драматизация «Очень страшная школа», в которой дети изображают пугающие их школьные ситуации, при этом возможно использование кукол. Важным является доведение до крайней степени пугающих моментов [40, с. 84].

Говоря о таких задачах, как «повышение самооценки ребенка» и «создание благоприятных условий для развития личности», они реализуются в «Технологии создания ситуации успеха» А. С. Белкина.

Ситуация успеха - это целенаправленное, организованное сочетание условий, благодаря которым становится возможным достижение значительных результатов в деятельности как отдельно взятой личности, так и коллектива в целом. Такие результаты являются результатом продуманной тактики педагога. Данная технология подразумевает использование нескольких приемов в соответствии с типами ситуаций успеха.

А.С. Белкин выделяет несколько групп школьников: «надежные»- школьники, добросовестно относящиеся к своим обязанностям и с хорошими способностями; «уверенные»- школьники с высшими способностями, но с слабой системой работы; «сомневающиеся»- школьники с хорошими способностями, успешные, но неуверенные в своих силах; «отчаявшиеся»- школьники, испытавшие радость сбывшихся надежд, но растерявшие ее по определенным причинам. Для «сомневающихся» детей подходят следующие приемы:

- «эмоциональное поглаживание»: одобрение поведения улыбкой педагога, ласковым прикосновением;

- «анонсирование»: обсуждение с учеником ситуации заранее, «репетиция»;

Для «отчаявшихся» детей используют следующие приемы:

- «гадкий утенок»: создание возможностей для расцвета ребенка;

- «мышь в сметане»: убеждение, вселение в ребенка уверенности в себе, побуждение к действию;

Также при работе с «отчаявшимися» школьниками необходимо создание ситуации «неожиданная радость»- удовлетворение ребенка от неожиданного достижения высшего уровня своих возможностей, что превосходило его ожидания. Такие ситуации реализуются следующими приемами:

- «лестница» или «встань в строй»: постепенное ведение ребенка по лестнице знаний, психологического самоопределения.

- «даю шанс»: подготовка педагогом ситуации, в которой ребенок раскрывает свои возможности;

- «исповедь»: искреннее обращение учителя к лучшим чувствам детей.

- «умышленная ошибка»: создание ошибки для того, чтобы активизировать внимание учеников.

Ситуации «общая радость»- достижение школьником необходимой ему реакции коллектива, мнением которого он дорожит. Она реализуется нижеприведенными приемами:

- «следуй за нами»: пробуждение ума ребенка, которому хочется догнать ушедших вперед одноклассников.
- «эмоциональный всплеск»: «воспламенение» заряда, интеллектуального потенциала школьника вследствие эмоционального всплеска стремления учителя помочь ему.
- «обмен ролями»: делегирование полномочий учителя ученику;
- «заражение»: передача настроения одной микрогруппы другой, в частности-интеллектуальной радости, которая станет стимулом для успеха других [3, с. 163-200].

Следующим методом коррекции тревожности являются арт-педагогика, которая представляет собой обучение и развитие ребенка средствами искусства. Данный метод основывается на арт-терапевтическом методе, который исследовали З. Фрейд, К. Юнг, Л. Д. Лебедева, Т. А. Добровольская. По мнению вышеперечисленных психологов, арт-терапия помогает ребенку выразить, познать и утвердить себя в творчестве. Воздействуя на активное воображение, арт-терапия сталкивает друг с другом сознательное и бессознательное, и, в связи с аффективным воздействием, примеряет их [50, с. 436]. Те продукты, которые младшие школьники создают в процессе арт-терапии, являются отражением их отношения к миру. Вызывая интерес и оценку значимых для младших школьников людей, арт-терапия облегчает процесс коммуникации между ними, это же вызывает повышение самооценки ребенка, а также способствует принятию ребенком себя, что и является важнейшей задачей коррекции тревожности младших школьников [25, с. 112]. Кроме того, она выполняет следующую задачу коррекции, помогая ребенку снять эмоциональное напряжение, позволив ему расслабиться.

Следующим методом коррекции тревожности является использование кукол в игровой деятельности, что помогает ребенку усвоить нравственные чувства и приобрести эмоциональную культуру. Данный метод основывается на методе куклотерапии, который исследуют и используют Ф. Зимбардо, А.И. Захаров, А. С. Спиваковская. Основа данного метода- идентификация ребенком себя с любимыми героями сказок и мультфильмов. Сюжет спектакля отражает попадание куклы (ребенка) в страшную и тревожащую ребенка ситуацию, с которой она (он) в дальнейшем справляется. После такого спектакля также снимается эмоциональное напряжение, так как во время спектакля оно возрастает и на пике выраженности оно «выплескивается» в виде бурных поведенческих реакций [24, с. 312]. Этот метод является основой метода «отреагирования» А.М. Прихожан. Кроме того, к данному методу обращались и К. Юнг, Э. Берн, М. В. Осорина, М. И. Лисина, А. В. Гнездилов, ведь благодаря этому методу не только происходит развитие творческих способностей и интеграция личностей, но и происходит психологическая подготовка ребенка к эмоционально-напряженным ситуациям.

Работая с данным методом, можно реализовать его в нескольких видах: сказка используется как метафора, рисование по ее мотивам, беседа по поводу поведения и мотивов действий персонажей [46, с. 167].

Как вспомогательный метод коррекции тревожности младших школьников С. С. Кратохвил и А. И. Захаров выделяли проективное рисование, позволяющее провести не только диагностику и интерпретацию эмоциональных проблем ребенка, но и реализующее выход чувств и желаний ребенка, где он безболезненно сталкивается с травмирующими образами. Данный метод помогает решить такие задачи коррекции тревожности, как: создание атмосферы психологической безопасности, снятие эмоционального напряжения, отражая чувства и переживания, а также реализация эмоциональной поддержки [24, с. 289].

Как вспомогательный метод коррекции тревожности младших школьников выделяется применение музыкального сопровождения в различных видах

деятельности школьников. Данный метод основан на методе музыкотерапии, исследованием которого занимались А. В. Ключев, Т. С. Наумова, У. Грюс, З. Миллер. Ведущим фактором воздействия в данном методе является музыка, кроме того, она же может сопровождать иные коррекционные приемы для повышения их эффективности [19, с. 35]. Авторы выделяют, что данный метод также реализует вышеперечисленные задачи коррекции тревожности младших школьников: снятие эмоционального напряжения, облегчение осознания тревожных переживаний, кроме того, слушание музыки способствует приобретению положительных эмоций.

Как самостоятельный метод коррекции тревожности Г. С. Юнова выделяет психогимнастику. Данный метод состоит из ритмики, пантомимики. Танцев и коллективных игр. Выполняя физические упражнения, дети снимают как эмоциональное, так и мышечное напряжение; выполняя пантомимические задания, происходит выражение чувств и эмоций; участвуя в коллективных играх и танцах, дети закрепляют чувство принадлежности к группе, тем самым создается благоприятная атмосфера для ребенка. М. И. Чистякова предложила одноименную методику, в которой содержатся игры и этюды, способствующие расслаблению и выработке умения выражать различные эмоциональные состояния. На занятиях психогимнастикой дети обучаются азбуке выражения эмоций — выразительным движениям [52, с. 31].

Коррекционные технологии по снижению уровня ситуативной тревожности также включают в себя игры, релаксационные упражнения, которые позволяют снять эмоциональное и мышечное напряжение и настроить детей на активную работу.

Таким образом, коррекция тревожности младших школьников проводится по определенным принципам и включает в себя несколько задач, которые направлены на стабилизацию эмоционального состояния ребенка, его расслабление, повышение его самооценки. Для коррекции ситуативной тревожности существует

множество методов, таких, как создание ситуации успеха, арт-педагогика, музыкальное сопровождение, использование кукол в игровой деятельности, проективные рисунки, психогимнастика, упражнения, направленные на релаксацию, игры.

## **Выводы по главе 1**

Таким образом, как пишет А.М. Прихожан, тревожность- это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Она же считает, что школьная тревожность выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов и сверстников.

В нашей работе мы изучили исследования проблем школьной тревожности и путей ее коррекции А. М. Прихожан, Л. С. Славиной, Л. И. Божович, Л. Ф. Обуховой, Р. С. Немова и других.

М. В. Ермолаева отмечает, что возраст младшего школьника- это эмоционально насыщенный возраст. Поступая в школу, ребенок сталкивается с новыми событиями, которые вызывают тревогу, и в следствие могут наблюдаться неуспешность и отсутствие учебной мотивации, а также в особых случаях и отклонения в психике и поведении. По мнению В.И. Войтко и Ю. З. Гильбуха, такие дети работают в школе в режиме, который далек от их индивидуального комфорта, таким образом, перегружая свои способности. Е. В. Новикова считает, что этому способствует неправильная адаптация к требованиям образовательной среды школы.

Повышенная тревожность возникает вследствие страха возможной неудачи, при этом повышается уровень ответственности ребенка перед социумом, его требованиями и установками. Отрицательные эмоции, возникшие вследствие тревожности, страха неудачи или осуждения, являются ценой за повышенную возможность чутко откликаться и, следовательно, лучше приспособливаться к социальным требованиям и нормам.

Ребенок, испытывающий ситуативную тревожность, старается как можно реже участвовать в потенциально тревожащих ситуациях. Тревожность проявляется и в чрезмерном контроле за принадлежностями, временем, в потере контроля над

физиологическими функциями, рассеянности, снижении концентрации на уроках, раздражительности. Она препятствует нормальному развитию как умственной, так и психической сферы ребенка, оказывает влияние также на сферу общения младших школьников, все это вырабатывает нежелание ребенка ходить в школу.

В условиях тревожности необходима поддержка взрослых. Своевременная коррекционно-развивающая работа способствует уменьшению уровня тревожности, и направлена она на поднятие уровня самооценки ребенка и на избавление от напряженности. Для коррекции ситуативной тревожности существует множество методов, таких, как создание ситуации успеха, арт-педагогика, музыкальное сопровождение, использование кукол в игровой деятельности, проективные рисунки, психогимнастика, упражнения, направленные на релаксацию, игры.

## **ГЛАВА 2. Экспериментальная работа по изучению актуального уровня ситуативной тревожности младших школьников непосредственно перед оценочно-экзаменационными процедурами.**

### **2.1. Методы диагностики ситуативной тревожности младших школьников.**

В предыдущей главе мы пришли к выводу, что повышенная тревожность младших школьников обусловлена страхом возможной неудачи.

В нашей работе мы исследуем именно школьную тревожность младших школьников. Как указывает А. М. Прихожан, школьная тревожность- это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грозящей опасности. Она же говорит о том, что школьная тревожность выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов и сверстников. Данные проявления мы и будем использовать как критерии школьной тревожности младших школьников [40, с. 76].

