

Содержание

Введение	3
Глава 1. Теоретические основы изучения тревожности и межличностных отношений младших школьников	7
1.1. Подходы к пониманию тревожности младших школьников	7
1.2. Подходы к пониманию межличностных отношений младших школьников.....	18
1.3. Особенности тревожности и межличностных отношений у младших школьников.....	27
1.4. Психолого-педагогические приемы и методы коррекции уровня тревожности и развития навыков межличностного взаимодействия.....	37
Выводы по Главе 1	43
Глава 2. Экспериментальная работа по изучению взаимосвязи тревожности и межличностных отношений обучающихся 4-х классов.....	45
2.1. Методическая организация исследования	45
2.2. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение	58
2.3. Программа коррекции уровня тревожности и развития навыков межличностного взаимодействия обучающихся 4-х классов.....	78
Выводы по Главе 2	90
Заключение	92
Список используемых источников.....	94
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	100

Даша, исправь нумерацию

Введение

Роль межличностных отношений в жизни младшего школьника высока. Они оказывают большое влияние на становление личности ребенка, на развитие его познавательных и психических функций, а также являются неотъемлемой частью его жизни.

Межличностные отношения помогают формировать положительный психологический климат в группе, тем самым создавая условия для успешного обучения. С помощью межличностных контактов формируются способы поведения, которые помогают ребенку адаптироваться в меняющихся окружающих условиях.

Существует взаимосвязь между межличностными отношениями младшего школьника и его тревожностью. Тревожность как свойство личности возникает посредством неудовлетворения возрастных потребностей ребенка и часто оказывает негативное влияние на его поведение, учебную мотивацию и в том числе на выстраивание межличностных отношений.

Исследованием межличностных отношений занимались такие отечественные ученые как: М.Я. Басов, В.М. Бехтерева, Л.И. Божович, Л. С. Выготский, А.Ф. Лазурский, К.К. Платонович др.

Ими были исследованы: механизмы межличностных отношений; структурно-динамические факторы, влияющие на статус; содержание межличностных отношений; эмоциональные аспекты. При рассмотрении вопросов межличностных отношений, за основу были взяты такие аспекты как: субъективные отношения; личностные отношения, отождествляемые с общением; производственные и любые виды объективных отношений; психологические отношения и др.

Проблему тревожности рассматривали: Ф.Б. Березин, Р.М. Грановская, А.М. Прихожан, Ч. Спилбергер и др. Описывая эту тему, они выделяли

формированиеразвития,условиявозникновения,структура явления, типологию.

При анализе научной литературы было выявлено большое количество работ, посвященных проблемам тревожности и межличностных отношений. Но работ, которые связывают эти явления в разы меньше. Именно поэтому нами была выбрана тема взаимосвязи тревожности и межличностных отношений у младших школьников, т.к. более подробное изучение этой взаимосвязи может способствовать увеличению знаний о формировании межличностных отношений младших школьников и, в последствие, упрощению их создания. Таким образом, изучение взаимосвязи между тревожностью и межличностными отношениями является актуальным и важным направлением научных исследований в области психологии детей.

Цель исследования: на основе изучения взаимосвязи межличностных отношений и тревожности младших школьников, разработать коррекционно-развивающую программу по коррекции высокого уровня тревожности и развитию навыков межличностного взаимодействия младших школьников.

Объект исследования: тревожность младших школьников, межличностные отношения младших школьников.

Предмет исследования: взаимосвязь межличностных отношений и тревожности младших школьников.

Гипотеза, выдвигаемая в работе, состоит в том, что взаимосвязь межличностных отношений и тревожности младших школьников будет иметь следующие особенности:

1. Дети с высоким уровнем тревожности сталкиваются с серьезными проблемами в процессе межличностного взаимодействия, часто они могут избегать общение с другими из-за страха критики и осуждения, испытывать затруднения в установлении и поддержании дружеских отношений, младшие школьники с высоким уровнем тревожности могут постоянно беспокоиться о том, как их видят другие, избегать проявления

инициативы в установлении дружеских отношений из-за страха быть отвергнутыми.

2. Детям со средним уровнем тревожности соответствует допустимый уровень межличностных отношений. В таком случае младшие школьники стремятся к общению, но плохо осваиваются в ситуациях взаимодействия; иногда не наблюдают за итогами общения и нередко не справляется с эмоциями; временами безответственны, но могут оказывать помощь одноклассникам и родным.

3. У детей с низким уровнем тревожности успешно формируются межличностные отношения. Они открыты к общению, могут легко находить общий язык со сверстниками, проявляют дружелюбие, активно участвуют в различных играх и групповых занятиях, способны быстро адаптироваться к социальным ситуациям. Ребенок с низким уровнем тревожности может испытывать меньше беспокойства по поводу оценки со стороны других людей.

4. С помощью разработанной программы возможно снизить высокий уровень тревожности и развить навыки межличностного взаимодействия младших школьников.

Задачи исследования:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме тревожности младших школьников и межличностных отношений в младшем школьном возрасте.

2. Изучить подходы к пониманию понятий «тревожность» и «межличностные отношения».

3. Выявить особенности тревожности младших школьников и межличностных отношений в младшем школьном возрасте.

4. Подобрать методы диагностики тревожности и межличностных отношений для детей младшего школьного возраста.

5. Провести эмпирическое исследование, направленное на изучение

взаимосвязи тревожности и межличностных отношений младших школьников.

6. Описать особенности взаимосвязи тревожности и межличностных отношений младших школьников.

7. Разработать коррекционно-развивающую программу, направленную на коррекцию высокого уровня тревожности младших школьников и развитие навыков межличностного взаимодействия.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования.

2. Метод тестирования.

3. Количественный и качественный анализ данных.

4. Корреляционный анализ.

Экспериментальная база исследования: констатирующий эксперимент проводился на базе МАОУ СШ №157 г. Красноярска. В нем приняли участие 30 школьников в возрасте 9-10 лет, в том числе 17 мальчиков и 13 девочек.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, теоретических основ изучения тревожности и межличностных отношений у младших школьников, экспериментальной работы по изучению проблем взаимосвязи тревожности и межличностных отношений обучающихся 4-ых классов, выводов по 1 и 2 главе, заключения, списка используемой литературы, приложения.

Работа апробирована на конференции «Современное начальное образование: проблемы и перспективы развития» в рамках XXV Международного научно-практического форума студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь и наука XXI века» в г. Красноярске.

По теме исследования имеется публикация.

Глава 1. Теоретические основы изучения тревожности и межличностных отношений младших школьников

1.1. Подходы к пониманию тревожности младших школьников

В школьной психологической практике тревожность считается одним из самых распространенных феноменов психического развития.

Проблеме тревожности посвящено большое количество трудов и исследований, но, не смотря на это, вопрос остается актуальным, так как тревожность является значительным фактором риска психосоматических отклонений. Она также может быть причиной стресса, трудностей в интеллектуальной деятельности, неспособности детей адаптироваться к новым жизненным ситуациям, трудностей в общении и межличностных отношениях с окружающими, низкой умственной работоспособности.

Механизмы развития тревожности до сих пор подвергаются различным интерпретациям. З. Фрейд, основатель психоаналитического подхода, первым объяснил природу этого явления. Он считал, что понимание тревоги жизненно необходимо для объяснения психической жизни человека. В своей концепции он уделял особое внимание причинам и функциям тревоги.

В своих трудах он утверждал, что тревога является необходимым элементом человеческой психики. З. Фрейд определил «тревогу» как неприятное эмоциональное переживание.

Он выделил три основных признака этого:

1. Чувство специфических неприятных ощущений.
2. Выражение соматических реакций.
3. Осознание переживания.

З. Фрейд изучал тревогу и предположил, что «существование бессознательной тревоги возможно». Однако позже он пришел к выводу, что тревога — это состояние, которое переживается сознательно и

сопровождается повышенной способностью справляться с опасностью борьбой и бегством. Тревога позиционируется им в эго («Я»): роль «Я» как локуса страха подтверждается тем, что «Я» воспринимается как функция воспроизведения эффектов страха, когда это необходимо. Бессознательная тревога получила дальнейшее изучение в контексте исследований психологической защиты.

Представительница неофрейдизма К. Хорни также связывала тревогу с бессознательным чувством, чувством беспокойства или «коренной тревоги».

Именно его она считала преобладающим в структуре личности. Она связывала это чувство с детским ощущением беспомощности и одиночества перед лицом потенциально враждебного мира.

Она поддерживала точку зрения З. Фрейда об антагонистических отношениях между внешним миром и личностью.

В качестве основных факторов возникновения тревоги она назвала такие социальные факторы, как безразличие родителей, враждебное семейное окружение, чрезмерная забота родителей, а также чрезмерная похвала и обожание в детстве.

В своих работах психоаналитик признает тревогу как физиологическую, так и психологическую. Физиологическая тревога — это попытка ребенка удовлетворить насущные потребности. Неудовлетворение приводит к тому, что в течение первых нескольких недель ребенок всегда будет испытывать тревогу. Со временем, при благоприятных условиях, эта тревога разрешится. В противном случае она накапливается и становится основой общего невроза индивида. Разрешение физиологической тревоги достигается простым уходом и удовлетворением основных потребностей ребенка. Преодоление психологической тревоги — более сложный процесс, требующий развития адекватного самовосприятия. Адекватность состоит из трех элементов:

1. Реальное «Я».

2. Идеальное «Я».
3. «Я», каким его видят другие.

И если все эти три элемента находятся в гармонии. Только при таких условиях можно говорить о нормальном развитии личности и устойчивости к неврозу.

Необходимо отметить различие в понятиях «тревожность» и «тревога». Термин «тревога» появился несколько сотен лет назад и означало «знак к битве». В настоящее время, согласно краткому психологическому словарю, тревога — это эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного события.

Далее, в нашем исследовании, мы будем рассматривать именно «тревожность».

Тревожность — это состояние повышенной нервозности, беспокойства и напряжения, которое может возникнуть у каждого человека в определенных ситуациях. Однако, у младших школьников это состояние может проявляться более ярко, так как они еще только начинают формировать свою личность и могут испытывать трудности в адаптации к новым условиям.

Один из популярных подходов к объяснению происхождения тревожности — психоаналитический, основанный на предположении, что тревога является результатом конфликта между сознанием и бессознательным. С точки зрения этого подхода, тревога может возникать из-за внутренних противоречий, несоответствия между желаемым и действительным, а также из-за страхов, связанных с прошлым опытом. Например, если человек хочет чего-то, но не может этого достичь в реальности, то это может вызвать у него тревогу. Также, если человек испытал травматические события в прошлом, то это может приводить к

постоянной тревожности в настоящем. В целом, психоаналитический подход позволяет более глубоко понимать корни тревожности и помогает людям находить пути ее преодоления.

Другой подход — когнитивный, который сосредоточен на том, как человек воспринимает и интерпретирует свои эмоции и ситуации, вызывающие тревогу. В рамках этого подхода исследователи рассматривают, как люди оценивают свои возможности контролировать ситуации и какие стратегии они используют для того, чтобы справляться с трудностями. Особенно важно понимать, что люди могут иметь различные способы восприятия и реагирования на эмоции и ситуации. Например, одни могут справляться с трудностями, используя позитивные мысли и убеждения, тогда как другие могут использовать другие стратегии, такие как физическая активность, медитация или поддержка социальной сети. Кроме того, важно учитывать, что эмоции и ситуации могут быть взаимосвязаны, и то, как мы реагируем на ситуацию, может зависеть от нашего эмоционального состояния в данный момент времени.

Также существует психологический подход, который утверждает, что тревожность является результатом нерешенных проблем в жизни человека и негативных мыслей, которые постоянно крутятся в голове. Более того, такие мысли могут привести к физическим проявлениям тревоги, таким как потливость, учащенное сердцебиение и дрожание рук. Исследователи в этом подходе считают, что для того, чтобы преодолеть тревожность, необходимо работать над улучшением психологического благополучия, а именно, научиться эффективно решать проблемы и управлять своими мыслями.

Кроме того, существует биологический подход, который связывает тревожность с особенностями нервной системы и гормональными процессами в организме. При этом исследователи изучают, какие генетические факторы влияют на уровень тревожности, а также какие химические процессы происходят в мозге в моменты тревоги. Например,

некоторые исследования показывают, что люди с повышенным уровнем тревожности могут иметь необычайно высокий уровень гормона кортизола, который отвечает за стрессовую реакцию организма. А также, некоторые гены могут играть роль в развитии тревожности, и их изучение может помочь улучшить наши знания о том, как бороться с этим состоянием.

Понятие «тревожность» рассматривали такие психологи как: Ф. Б. Березин, Р. М. Грановская, А. М. Прихожан, С. Я. Рубинштейн, Ч. Спилбергер.

Таблица 1. — Определения понятия «тревожность»

Автор	Определение понятия
Р. М. Грановская	Тревожность — реакция на ситуацию характеризующуюся неопределенностью и несущую в себе потенциальную угрозу, и опасность. [23]
Ч. Спилбергер	Тревожность — устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией.
Ф. Б. Березин	Тревожность — ощущение не определенной угрозы, характер и (или) время возникновения которой не поддаются предсказанию, как чувство диффузного опасения и тревожного ожидания, как неопределенное беспокойство, представляет собой результат возникновения или ожидания фрустрации и наиболее интимный (и облигатный) механизм психического стресса.
А. М. Прихожан	Тревожность — особое чувство при котором человек испытывает неполноценность своего организма.
С. Я. Рубинштейн	Тревожность — склонность человека переживать тревогу, т.е. эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. Повышенная тревожность может дезорганизовать любую деятельность, что, в свою очередь, приводит к низкой самооценке, неуверенности в себе.

Ф.Б. Березиным были выделены уровни тревожности [11].