Как пишут А. В. Микляева и П. В. Румянцева, к факторам, способствующим формированию и закреплению школьной тревожности, относятся:

1. Учебные перегрузки;
2. Неспособность учащегося справиться с школьной программой;
3. Неадекватные ожидания со стороны родителей;
4. Неблагоприятные отношения с педагогами;
5. Регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации;
6. Смена школьного коллектива и/или неприятие детским коллективом [30, с. 121].

Мы остановимся на пятом пункте данного списка факторов.

Как пишут вышеназванные авторы в своей книге, проверка интеллекта может быть одной из самых дискомфортных психологических ситуаций, особенно если она сопряжена с назначением социального статуса, например, "двоечник" или "отличник". Желание получить одобрение со стороны окружающих, о котором мы говорили в первой главе, часто вызывает тревогу в таких оценочных ситуациях, как контрольные работы. В этом случае ученики младшей школы стремятся получить уважение и признание от своих одноклассников, родителей и учителей. Они стремятся заработать высокую оценку, чтобы оправдать свои усилия на подготовку [30, с. 149].

Перед контрольными работами ребенок находится в состоянии неопределенности о результатах будущей деятельности, что провоцирует возникновение тревожности. Деятельность ребенка в таких условиях дезорганизованная, тревожность не дает ребенку раскрыться с лучшей стороны и затрудняет изложение даже хорошо выученного материала.

Чтобы не допустить дальнейшего развития тревожности у детей, необходимо произвести своевременную диагностику уровня тревожности у младших школьников до и после оценочно-экзаменационных ситуаций. Для этого существует пакет методик, который мы опишем в данном параграфе.

Ниже приведена оценочная таблица (Таблица 1) проверяемых компонентов при диагностике уровня тревожности младших школьников:

Таблица 1. Критерии и уровни ситуативной тревожности младших школьников.

Компонент	Низкий уровень проявления	Средний уровень проявления	Высокий уровень проявления	Методики
1.Повышенное беспокойство.	Соответствует уровню нормы. Стена 1-6.	Сниженная концентрация внимания, раздражительность, нервозность, повышенная возбудимость. Стена 7-8.	Неусидчивость, эмоциональная неустойчивость, рассеянность, трудность в концентрации, изменяют положение тела, перебирают руками предметы. Стена 9-10.	Шкала явной тревожности СМАС
2. Ожидание плохого отношения к себе	Соответствует уровню нормы. Ответы, в которых описывается веселый или серьезный ребенок. Нет «тревожных» ответов.	Старается быть незаметным в классе, тихо сидит на краешке стула, опустив глаза, старается не шуметь,  1-4 «тревожных» ответа.	Невротически е привычки: грызет ногти, стучит ногами, предметами и т.д. Боязнь выходить за рамки, замкнутость, плаксивость. 5-6 «тревожных» ответов.	Методика «Веселый-грустный», Ильина М. Н.
3. Ожидание отрицательной оценки со стороны педагогов и сверстников	Соответствует уровню нормы. Отсутствие «неблагополучных» ответов.	Излишняя старательность, желание сделать все «как надо», «лучше всех», опасение опоздать в школу, поглядывание на часы, стремятся быть первыми 1-7 «неблагополучных» ответов».	Агрессивность, апатия, замкнутость, ребенок избегает общения, недисциплинованность, суетливость и раздражение, отказ от ответов на уроках, от участия в деятельности, вызывающей беспокойство 7-10 «неблагополучных» ответов.	Проективная методика для диагностики школьной тревожности А. М. Прихожан

Методика 1: Шкала явной тревожности для детей (The Children's Form of Manifest Anxiety Scale - CMAS) (Приложение 1)

Цель: выявление тревожности как относительно устойчивого образования у детей 7-12 лет.

Порядок проведения: анкетирование из 52 вопросов проводится либо индивидуально, либо в группах. Для детей 7-8 лет предпочтительнее проводить в индивидуальном формате, а также в случае наличия у ребенка трудностей в чтении, рекомендуется педагогу зачитывать вопросы и фиксировать ответы ученика.

Инструкция: На следующих страницах напечатаны предложения. В предложениях описаны события, случаи, переживания. Внимательно прочти каждое предложение и реши, можешь ли ты согласиться с ним, верно ли оно характеризует тебя, твое поведение и качества. Если да, подчеркни слово «Верно», если нет – «Неверно». Над ответом не нужно думать долго. Если не можешь решить, что верно, выбирай то, что бывает, как тебе кажется, чаще. Нельзя подчеркивать оба варианта. Отвечай на все вопросы подряд.

Обработка и интерпретация результатов:

За каждый ответ «Верно» в вопросах 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 50, 51, 53 начисляется по одному баллу.

Далее первичная оценка переводится в шкальную (Таблица 2). В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка (стены). Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы детей соответствующего возраста и пола.

Таблица 2. Шкала оценки уровня тревожности по методике «Шкала явной тревожности для детей CMAS»

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	7 лет		8-9 лет		10-11 лет		12 лет	
	дев очки	маль чики	дев очки	маль чики	дево чки	маль чики	дев очки	маль чики
1	0 - 2	0 - 3	0	0 - 1	0 - 3	0 - 2	0 - 6	0 - 5
2	3	4 - 6	1 - 3	2 - 3	4 - 7	3 - 6	7 - 9	6 - 8
3	5 - 7	7 - 9	4 - 7	5 - 7	8 - 10	7 - 9	10 - 13	9 - 11
4	8 - 10	10 - 12	8 - 11	8 - 11	11 - 14	10 - 13	14 - 16	12 - 14
5	11 - 14	13 - 15	12 - 15	12 - 14	15 - 18	14 - 16	17 - 20	15 - 17
6	15 - 18	16 - 18	16 - 19	15 - 17	19 - 21	17 - 20	21 - 23	18 - 20
7	19 - 21	19 - 21	20 - 22	18 - 20	22 - 25	21 - 23	24 - 27	21 - 22
8	22 - 25	22 - 24	23 - 26	21 - 23	26 - 28	24 - 27	28 - 30	23 - 25
9	26 - 29	24 - 26	27 - 30	24 - 26	29 - 32	28 - 30	31 - 33	26 - 28
10	29 и более	27 и более	31 и более	27 и более	33 и более	31 и более	34 и более	29 и более

На основании полученной шкальной оценки делается вывод об уровне тревожности испытуемого (табл. 3):

Таблица 3. Интерпретация результатов диагностики уровня тревожности.

Стены	Характеристика	Примечание
1 - 2	Состояние тревожности испытуемому свойственно	Подобное "чрезмерное спокойствие" может иметь и не иметь защитного характера
3 - 6	Не	Необходим для адаптации и продуктивной деятельности
7 - 8	Нормальный уровень тревожности	Часто бывает связана с ограниченным кругом ситуаций, определенной сферой жизни
	Несколько повышенная тревожность	

9	Явно повышенная тревожность.	Обычно носит "разлитой", генерализованный характер
10	Очень высокая тревожность	Группа риска

Методика 2: Методика «Веселый- грустный», Ильина М. Н. (Приложение2)

Цель: оценка эмоционального отношения к предстоящему процессу обучения в школе.

Порядок проведения: На рисунках изображены дети в различных ситуациях, связанных со школой и обучением. Опрос проводится индивидуально с учениками первого класса, с учениками 2-4 класса можно проводить в групповой форме, при этом попросить их записать свои ответы на листочках.

Инструкция: Необходимо попросить ребенка описать, какое, по его мнению, должно быть выражение лица у детей на картинках - веселое или грустное, и объяснить, почему.

Обработка и интерпретация результатов:

Эмоционально неблагополучными, тревожными считаются ответы примерно такого содержания:

- у мальчика, который смотрит в окно, очень грустное лицо, так как он плохо учился и его наказали;
- мальчика вызвали к доске отвечать урок, а он не подготовился, не знает, что говорить, поэтому у него грустное лицо;
- у этого мальчика грустное лицо, так как учительница поставила ему двойку;
- мальчика ругают за плохое поведение, поэтому он такой грустный;
- мальчик выполняет домашнее задание, но задано очень много и он боится, что не успеет все сделать, поэтому он грустный;
- мальчик грустный, он опоздал в школу, теперь его будут ругать.

Ответы, в которых описывается веселый или серьезный ребенок, отражают позитивную настроенность и оцениваются как эмоциональное благополучие.

Если ребенок дает 5-6 «тревожных» ответов, то это свидетельствует о том, что он «болезненно» относится к предстоящему поступлению в школу, для него этот этап жизни связан с сильными эмоциональными переживаниями.

### Методика 3: Проективная методика для диагностики школьной тревожности А. М. Прихожан. (Приложение 3)

Цель методики: Выявить общий уровень школьной тревожности учащихся начальной школы.

Порядок проведения: Методика проводится индивидуально. Для проведения диагностики требуются два набора по 12 рисунков. Набор А предназначен для девочек, набор Б — для мальчиков. Картинки пронумерованы на обратной стороне листа. Необходимо фиксировать ответы ребенка, для этого лучше использовать диктофон.

Инструкция: «Тебе необходимо придумать рассказы по картинкам. Посмотри, все люди нарисованы без лиц. Это сделано специально, для того чтобы интереснее было придумывать. Я буду показывать тебе картинки, а ты должен придумать, какое у людей на каждой картинке настроение и почему оно такое. Ты знаешь, что наше лицо всегда отражает наше настроение. Когда у нас хорошее настроение, лицо у нас веселое, радостное, счастливое, а когда плохое — грустное, печальное.»

Выполнение задания по картинке 1 рассматривается как тренировочное. В ходе первого задания можно повторять инструкцию, добиваясь того, чтобы ребенок ее усвоил.

Затем последовательно предъявляются картинки 2-12. Перед предъявлением каждой картинки повторяются вопросы: «Какое у девочки (мальчика) лицо? Почему у нее (него) такое лицо?» Перед предъявлением картинок 2,3,5,6,10 ребенку предварительно предлагается выбрать одного персонажа и рассказать о нем. Все ответы детей фиксируются.

Обработка и интерпретация результатов. Оцениваются ответы на вопросы 2—11. Картинка 1 является тренировочной, на ее основе проверяется, усвоил ли ребенок инструкцию. Картинка 12 выполняет «буферную» функцию и предназначена для того, чтобы ребенок закончил выполнение задания положительным ответом. Подсчитывается количество «неблагополучных» ответов (максимальное количество — 10). Примеры «благополучных» и «неблагополучных» ответов детей приведены в таблице 4:

Таблица 4. Примеры «благополучных» и «неблагополучных» ответов по проективной методике для диагностики школьной тревожности А. М. Прихожан.

№ картин ки	«Благополучные ответы»	«Неблагополучные ответы»

2	Девочка говорит другой: «Не грусти, ты скоро вырастешь и тоже будешь ходить в школу»	Девочка болеет дома, а те, которые идут в школу, ей завидуют
3	Мальчики играют в футбол. Мальчику (с мячом) весело. Остальным тоже	Мальчик (с мячом) разозлился на остальных и лупит мячом в стену
4	Мальчику весело. Он рассказывает анекдот про попугая маме	Мама ругает девочку. Девочка говорит: «Я не виновата!». Плачет
5	Учительница на перемене играет со всеми. Интересно. Девочка (которая стоит ближе всех к взрослой женщине) сейчас будет водить	Кто-то разбил цветок. Учительница ругается. Мальчик (который стоит ближе всех к взрослой женщине) злится. Это не он разбил. А ругают его. Остальные заступаются
6	Это математика. Девочка (на первой парте) решает задачу. У нее все решилось. Она ждет, что ее сейчас похвалят. Ей приятно	Задача трудная. Девочка (на первой парте) решила. Только не знает, правильно или не правильно. Не хочет, чтобы ее вызвали решать к доске. Боится
7	Учительница говорит отметки за урок. Все хорошие	Учительница читает рассказ. Все слушают, а девочка наказана (в углу). Ей грустно
8	Мальчик дома делает математику. Он любит математику	Мальчика заставляют сперва сделать домашку, а только потом смотреть телек. Ему не нравится
9	Играют в прятки. Мальчик (слева) спорит с другим, куда прятаться. Им радостно	С девочкой (справа) поссорились и не разговаривают. Она говорит: «Вы дуры». Злится
10	Девочку вызвали к доске. Она выучила про существительное. Ей учительница поставит «пять». Она довольна	Мальчик решил задачу, а учительница говорит: «Тройка!» Он обиделся и спорит с ней. Она всегда так

Общий уровень тревожности вычисляется по «неблагополучным» ответам ребенка, характеризующим настроение персонажа рисунка как грустное,

печальное, сердитое, скучное, испуганное. Тревожным можно считать ребенка, давшего 7 и более подобных ответов из 10.

## 2.2. Содержательный анализ результатов констатирующего эксперимента.

В ходе констатирующего эксперимента мы выяснили, что, как пишут А. В. Микляева и П. В. Румянцева, одним из факторов, способствующих формированию и закреплению школьной тревожности, являются регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации [30, с. 121]. Мы провели диагностическое исследование в рамках констатирующего эксперимента, которое было направлено на выявление уровня тревожности младших школьников до и после оценочно-экзаменационных ситуаций. Оно проходило на базе МАОУ «Средняя школа №149» в г. Красноярск. В констатирующем эксперименте принимали участие ученики второго «Б» класса в количестве 31 человека.

В ходе исследования мы использовали критерии и пакет методик, описанные нами в 2.1. Данные методики сначала мы провели в день итоговой контрольной работы по математике, затем мы провели те же методики, но через неделю и в день наименьшей учебной загруженности.

Результаты диагностики непосредственно перед проведением итоговой контрольной работы представлены на рис.1.

Рис. 1. Процентное соотношение уровня ситуативной тревожности учеников 2 "Б" класса непосредственно перед итоговой контрольной работой.

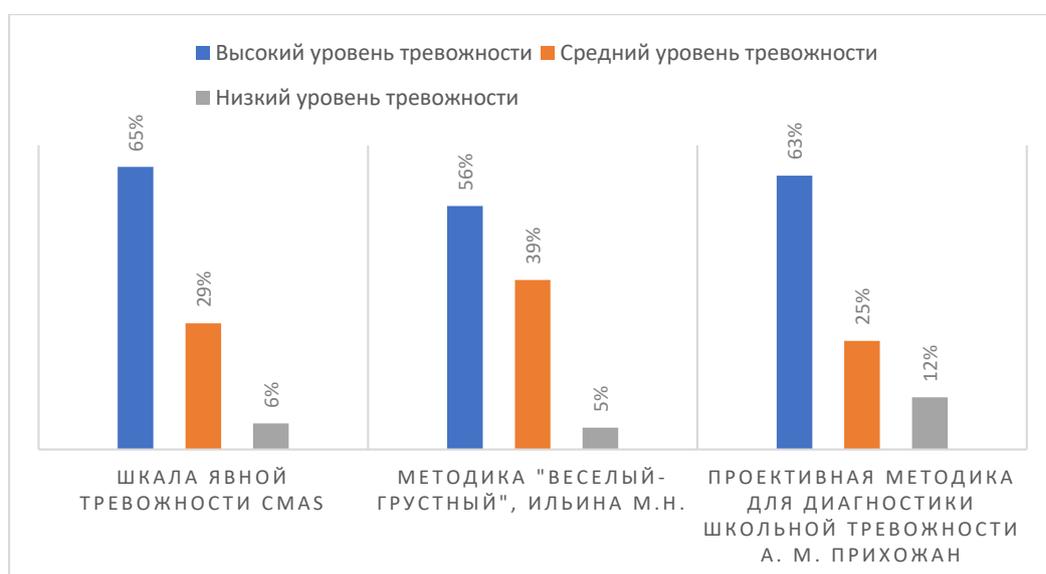


Таблица с уровнем ситуативной тревожности каждого ученика по каждой методике до и после контрольной работы расположена в Приложении 4.

До проведения итоговой контрольной работы по математике мы диагностировали:

- по методике «Шкала явной тревожности СМАС» выявлено: 2 ученика с низким уровнем тревожности; 9 учеников с средним уровнем тревожности; 20 учеников с высоким уровнем тревожности.

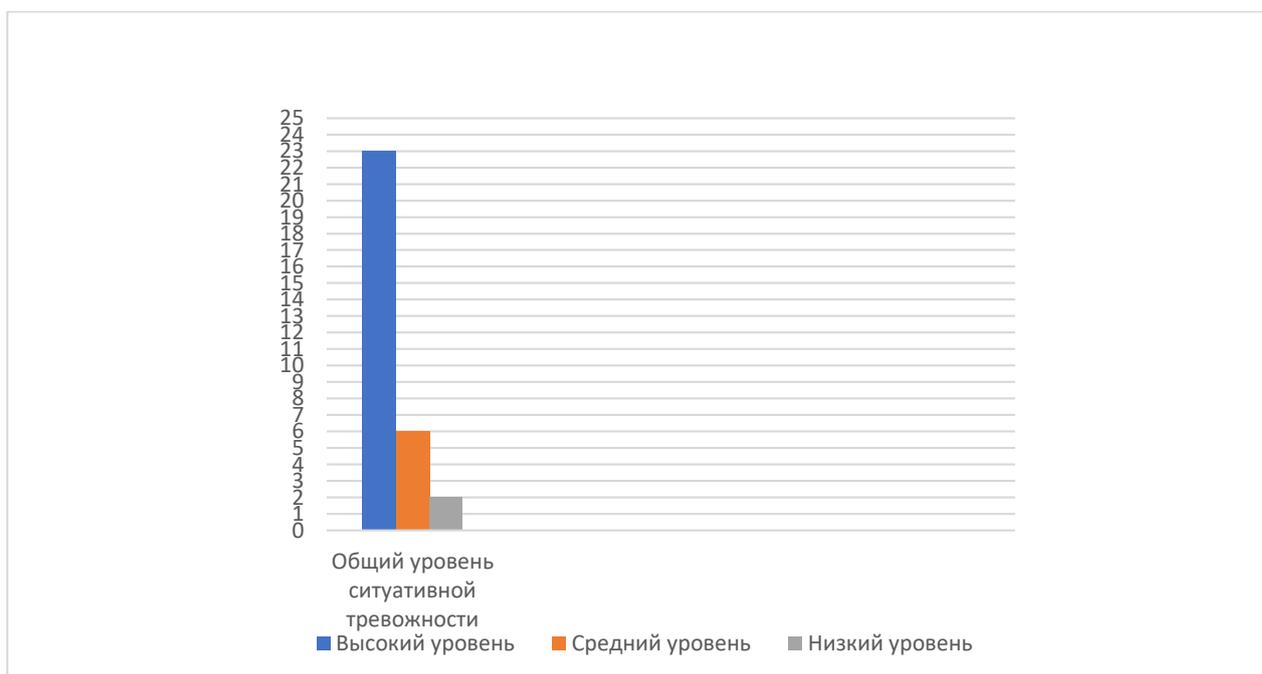
- по методике «Веселый-грустный», Ильина М.Н., выявлено: 2 ученика с низким уровнем тревожности; 12 учеников с средним уровнем тревожности; 17 учеников с высоким уровнем тревожности.

- по проективной методике для диагностики школьной тревожности А. М. Прихожан выявлено: 4 ученика с низким уровнем тревожности; 8 учеников с средним уровнем тревожности; 19 учеников с высоким уровнем тревожности.

Таким образом, мы диагностировали 23 ученика с высоким общим уровнем ситуативной тревожности, 6 учеников с средним общим уровнем ситуативной тревожности, 2 ученика с низким общим уровнем ситуативной тревожности.

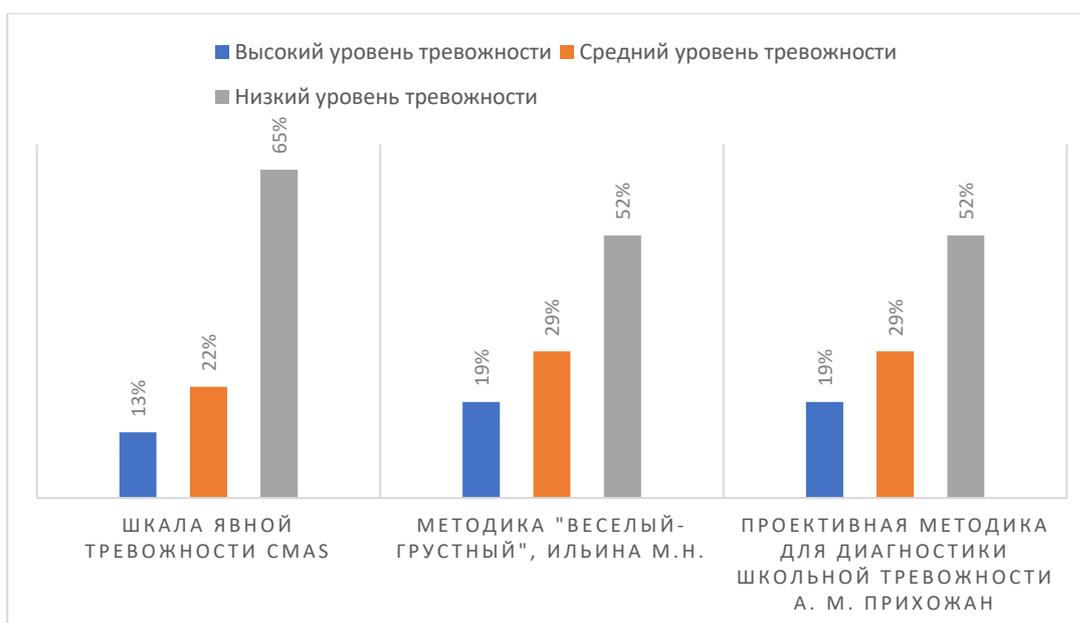
Диаграмма, отражающая общий уровень ситуативной тревожности младших школьников непосредственно перед итоговой контрольной работой, представлена на рис. 2.