Таблица 2. — Уровни тревожности по Ф.Б. Березину

Уровень	Описание
1	Чувство внутреннего напряжения, которое вызывает очень низкую интенсивность тревоги и высшую адаптационную значимость.
2	Гиперстетические реакции заменяют чувство внутреннего напряжения или присоединяются к нему.
3	Самобеспокойство проявляется в переживании неуверенной угрозы, ощущения неясной опасности
4	Страх — возникает, когда тревога усиливается и проявляется в объективации, конкретизация неопределенной опасности.
5	Чувство неизбежности, исчезновением- опасность, неизбежная катастрофа, ужас.

Ч. Спилбергер выделяет два вида тревожности: личностная и ситуативная (реактивная) [58].

- Личностная тревожность предполагает широкий круг объективно безопасных обстоятельств как содержащих угрозу (тревожность как черта личности).

Это индивидуальная особенность личности и черта характера, которая проявляется в относительно постоянной тревожности. Это склонность воспринимать любое событие как угрозу и эмоционально реагировать на него.

Причинами развития могут выступать: наследственная предрасположенность, особенность характера и темперамента, стиль воспитания и атмосфера в семье.

Личностная тревожность формируется в несколько этапов:

1. Возникновение (формирование «ядра» психических процессов, через которые проявляется тревога).
2. Выражение тревоги и ее закрепление в поведении субъекта.
3. Становление тревожности как свойства личности и приобретение способности воспроизводить то психическое состояние, вследствие которого

она сформировалась.

Поскольку для формирования личностной тревожности требуется время, для детей (особенно младшего возраста) более характерна реактивная (ситуативная) тревожность, причем, согласно исследованиям, проведенным с детьми школьного возраста, для мальчиков в большей степени, чем для девочек [12].

- Ситуативная тревожность чаще всего является ответной реакцией на раздражитель, то есть какое-либо произошедшее обстоятельство, которое неким образом грозит человеку. Признаки данного вида тревожности чувствуются как напряженность, беспокойство. Очень важно проводить профилактику данной тревожности для детей, а также четко понимать каким образом возможно ее преодолеть, для того, чтобы меть возможность младшим школьникам в преодолении трудностей при вступлении ими в новый этап, а именно обучение в школе.

По мнению экспертов, у детей младшего школьного возраста ситуативная тревожность является доминирующей [51].

Это может быть связано с тем, что детство — особый период развития личности и зависимости от значимых взрослых (в этом смысле личная тревожность родителей может негативно влиять и усиливать тревожность детей).

А. М. Прихожан выделила формы тревожности [50]:

1. Открытая тревожность (переживается сознательно, проявляется в виде тревоги):

- 1.1. Острая, нерегулируемая или слаборегулируемая тревожность, которая нарушает деятельность ребенка.

- 1.2. Регулируемая и компенсируемая тревожность, которая позволяет

- 1.3. ребенку самостоятельно вырабатывать способы для того, чтобы справиться с ней.

- 1.4. «Культивируемая» тревожность — осознается и помогает

добиться желаемого.

2. Скрытая тревожность — не осознается, ребенок чаще всего слишком спокоен, не проявляет реакцию на неблагоприятные события или же вовсе их отрицает, может демонстрировать уход из ситуации и избегание.

Существует также концепция Х. Шпиллера, который рассматривает тревожность как свойство личности, проявляющееся в отношении к окружающему миру. По мнению Х. Шпиллера, у детей с высокой тревожностью наблюдается повышенная чувствительность к негативным событиям, что может привести к различным проблемам в общении с окружающими.

Другой подход к определению тревожности у детей предложил Д. В. Полтерович. Он считает, что тревожность — это не только реакция на страх перед конкретными событиями, но и на общую неопределенность и неизвестность, которая может возникнуть в любой ситуации. По мнению Д. В. Полтеровича, у детей с высокой тревожностью могут наблюдаться следующие признаки:

1. Ощущение неуверенности в своих силах.
2. Страх перед неизвестным и неопределенным.
3. Чрезмерная внимательность к деталям, которые могут привести к улучшению ситуации.
4. Трудности в принятии решений в неопределенных ситуациях.
5. Повышенный уровень тревожности, который приводит к таким симптомам как беспокойство, бессонница и т.д.

Д.В. Полтерович также отмечает, что высокая тревожность может привести к различным проблемам в поведении ребенка. Например, дети с высокой тревожностью могут проявлять избегающее поведение в отношении ситуаций, которые вызывают у них тревогу. Они могут становиться более замкнутыми и неуверенными в себе, что может привести к трудностям в общении со сверстниками и взрослыми.

Важно отметить, что тревожность может быть, как врожденной, так и приобретенной. Например, дети, которые выросли в условиях нестабильности и неопределенности, могут иметь больше шансов развить высокий уровень тревожности. Также, тревогу может вызывать определенный стрессовый опыт, такой как переезд или изменение ситуации в семье.

Р. Мэй утверждает, что в основе детской тревожности лежит реакция испуга, которая возникает даже у младенцев, потому что является «врожденной» и «непроизвольной» [42].

Взрослый страх формируется на основе «инфантильной» непроизвольной тревоги.

Автор также отмечает, что «непроизвольная» тревожность — это черта, встречающаяся не только у людей, но и у приматов, а также других высших животных.

Тревожность в раннем детстве перерастает в большую тревожность с течением времени под влиянием определенных факторов.

Подход С. Холла схож с подходом Р. Мэя. Он считал, что детская тревожность является врожденной и «унаследована» от животных; Д. Стерн также считал, что существует врожденная детская тревожность, и приписывал ее причины внезапному появлению какого-либо объекта, скорости приближения этого объекта, резким звукам и т.д. Предположительно, древние люди реагировали на подобные раздражители и испытывали необъяснимую тревогу.

А.С. Спиваковская связывает тревожность, испытываемую детьми, со стилем воспитания в семье [57].

Автор считает, что повышенные требования родителей и недостаточный учет способностей ребенка усиливают тревожность. Ребенок привыкает к ощущению, что он часто не соответствует требованиям, что он «не такой».

Такая ситуация может возникнуть независимо от уровня успеваемости ребенка. Даже у «отличников» или «среднячков» может развиваться чувство несоответствия и тем самым тревожность.

Постепенно чувство несоответствия может стать сильной чертой характера ребенка. Если родители, чьи дети тревожны, внимательно присмотрятся к своим привычкам, к своей личности, они обязательно заметят, такие проявления повышенной тревоги и тревожные черты личности.

Тревожный ребенок постоянно находится в состоянии стресса, он чувствует, что он не совсем такой, каким его хотят видеть, что он не соответствует родительским требованиям.

Тревожность может быть зафиксирована и потому, что вместе с завышенными требованиями ребенок может находиться в ситуации повышенной защищенности, чрезмерной заботы и предосторожности. В этом случае у ребенка развивается чувство собственной незначительности.

Детская незащищенность может также возникнуть при наличии противоречивых требований, например, когда один родитель многое требует, а другой наоборот стремится понизить эти требования и начинает все делать за ребенка. Это может оказывать влияние на то, что ребенок начнет терять способность самостоятельно принимать решения, а также усилит чувство тревоги.

Таким образом, ненадлежащее воспитание можно считать решающим причиной развития тревожности у детей, по мнению А. С. Спиваковской

Тревожность может быть вызвана характером взаимодействия учителя и ребенка, где преобладает авторитарный стиль взаимодействия, а предъявляемые требования носят непоследовательный характер.

Также ситуации соперничества и конкуренции особенно тревожны для ребенка, воспитанного в ситуации чрезмерной социализации. В этом случае ребенок старается быть лучшим и достичь наилучших результатов любой

ценой.

Кроме того, на уровень тревожности ребенка влияет повышенная ответственность. Когда тревожный ребенок оказывается в такой ситуации, его тревога повышается из-за страха не оправдать ожидания взрослых и быть отвергнутым ими.

Общими факторами развития тревожности могут являться:

1. Наличие страха и тревожности у родителей, в основном у матери.
2. Тревога за ребенка, чрезмерная защита от опасности, изоляция от общения со сверстниками.
3. Преждевременная рационализация чувств ребенка чрезмерно фундаменталистскими родителями и эмоциональное отвержение ребенка.
4. Много запретов со стороны родителей, множество нереализованных угроз со стороны всех взрослых в семье.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что понятие тревожности у младших школьников имеет множество аспектов и может быть определено различными способами. Однако все психологи сходятся в том, что тревожность является свойством личности, которое может существенно влиять на поведение и эмоциональное состояние ребенка.

В своем исследовании мы будем придерживаться определения «тревожности», которое сформулировал Ч. Спилбергер. А именно, тревожность как устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией.

В основу критериев и уровней тревожности ребенка лягут такие признаки как: трудности с сосредоточением, излишнее беспокойство во время выполнения заданий, сильное напряжение, скованность во время выполнения заданий, частое смущение, жалобы ребенка на частые кошмары, слабый аппетит, беспокойный сон, трудности с засыпанием, большое

количество страхов, отсутствие желания браться за новое дело, неуверенность в себе, в своих силах, страх столкнуться с трудностями.

1.2. Подходы к пониманию межличностных отношений младших школьников

Межличностные отношения играют важную роль в жизни каждого человека, особенно в период детства и юности. Поэтому важно понимать, как дети воспринимают их окружение и как они строят свои отношения с другими людьми.

Существует несколько подходов к пониманию межличностных отношений у младших школьников.

Первый подход — это психологический, который основывается на исследовании взаимодействия детей между собой и с взрослыми. В рамках этого подхода выявляются особенности взаимодействия и причины возникновения конфликтов между детьми.

Второй подход — это социологический, который рассматривает межличностные отношения в контексте социальной среды, в которой находятся дети. Важным элементом этого подхода является изучение влияния социальных норм и ценностей на формирование отношений между детьми.

С точки зрения социальной психологии выделяются такие основные уровни межличностных отношений как:

1. Первый — формальные ролевые отношения, которые организуются в совместной деятельности (например, такие роли, как глава дома, руководитель мероприятий, руководитель игр и т. д.).

2. Второй уровень — неформальные и эмоциональные межличностные отношения, которые основываются на симпатиях и антипатиях.

Во время межличностного взаимодействия люди изучают самих себя, понимая другого, осознают собственную оценку этим другим и сравнивают себя с ним. В процессе этого межличностного взаимодействия учувствуют два человека, и каждый из них проявляет активность, таким образом, происходит «двойной» процесс совместного узнавания.

При взаимодействии двух людей в этих условиях взаимного познания каждый из партнеров должен учитывать не только свои потребности, мотивы и установки, но и потребности, мотивы и установки другого.

Третий подход — это педагогический, который ориентирован на формирование и развитие межличностных отношений через обучение и воспитание. В рамках этого подхода важно создание благоприятной образовательной среды, которая способствует развитию социальных навыков и умений.

К. Маркс утверждает, что общение — это одна из форм человеческого взаимодействия, посредством которой люди создают друг друга физически и психически. **ССЫЛКА!**

В контексте социальной природы человека, индивид имеет потребность во взаимодействии с другими людьми. Она возникла в ходе общественно-исторического изменения людей и представляется одной из детерминант человеческого поведения. Человек не может не обмениваться с другими своими мыслями и чувствами, а также поведением и действиями. Прогрессивное общение происходит во взаимодействии.

Существует некоторое количество феноменов межличностных отношений и один из них — это реляционность. Она представляет собой личностно — значимое отражение людьми друг друга, и показывает их внутреннее состояние.

Можно частично принять то, что люди как личности — это результат многих остаточных влияний со стороны групп, а также, что на их психологию и поведение влияет деятельность в эти группах.

Больше всего времени люди находятся в малых группах. Поэтому распространенное утверждение, заключающееся в том, что психология личности и поведение зависят от социального окружения, можно дополнить мыслью о том, что личность зависит от психологии и взаимодействия, которые существуют в малых группах.

Для того чтобы понять природу межличностных отношений, мы рассмотрели несколько определений.

Таблица 3. —Трактовки понятия «межличностные отношения»

Автор	Определение понятия
Г. М. Андреева	Межличностные отношения — это объективно переживаемые, в разной степени осознаваемые взаимосвязи между людьми. В их основе лежат разнообразные эмоциональные состояния взаимодействующих людей. В отличие от деловых (инструментальных) отношений, которые могут быть как официально закреплёнными, так и незакреплёнными, межличностные связи иногда называют экспрессивными, подчёркивая их эмоциональную содержательность.
В. Н. Мясищев	Межличностные отношения — целостная система индивидуальных, избирательных, сознательных связей личностей с разными сторонами объективной действительности, включающая три взаимосвязанных компонента: отношение человека к людям, к себе, к предметам внешнего мира.
Н. Н. Обозов	Межличностные отношения — взаимная готовность субъектов к определённому типу взаимодействия.

С.Л. Рубинштейн говорит о том, что межличностные отношения — это прежде всего общая природа человека, которая раскрывается через отношение одного человека к другому. Отношение к другим людям составляет явную ткань человеческой жизни, ее сердцевину. Человеческое «сердце» полностью состоит из взаимодействия человека с другими людьми. Ядро истинной психологии — это психологический анализ человеческой жизни, который направлен на обнаружение взаимодействий человека с другими. С.Л. Рубинштейн считал, что генетически отношение к другим формируется раньше, чем отношение к самому, и, по его мнению,

появляется в детстве как осознание других раньше себя.

В нашем исследовании, мы будем придерживаться определения, которое предложил В.Н. Мясищев. Он писал о том, что межличностные отношения — это целостная система индивидуальных, избирательных, сознательных связей личностей с разными сторонами объективной действительности, включающая три взаимосвязанных компонента: отношение человека к людям, к себе, к предметам внешнего мира.

Рассмотрим понятие «межличностные отношения» подробнее.

Формы межличностного взаимодействия, выделенные Д.И. Фельдштейном:

1. Интимно-личностное общение — взаимодействие, которое основано на личных симпатиях, — «я» и «ты».
2. Стихийно-групповое общение — взаимодействие, которое основано на случайных контактах — «я» и «они».
3. Социально-ориентированное общение — взаимодействие, которое основано на совместном выполнении общественно-важных дел — «я» и «общество».

Е.П. Ильин определяет межличностные отношения как отношения, которые возникают между людьми, и содержат в себе чувства и эмоции, а также представляют внутренний мир человека. Е. П. Ильин подразделяет межличностные отношения на: официальные и неофициальные, деловые и личные, рациональные и эмоциональные, субординационные и паритетные.

Таблица 4. — Классификация межличностных отношений по Е.П. Ильину [27]

Вид	Описание
Официальные и неофициальные	Формальные (официальные) отношения — это отношения, которые образуются на основе официальности и регулируются с помощью законодательных, нормативных или правовых актов. Т.е., это отношения, при которых у сотрудников отсутствуют симпатии или антипатии по отношению друг к другу, но, тем не

	<p>менее, они вступают данные отношения по причине своего положения.</p> <p>Неформальные (неофициальные) отношения — это те отношения, в основе которых лежат личные взаимоотношения, и они не ограничены формальными рамками.</p>
Деловые и личные	<p>Деловые отношения — это отношения, которые организуются в совместной работе.</p> <p>Личные отношения создаются вне совместной деятельности и являются субъективными. Т.е., личные отношения базируются на чувствах, которые люди друг к другу испытывают. Эти отношения делятся на:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство (люди друг другу представлены, взаимодействие поверхностно). 2. Дружбу (отношения близкие, базируются на схожих интересах). 3. Близость (люди друг к другу привязаны, взаимоотношения откровенны).
Субординационные и паритетные	<p>Субординационные отношения — это отношения, которые базируются на руководстве и подчинении. Отношения неравные, в них один занимает положение выше, чем другой.</p> <p>В паритетных отношениях люди равны.</p>
Рациональные и эмоциональные	<p>Рациональные отношения — это отношения, которые базируются на разуме и расчете, а также предполагают выгоды, которые будут получены от установления этих отношений.</p> <p>Эмоциональные отношения — это отношения, которые базируются на взаимном эмоциональном восприятии и часто не имеют какой-либо конкретной цели взаимодействия.</p>

Г.М. Андреева считает, что сущность межличностных отношений сильно отличается от сущности социальных отношений, главным тезисом которых является их эмоциональная база. Поэтому существует возможность рассматривать межличностные отношения как одну из составляющих психологического климата группы. Эмоциональная база межличностных отношений — процесс развития который, строится на основе определенных эмоций, появляющихся у людей друг к другу.

В социальной психологии существует «набор» эмоций межличностных отношений, он включает в себя множество эмоций, но их все можно объединить в две группы.

Таблица 5. — Классификация межличностных отношений по Г. М. Андреевой [6]

Вид	Описание
Конъюнктивные чувства	Объединяющие отношения. В данном виде отношений, одна из сторон взаимодействия является желаемым объектом. Оба субъекта направлены на сотрудничество и готовы к совместной деятельности.
Дизъюнктивные чувства	Разделяющие отношения. В данном виде отношений, одна из сторон взаимодействия является раздражающим объектом с которым нет желания сотрудничать.

Однако одного этого изучения межличностных отношений недостаточно для того, чтобы полноценно охарактеризовать группу. На практике, развитие отношений между людьми происходит не только через прямой эмоциональный контакт.

Таким образом А. В. Киричук разделяет межличностные отношения на такие группы как: положительные отношения, индифферентные отношения, отрицательные отношения.

Таблица 6. — Классификация межличностных отношений по А.В. Киричуку

Вид	Описание
Положительные отношения	Заинтересованность, симпатия, дружелюбие, сотрудничество, взаимопомощь и т.п.
Индифферентные отношения	Равнодушие, отрешенность, грубость и т.п.
Отрицательные отношения	Неодобрение, осуждение, подозрения, ревность, ненависть, злость и т.п.

А.В. Киричук отмечает, что характер взаимоотношений в коллективе зависит от доброжелательного психологического климата в коллективе, содержания и формы общения [30].

Также одним из наиболее известных психологов, занимающихся исследованием межличностных отношений младших школьников, является А.Н. Леонтьев. Он проводил эксперименты на протяжении многих лет, и пришел к выводу, что взаимоотношения между детьми в этом возрасте,

основываются на игре и сотрудничестве. В его исследованиях было выявлено, что совместные игры и совместные действия помогают развивать у младших школьников навыки коммуникации, укреплять дружеские связи, а также повышать их самооценку. Кроме того, А. Н. Леонтьев отмечал, что сотрудничество и совместные действия также помогают детям учиться работать в команде, что является важным навыком для их будущей жизни и карьеры [34].

В.Н. Мясищев считал, что «система общественных отношений, в которую включен от рождения до смерти каждый индивид, формирует его субъективное отношение ко всем сторонам действительности» [43].

Эта система отношений между окружающим миром и им самим является наиболее конкретной характеристикой личности, более конкретной, чем многие другие компоненты, такие как, например, характер и личность.

В.Н. Мясищев утверждает, что «отношение» в психологии — это одна из форм отражения человеком окружающей действительности, что «общение и отношения обладают различными свойствами и могут быть выделены по функциональным признакам» [43].

В. Абраменкова так трактует межличностные отношения в своих трудах: «Это связь между детьми, которая переживается субъективно и определяется содержанием межличностных отношений и совместной деятельности». Межличностные отношения в младшем школьном возрасте — это совокупность ожиданий и установок, включая содержание совместной деятельности и способы ее осуществления [1].

Межличностные отношения развиваются в трех направлениях:

1. Между детьми (сверстниками) и детьми в классе.
2. Между учителями (взрослыми) и детьми.
3. Между детьми и родителями дома.

Известно, что в средней школе общение со взрослыми становится второстепенным из-за того, что у детей образуются другие потребности,

мотивы и средства общения. Причиной этому является развитие в младшем школьном возрасте устойчивой Я-концепции, благодаря которой определяется отношение к самому себе и другим. Но это происходит не разом, а со временем. Когда дети только начинают ходить в школу, происходит процесс адаптации. Они начинают привыкать к новой деятельности, правилам и обязанностям, они осваиваются в новом окружении. В этот период особенно важна роль учителя.

Еще один психолог, Л.С. Выготский, известен своей теорией о межличностных отношениях младших школьников. Он считает, что такие отношения имеют две стороны: социальную и психологическую. Социальная сторона — это взаимодействие между учащимися, а вот психологическая сторона — это их эмоциональные переживания и чувства, связанные с отношением друг к другу.

На практике это означает, что младшие школьники формируют первые дружеские связи и отношения в классе. Они учатся сотрудничать и работать в команде, а также развивают навыки общения. Кроме того, эти отношения могут влиять на учебный процесс и успеваемость учащихся. Например, дети, которые имеют более тесные и доверительные отношения с одноклассниками, часто лучше усваивают учебный материал и более успешны в школе.

Природу межличностных отношений можно понять и по-другому: согласно концепции А.В. Петровского, межличностные отношения имеют двойственную природу [45].

Поверхностные слои, присущие любой малой группе, — это система эмоциональных притяжений и отталкиваний. А также опосредованный слой, который определяется целями и мотивами лично значимой и социально ценной общественной деятельности, возникающих внутри группы.

Изучая коллектив детей младшего школьного возраста, психолог Н. П. Аникеева выявила, что в течение деятельности и взаимодействия в

любой группе детей могут образовываться небольшие компании от двух до пяти человек. Эти малые группы организуются по разным причинам, например, по сходной внешности, симпатии или положению в классе. Но именно здесь дети могут найти удовлетворительное положение и приобрести опыт общения. Другими словами, их положение в классе напрямую связано с тем, к какой неформальной подгруппе они принадлежат [7].

Н.Л. Селиванова говорит о том, что дети часто группируются по общим интересам и увлечениям. Но в 1 — 4 классах большее влияние имеют лишь внешние мотивы, дружба часто возникает потому, что они живут рядом или раньше ходили в одно учебное заведение [20].

Психолог Н.М. Швалева выявила, что на первых уровнях формирования группы выбор одноклассников характеризуется прямой эмоциональной окраской, а межличностная направленность в этом случае нацелена на внешние стороны выбирающего (насколько он общителен, симпатичен, обращает внимание на одежду и т.д.), а вот глубокие внутренние личностные составляющие не учитываются. Отбор в психологически развитых группах отличается, в них акцентируется внимание не только на чувствах, которые возникают при первом впечатлении, но и на основе моральных и деловых качеств, которые можно выявить в процессе совместной деятельности, а также в поведении, значимом для человека [43].

Существует общая закономерность существования любой группы:

1. Группы имеют свою структуру.
2. Группы эволюционируют.
3. Статус людей в группе многократно изменяется.

Существует некоторое количество типов коллектива и один из них — это устойчивая структурированная группа людей, которые взаимодействуют между собой, они связаны с помощью общих целей в совместной деятельности и определенными изменениями касающихся их формальных и неформальных взаимоотношений.

Единый показатель взаимоотношений в группе — это социально-психологический климат, т.е. система отношений участников взаимодействия к условиям, обстоятельствам, характеру и правилам совместной деятельности, а также к другим членам группы и к руководителю.

Существует ряд особенностей межличностного развития детей младшего школьного возраста и одной из этих особенностей является образование ценностной ориентации, которая связана с когнитивными волевыми сторонами деятельности ребенка. Для детей данного возраста более существенными являются ценности, которые направлены на них самих, на их успех и благополучие. Для младших школьников также характерно быть участниками новых коллективов, а также принимать участие в новых видах деятельности. Благодаря этому дети расширяют свой круг обязанностей, развивают характер, силу воли и, в том числе, уровень межличностных отношений.

В целом, межличностные отношения младших школьников являются важной темой для изучения и понимания взаимодействия между детьми в этом возрасте. Различные психологи дали свои определения и теории на этот счет, что позволяет более глубоко изучить эту проблему.

Признаками, по которым в дальнейшем мы будем изучать межличностные отношения, являются: прямой контакт, взаимность, вовлеченность, эмоциональность, устойчивость и длительность, динамика.

1.3. Особенности тревожности и межличностных отношений у младших школьников

Для детей младшего школьного возраста (6-11 лет) характерны следующие основные критерии: ведущая деятельность, новые достижения и отношения со сверстниками и взрослыми.

Ведущий вид деятельности — это обучение. Школьное образование не является синонимом обучения. Чтобы обучение стало ведущей деятельностью, важно организовать его особым образом. Оно должно быть похоже на игру. Дети играют, потому что хотят играть, и эта деятельность является самоцелью, просто для развлечения. Продукт учебной деятельности — сам человек.

Основные новообразования в этом возрасте — это личностная и интеллектуальная рефлексия.

С помощью активного развития социальной природы младшего школьника происходит процесс социализации. Стремление соответствовать социальным запросам, вести себя в соответствии с общепринятыми нормами поведения в обществе трансформируется в стремление к социальной компетентности, то есть в стремление принадлежать обществу, в котором находится ребенок [29].

Это желание является мотивацией для коллективных действий и лежит в основе стремления ученика к формированию взаимоотношений в классе и возникновения интереса к одноклассникам.

Центральное место в развитии отношений в классе занимает желание общения, которое варьируется в зависимости от возраста и по-разному осуществляется разными детьми. Каждый участник малой группы (класса) принимает определенную позицию, в любых видах отношений, на которую оказывают влияние достижения ребенка, его личные интересы, вкусы, культура речи и, по мере взросления и перехода в 3 и 4 классы, личные моральные качества.

Благодаря взаимным выборам, которые основываются на симпатиях, чертах характера, мнении, определяется положение младших школьников.

Межличностные отношения в младших классах складываются постепенно. Я. Л. Коломенский, считает, что «в первое время пребывания в школе дети настолько ошеломлены обилием новых впечатлений, захвачены

своим новым положением, что почти совсем не замечают своих новых одноклассников» [31].

Начало общения детей — процесс постепенный. Учителя исполняют существенную роль в этом случае и могут облегчить процесс знакомства с помощью специального применения психолого-педагогических средств.

Развитие межличностных отношений происходит в несколько этапов: знакомство, дружба, товарищество и приятельство. Этот процесс может двигаться вперед или назад. Т.е., процесс ослабления межличностных отношений имеет тот же процесс (дружба— товарищество, а далее полное прекращение).

Таблица 7. — Этапы развития отношений младших школьников по И. Г. Емельяновой [26]

Этап	Описание
Процесс знакомства	Межличностные отношения создаются в соотношении с нормами общества, к которому принадлежит участник взаимодействия. Успех этого взаимодействия определяет позитивное отношение участника будущего общения.
Этап товарищеских отношений	Предоставление возможностей для того, чтобы скрепить взаимодействие и сформировать взаимные интересы и взгляды.
Этап приятельских отношений	Создание, на рациональном и эмоциональном уровне внутреннего отношения друг к другу.
Этап дружеских отношений	Добровольное установления близких отношений, которые не зависят от выгоды.

В первом классе наиболее авторитетной фигурой для детей является педагог. Все исследователи, пишущие об этом возрасте, отмечают, что «Дети безгранично доверяют своим учителям. Ребенок считает, что учитель может все и не только потому, что разбирается во многом и знает все, но также из-за того, что все его слушаются. В то же время дети верят педагогам независимо от их собственных качеств.

Поскольку дети имеют выраженную склонность к подражанию, учителя в значительной степени отвечают за то, какой пример социального поведения они демонстрируют.

По мере взросления ребенка, учитель начинает терять свою значимость, а общение со сверстниками становится более близким. В первые годы поступления в школу дети сначала тихие, некоторые из них робкие, ошеломленные неизвестностью и новыми условиями, они продолжительное время неспособны описать внешние характеристики своих одноклассников. Отмечено, что активные дети проявляют «тормозную реакцию», а спокойные и уравновешенные — «возбуждение». Через некоторый промежуток все меняется наоборот, т.е. ребенок становится чрезмерно подвижным и громким, так что приучить его к школьной дисциплине и порядку становится проблемой.