Рис. 2. Общий уровень ситуативной тревожности младших школьников непосредственно перед итоговой контрольной работой.



Результаты диагностики через неделю после итоговой контрольной по математике, в день наименьшей учебной загруженности представлены на рис. 3.

Рис. 3. Процентное соотношение уровня ситуативной тревожности учеников 2 "Б" класса после итоговой контрольной работы.



Через неделю после итоговой контрольной работы мы диагностировали:

- по методике «Шкала явной тревожности СМАС» выявлено: 20 учеников с низким уровнем тревожности; 7 учеников с средним уровнем тревожности; 54 учеников с высоким уровнем тревожности.

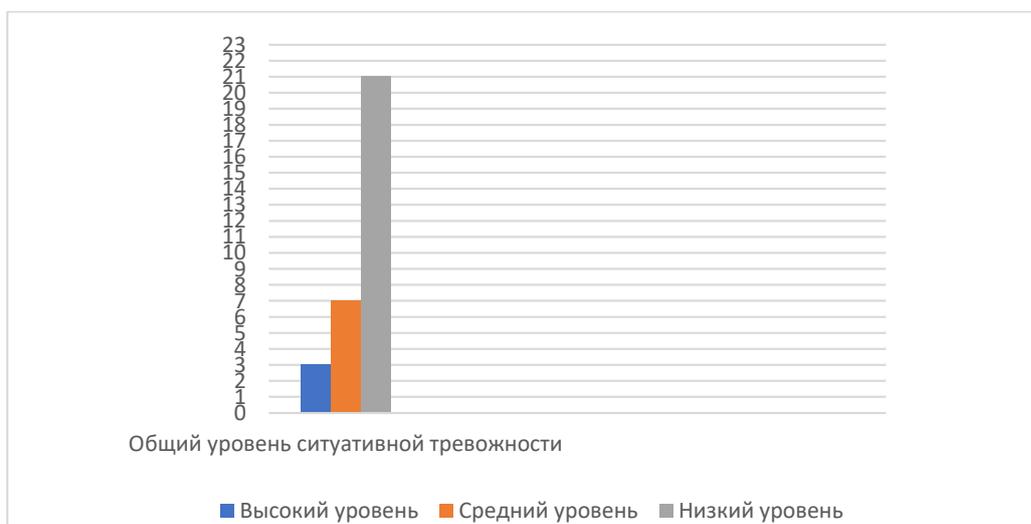
- по методике «Веселый-грустный», Ильина М.Н., выявлено: 16 учеников с низким уровнем тревожности; 9 учеников с средним уровнем тревожности; 6 учеников с высоким уровнем тревожности.

- по проективной методике для диагностики школьной тревожности А. М. Прихожан выявлено: 16 учеников с низким уровнем тревожности; 9 учеников с средним уровнем тревожности; 6 учеников с высоким уровнем тревожности.

Таким образом, мы диагностировали 3 ученика с высоким общим уровнем ситуативной тревожности, 7 учеников с средним общим уровнем ситуативной тревожности, 21 ученика с низким общим уровнем ситуативной тревожности.

Диаграмма, отражающая общий уровень ситуативной тревожности младших школьников после итоговой контрольной работы, представлена на рис. 4.

Рис. 4. Общий уровень ситуативной тревожности учеников 2 "Б" класса после итоговой контрольной работы



По результатам проведенного нами исследования, тревожность младших школьников находится на высоком уровне непосредственно перед итоговой контрольной работой и проявляется через:

1. Высокий уровень беспокойства.
2. Ожидания плохого отношения к себе.
3. Ожидания отрицательной оценки со стороны педагогов.

Высокий уровень беспокойства ребенка сопровождается мышечным и эмоциональным напряжением. Причиной данного проявления тревожности мы считаем то, что, как пишут А. В. Микляева и П. В. Румянцева в своей книге, проверка интеллекта является одной из самых психологически дискомфортных ситуаций, особенно если эта проверка предполагает присвоение определенного социального статуса личности, например, «отличник» или «двоечник» [30, с. 149]. В данной ситуации ребенок, находясь в состоянии эмоционального и мышечного напряжения, не осознает и не контролирует свое тело и мысли. Мы предполагаем, что дети младшего школьного возраста не владеют навыками саморегуляции в полной мере, и в тревожных ситуациях их внимание направлено на саму ситуацию,

а не на свое внутреннее состояние, и именно поэтому они же могут не осознавать и распознавать свои эмоции и чувства. Они не знакомы со способами снятия такого напряжения, или же не умеют их применять, не способны под давлением эмоций проанализировать ситуацию и найти пути ее решения. Скорее всего, они не знакомы со способами релаксации.

Ожидание плохого отношения к себе ребенком младшего школьного возраста связано с тем, что младший школьник боится не получить уважения и авторитета в глазах одноклассников, родителей и учителей, боится не получить хорошую, высокую оценку и не оправдать затраченные на подготовку усилия.

Как пишет Г.М. Коджаспирова, адекватная самооценка позволяет человеку правильно соотносить свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих. Соответственно, можно сделать вывод, что ребенок, ожидая плохое отношение к себе и отрицательную оценку педагога, обладает низкой самооценкой, ведь он считает, что он не оправдает ожиданий со стороны педагога или окружающих, или считает, что с поставленными задачами он не справится [20, с. 199].

О заниженной самооценке ребенка говорит то, что он будто бы «бережет свой успех», боится его потерять, и именно поэтому он боится учебной деятельности, особенно ту, в которой он может не реализовать себя в полной мере. Такие дети самокритичны, не верят в свой успех.

Кроме низкой самооценки и неуверенности ребенка, причиной ожидания отрицательной оценки со стороны педагога может быть и авторитарный стиль преподавания педагога. Если педагог чрезмерно строг, жесток, не обладает эмпатией и пониманием возрастной психологии, дети могут испытывать тревожность перед оценочно-экзаменационными ситуациями, боясь разозлить педагога, получить наказание или негативную оценку.

Таким образом, высокий уровень тревожности младших школьников перед оценочно-экзаменационными ситуациями может быть связан с низким уровнем самооценки, неуверенностью в себе, неумением расслабляться, с незнанием способов снятия эмоционального и мышечного напряжения.

### **2.3. Комплекс упражнений, направленных на снижение ситуативной тревожности младших школьников перед оценочно-экзаменационными процедурами.**

На основе рассмотренных нами методов коррекции тревожности младших школьников нами был составлен комплекс упражнений, направленных на коррекцию уровня ситуативной тревожности младших школьников непосредственно перед оценочно-экзаменационными процедурами (Приложение 5).

Цель данного комплекса: снижение уровня ситуативной тревожности младших школьников непосредственно перед оценочно-экзаменационными процедурами.

Для достижения данной цели нами были выдвинуты следующие задачи:

1. Снижение уровня беспокойства младших школьников.
2. Снятие мышечного напряжения младших школьников.
3. Снятие эмоционального напряжения младших школьников.
4. Повышение уверенности в себе младших школьников.

Данный комплекс упражнений разделен на 3 блока:

1. Упражнения, направленные на снятие мышечного напряжения.
2. Упражнения, направленные на снятие эмоционального напряжения.
3. Упражнения, направленные на повышение уверенности в себе.

В основе данного комплекса лежит «Технология создания ситуации успеха» А.С. Белкина [3, с. 148]. Мы предполагаем, что сопровождение упражнений приемами данной технологии поспособствует повышению уровня самооценки школьников, создаст благоприятную атмосферу для их развития.

Технология проведения: Каждое упражнение длится не более 5-7 минут. Проводить их можно в формате физминутки или на перемене перед уроком, на

котором планируется оценочно-экзаменационная работа, скомпоновав упражнения по одному из каждого блока.

Перечень упражнений представлен в таблице 5.

Таблица 5. Блоки упражнений, направленных на коррекцию ситуативной тревожности младших школьников непосредственно перед оценочно-экзаменационными процедурами.

Упражнения, направленные на снятие мышечного напряжения.	«Тряпичная кукла и солдат». «Кораблик и ветер». «Насос и мяч» “Улыбка” “Солнечный зайчик” “Холодно – жарко”
Упражнения, направленные на снятие эмоционального напряжения.	«Сотвори в себе солнце» «Волшебный цветок добра»: «Весело жить» «Танец морских волн» «Веселая зарядка»
Упражнения, направленные на повышение уверенности в себе.	«Похвальное слово самому себе» «Мой портрет» «Комплимент». «Самый способный ученик» "Волшебные очки"

Ниже приведено описание каждого блока упражнений:

А. Упражнения, направленные на снятие мышечного напряжения.

Данный блок состоит из упражнений на релаксацию, а также на то, чтобы младшие школьники осознали то, что могут контролировать и управлять своими телесными реакциями, могут самостоятельно «дать команду» телу расслабиться или же, наоборот, напрячься, таким образом, почувствовать связь между своим мозгом и телом.

### 1. Игра «Тряпичная кукла и солдат».

Учащимся предлагается встать так, чтобы никто никому не помешал. Учитель объясняет, что сейчас им будет необходимо превратиться в солдат. Для этого необходимо вспомнить, как солдаты стоят в строю: с ровной спиной, вытянутыми шеями, прямыми ногами, не шевелясь совершенно. После объяснения- дать команду «Солдат!», после которой весь класс должен встать, как солдаты в строю. Далее дается команда «Тряпичная кукла!», после которой дети принимают расслабленное положение: руки, голова обвисают, спина и ноги сгибаются. Необходимо попробовать чередовать данные команды.

### 2. «Кораблик и ветер».

«Ребята, представьте: впереди нас- море, по нему плывет красивый корабль с «воздушными» парусами. Вдруг он остановился и не продолжает свой путь. Нам необходимо ему помочь! И нам в этом поможет ветер: глубоко вдохните воздух, сильно-сильно втяните щеки, а затем шумно, сильно выдохните через рот воздух, чтобы ветер, который вырывается на волю, обдул паруса кораблика и подгонял его. Теперь попробуем еще раз, да так, чтобы было отчетливо слышно, как шумит ветер!»