По мере усиления ориентации на сверстников психологическая привязанность ребенка к взрослому уменьшается. Кроме того, начинается сепарация, то есть постепенное психологическое отсоединение от взрослого и приобретение самостоятельности и независимости.

Существует широкий спектр отношений между младшими школьниками, включая:

1. Тех, кто выбирает определенных одноклассников.
2. Тех, кто не выбирает.
3. Тех, кого отвергают.
4. Тех, чье отношение к определенным ученикам стабильно.
5. Тех, чье отношение нестабильно.

Более распространенным типом отношений в младшем школьном возрасте является групповая дружба. Ее главными функциями являются: создание чувства принадлежности, взаимосвязь с обществом похожих людей, а также формирование самосознания.

Существуют определенные круги общения младших школьников, их

предлагает рассматривать психолог Я. Л. Коломинский. Он говорит о том, что в классе на каждого обучающегося приходится по 3 данных круга [52].

Данные круги — это динамические образования. Одноклассник, который был частью второго круга общения для одного ученика, может присоединиться к первому кругу, и наоборот.

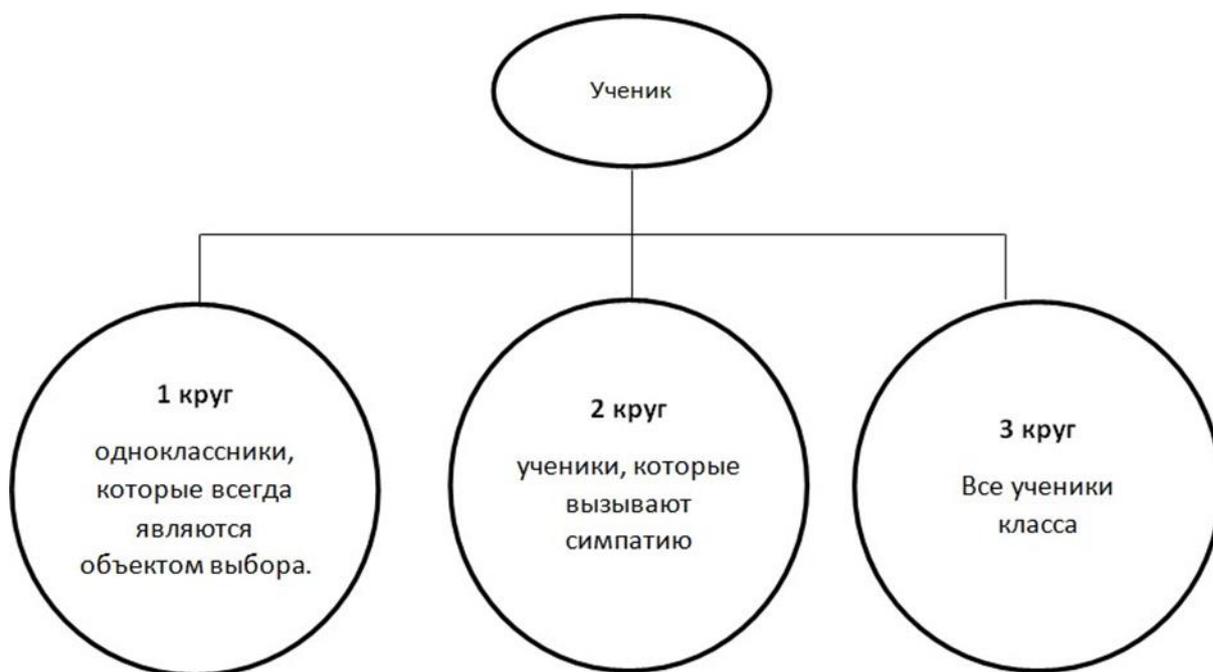


Рис. 1. — Круги общения младшего школьника

В младшем школьном возрасте дети уже стремятся занять определенное положение в межличностных структурах. Дети часто страдают от несоответствия между их стремлениями и реальной ситуацией в этой области.

Социометрический статус — это положение (позиция) субъекта в системе межличностных отношений в малой группе. Данный статус указывает на то, какой уровень привлекательности личности у человека для других участников группы.

Таблица 8. – Категории социометрических статусов

Статус	Описание
Социометрические «звезды»	Это субъекты, которые получают наиболее положительные выборы, это означает, что они являются самыми привлекательными личностями для других.
Предпочитаемые	Субъекты, которые получили положительный выбор, а также не испытывают отторжения совсем или испытывают его, но в минимальной степени.
Пренебрегаемые	Субъекты, которые получили минимум положительных выборов, и имеют большое число отрицательных выборов.
Изолированные/нейтральные	Субъекты, которые не получили ни положительные ни отрицательные выборы. Чаще всего такие люди либо отвергаются, либо просто игнорируются
Отверженные/изгой	Субъекты, получившие только негативные выборы.

Малые группы младших школьников, различающиеся по половому признаку, т.е. группы мальчиков и девочек в этом возрасте могут враждовать друг с другом. Разделение на мальчиков и девочек помимо состава групп, характеризуется и местами, где дети обычно играют. В этом случае в рамках всей детской площадки формируется особое место для «девочек» и «мальчиков», которое внешне не обозначено, но защищено от «чужаков».

Интересно, что когда мальчики и девочки собираются вместе, выбирается нейтральное место, например, между двумя территориями.

Отношения мальчиков и девочек в этом возрасте характеризуются спонтанностью. Сопереживание, товарищество, дружба — это те самые основные показатели взаимоотношений между девочками и мальчиками. В начальной школе личные дружеские отношения устанавливаются очень редко. Достаточно важную роль в этом играют педагоги.

В начальной школе возрастает потребность в общении, в уважении среди одноклассников, а также в завоевании места в обществе класса.

Дети могут беспокоиться о том, проявят ли одноклассники интерес к ним. Достигая успеха в деятельности, ребенок стремится к тому, чтобы его любили сверстники, но если эта потребность не удовлетворяется, тревожность ребенка возрастает. В данном случае можно заметить некую возможную взаимосвязь между школьными межличностными отношениями ребенка и его тревожностью.

Для дальнейшего изучения этой возможной взаимосвязи мы кратко рассмотрим понятие школьной тревожности.

Школьная тревожность — самый широкий термин, который вбирает в себя различные аспекты стойкого школьного эмоционального стресса. Она выражается в учебных ситуациях, повышенном беспокойстве в классе. Также младший школьник часто находится в ожидании того, что учитель и одноклассники будут проявлять к нему плохое отношение. Чувство неполноценности, неадекватности часто преследует ребенка. Он постоянно сомневается в том, правильно ли поступил.

Школьная тревожность начинает развиваться еще в дошкольном возрасте. Она возникает в процессе того, как ребенок сталкивается с требованиями школьного обучения. В этом возрасте дети достаточно эмоциональны, раздражительны и, возможно, даже капризны, из-за того, что они начинают приспосабливаться новой роли «ученик начальной школы».

В первый год обучения в начальной школе тревога «персонифицируется» в фигуре взрослого. Дети опасаются расстроить своих родителей. Через шесть месяцев уровень школьной тревожности ребенка нормализуется.

В первом классе уровень тревожности у ребенка выше, чем во втором и третьем классе. Но, в то же время появляются специфические причины школьной тревожности, данное явление происходит по причине личностного развития ребенка.

Л.В. Выготский считает, что концу второго класса у младших школьников происходит изменение характера отношений с окружающим обществом. Постепенно исчезает «абсолютный авторитет» взрослых, для ребенка возрастает роль детского общения, а также все большее значение приобретают одноклассники [22].

В первые школьные годы у детей изменяется эмоционально-волевая сфера, что напрямую влияет на возникновение тревожности.

На втором году обучения в школе обычно добавляются новые предметы, а содержание занятий становится сложнее. Появляется возможность проявления интенсивной реакции на волнующие события, а нежелательные эмоциональные реакции становится невозможно подавить без помощи взрослого.

Младшие школьники яркие, энергичные, веселые и счастливые. В целом, они положительно относятся к учебе. С другой стороны, негативное отношение к учителям и школе обычно связано с тревожностью, отсутствием самоконтроля и повышенной чувствительностью. В этом случае могут проявляться такие эмоциональные состояния, как грубость, истерики и эмоциональная нестабильность.

Часто тревожность у детей младшего школьного возраста вызвана:

1. Неблагоприятными возможностями или нежеланием детей.
2. Противоречивыми требованиями к ребенку.
3. Безразличием к ребенку. Это приводит к чувству опасности или незащищенности.
4. Требованиями, которые ставят ребенка в унижительное и зависимое положение.

Тревожность, как черта личности — это пессимистическое отношение к жизни и восприятие жизни как полной угроз и опасностей.

Тревожность порождает неуверенность в школе, что, в это время, формирует личность. Таким образом, тревожные, нерешительные, робкие и

неуверенные в себе дети необщительны и часто инфантилизированы, восприимчивы к внушению.

Такой ребенок боится окружающих и предвидит нападки, насмешки и обиды. Он неспособен справляться с трудностями в играх и каких-либо ситуациях. Это способствует формированию психологических защитных реакций в виде нападков на других.

Таким образом, наиболее тревожные дети часто выбирают один из самых известных методов, основываясь на выводе: «Я должен заставить человека меня бояться, чтобы не испытывать то же самое самому». Таким образом, с помощью агрессии ребенок старается скрыть мешающую ему тревожность, и в итоге прячет ее не только от других, но и от самого себя. Но глубоко внутри тревожность все же остается, а это порождает неуверенность в себе и отсутствие твердой точки опоры.

Защитная реакция может также проявляться следующим образом: ребенок отказывается от общения с окружающими и начинает сторониться тех, кто, по его мнению, представляет «угрозу». Дети, действующие подобным образом, чаще остальных испытывают одиночество, демонстрируют замкнутость и пассивность.

Также они могут получить защиту, с помощью ухода в мечтания или по-другому в «мир фантазий». Ребенок разрешает неразрешенные конфликты в своих фантазиях и удовлетворяет неудовлетворенные потребности в мечтах.

Все вышеперечисленное откладывает отпечаток на межличностные отношения ребенка.

Однако школьная тревожность, при соответствующих психолого-педагогических вмешательствах, излечима. Она не является устойчивой чертой личности ребенка младшего школьного возраста.

Школа — одно из первых мест, где ребенок вступает в мир социальной и общественной жизни. Наряду с семьей она играет важную роль в

воспитании ребенка.

По мнению В.М. Астапова, исследования тревожных детей показывают, что тревога — это один из основных мотивов для начала общения ребенка, она также делает зависимость от окружающих сильнее [8].

Возникающая и сохраняющаяся тревожность оказывает влияние на общение ребенка и тем самым задает особенности взаимодействия. Такое явление можно объяснить с такой точки зрения: взаимодействие ребенка с родителями порождает определенные переживания, которые достаточно похожи на переживания, связанные с их отношениями со сверстниками.

Твердое желание быть признанным среди других порождает у младшего школьника неоднозначное отношение. Дружба — демонстрация конкуренции, желание ничем не отличаться, желание быть самым лучшим. Злоба и ревность к чужим успехам обычно становятся причиной тому, что несчастья других заставляют детей чувствовать себя хорошо.

Моменты, когда учитель сравнивает детей друг с другом, могут вызвать у них чувство отчуждения, что приводит к конкурированию и конфликтам.

Дети, испытывающие тревожность принимают различное положение среди своих одноклассников, от «звезды» до «отверженных».

Существует три уровня детской тревожности: низкая, средняя и высокая.

Таблица 9. —Уровни детской тревожности

Уровень	Описание
Низкий уровень	Дети с данным уровнем тревожности не подвержены или редко сталкиваются с ситуациями, угрожающими их самооценке. Они могут периодически испытывать ситуативную тревожность, но менее склонны к повышенной ситуативной тревожности. Для них отметки и состязание с другими не являются сильными стрессовыми факторами, особенно если они хорошо подготовлены к выполнению заданий.

Окончание Таблицы 9

Умеренный уровень	Связана с тревожными чертами характера. Своеобразные внутренние «звоночки», которые подают сигнал, как только нужно привлечь внимание к чему-то потенциально опасному. Это — норма. Тот уровень, который не доставляет неудобств, скорее помогает в жизни.
Высокий уровень	Высокотревожный ребенок часто, в большом количестве ситуаций, видит угрозу своей самооценке. В таких ситуациях они намного чаще повышают свою ситуативную тревожность. Для высокотревожных детей чрезмерным является подчеркивание важности деятельности, которой они собираются заняться, требование решительно высокого результата и сомнение в собственных способностях. Высокая тревожность, обычно, возникает по причине низкой самооценки, а также высокой чувствительностью.

Таким образом, важность коммуникативного опыта в развитии и закреплении тревожности в настоящее время признается многими зарубежными и отечественными исследователями. Межличностные отношения — важный фактор формирования человеческой психики, они также играют важную роль в развитии его интеллектуального, и культурного поведения. Благодаря межличностным отношениям, а именно через взаимодействие с другими людьми, человек обретает все высшие эффективные способности и качества.

1.4. Психолого-педагогические приемы и методы коррекции уровня тревожности и развития навыков межличностного взаимодействия

Тревожность является реакцией организма на новые или стрессовые ситуации. Тревожность у младших школьников - это распространенная проблема, которая может сказываться на их обучении, социальном поведении и общем благополучии. Важно понимать, что тревожность может иметь различные причины, включая школьные проблемы, семейные трудности, а также внутренние факторы ребенка. Уровень тревожности

может колебаться, но неконтролируемая и высокая тревога может повлиять на психическое и физическое здоровье обучающегося, а также на учебную деятельность. Для коррекции уровня тревожности младших школьников применяются разнообразные психолого-педагогические приемы и методы.

Первым шагом в коррекции тревожности у младших школьников является выявление причин, вызывающих тревожное состояние. Это может быть связано с недостаточной подготовкой к урокам, конфликтами с одноклассниками, проблемами в семье или низкой самооценкой. Понимание и анализ этих причин помогут разработать индивидуальную программу коррекции и подобрать подходящие методы.