Данное упражнение можно повторить 3 раза.

### 3. «Улыбка».

«Представьте, что перед вами яркое солнышко с широчайшей улыбкой. Улыбайтесь ему в ответ. Почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Теперь попробуйте улыбнуться еще шире. Почувствуйте, как растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка» (повторить 2-3 раза).

## Б. Упражнения, направленные на снятие эмоционального напряжения

Данный блок упражнений направлен на успокоение, а также на выплеск тревожных эмоций детей в играх. Упражнения данного направления могут быть как подвижными и активными, так и спокойными, включая в себя элементы упражнений, направленных на снятие мышечного напряжения.

### 1. «Волшебный цветок добра»:

«Положите цветок Добра и хорошего настроения на обе ладони. Почувствуйте, как он согревает вас: ваши руки, ваше тело, вашу душу. От него исходит удивительный запах и приятная музыка. И вам хочется ее послушать. Мысленно поместите все добро и хорошее настроение этого цветка внутрь, в свое сердце.

Почувствуйте, как добро входит в вас, доставляет вам радость. У вас появляются новые силы: силы здоровья, счастья и радости. Вы чувствуете, как ваше тело наполняется удовольствием и радостью. Как приятно вашему лицу, как хорошо и радостно становится вашей душе .

Вас обвевает теплый, ласковый ветерок. У вас доброе, согревающее душу настроение.

Я хочу, чтобы вы запомнили, то что сейчас чувствуете, и взяли с собой это чувство на целый день! Откройте глаза. Посмотрите по сторонам. Пошлите друг другу добрые мысли.»

## 2. «Танец морских волн»

Учащиеся выстраиваются в две линии между рядами. Учитель дает инструкцию: рассчитаться на «первый-второй». Учитель- «ветер», включает спокойную музыку и «дирижирует» волнами. При поднятии руки приседают первые номера, при опускании руки-вторые. Море может быть спокойным - рука на уровне груди. Волны могут быть мелкими, могут быть большими — тогда ведущий плавно рукой вверх показывает, кому присесть, кому встать, еще сложнее, когда волны перекатываются: по очереди поднимаются выше и опускаются ниже.

## 3. «Веселая зарядка»

Учитель рассказывает, а все остальные показывают в движении: «Чтобы машина заработала, надо завести мотор. Спящий человек похож на выключенную машину (учащиеся «спят»). Каждый из вас - хозяин своего тела. Вы можете его «завести» и «выключить». Давайте попробуем. Вы проснувшиеся котята - потяните лапки, выпустите коготки, поднимите мордочки. А вот вы крадущиеся в джунглях тигры. Станем осенним листочком, качающимся на ветру. Полетаем, как оторвавшийся листочек. Вдохнем поглубже и превратимся в воздушные шарики, попробуем подпрыгнуть и взлететь мягко и плавно. Тянемся вверх, как жирафы. Попрыгаем, как кенгуру, чтобы стать такими же ловкими и сильными. А теперь мы маятники, тяжелые, громоздкие, покачаемся из стороны в сторону. А сейчас мы пилоты, заведем мотор самолета, расправим крылья и полетаем. Изогнемся, как лук индейца, и станем упругими. Какая из ваших ног сегодня больше и выше попрыгает? А сколько раз выше попрыгает? А сколько раз вы присядете, срывая цветок? Молодцы!»

В. Упражнения, направленные на повышение уверенности в себе.

Целью данного блока упражнений является повышение самооценки ребенка, развитие позитивного мышления, а также обучение его способам настроиться на успех в будущей деятельности.

### 1. «Похвальное слово самому себе»

Учащиеся в течении нескольких минут записывают те достижения и дела, которыми они гордятся. Учитель заранее проводит с ними беседу о том, что существуют поступки, которыми мы можем гордиться, которые на первый взгляд могут показаться маленькими или незаметными, но их также стоит считать достижениями и своими достоинствами. Также учитель говорит о том, что свои листочки подписывать необязательно- это по желанию. Затем учащиеся развешивают свои листочки на доске почета или ватмане «Наш достижения».

### 2. «Мой портрет»

Учитель дает инструкцию: «нарисуйте на листочке солнышко, в его центре- свое имя. Сейчас я задам вам вопрос, а вы должны записать свои ответы под каждым лучиком солнца: один ответ- один лучик. Итак, почему вы заслуживаете уважение? Напишите под каждым лучиком те свои достоинства, качества, все то, чем вы гордитесь!» После рисования солнышек, каждый желающий может рассказать о своих лучиках.

### 3. "Волшебные очки"

Учитель торжественно объявляет, что у него есть волшебные очки, в которые можно разглядеть только хорошее, что есть в человеке, даже то, что человек иногда прячет от всех. "Вот я сейчас примерю эти очки... Ой, какие вы все красивые, веселые, умные!" Подходя к каждому учащемуся, учитель называет какое-либо его достоинство или способности. "А теперь пусть каждый из вас примерит очки, посмотрит на других и постарается увидеть как можно больше хорошего в каждом. Может быть, даже то, чего раньше не замечал". Учащиеся по очереди надевают

волшебные очки и называют достоинства своих товарищей. В случае если кто-то затрудняется, можно помочь ему и подсказать какое-либо достоинство его товарища.

## Выводы по главе 2

Таким образом, методами диагностики ситуативной тревожности младших школьников являются: Шкала явной тревожности СМАС; Методика «Веселый-грустный», Ильина М. Н.; Проективная методика для диагностики школьной тревожности А. М. Прихожан.

По результатам констатирующего эксперимента, мы доказали, что тревожность младших школьников находится на высоком уровне до оценочно-экзаменационных ситуаций и проявляется через:

1. Высокий уровень беспокойства.
2. Ожидания плохого отношения к себе.
3. Ожидания отрицательной оценки со стороны педагогов.

Используя эти знания, становится возможным проведение своевременной коррекционно-развивающей работы, которая поспособствует снижению уровня тревожности и формированию адекватного поведения детей младшего школьного возраста.

На основании результатов констатирующего эксперимента мы разработали комплекс упражнений, направленных на снятие ситуативной тревожности младших школьников, который разделен на 3 блока:

1. Упражнения, направленные на снятие мышечного напряжения.
2. Упражнения, направленные на снятие эмоционального напряжения.
3. Упражнения, направленные на повышение уверенности в себе.

Мы предполагаем, что такая коррекционно-развивающей работа поспособствует снижению уровня тревожности и формированию адекватного поведения детей младшего школьного возраста.

## Заключение

В ходе нашего исследования мы проанализировали работы по теме исследования и выделили, что тревожность- это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Выделяют два основных вида тревожности: личностная и ситуативная.

В младшем школьном возрасте возникновение тревожности обусловлено сменой социальной ситуации развития. У детей с повышенной тревожностью наблюдается ухудшение соматического здоровья, агрессивность и раздражительность, она связана с повышенным чувством ответственности, повышенным страхом неудачи в школе. Встречаются случаи недостаточного самоконтроля физиологических функций. У тревожных детей наблюдается серьезное, сдержанное выражение лица, опущенные глаза, они стараются не делать лишних движений, стараются быть незамеченными. Признаком тревожности является и несобранность, отвлечения на уроке, маска апатии, характерно опасение опоздать в школу, опасение за свои школьные принадлежности.

Тревожность препятствует нормальному развитию как умственной, так и психической сферы ребенка, оказывает влияние также на сферу общения младших школьников, все это вырабатывает нежелание ребенка ходить в школу.

Как пишут А. В. Микляева и П. В. Румянцева, одним из факторов, способствующих формированию и закреплению школьной тревожности, являются регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации. Проверка интеллекта является одной из самых психологически дискомфортных ситуаций, особенно если эта проверка предполагает присвоение определенного социального статуса личности, например, «отличник» или «двоечник».

Перед контрольными работами ребенок находится в состоянии неопределенности о результатах будущей деятельности, что провоцирует возникновение тревожности. В таких ситуациях тревога дезорганизует

деятельность ученика, не дает ему раскрыться с лучшей стороны и затрудняет изложение даже хорошо выученного материала.

Мы провели констатирующий эксперимент, направленный на диагностику актуального уровня ситуативной тревожности младших школьников. Он проходил в два этапа: первый- непосредственно перед оценочно-экзаменационными ситуациями, второй- после, в день наименьшей загруженности.

В ходе диагностики актуального уровня ситуативной тревожности младших школьников непосредственно перед итоговой контрольной работой мы диагностировали 23 ученика с высоким общим уровнем ситуативной тревожности, 6 учеников с средним общим уровнем ситуативной тревожности, 2 ученика с низким общим уровнем ситуативной тревожности.

В ходе диагностики актуального уровня ситуативной тревожности младших школьников после итоговой контрольной работы мы диагностировали 3 ученика с высоким общим уровнем ситуативной тревожности, 7 учеников с средним общим уровнем ситуативной тревожности, 21 ученика с низким общим уровнем ситуативной тревожности.

По результатам констатирующего эксперимента, мы доказали, что тревожность младших школьников находится на высоком уровне до оценочно-экзаменационных ситуаций и проявляется через:

1. Высокий уровень беспокойства.
2. Ожидания плохого отношения к себе.
3. Ожидания отрицательной оценки со стороны педагогов.

В ходе нашего исследования мы выяснили, что основными задачами коррекции тревожности младших школьников являются:

1. Повышение самооценки ребенка;

2. Создание благоприятных условий для развития личности;
3. Снятие мышечного и эмоционального напряжения;
4. Обучение навыкам самообладания.

Существует множество методов коррекции тревожности младших школьников: создание ситуации успеха, арт-педагогика, музыкальное сопровождение, использование кукол в игровой деятельности, проективные рисунки, психогимнастика, упражнения, направленные на релаксацию, игры.

Высокий уровень ситуативной тревожности младших школьников перед оценочно-экзаменационными процедурами может быть связан с низким уровнем самооценки, неуверенностью в себе, неумением расслабляться, с незнанием способов снятия эмоционального и мышечного напряжения.

Именно поэтому, нами был разработан комплекс упражнений, направленных на коррекцию ситуативной тревожности младших школьников непосредственно перед оценочно-экзаменационными процедурами, который включает в себя игры, техники релаксации, психогимнастические упражнения, которые можно проводить в формате физминутки или на перемене перед уроком, на котором планируется оценочно-экзаменационная работа, скомпоновав упражнения по одному из каждого блока.

### Список использованной литературы

1. Аракелов Н.Е., Лысенко Е.Е. Психофизиологический метод оценки тревожности. //Психологический журнал. 2002 г. №2. с. 34-38.
2. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. / М.: Академия, 2000 г., 192 с.
3. Белкин А.С. Ситуация успеха. Как ее создать. Кн. для учителя/ М.: Просвещение, 1991 г., 176 с.
4. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. / Ф.Б. Березин. СПб., 2008 г. с. 240.
5. Битянова М.Р. Адаптация ребенка к школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка. М., 1997 г. 298 с.
6. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. СПб.: Питер, 2012. 276 с.
7. Бороздина Л.В., Залученова Е.А. Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний // Вопросы психологии. 1993. №1. С. 104-113
8. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: Норма и отклонения. М.: Педагогика, 2013 г. -654 с.
9. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М.: ЮНИТИ, 1984 г. с. 37
10. Войтко В.И. Школьная психодиагностика: достижения и перспективы / Войтко В.И., Гильбух Ю.З. Киев, 1980 г. с. 48.
11. Выготский Л.С. Проблемы общей психологии.- Соб.соч. Т.5. М.: Педагогика, 1983 г. с 56.
12. Гуров, В. А. Тревожность и здоровье младших школьников / В. А. Гуров // Вестник Томского государственного педагогического университета, 2015 г. №4(82). с. 56-60
13. Данилина И. А., Федорова Э. А. Коррекция тревожности у детей младшего школьного возраста. // Исследования молодых учёных. 2021.

№9(35). URL: <https://mgpu-media.ru/issues/issue-35/psycho-pedagogical-science/correction-anxiety.html> (дата обращения 13.02.2023)

14. Ефимкина Р.П. Детская психология: методические указания. М: Новосибирск: Научно-учебный центр психологии НГУ, 1995 г.

15. Жулина, Г. Н., Васькина В. С. Взаимосвязь учебной мотивации и школьной тревожности в младшем школьном возрасте / Г. Н. Жулина., В. С. Васькина // Таврический научный обозреватель, 2016 г. № 2(7). с. 123- 127

16. Зинченко, Е. В. Использование арт-терапии в коррекции тревожности младших школьников/ Е. В. Зинченко // Северо-Кавказский психологический вестник. 2014 г.-. № 7/2 . с. 42-46

17. Игнатенко М.В. Профилактика и коррекция трудностей в обучении у младших школьников / Проблемы современного педагогического образования. 2019 г. № 63-2. с. 199-202.

18. Каганова Т.И., Мостовая Л.И. Школьный невроз как реалия современного начального образования // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. LVI-LVII междунар. науч-практ. конф. № 9–10 (56). Новосибирск.: СибАК, 2015. С. 31–37.

19. Ключев А.С. Музыкалотерапия: обзор современных методик. / СПб: «Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы», 2018 г., 146 с.

20. Коджаспирова Г.М. Педагогическая антропология: учеб. пособие для студ. вузов. М.: Гардарики, 2005 г. 287 с.

21. Коломенский Я.Л. Психология личных взаимоотношений в детском коллективе. Минск, 1969., с. 58-64

22. Костина, Л. М. Игровая терапия с тревожными детьми / Л. М. Костина - СПб.: Речь, 2007. 160 с.

23. Кузнецова Л. В. Гармоничное развитие личности младшего школьника: Кн. для учителя. М.: Просвещение, 1988 г. 224 с.

24. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. / А.И. Захаров, С. Кратохвил, СПб.: Речь, 2007 г., 320 с.
25. Лебедева Л.Д. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии. / Л.Д. Лебедева, Ю.В. Никонорова, Н.А. Тараканова, СПб: Речь, 2016 г, 336 с.
26. Литвиненко, Н. В. Школьная тревожность как показатель нарушения адаптации школьников к образовательной среде / Н. В. Литвиенко // Современные проблемы науки и образования. 2014 г. №5. с. 627-631.
27. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. СПб.: Речь, 2007 г. 136 с
28. Макшанцева Л.В. Тревожность и возможности ее снижения у детей // Психологическая наука и образование, 1988 №2 . С.15–21.
29. Мещеряков, Б. Большой психологический словарь / Б. Мещеряков, В. Зинченко, СПб: прайм-ЕВРОЗНАК, 2004 г., с. 672
30. Микляева А.В., Румянцева Я.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, профилактика. / СПб.: Речь, 2004 г., с.248.
31. Морозова В.В., Денисова Е.А. Школьная тревожность у младших школьников и пути ее снижения. // Наука и Просвещение. 2022. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=50009118> (дата обращения 13.02.2023)
32. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. / М.: Изд. Центр «Академия», 2004 г. 456 с.
33. Наумова Т.Н. Лечение души через искусство. / М.: Народная школа, 2003 г., 14-19 с.
34. Немов Р.С. Психология. Учебник для студентов высш. пед. учеб.заведений: Книга 3: Экспериментальная педагогическая психология и психодиагностика. М., 2000 г. 356 с.

35. Никитин В. Н. Арт-терапия. Учебное пособие. / М.: Когито-центр, 2014 г.
36. Оганнисян, Д. А. Психолого-педагогические условия формирования здорового и безопасного образа жизни детей младшего школьного возраста / Д. А. Оганнисян // Мир науки. Педагогика и психология. 2023 г. Т. 11. № 2. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/13PSMN223.pdf> (дата обращения 28.05.2023)
37. Осорина М. В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. СПб.: Питер, 2009 г. 304 с.
38. Панфилов А.Н., Гайнутдинова И.Р. Способы и методы преодоления трудностей в обучении младших школьников. // «Научно-практический электронный журнал Аллея Науки» №5(80). 2023 г. URL: [https://alleyscience.ru/domains\\_data/files/3May2023/SPOSOBY%20I%20METODY%20PREODOLENIYa%20TRUDNOSTEY%20V%20OBUChENII%20MLADShIH%20ShKOLNIKOV.pdf](https://alleyscience.ru/domains_data/files/3May2023/SPOSOBY%20I%20METODY%20PREODOLENIYa%20TRUDNOSTEY%20V%20OBUChENII%20MLADShIH%20ShKOLNIKOV.pdf) (дата обращения 07.06.2023)
39. Попова, В. Г. Преодоление школьной тревожности у младших школьников в процессе формирования универсальных учебных действий / В. Г. Попова, Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2016 г. № 1. с. 32-36.
40. Прихожан А.М. Тревожность: явление, причины, диагностика// Школьный психолог. 2004 г. № 8. с. 16 – 22.
41. Прихожан А.М. Формы и маски тревожности. Влияние тревожности на деятельность и развитие личности // Тревога и тревожность / Ред. В.М. Астапов.-СПб., 2001 г. с. 143-156.
42. Прихожан А.М. Проективная методика для диагностики школьной тревожности / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. Дерманова, И.Б. СПб., 2002 г. с.47-60.
43. Раттер М. Помощь трудным детям. Москва: Прогресс. 1987. 243 с.

44. Рыбина Е.А., Широкова Л.К., Горшенкова А.О., Сущева С.М., Разумова В.В. Школьная тревожность: причины и признаки // Современные научные исследования и инновации. 2022 г. № 7 URL: <https://web.snauka.ru/issues/2022/07/98567> (дата обращения 17.04.2023)
45. Сидоров, К. Р. Исследование причин тревожности учащихся / К. Р. Сидоров, И. Г. Крохина // Новое образование. 2013 г. № 1. с. 3-5.
46. Спиваковская А.С. Профилактика детских неврозов. / М., 1988
47. Ткаченко О.В. Развитие личности в младшем школьном возрасте / О.В. Ткаченко // Психология, социология и педагогика. 2015. №1(40). С. 138-146
48. Фатыхова Р. М., Шакирова Г. Р. Психологические аспекты исследования учебной неуспешности младших школьников // Universum: психология и образование: эл. научн. журн. 2023 г. 5(107). URL: <https://7universum.com/ru/psy/archive/item/15310>
49. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г., № 286/ Министерство просвещения Российской Федерации/ М., 2021
50. Фрейд, З. Психология бессознательного / З. Фрейд - М.; 2009. 540 с.
51. Чернецкая О. А. Проявление тревожности у младших школьников с разным социальным статусом в классе. // Постулат. 2022. №11 URL: <https://e-postulat.ru/index.php/Postulat/article/viewFile/4483/4543> (дата обращения 13.02.2023)
52. Чистякова М.И. Психогимнастика. / М: Владос, 1995, 160 с.
53. Юркина Л. В., Шумакова С. А. Взаимосвязь школьной тревожности и успеваемости учащихся начальной школы. // Педагогика. Вопросы теории и практики. 2022. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-shkolnoy-trevozhnosti-i-uspevaemosti-uchaschihsya-nachalnoy-shkoly> (дата обращения 13.02.2023)

## Приложение 1

## Шкала CMAS

1. Тебе трудно думать о чем-нибудь одном.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
2. Тебе неприятно, если кто-нибудь наблюдает за тобой, когда что-нибудь делаешь.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
3. Тебе очень хочется во всем быть лучше всех.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
4. Ты легко краснеешь.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
5. Все, кого ты знаешь, тебе нравятся.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
6. Нередко ты замечаешь, что у тебя сильно бьется сердце.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
7. Ты очень сильно стесняешься.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
8. Бывает, что тебе хочется оказаться как можно дальше отсюда.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
9. Тебе кажется, что у других все получается лучше, чем у тебя.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
10. В играх ты больше любишь выигрывать, чем проигрывать.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
11. В глубине души ты много боишься.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
12. Ты часто чувствуешь, что другие недовольны тобой.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
13. Ты боишься остаться дома в одиночестве.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
14. Тебе трудно решиться на что-либо.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
15. Ты нервничаешь, если тебе не удастся сделать то, что тебе хочется.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
16. Часто тебя что-то мучает, а что - не можешь понять.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
17. Ты со всеми и всегда ведешь себя вежливо.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
18. Тебя беспокоит, что тебе скажут родители.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
19. Тебя легко разозлить.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
20. Часто тебе трудно дышать.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
21. Ты всегда хорошо себя ведешь.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
22. У тебя потеют руки.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
23. В туалет тебе надо ходить чаще, чем другим детям.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
24. Другие ребята удачливее тебя.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
25. Для тебя важно, что о тебе думают другие.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
26. Часто тебе трудно глотать.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
27. Часто волнуешься из-за того, что, как выясняется позже, не имело значения.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
28. Тебя легко обидеть.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
29. Тебя все время мучает, все ли ты делаешь правильно, так, как следует.	ВЕРНО; НЕВЕРНО