Принципиально вести работу по снижению уровня тревожности нужно со всех сторон, а именно важна включенность родителей ребенка, педагогов и школьного психолога.

Один из ключевых психолого-педагогических приемов коррекции тревожности у младших школьников – это создание благоприятной психологической атмосферы в школе и дома. Важно, чтобы дети чувствовали себя защищенными, понятыми. Это может быть достигнуто через поощрение и поддержку со стороны родителей и педагогов, а также создание условий для самовыражения и саморазвития.

Основную работу следует направить на эмоциональную сферу ребенка.

Важно научить младшего школьника распознавать и осознавать свои эмоции, а также давать им надлежащий выход. При этом, следует уделить внимание не только положительным, но и негативным эмоциям, помогая ребенку понимать причины и последствия своих переживаний. Разговор с ребенком о его переживаниях и страхах может помочь не только стабилизировать его эмоциональное состояние, но и найти способы преодоления возникающих трудностей. Очень важно уделять время для беседы, дать ребенку возможность высказаться и выслушать его мнение без осуждения.

Следующим важным методом является режим дня и организация учебного процесса. Стабильность и предсказуемость помогают детям справляться со стрессом и тревогой. Регулярное расписание, основанное на периодизации и смене активностей, позволяет создать чувство надежности и контроля. Также, важно учесть и индивидуальные особенности каждого ребенка, давая ему возможность выбора и контроля над ситуацией.

Другим важным методом коррекции тревожности у младших школьников является работа над формированием позитивной самооценки и уверенности в себе. Позитивная рефлексия и поощрение стимулируют у ребенка чувство уверенности и защищенности, что помогает снизить уровень тревожности.

Использование релаксационных техник могут помочь ребенку справиться с тревожностью и снять напряжение. Чаще всего используются такие техники как: глубокое дыхание, медитация или музыкальная терапия.

Регулярная физическая активность, спорт и активные игры помогут ребенку избавиться от лишней энергии, выплеснуть свои эмоции. Регулярные занятия спортом снимают накопившееся напряжение и улучшают настроение.

Занятия с элементами игровой терапии также является действенным методом коррекции уровня тревожности. Игра – естественная форма самовыражения для младших школьников. Через игровую деятельность дети могут освободиться от напряжения, научиться справляться со стрессовыми ситуациями. При этом, игры должны быть специально разработаны с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, чтобы они могли получить необходимую эмоциональную и психологическую поддержку.

Важным шагом в коррекции уровня тревожности младших школьников является психологическое консультирование и индивидуальная работа с каждым ребенком. Это позволяет выявить индивидуальные особенности, потребности и способы работы с конкретным ребенком, что способствует

более эффективной коррекции его тревожности.

Кроме того, важно применять позитивную психологию и методики по построению позитивного мышления у детей. Это включает в себя работу с убеждениями, ценностями и целями ребенка, помощь в поиске эмоциональной удовлетворенности и радости от достижений. Позитивный подход способствует развитию у детей уверенности в себе, самоактуализации и позитивного отношения к себе и миру.

Комплексное применение психолого-педагогических приемов и методов коррекции уровня тревожности у младших школьников позволяет снизить ее проявления, повысить стрессоустойчивость и создать условия для гармоничного развития детей.

На этапе младшего школьного возраста формируются основы личности ребенка, его отношение к окружающему миру и людям. Развитие навыков межличностного взаимодействия в этот период поможет детям адаптироваться и стать более успешными в обществе.

Хорошие отношения с учителями и одноклассниками способствуют более эффективному обучению. Умение задавать вопросы, выражать свои мысли и работать в команде помогает детям успешно справляться с учебными заданиями.

Навыки межличностного взаимодействия, заложенные в детстве, становятся основой для успешной карьеры и личной жизни в будущем. Дети, обладающие этими навыками, в дальнейшем легче находят общий язык с коллегами, решают конфликты и достигают поставленных целей.

В целом повышение навыков межличностного взаимодействия у младших школьников – это необходимая составляющая их успешного развития. Поэтому особое внимание важно уделить приемам и методам, с помощью которых данное развитие будет проходить.

В данном контексте важно обратить внимание на такие аспекты, как развитие эмпатии, умения слушать, выражения своих мыслей, умения

конструктивно решать конфликты и взаимодействовать в коллективе.

Один из ключевых методов, способствующих развитию навыков межличностного взаимодействия, – это игровой подход. Через игровые ситуации дети могут научиться эмпатии, сопереживанию и пониманию чувств окружающих. Кроме того, игровые задания способствуют развитию общения, совместной деятельности и умения решать проблемы внутри группы. Педагоги могут проводить уроки, направленные на развитие способности поставить себя на место другого человека, понять его эмоции и переживания.

Еще одним эффективным приемом при развитии навыков межличностного взаимодействия является метод партнерской работы. Работа в парах и группах позволяет детям учиться слушать партнёра, учитывать его точку зрения и находить общие решения, а также высказывать мнение. Такой метод помогает формировать у детей навыки общения и сотрудничества.

Кроме игрового подхода и метода партнерской работы, важно использовать приемы моделирования социального поведения, обучения через обратную связь и совместное решение жизненных ситуаций. Моделирование представляет собой создание и использование реальных или иллюстрированных ситуаций, которые помогают детям развивать навыки общения и взаимодействия. Эти методы позволяют детям понять причины и последствия своих действий, а также научиться взаимодействовать с другими людьми в различных ситуациях.

Важным аспектом в развитии навыков межличностного взаимодействия является умение решать конфликты. Педагоги могут использовать методики тренинга по разрешению конфликтов, где дети смогут научиться взаимопониманию, поиску альтернативных способов решения проблем, контролю эмоций.

Для успешного развития навыков межличностного взаимодействия важно создать атмосферу поддержки и поощрения. Педагоги могут активно

поощрять детей за проявление дружелюбия, помощь другим, решение конфликтов мирным путем. Поддержка окружения играет важную роль в формировании позитивного образа взаимодействия.

Также очень важно развивать общественную жизнь школы. Создание различных проектов внеклассного характера способствует общению младших школьников не только со сверстниками, но и с детьми младшего и старшего возраста, что в свою очередь может научить детей ориентироваться в различных ситуациях межличностного взаимодействия и находить общий язык с разными людьми.

В целом, психолого-педагогические приемы и методы развития навыков межличностного взаимодействия у младших школьников являются неотъемлемой частью образовательного процесса. Они способствуют формированию у детей социальной компетентности, эмоционального интеллекта и способности эффективно взаимодействовать с окружающими.

Выводы по Главе 1

Анализ научной литературы по теме взаимосвязи тревожности и межличностных отношений позволяет сделать вывод о том, что:

1. Существует множество трактовок понятия «тревожность» таких ученых как: Ф.Б. Березин, Р.М. Грановская, А.М. Прихожан, Ч. Спилбергер и др., но общим является то, что тревожность — внутреннее чувство напряжения, которое развивается с самого детства по определенным причинам.

2. Тревожность бывает личностной (как свойство личности) и ситуативной (как реакция на ситуацию). В работе, чаще всего, мы будем учитывать именно личностную тревожность.

3. Существует скрытая и открытая тревожность. Открытая тревожность проявляется в деятельности и поведении, а скрытая тревожность не осознается и проявляется в специфической форме поведения.

4. Признаками тревожности являются: трудности со сосредоточением, излишнее беспокойство во время выполнения заданий, сильное напряжение, скованность во время выполнения заданий, частое смущение, жалобы ребенка на частые кошмары, слабый аппетит, беспокойный сон, трудности с засыпанием, большое количество страхов, отсутствие желания браться за новое дело, неуверенность в себе, в своих силах, страх столкнуться с трудностями.

5. Существует классификация отношений (по Н.Н. Обозову), в которую входят: отношения знакомства, приятельские, товарищеские, дружеские, любовные, супружеские, родственные деструктивные отношения.

6. Существуют этапы развития отношений, которые начинаются с процесса знакомства и нередко перетекают в дружеские.

7. Определены социометрические статусы младших школьников в коллективе: Социометрические «звезды», предпочитаемые, пренебрегаемые,

изолированные/нейтральные, отверженные/изгой.

8. Люди, как личности являются результатом многих остаточных влияний со стороны групп, т.к. больше всего времени люди находятся в них. Поэтому распространенное утверждение, заключающееся в том, что психология личности и поведение зависят от социального окружения, можно дополнить мыслью о том, что личность зависит от психологии и взаимодействия, которые существуют в малых группах.

9. Для коррекции уровня тревожности можно использовать следующие методы: разговоры с ребенком о его переживаниях и страхах, использование релаксационных техник, регулярная физическая активность, занятия с элементами игровой терапии, техники повышения уверенности, поддержка со стороны взрослых.

10. Для развития навыков межличностного взаимодействия используются такие методы как: игровой подхода и метод партнерской работы, проведение классных часов на тему межличностного взаимодействия между детьми, просмотр фильмов по проблеме, повышения навыков межличностного взаимодействия.

Глава 2. Экспериментальная работа по изучению взаимосвязи тревожности и межличностных отношений обучающихся 4-х классов

2.1. Методическая организация исследования

На основании проведенного в теоретической главе анализа научной литературы был спланирован констатирующий эксперимент.

Исследование проводилось на обучающихся начальных классов МАОУ СШ №157 г. Красноярска. В нём приняли участие 30 детей в возрасте 9-10 лет. Из них 17 девочек и 13 мальчиков.

Цель исследования: выявление взаимосвязи тревожности и межличностных отношений младших школьников.

На основании анализа научной литературы нами были определены критерии и уровни тревожности младших школьников.

Таблица 10. — Критерии и уровни тревожности младших школьников

Критерии	Уровни			Методики
	Низкий	Средний	Высокий	
Эмоциональное состояние	Дети обычно не испытывают чувство беспокойства и волнения.	Дети периодически могут испытывать беспокойство и волнение. Иногда сами не могут оценить свое состояние.	Дети часто испытывают чувства беспокойства и волнения.	Опросник Самочувствие, Активность, Настроение (САН).
Личностная тревожность	Дети спокойны. Им не нужно одобрение со стороны окружающих. У них нет непрекращающихся ожиданий, связанных со страхом перед негативными событиями.	Оптимальный уровень тревожности считается необходимым для того, чтобы эффективно приспособиться к реальности.	Дети склонны к беспокойству и болезненным, навязчивым страхам. Одобрение со стороны окружающих и постоянные попытки себя контролировать являются главными.	Опросник «Шкала детской тревожности» (А.М. Прихожан).

Ситуативная тревожность	Дети, которым нетрудно взаимодействовать как с ценным для них окружением, так и с учителями в школьной среде. У них есть четкие представления о том, чего они хотят от жизни, и они могут уверенно добиваться своих целей.	Дети чувствуют себя комфортно, эмоционально уравновешены и в основном способны работать в ситуациях, к которым они уже адаптированы, в которых они знают, как себя вести, и в которых они знают, какая ответственность на них лежит	Ребенок чрезмерно беспокоен без причины. Предчувствие неприятностей. Необъяснимый страх перед определенными событиями. Чувство неуверенности. Обычные события и ситуаций воспринимаются как опасные и недобрые.	Проективная методика для диагностики школьной тревожности (А.М. Прихожан)
-------------------------	--	---	---	---

Для изучения уровня тревожности младших школьников мы использовали следующий метод:

Тестирование: Исследовательский подход, при котором используются специально разработанные задания, вопросы или сценарии с целью измерения определенных навыков, знаний, способностей или характеристик у человека. Метод предполагает активное участие испытуемого.

В диагностический комплекс для изучения особенностей тревожности младших школьников мы включили следующие методы и методики.

1. Опросник Самочувствие, Активность, Настроение (САН)

Этот тест, составленный по форме, предназначен для быстрой оценки самочувствия, активности и настроения.

Обработка результатов.

Суть этой оценки заключается в том, что испытуемых просят оценить свое состояние по многоступенчатой шкале, соотнося его с несколькими признаками. Шкала состоит из индекса (3210123), расположенного между 30 парами слов с противоположными значениями, отражающими подвижность, скорость и темп функционирования, физическую форму, здоровье, усталость

и характеристики эмоционального состояния. Испытуемые выбирают и отмечают номер, который наиболее точно отражает их состояние.

В процессе обработки цифры конвертируются:

1. Индекс 3 — соответствует плохому самочувствию, пониженной активности и подавленному настроению, оценивается в один балл.
2. Следующий индекс 2 –2 балла.
3. Индекс 1 –3 и до индекса 3 с другой стороны шкалы, который оценивается в 7 баллов (полюса шкалы все время изменяются).

По итогу, позитивные состояния всегда оцениваются высоко, а негативные — низко. Эти оценки используются для расчета среднего арифметического, как в целом, так и отдельно для активности, самочувствия и настроения.

2. Опросник «Шкала детской тревожности» (А.М. Прихожан)

Данная шкала тревожности была разработана А. М. Прихожан на основе принципов шкалы социально-ситуативного страха, тревожности О. Кондаша. Особенностью данного типа шкалы является то, что тревожность определяется с помощью оценки человека тревожного характера тех или иных ситуаций в повседневной жизни. Преимущества данного типа шкалы заключаются в том, что, с помощью нее можно выявить области реальности, которые вызывают тревогу, а также она меньше зависит от способности ребенка осознавать свои переживания и чувства.

Методика включает в себя две формы. Форма А направлена на школьников 10 — 12 лет, Форма Б – на обучающихся 13 — 16 лет.

Инструкция: (Первая страница бланка). На данных страницах вы можете увидеть ситуации, с которыми встречаетесь в жизни. Некоторые могут быть неприятными, так как вызывают тревогу или страх. Прочтите все предложения и выделите кружочком цифру справа — от 0 до 4, — основываясь на том, насколько эта ситуация неприятна. (Вторая страница бланка) Представьте себе эти ситуации, определите, как сильно она может

вызвать у вас тревогу, беспокойство, и обведите одну цифру, которая определяет, насколько эта ситуация для вас неприятна.