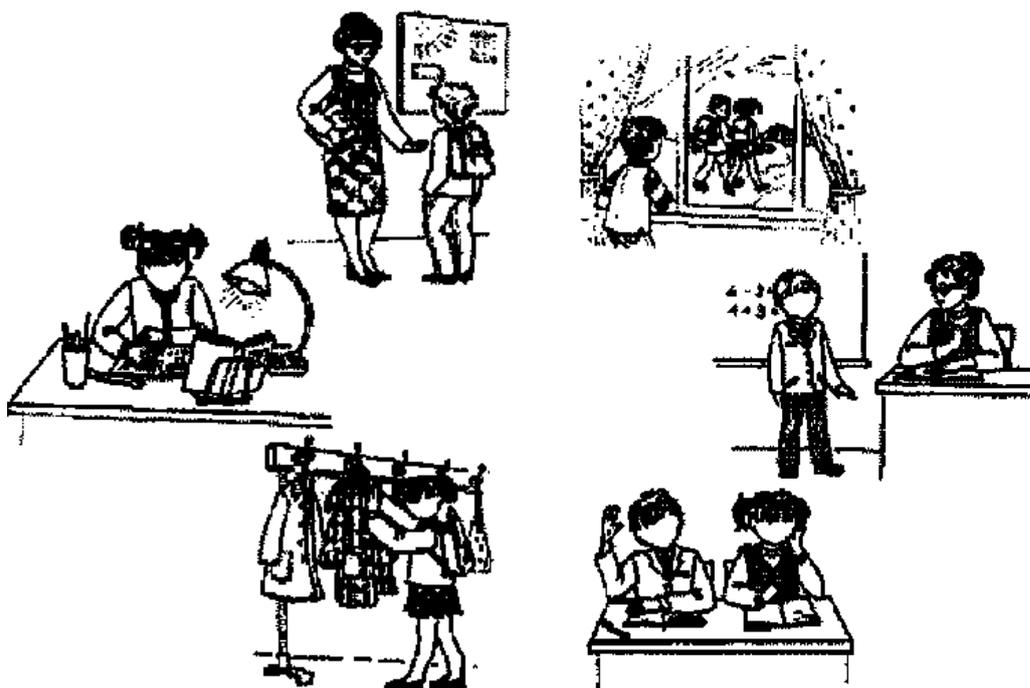
30. Ты никогда не хвастаешься.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
31. Ты боишься того, что с тобой может что-то случиться.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
32. Вечером тебе трудно уснуть.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
33. Ты очень переживаешь из-за оценок.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
34. Ты никогда не опаздываешь.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
35. Часто ты чувствуешь неуверенность в себе.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
36. Ты всегда говоришь только правду.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
37. Ты чувствуешь, что тебя никто не понимает.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
38. Ты боишься, что тебе скажут: "Ты все делаешь плохо".	ВЕРНО; НЕВЕРНО
39. Ты боишься темноты.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
40. Тебе трудно сосредоточиться на учебе.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
41. Иногда ты злишься.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
42. У тебя часто болит живот.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
43. Тебе бывает страшно, когда ты перед сном остаешься один в темной комнате.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
44. Ты часто делаешь то, что не стоило бы делать.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
45. У тебя часто болит голова.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
46. Ты беспокоишься, что с твоими родителями что-нибудь случится.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
47. Ты иногда не выполняешь свои обещания.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
48. Ты часто устаешь.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
49. Ты часто грубишь родителям и другим взрослым.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
50. Тебе нередко снятся страшные сны.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
51. Тебе кажется, что другие ребята смеются над тобой.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
52. Бывает, что ты врешь.	ВЕРНО; НЕВЕРНО
53. Ты боишься, что с тобой случится что-нибудь плохое.	ВЕРНО; НЕВЕРНО

## Приложение 2

Методика «Веселый- грустный», Ильина М. Н.

Содержание рисунков:

1. Дети идут в школу, а один ребенок смотрит на них в окно.
2. Ученик у доски отвечает урок; рядом стоит учительница.
3. Дети в классе во время урока.
4. Ученик в школьном коридоре, разговаривает с учительницей.
5. Ребенок дома, готовит уроки.
6. Ученик в школьном вестибюле вблизи раздевалки.

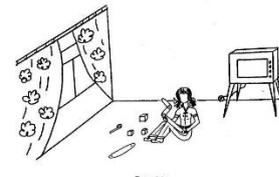
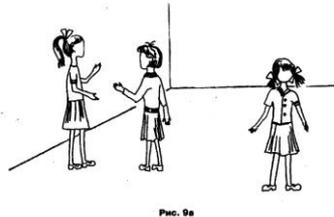
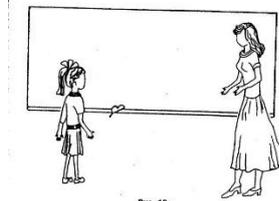
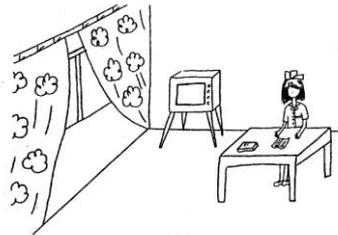
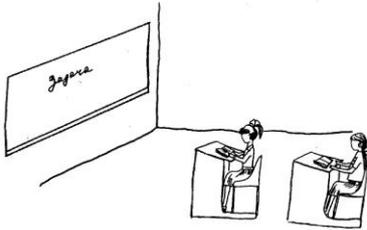
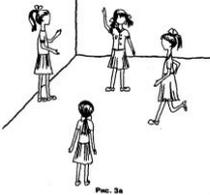
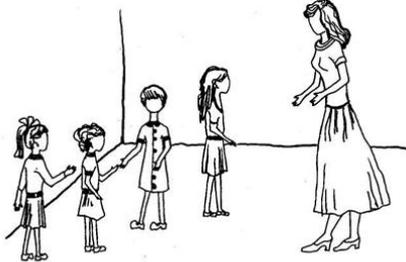
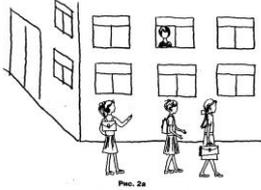
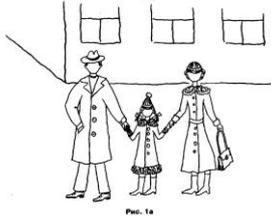


### Приложение 3

Проективная методика для диагностики школьной тревожности А.М.Прихожан.

#### Набор А

Набор А



Набор Б.

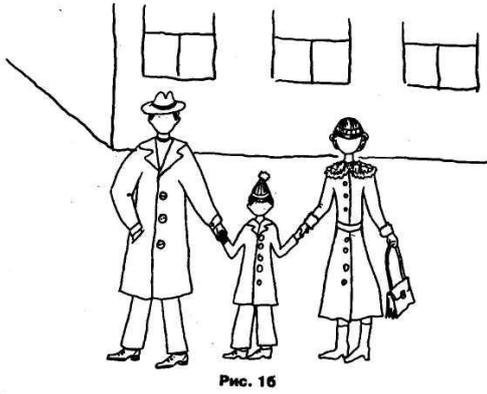


Рис. 16

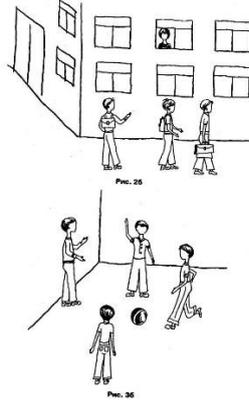


Рис. 26

Рис. 36

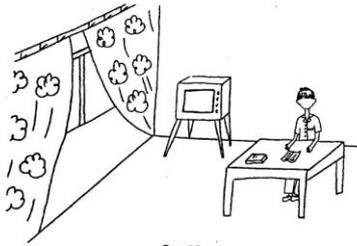


Рис. 86



Рис. 46

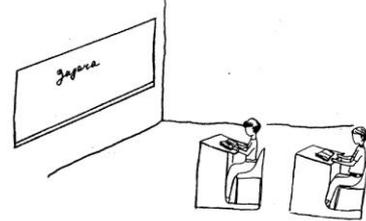


Рис. 66

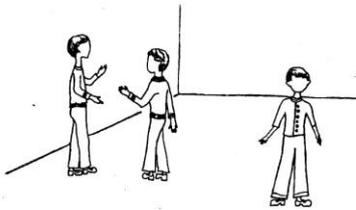


Рис. 96

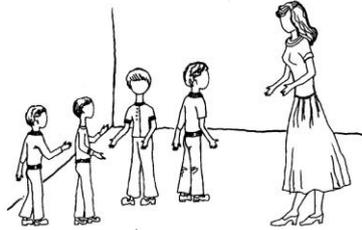


Рис. 56

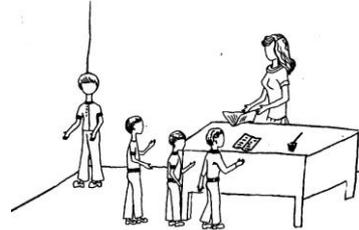


Рис. 76

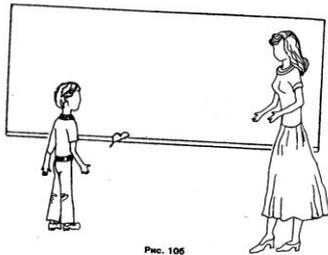


Рис. 106



Рис. 126



Рис. 116

### Приложение 4

Результаты диагностики уровня ситуативной тревожности непосредственно перед итоговой контрольной работой.

Ученик	Компонент 1	Компонент 2	Компонент 3	Общий уровень
Ребенок №1	высокий	средний	средний	средний
Ребенок №2	Высокий	высокий	высокий	высокий
Ребенок №3	низкий	низкий	высокий	низкий
Ребенок №4	средний	средний	низкий	средний
Ребенок №5	высокий	высокий	средний	высокий
Ребенок №6	высокий	средний	высокий	высокий
Ребенок №7	высокий	высокий	средний	высокий
Ребенок №8	средний	высокий	высокий	высокий
Ребенок №9	высокий	средний	высокий	высокий
Ребенок №10	средний	средний	низкий	средний
Ребенок №11	высокий	средний	высокий	высокий
Ребенок №12	средний	высокий	высокий	высокий
Ребенок №13	Высокий	высокий	средний	высокий
Ребенок №14	высокий	средний	высокий	высокий
Ребенок №15	высокий	высокий	средний	высокий
Ребенок №16	средний	высокий	средний	средний
Ребенок №17	высокий	высокий	высокий	высокий
Ребенок №18	низкий	средний	низкий	низкий
Ребенок №19	средний	высокий	высокий	высокий
Ребенок №20	высокий	средний	низкий	средний
Ребенок №21	средний	высокий	высокий	высокий
Ребенок №22	высокий	средний	высокий	высокий
Ребенок №23	высокий	высокий	высокий	высокий
Ребенок №24	высокий	высокий	средний	высокий
Ребенок №25	средний	средний	высокий	средний
Ребенок №26	высокий	средний	высокий	высокий
Ребенок №27	высокий	высокий	высокий	высокий
Ребенок №28	средний	высокий	высокий	высокий
Ребенок №29	высокий	высокий	средний	высокий
Ребенок №30	высокий	высокий	высокий	высокий
Ребенок №31	высокий	низкий	высокий	высокий

Результаты диагностики уровня ситуативной тревожности после итоговой контрольной работы.

Ученик	Компонент 1	Компонент 2	Компонент 3	Общий уровень
Ребенок №1	низкий	низкий	средний	низкий
Ребенок №2	средний	низкий	низкий	низкий
Ребенок №3	низкий	низкий	низкий	низкий
Ребенок №4	средний	низкий	низкий	низкий
Ребенок №5	высокий	средний	средний	средний
Ребенок №6	низкий	низкий	средний	низкий
Ребенок №7	низкий	высокий	средний	средний
Ребенок №8	средний	высокий	высокий	высокий
Ребенок №9	низкий	высокий	средний	средний
Ребенок №10	низкий	высокий	низкий	низкий
Ребенок №11	низкий	средний	низкий	низкий
Ребенок №12	низкий	низкий	высокий	низкий
Ребенок №13	низкий	низкий	средний	низкий
Ребенок №14	низкий	средний	низкий	низкий
Ребенок №15	высокий	высокий	средний	высокий
Ребенок №16	низкий	средний	низкий	низкий
Ребенок №17	средний	низкий	высокий	средний
Ребенок №18	низкий	средний	низкий	низкий
Ребенок №19	низкий	низкий	средний	низкий
Ребенок №20	низкий	средний	низкий	низкий
Ребенок №21	низкий	высокий	высокий	высокий
Ребенок №22	высокий	средний	низкий	низкий
Ребенок №23	средний	низкий	низкий	низкий
Ребенок №24	низкий	низкий	средний	низкий
Ребенок №25	низкий	средний	высокий	средний
Ребенок №26	низкий	низкий	низкий	низкий
Ребенок №27	высокий	средний	низкий	средний
Ребенок №28	низкий	низкий	низкий	низкий
Ребенок №29	средний	низкий	низкий	низкий
Ребенок №30	средний	низкий	высокий	средний
Ребенок №31	низкий	низкий	низкий	низкий

## Приложение 5

А. Упражнения, направленные на снятие мышечного напряжения.

### 1. Игра «Тряпичная кукла и солдат».

Учащимся предлагается встать так, чтобы никто никому не помешал. Учитель объясняет, что сейчас им будет необходимо превратиться в солдат. Для этого необходимо вспомнить, как солдаты стоят в строю: с ровной спиной, вытянутыми шеями, прямыми ногами, не шевелясь совершенно. После объяснения- дать команду «Солдат!», после которой весь класс должен встать, как солдаты в строю. Далее дается команда «Тряпичная кукла!», после которой дети принимают расслабленное положение: руки, голова обвисают, спина и ноги сгибаются. Необходимо попробовать чередовать данные команды.

### 2. «Кораблик и ветер».

«Ребята, представьте: впереди нас- море, по нему плывет красивый корабль с «воздушными» парусами. Вдруг он остановился и не продолжает свой путь. Нам необходимо ему помочь! И нам в этом поможет ветер: глубоко вдохните воздух, сильно-сильно втяните щеки, а затем шумно, сильно выдохните через рот воздух, чтобы ветер, который вырывается на волю, обдул паруса кораблика и подгонял его. Теперь попробуем еще раз, да так, чтобы было отчетливо слышно, как шумит ветер!»

Данное упражнение можно повторить 3 раза.

### 3. «Насос и мяч»

«Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком “с”. С каждой подачей воздуха мяч

надувается все больше. Услышав первый звук “с”, он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго “с” выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком “ш”. Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение.”  
Затем играющие меняются ролями.

#### 4. “Улыбка”

«Представьте, что перед вами яркое солнышко с широчайшей улыбкой. Улыбайтесь ему в ответ. Почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Теперь попробуйте улыбнуться еще шире. Почувствуйте, как растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка» (повторить 2-3 раза).

#### 5. “Солнечный зайчик”

«Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щеках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним» (повторить 2-3 раза).

#### 6. “Холодно – жарко”

«Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились...Но вот снова подул холодный ветер...»(повторить 2–3 раза).

Б. Упражнения, направленные на снятие эмоционального напряжения

### 1. «Сотвори в себе солнце»

«В природе есть солнце. Оно светит и всех любит и греет. . Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь. Мы чувствуем, как звездочка увеличилась. Направляем лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несет тепло всем, всем, всем *(руки в стороны).*»

### 2. «Волшебный цветок добра»

«Положите цветок Добра и хорошего настроения на обе ладони. Почувствуйте, как он согревает вас: ваши руки, ваше тело, вашу душу. От него исходит удивительный запах и приятная музыка. И вам хочется ее послушать. Мысленно поместите все добро и хорошее настроение этого цветка внутрь, в свое сердце.

Почувствуйте, как добро входит в вас, доставляет вам радость. У вас появляются новые силы: силы здоровья, счастья и радости. Вы чувствуете, как ваше тело наполняется удовольствием и радостью. Как приятно вашему лицу, как хорошо и радостно становится вашей душе .

Вас обвевает теплый, ласковый ветерок. У вас доброе, согревающее душу настроение.

Я хочу, чтобы вы запомнили, то что сейчас чувствуете, и взяли с собой это чувство на целый день! Откройте глаза. Посмотрите по сторонам. Пошлите друг другу добрые мысли.»

### 3. Упражнение «Весело жить»

Учитель, стоя у доски, говорит: «Если весело живется- делай так!», - и показывает танцевальное движение, которое учащиеся должны повторить. Затем учителя

выбирает ученика, который будет показывать новое движение, а остальные-повторять за ним. Таким образом, учащиеся по очереди выходят и танцуют, повторяя «Если весело живется- делай так!».

#### 4. «Танец морских волн»

Учащиеся выстраиваются в две линии между рядами. Учитель дает инструкцию: рассчитаться на «первый-второй». Учитель- «ветер», включает спокойную музыку и «дирижирует» волнами. При поднятии руки приседают первые номера, при опускании руки-вторые. Море может быть спокойным - рука на уровне груди. Волны могут быть мелкими, могут быть большими — тогда ведущий плавно рукой вверх показывает, кому присесть, кому встать, еще сложнее, когда волны перекатываются: по очереди поднимаются выше и опускаются ниже.

#### 5. «Веселая зарядка»

Учитель рассказывает, а все остальные показывают в движении: «Чтобы машина заработала, надо завести мотор. Спящий человек похож на выключенную машину (учащиеся «спят»). Каждый из вас - хозяин своего тела. Вы можете его «завести» и «выключить». Давайте попробуем. Вы проснувшиеся котята - потяните лапки, выпустите коготки, поднимите мордочки. А вот вы крадущиеся в джунглях тигры. Станем осенним листочком, качающимся на ветру. Полетаем, как оторвавшийся листочек. Вдохнем глубже и превратимся в воздушные шарики, попробуем подпрыгнуть и взлететь мягко и плавно. Тянемся вверх, как жирафы. Попрыгаем, как кенгуру, чтобы стать такими же ловкими и сильными. А теперь мы маятники, тяжелые, громоздкие, покачаемся из стороны в сторону. А сейчас мы пилоты, заведем мотор самолета, расправим крылья и полетаем. Изогнемся, как лук индейца, и станем упругими. Какая из ваших ног сегодня больше и выше попрыгает? А сколько раз выше попрыгает? А сколько раз вы присядете, срывая цветок? Молодцы!»

В. Упражнения, направленные на повышение уверенности в себе.

### 1. «Похвальное слово самому себе»

Учащиеся в течении нескольких минут записывают те достижения и дела, которыми они гордятся. Учитель заранее проводит с ними беседу о том, что существуют поступки, которыми мы можем гордиться, которые на первый взгляд могут показаться маленькими или незаметными, но их также стоит считать достижениями и своими достоинствами. Также учитель говорит о том, что свои листочки подписывать необязательно- это по желанию. Затем учащиеся развешивают свои листочки на доске почета или ватмане «Наш достижения».

### 2. «Мой портрет»

Учитель дает инструкцию: «нарисуйте на листочке солнышко, в его центре- свое имя. Сейчас я задам вам вопрос, а вы должны записать свои ответы под каждым лучиком солнца: один ответ- один лучик. Итак, почему вы заслуживаете уважение? Напишите под каждым лучиком те свои достоинства, качества, все то, чем вы гордитесь!» После рисования солнышек, каждый желающий может рассказать о своих лучиках.

### 3. «Комплимент».

Каждый учащийся должен посмотреть на соседа, найти то, что нравится в его поведении, и сказать ему об этом. Тот, кому сделан комплимент, должен как минимум поблагодарить. Комплимент стоит начинать фразой: «У тебя лучше, чем у меня получается...» или «У тебя так же хорошо, как и у меня, получается...». Необходимо сосредоточить внимание учащихся на том, что важно говорить не об абстрактных качествах, а именно об определенных действиях или поступках, умениях.

### 4. «Самый способный ученик»

Учитель предварительно создает коробку, внутри которой лежит зеркало. Он держит эту коробку у себя в руках и проводит беседу с учащимися: «Ребята, как вы

думаете, кто из вас самый способный ученик? Кто самый любимый? На кого вы сможете положиться в трудную минуту? Ребята, сейчас у меня в руках- коробка, в которой лежит портрет того самого человека. Это тот, к которому вы должны относиться с уважением, любовью и заботой, ведь он у вас такой один. Сейчас по очереди подойдите ко мне и взгляните на этого человека. Но то, что вы увидите, должно оставаться в секрете!» Таким образом, учащиеся смотрят в зеркало и видят себя.

### 5. "Волшебные очки"

Учитель торжественно объявляет, что у него есть волшебные очки, в которые можно разглядеть только хорошее, что есть в человеке, даже то, что человек иногда прячет от всех. "Вот я сейчас примерю эти очки... Ой, какие вы все красивые, веселые, умные!" Подходя к каждому учащемуся, учитель называет какое-либо его достоинство или способности. "А теперь пусть каждый из вас примерит очки, посмотрит на других и постарается увидеть как можно больше хорошего в каждом. Может быть, даже то, чего раньше не замечал". Учащиеся по очереди надевают волшебные очки и называют достоинства своих товарищей. В случае если кто-то затрудняется, можно помочь ему и подсказать какое-либо достоинство его товарища.