Обработка результатов:

- Школьная тревожность: 1, 5, 7, 11, 12, 16, 19, 28, 30, 34.
- Самооценочная тревожность: 3, 6, 8, 13, 17, 20, 25, 29, 33, 39.
- Межличностная тревожность: 2, 9, 15, 18, 22, 24, 26, 32, 36, 38.
- Магическая тревожность: 4, 10, 14, 21, 23, 27, 31, 35, 37, 40.

Во время обработки ответы оцениваются количеством баллов, которые соответствуют выбранной цифре. Далее суммируется количество баллов по шкале в целом, а также отдельно по каждой субшкале. Итоговая сумма — первичная оценка.

Полученная оценка преобразуется в шкальную. В виде шкальной оценки используют стандартную десятку. В этом случае полученные данные сопоставляются с возрастными и половыми нормами группы учащихся. Результат, который в итоге получен по шкале — это степень общего уровня тревожности.

3. Проективная методика для диагностики школьной тревожности (А.М. Прихожан)

Данная методика была разработана А. М. Прихожан, в ее основу легла методика Амена, Ренисона. Методика рассчитана на детей 6 — 9 лет.

Инструкция. Предлагаю вам придумать истории к картинкам. На этих карточках все изображены без лица (дается 1 картинка). Сейчас я вам покажу карточки, а вы пожалуйста подумайте, какое у мальчика или девочки может быть настроение и по какой причине. (рисунки с 1 по 12). Карточка 1 считается разминочной. После показываются картинки со 2 по 12.

Перед тем, как предъявить картинки: детям предлагают выбрать персонажа-детей и придумать о нем рассказ. Ответы записываются.

Обработка результатов. Карточка под номером 12 нужна для того, чтобы диагностируемый смог позитивно закончить задания. Также важно

замечать случаи, когда на картинку 12, ребенок дает негативный ответ. В таких случаях требуется дополнительный анализ.

Общий уровень тревожности определяется с помощью негативных ответов школьника. Если таких ответов 7 и больше, то это может означать, что ребенок тревожен.

При изучении межличностных отношений можно выяснить, что они являются одним из важнейших аспектов развития ребенка. Они формируются с момента рождения и продолжают развиваться на протяжении всей жизни человека. Особенно важный период формирования межличностных отношений — младший школьный возраст. В этот период ребенок начинает общаться с большим количеством людей, учится взаимодействовать с окружающими и формировать свое отношение к ним.

Для эффективной работы с младшими школьниками необходимо уметь диагностировать их межличностные отношения. Это позволяет выявлять проблемы в общении, помогать детям развиваться и налаживать отношения с окружающими людьми.

На основании изученной литературы, мы выделили ряд методик для диагностики уровня межличностных отношений младшего школьника, в соответствии критериями.

Таблица 11. — Критерии и уровни межличностных отношений младших школьников

Критерии	Уровни			Методики
	Оптимальный	Допустимый	Критический	
Социометрический статус	Звезда — ребенок, который является более привлекательным для своих одноклассников. Предпочитаемый — ребенок, который получает	Пренебрегаемый — ребенок, который по итогам теста получил мало положительных выборов и много отвержений. Этот статус принадлежит к категории не	Отвергнутый — ребенок, который имеет много отрицательных выборов. Изолированный — ребенок, который не получил ни одного положительного выбора.	Методика социометрия для младших школьников и подростков (Дж. Морено)

Продолжение Таблицы 11.

	достаточно положительных выборов. Он популярен в классе.	пользующихся популярностью.		
Конфликтные зоны	Ребенок заинтересован в общении, активен, может управлять своими эмоциями, помогает одноклассникам и родным, ответственен.	Ребенок стремится к общению, но он плохо осваивается в ситуациях взаимодействия; и иногда не наблюдает за итогами общения и иногда не справляется с эмоциями; временами безответственен, оказывает помощь одноклассникам и родным.	Ребенок почти не стремится к общению; не имеет способности свободно общаться с окружающими, старается огородиться от других, находится в потерянном состоянии в ситуациях конфликта; не может осознавать свое поведение в коллективе.	«Фильм-тест» Р. Жилия («Межличностные отношения ребенка» — адаптированный вариант И.Н. Гильяшевой, Н.Д. Игнатьевой)
Коммуникативные особенности личности (Включенность, контроль, аффект)	Включенность — ребенку комфортно в коллективе, желает принадлежать группе. Контроль — ребенок ответственен, стремится к близким отношениям с людьми.	В случае граничащих оценок, могут проявляться обе описанные поведенческие тенденции.	Включенность — ребенку некомфортно в коллективе, склонен к дистанцированию. Больше склонен к взаимодействию в небольшом коллективе. Контроль — ребенок сторонится ответственности. Испытывает трудности с самоконтролем. Аффект — ребенок сторонится близких отношений с людьми. Крайне избирательно подходит к выбору людей, с которыми в перспективе будут развиваться близкие отношения.	Опросник межличностных отношений ОМО (В. Шутц — А.А. Рукавишников)

Окончание Таблицы 11

<p>Тип отношений с окружающими</p>	<p>1. Дружелюбный тип — ребенок стремится быть частью коллектива; успешен в групповой работе; старается оказать другим поддержку; направлен на взаимодействие с другими; в общении сохраняет зрительный контакт, расслаблен; не стремится критиковать других; направлен на сохранение дружеских отношений с другими.</p> <p>2. Альтруистический тип — заботится о других; направлен на бескорыстное проявление доброты; стремится всем помогать; всегда старается сглаживать конфликты</p>	<p>1. Доминантный тип — стремится к лидерству; склонен к организаторству; стремится к выгоде, часто может жертвовать своими интересами и интересами других; Ищет возможности влиять на других;</p> <p>2. Конформный тип — ребенок не инициативен; старается приспособиться к условиям; временами инфантильны; легко поддаются влиянию со стороны; не критичен; избегает конфликтов.</p>	<p>1. Агрессивный тип — в общении старается доминированию; в конфликтах реакция быстрая, часто яростная; часто занимает позицию атакующего; не обращают внимание на чувства других.</p> <p>2. Подозрительный тип — старается избегать взаимодействия с людьми; часто испытывают тревожность; недоверчив; старается избегать очень близких отношений с людьми.</p> <p>3. Эгоистичный тип — обращает внимание только на свои личные интересы; критично настроен к другим; во всем винит других; равнодушен к чувствам других.</p> <p>4. Покорно-зависимый тип — беспомощен, испытывает трудности в принятии решений; все надежды возлагает на других; чрезмерно привязывается к другим; нерешительный, робкий.</p>	<p>Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири</p>
------------------------------------	--	---	--	---

Диагностики межличностных отношений младших школьников, которые мы выбрали для нашего исследования, следующие:

1. Методика социометрия для младших школьников и подростков (Дж. Морено)

Социометрия — методика, изучающая межличностные отношения в классе.

Главная цель теста — анализ социального и психологического состояния человека в группе, которое удачно соотносится с обоюдными выборами и общим количеством выборов, которые сделал сам проверяемый. По итогам тестирования даются рекомендации для того, чтобы улучшить социальные и психологические системы коллектива.

Для учащихся данная методика позволяет выявить:

- лидера в классе.
- пренебрегаемых и отвергаемых в классе.
- наличие асоциальных группировок в классе.
- уровень сплоченности коллектива.
- Уровень доверительных отношений в коллективе.

У данной методики имеются строгие порядки и этапы проведения: подготовительный этап, анкетирование, обработка результатов.

Во время обработки итогов проведения диагностики создается таблица. В этой таблице по алфавиту записывают список участников. В столбцах записывают сумму выборов, которые заработал испытуемый. В строках записываются фамилии тех, кто совершал тот или иной выбор. Взаимные выборы (будь то положительные или отрицательные)отмечаются и обводятся.

В итоге появляется возможность выявить социометрический статус каждого испытуемого, он обнаруживается с помощью формулы: $C = M/n - 1$ где C – социометрический статус испытуемого; M – сумма заработанных положительных выборов (при учете отрицательных выборов, их сумма

отнимается от суммы положительных); n – число участников.

Методика «социометрия» дает возможность педагогу-психологу выявить особенности психологического благополучия ребенка, а также определить уровень психологического климата в коллективе в целом.

2. «Фильм — тест» Р. Жилия («Межличностные отношения ребенка» — адаптированный вариант И.Н. Гильяшевой, Н. Д. Игнатъевой)

Цель: выявление зон конфликта в системе отношений ребенка, приобретение возможности оказывать влияние развитие личности ребенка в дальнейшей перспективе.

Инструкция: Ребенку предлагается на картинке выбрать место для себя среди других или определить себя среди нарисованных личностей. Задания в тестовой форме выполняется с помощью выбора способа поведения в какой-либо ситуации. По итогу с помощью данной диагностики можно выявить отношение испытуемого к своему окружению.

Методика проводится в индивидуальной форме. Важно, чтобы во время проведения диагностики в помещении не было других людей. Во время тестирования не стоит подробно разбирать ответы ребенка, дабы не зафиксировать его внимание на определенном человеке. Подробный разбор ответов целесообразно осуществлять в конце. Обработка результатов:

Данный метод диагностики позволяет подробно изучить личность ребенка.

Конкретные личностные отношения школьника с его окружением могут определяться следующими переменными: 1) отношение к матери; 2) отношение к отцу; 3) отношение к матери и отцу в целом как к родителям; 4) отношение к братьям и сестрам; 5) отношений к бабушке и дедушке; 6) отношение к другу, подруге; 7) отношение к учителю (воспитателю).

Переменные, которые характеризуют самих детей и проявляются в межличностных отношениях: 8) степень любознательности; 9) степень

стремления к общению с детьми в больших группах; 10) степень стремления к доминированию и лидерству; 11) конфликтность, агрессивность; 12) социальная адекватность поведения — реакция на фрустрацию; 13) степень отгороженности от других, стремление к уединению.

В случае, когда ребенок выбирает себя в положении близкого расстояния к другим, то это определяется как положительное эмоциональное отношение. Подробный рассказ и глубокое описание ситуации от исследуемого не требуется, важно лишь понимать его выбор: кого ребенок выбрал, в какой ситуации, где это находится и как далеко от определенного окружения он себя помещает, также важно определить каким образом он решает поступать в определенных ситуациях.

3. Опросник межличностных отношений ОМО (В. Шутц — А.А. Рукавишников)

С помощью данной методики можно выявить поведенческие проявления в таких областях межличностного взаимодействия:

«Включенность» — уровень интенсивности взаимодействия, «Контроль» — уровень зависимости, «Аффект» — степень решимости делиться чувствами. Перечисленные области соотносятся с тремя шкалами методики FIRO-B. Благодаря этому возможно выявить и предугадать поведение ребенка в системе отношений, а также получить ответы на такие вопросы как: как ребенок действует и как бы хотел действовать, каким образом другие действуют в отношении ребенка, и как он хотел бы, чтобы они действовали.

Тип поведения диагностируется в трех областях — включение (I), контроль (C), и аффект (A), по шести шкалам:

- Включенность

Ie (демонстрируемое поведение самого индивида): стремлюсь принимать других людей, поддерживать их интерес ко мне и участие в моей

деятельности; активно стремлюсь принадлежать к различным социальным группам и как можно чаще быть среди людей;

Iw (поведение, ожидаемое индивидом от окружающих): стараюсь, чтобы другие люди вовлекали меня в свою деятельность и стремились быть в моем обществе.

- Контроль

Се (демонстрируемое поведение самого индивида): пытаюсь контролировать других людей и влиять на них; стремлюсь руководить и принимать решения;

Cw (поведение, ожидаемое индивидом от окружающих): стараюсь, чтобы другие люди меня контролировали, влияли на меня и говорили мне, что я должен делать.

- Аффект

Ae (демонстрируемое поведение самого индивида): стремлюсь быть в близких, интимных отношениях с остальными, проявлять к ним теплые дружеские чувства;

Aw (поведение, ожидаемое индивидом от окружающих): стараюсь, чтобы другие стремились быть ко мне эмоционально более близкими и делились со мной своими интимными чувствами.

Опросник ОМО содержит 54 утверждения. Время на ответы не ограничивается (в среднем, заполнение бланка занимает 15 минут).

Инструкция:Опросник предназначен для определения типичных способов Вашего отношения к людям. Здесь нет правильных или неправильных ответов, правилен каждый правдивый ответ.

Отвечайте, пожалуйста, по каждому пункту опросника отдельно, без оглядки на другие утверждения. Время для ответа не ограничено, но не стоит размышлять слишком долго.

Для каждого утверждения выберите вариант ответа, который кажется Вам самым подходящим.

Обработка результатов

Результаты (в баллах) подсчитываются в соответствии с ключом к опроснику. Для подсчета результатов лучше воспользоваться Бланком подсчета результатов. Ответ оценивается в 1 балл при совпадении с одним из ответов ключа, при несовпадении — в 0 баллов. Диапазон итоговых оценок по каждой шкале — от 0 до 9 баллов.

Кроме того, можно подсчитать индексы (комбинации оценок) по каждой из трех шкал:

- индексы объема интеракции ($e + w$).
- индексы противоречивости межличностного поведения ($e - w$) — внутри и между отдельными областями межличностных потребностей.

Также можно рассчитать коэффициенты совместимости людей — в диаде или в группе.

Все оценки лучше интерпретировать с учетом средних и стандартных отклонений по конкретной выборке.

4. Методика диагностика межличностных отношений Т. Лири

Методика создана в 1954 г. ее авторами являются Г. Лефорж, Т. Лири и Р. Сазек. С ее помощью можно выявить, какие представления человек имеет о себе и своем идеальном «Я», а также помогает изучить взаимоотношения в малых группах. Кроме того, данная методика поможет понять, какой тип отношений к людям преобладает.

Во время исследования межличностных отношений можно выделить такие факторы как: доминирование-подчинение и дружелюбие-агрессивность. Именно благодаря им можно выявить целостное впечатление о человеке в моменты межличностного взаимодействия. Для объективной оценки социальных ориентаций Т. Лири была создана схема, которая представляет собой круг, разделенный на 4 части. В нем выделены такие ориентации как: доминирование-подчинение и доброжелательность-агрессивность.

Опросник содержит 128 высказываний. Высказывания, которые направлены на то, чтобы выявить определенный тип отношений, расположены определенным способом: они собраны по четыре штуки и повторяются через одинаковое количество оценочных суждений. В процессе обработки считается количество отношений каждого типа.

Максимальное количество баллов в уровне — 16 баллов:

- адаптивное поведение: низкая от 0 до 4 баллов, умеренная от 5 до 8 баллов
- экстремальное поведение: высокая от 9 до 12 баллов
- до патологии: экстремальная от 13 до 16 баллов.

Чаще всего методика выдается исследуемому списком. Его задача выбрать высказывание, которое совпадает с его представлениями о себе или относится к его идеалу.

По итогу подсчитывается количество баллов с помощью определенного «ключа». Баллы, получившиеся в итоге, отображаются на круге, при этом расстояние от центра круга соответствует числу баллов. Получившиеся результаты соединяются, таким образом, мы получаем личностный профиль.

Существует ряд методик, направленных на оценку уровня тревожности и межличностных отношений учеников. При диагностике необходимо для начала выделить и понять их критерии. Т.к. данные понятия обширны и включают в себя множество факторов. В дальнейшем с помощью выбранных диагностик мы сможем выявить уровень тревожности и межличностных отношений у младших школьников, а также определить наличие взаимосвязи между ними.

Ниже мы представляем анализ результатов исследования.

2.2. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение

2.2.1. Анализ данных по методике «Опросник Самочувствие, Активность, Настроение (САН)» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников)

Полученные данные (приложение А) позволяют выделить уровни самочувствия активности настроения у обучающихся начальных классов в зависимости от их уровня тревожности (Рис. 2).

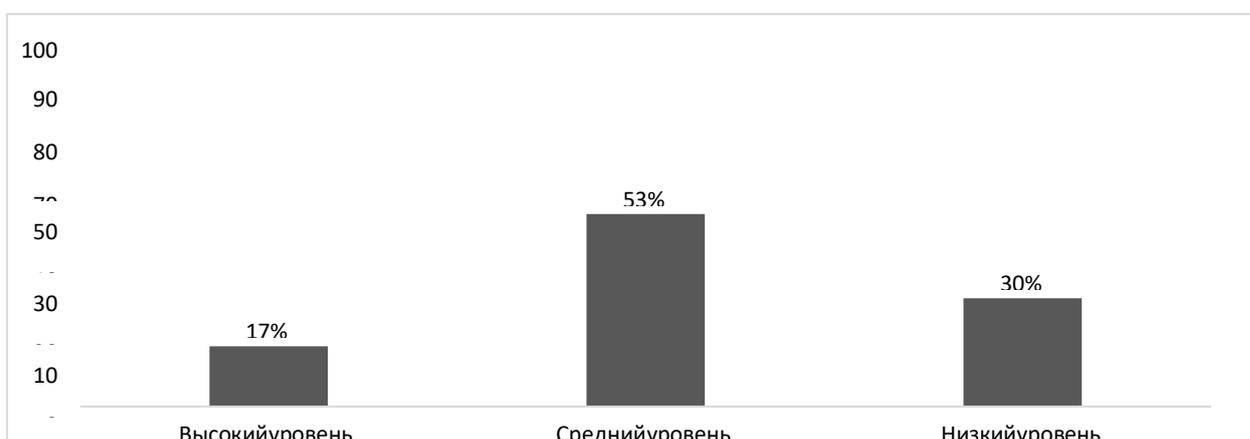


Рис. 2. Среднее значение уровней самочувствия, активности, настроения (распределение в %)

Основываясь на результатах данной методики, можно сделать вывод, что высокий уровень самочувствия, активности, настроения имеют 5 человек (17%), такие обучающиеся полны энергии и проявляют активность в различных аспектах своей жизни, будь то учеба, игры или другие занятия. Они обычно демонстрируют позитивные эмоции, такие как радость, удовлетворение и интерес к окружающему миру.

Больше половины обучающихся (53%) имеют средний уровень самочувствия, активности и настроения. Это может свидетельствовать о том, что под влиянием различных стрессовых ситуаций показатель может быть

снижен. Обычно, дети с данным уровнем САН, имеют хорошее самочувствие, они здоровы и в меру активны. Настроение чаще положительное.

Низкий уровень самочувствия, активности, настроения имеют 9 человек (30%). У таких детей могут наблюдаться признаки усталости, слабости или даже физических недомоганий. Интерес к разным видам деятельности может падать. Возможны проявления раздражительности, печали или апатии. Младший школьник может быть склонен избегать общения с окружающими, предпочитать уединение.

Можно заметить, что большинство учащихся имеют именно средний уровень самочувствия, активности, настроения и как мы уже сказали, при воздействии стрессовых факторов этот показатель может снизиться, также, как и повыситься при воздействии положительных факторов.

2.2.2. Анализ данных по методике «Шкала детской тревожности» (А. М. Прихожан)

Полученные данные (Приложение Б) позволяют определить уровень тревожности каждого из исследуемых школьников (Рис. 3).

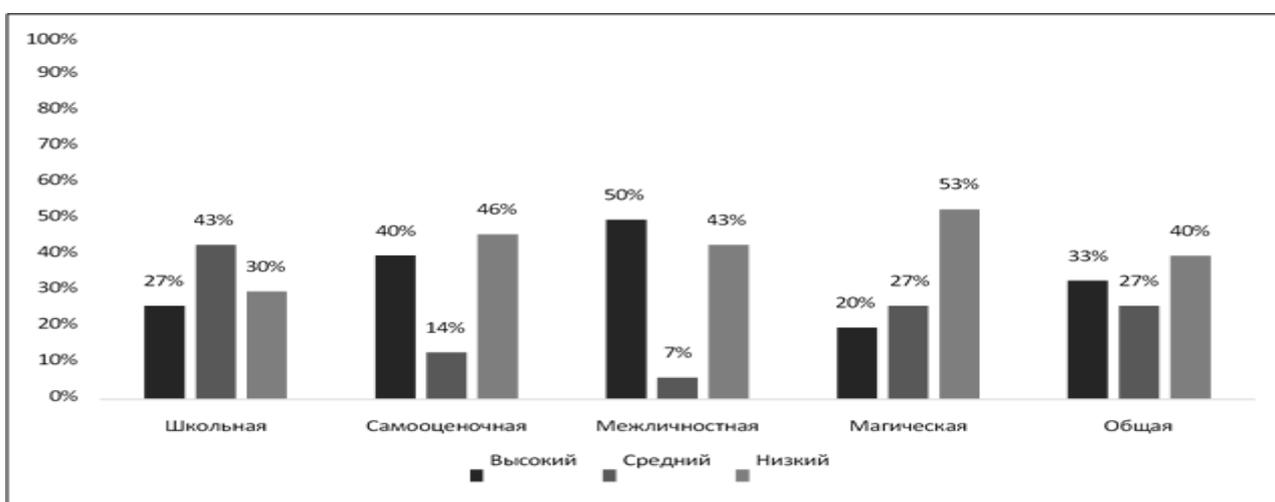


Рис. 3. Уровни тревожности младших школьников (распределение в %)

По рисунку мы можем увидеть какой уровень тревожности имеют младшие школьники по разным видам данного явления.

Высокий уровень школьной тревожности имеют 8 человек (27%). Такие дети зачастую чувствуют сильный дискомфорт в школьной среде, в большинстве случаев имеют проблемы во взаимодействии с учителем и одноклассниками, а также стараются избегать различных ситуаций, которые требуют проявления себя и своих способностей.

Средний уровень школьной тревожности имеют 13 человек (43%). Данный показатель говорит о том, что младшие школьники могут посещать школу не всегда с охотой. Периодически испытывают тревогу в ситуациях, требующих проявления себя и своих навыков.

Низкий уровень школьной тревожности имеют 9 человек (30%). Такие дети не испытывают проблем проявлением себя. Новые ситуации не вызывают у них сильной тревоги. Им нравится находиться в школьной среде. Высокий уровень самооценочной тревожности имеют 12 человек (40%). Дети имеющий такой уровень тревожности склонны считать, что они всегда хуже других, недостаточно хорошо справляются с поручениями или с какой-либо деятельностью. Из-за этого они постоянно критикуют себя, и их самопроявление становится минимальным. Нуждаются в постоянной поддержке и одобрении.

Средний уровень самооценочной тревожности имеют 4 ребенка (14%). Это может говорить о склонности переживать из-за ошибок, страхе перед критикой и периодических проявлениях неуверенности в себе.

Низкий уровень самооценочной тревожности имеют 14 обучающихся (46%). Такие дети имеют адекватную самооценку, не нуждаются в постоянном одобрении и без особых проблем проявляют себя.

Высокий уровень межличностной тревожности 15 человек (50%). Такие дети очень зависимы от мнения окружающих и часто ощущают тревогу по этому поводу, также могут нередко чувствовать дискомфорт в

различных ситуациях взаимодействия, а особенно при общении с малознакомыми или незнакомыми людьми.

Средний уровень межличностной тревожности имеют 2 обучающихся (7%). Такие младшие школьники могут задумываться о том, что думают о них другие, но не испытывают сильного дискомфорта при этом, при взаимодействии с окружающими могут чувствовать напряжение, но лишь в определенных ситуациях.

Низкий уровень межличностной тревожности имеют 13 человек (43%). Это говорит о том, что ребенок не зависим от мнения окружающих людей. Не испытывают дискомфорт при взаимодействии с ними.

В ситуации с магической тревожностью высокий ее уровень имеют 6 человек (20%). Это может говорить о частых кошмарах у детей, которые связаны с монстрами и другими фантастическими существами, младшие школьники с таким уровнем тревожности могут избегать различных мест, в которых, по их мнению, они могут столкнуться с потусторонними силами или другими вымышленными существами. Также они слишком эмоционально реагируют на различные фильмы, книги, мультфильмы о волшебстве и т.п.

Средний уровень магической тревожности имеют 8 человек (27%). При таком уровне кошмары имеют эпизодический характер. А количество мест, которые ребенок боится посещать, стремится к минимуму.

Низкий уровень магической тревожности имеют 16 обучающихся (53%). Такие дети не страдают от ночных кошмаров и не имеют сильного страха перед различными мифическими, вымышленными существами.

Что касается общей тревожности, то высокий ее уровень имеют 10 младших школьников (33%). Они могут часто демонстрировать беспокойство, находиться в ожидании различных негативных событий и проявлять бурную реакцию в ситуациях малейшей угрозы.

Средний уровень общей тревожности имеют 8 человек (27%). В данном

случае демонстрация беспокойства имеет эпизодический или минимальный характер, а ожидание различных негативных событий осуществляется лишь в определенных ситуациях.

Низкий уровень общей тревожности имеют 12 младших школьников (40%). Такие дети очень редко испытывают беспокойство по какому-либо поводу, в незнакомых ситуациях не чувствуют особого напряжения.

2.2.3. Анализ данных по проективной методике для диагностики школьной тревожности (А.М. Прихожан)

Полученные данные (Приложение В) позволяют определить уровень школьной тревожности младших школьников (Рис. 4).

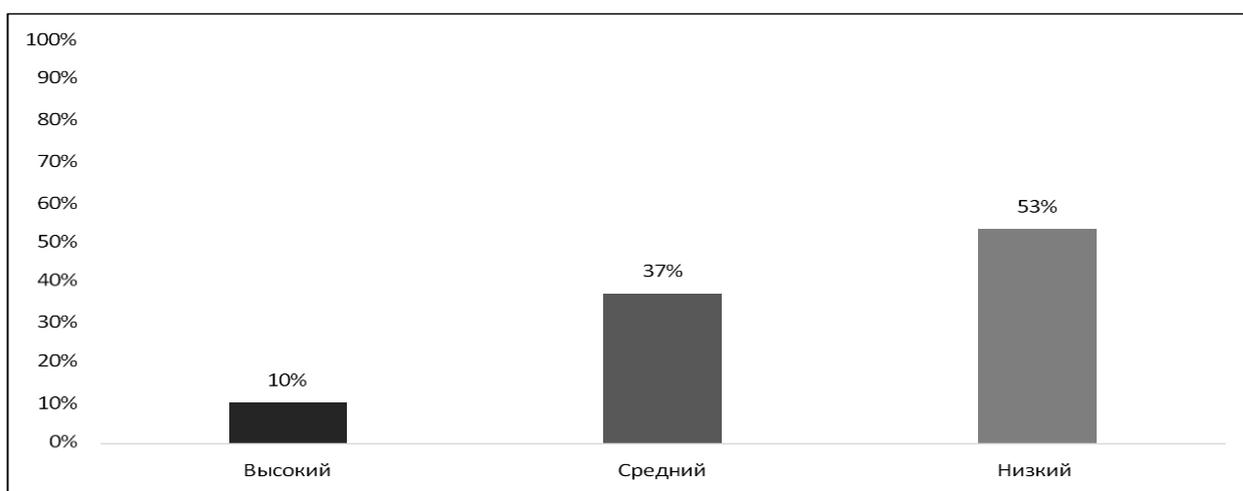


Рис. 4. Уровни школьной тревожности младших школьников (распределение в %)

Основываясь на результатах, можем заметить, что больше половины, опрошенных имеют низкий уровень школьной тревожности (53%). Это говорит о том, что дети не испытывают беспокойства или страха во время каких-либо школьных событий. Они чувствуют себя комфортно в классном коллективе. Младшие школьники с данным уровнем школьной тревожности, обычно, мотивированы на достижение успехов в учебе, проявляют интерес к

новому и активно участвуют в школьных мероприятиях. Они не склонны к переживаниям или сильным эмоциональным реакциям. Дети чувствуют себя комфортно и безопасно в школьной среде.

Средний уровень школьной тревожности имеют 11 человек (37%). Часто у таких детей можно заметить нежелание посещать школу, они беспокойны и время от времени испытывают чувство тревоги в школьных ситуациях. Младший школьник со средним уровнем школьной тревожности может быть более чувствительным к критике, нежели дети с низким уровнем школьной тревожности. Иногда отмечается избегание различных межличностных взаимодействий (работа в группах, групповые проекты ит.п.), сложность с концентрацией внимания на уроках, а также повышенная требовательность к себе. Периодически, у ребенка, может возникать раздражительность.

Меньше всего детей с высоким уровнем школьной тревожности (10%). Они могут проявлять физические признаки тревожности, такие как, дрожание, кусание ногтей, перебирание руками различные предметы и т.п. Обычно младшие школьники с высоким уровнем тревожности стараются избегать внимание учителя и сверстников, стремятся оставаться в стороне, незамеченными. Предпочитают работать индивидуально, избегая групповых заданий. Такие дети слишком самокритичны. Тревожность также может проявляться в сниженной активности, нежелании участвовать в различных школьных мероприятиях, частых пропусках занятий.

2.2.4. Анализ данных по методике «Социометрия для младших школьников и подростков» (Дж. Морено)

Полученные данные (Приложение Г) позволяют определить социометрический статус младших школьников в классном коллективе в зависимости от уровня тревожности (Рис. 5).

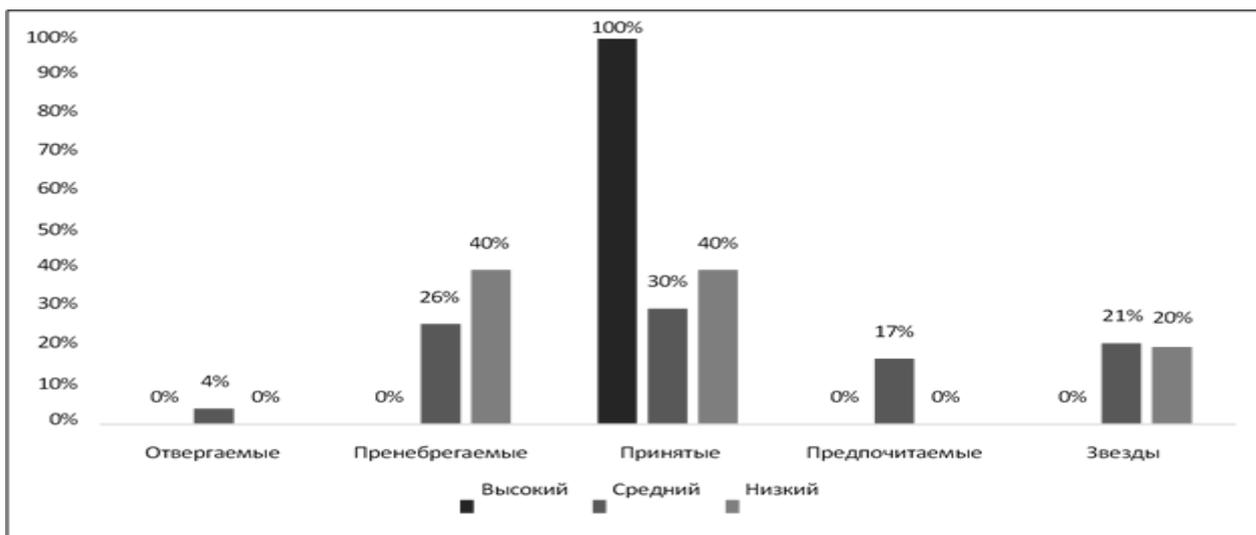


Рис. 5. Социометрические статусы младших школьников в зависимости от уровня тревожности (распределение в %)

По данному рисунку можно определить, какие социометрические статусы имеют младшие школьники в классном коллективе в зависимости от их уровня тревожности.

Дети с высоким уровнем тревожности, в нашем исследовании, в 100% случаев имеют статус «принятый». Это может говорить о том, что из-за сильной внутренней тревожности они не вступают в конфликты с другими и, следовательно, не получают негативных выборов, но также по этой причине им не удастся успешно выстраивать взаимодействие со сверстниками и тем самым положительные выборы также отсутствуют.

Дети со средним уровнем тревожности могут иметь любой социометрический статус. В данном случае это может зависеть от личностных качеств. Чаще, в 30% случаях, дети с данным показателем являются принятыми.

Дети с низким уровнем тревожности могут иметь статусы: «пренебрегаемый», «принятый», «звезда». Очевидно, также это зависит от личностных качеств ребенка. Чаще всего такие младшие школьники являются принятыми и пренебрегаемые.

2.2.5. Анализ данных по методике «Фильм — тест» Р. Жила («Межличностные отношения ребенка» — адаптированный вариант И. Н. Гильяшевой, Н. Д. Игнатьевой)

Полученные данные (Приложение Д) позволяют определить уровни зон конфликта в системе межличностных отношений младших школьников в зависимости от уровня тревожности (Рис. 6).

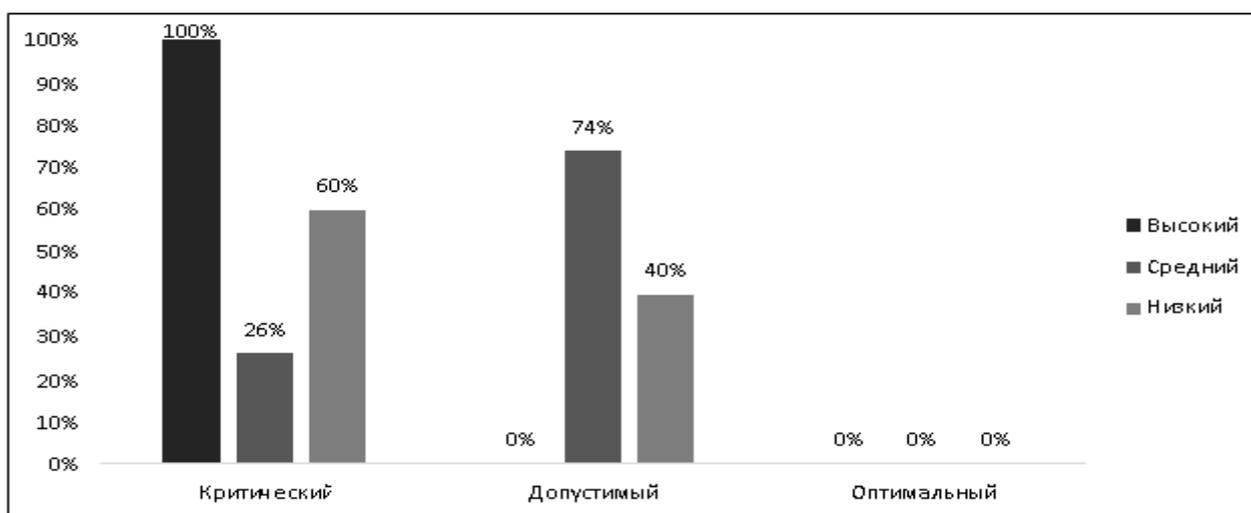


Рис. 6. Уровни зон конфликта в системе межличностных отношений младших школьников в зависимости от уровня тревожности (распределение в %)

Основываясь на результатах, можем заметить, что детей с оптимальным уровнем зон конфликта в системе межличностных отношений нет.

Обучающиеся с высоким уровнем тревожности 2 человека (100%) имеют критический уровень зон конфликта в системе межличностных отношений. Это означает, что младшие школьники могут проявлять интенсивные и неадекватные реакции в процессе межличностного взаимодействия. Часто испытывают сильные эмоциональные всплески, которые трудно контролировать. Могут проявлять агрессию в ситуации взаимодействия с окружающими, будь то физическая агрессия или

использование оскорблений и угроз. В ответ на конфликтные ситуации они часто избегают общения, отстраняются от сверстников или даже взрослых. Младшие школьники с критическим уровнем зон конфликта могут не уважать чувства и границы других людей, проявлять эгоцентризм. А также, вместо того, чтобы решать конфликты, они могут уходить в изоляцию или прибегать к агрессии без попыток построить диалог.

Дети со средним уровнем тревожности могут иметь как допустимый, так и критический уровень зон конфликта. Большинство детей –17 человек (74%) имеют допустимый уровень. Это означает, что дети демонстрируют оптимальное проявление эмоций, умеют их контролировать, стремятся к справедливости и конструктивному разрешению конфликтов. Младшие школьники с данным уровнем зон конфликта не стараются скрыть свои эмоции, понимают понятие справедливости и желают, чтобы все было честно как для себя, так и для других. Реагируют на несправедливость и ищут способы ее исправить. Они не избегают конфликтных ситуаций, но стараются их решать конструктивным образом. Умеют слушать и высказывать свои мысли. Стремятся к дружбе и пониманию со сверстниками. И 6 человек (26%) имеют критический уровень.

Младшие школьники с низким уровнем тревожности чаще имеют критический уровень зон конфликта (60%). Из опрошенных 2 человека (40%) с низким уровнем тревожности имеют допустимый уровень зон конфликта в системе межличностных отношений.

2.2.6. Анализ данных по методике «Опросник межличностных отношений ОМО» (В. Шутц — А.А. Рукавишников)

Полученные данные (Приложение Е) позволяют определить уровни поведенческих проявлений в областях межличностного взаимодействия младших школьников (Рис. 7).

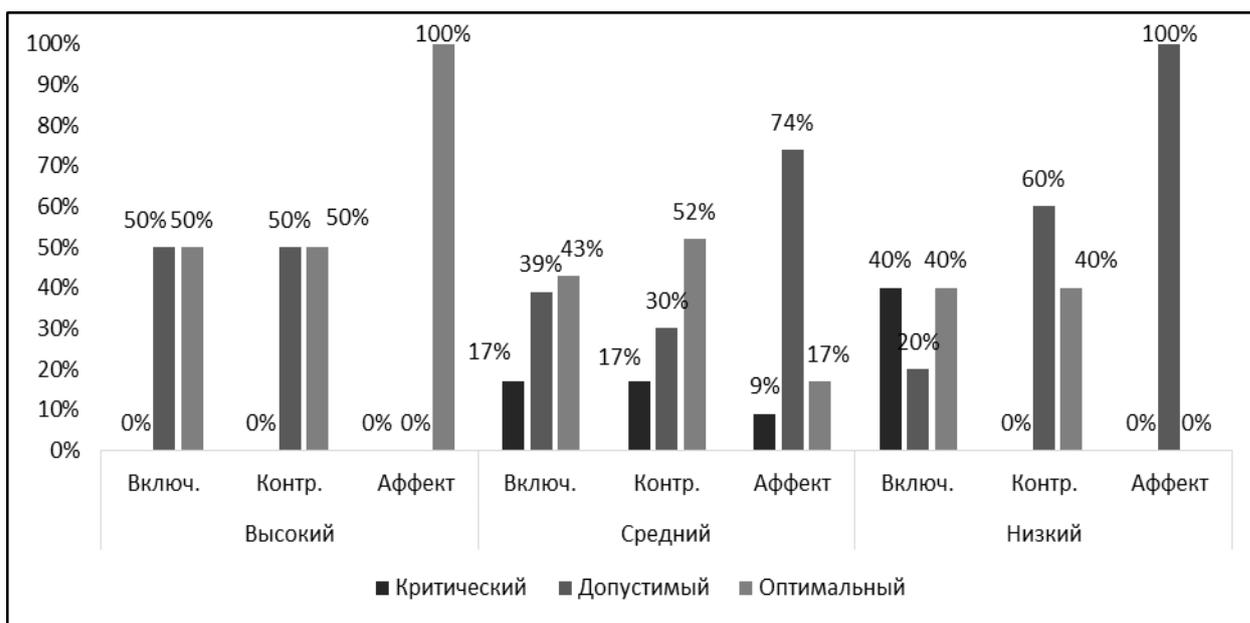


Рис. 7. Уровни поведенческих проявлений в областях межличностного взаимодействия младших школьников в зависимости от уровня тревожности (распределение в %)

Показатель включенности говорит нам о потребности ребенка создавать и поддерживать определенный уровень взаимоотношения с окружающими. Критический уровень данного показателя означает, что ребенок в ситуациях взаимодействия будет ощущать значительный дискомфорт, а в некоторых случаях стараться подобные ситуации избегать. Такой уровень имеют 17% детей со средним уровнем тревожности и 40% с низким. Дети с высоким уровнем тревожности не склонны к критическому уровню включенности. Допустимый уровень говорит о стремлении принимать других и быть принятым. Такие проявления имеют 50% опрошенных с высоким уровнем тревожности, 39% со средним уровнем и 20% с низким. Оптимальный уровень включенности характеризуется чувством комфорта в обществе сверстников, стремлением принадлежать группе и активным ее поиском. Данный показатель имеют 50% детей с высоким уровнем тревожности, 43% со средним и 40% с низким.

Контроль показывает потребность ребенка создавать хорошие отношения с людьми и сохранять их, при этом делая опору на силу и контроль. Критический уровень данного показателя свидетельствует о том, что ребенок будет стараться избегать ситуаций взаимодействия, в которых нужно брать ответственность, а также часто будет не способен контролировать силу проявления своих эмоций. Такие проявления имеют 17% опрошенных с средним уровнем тревожности, детям с низким и высоким уровнем, согласно результатам, это не свойственно. Допустимый уровень контроля говорит о том, что дети проявляют попытки контролировать других и влиять на них, а также периодически нуждаются в контроле со стороны окружающих. Данный показатель имеют 50% детей с высоким уровнем тревожности, 30% со средним уровнем и 60% с низким. Оптимальный уровень контроля характеризуется стремлением брать на себя ответственность и независимостью при принятии решений. Такой уровень имеют 50% детей с высоким уровнем тревожности, 52% со средним уровнем и 40% с низким.

Показатель аффекта говорит о потребности опираться на эмоции и любовь при создании отношений с другими и их поддержании. Критический уровень означает осторожность при выстраивании близких отношений с другими, а иногда и полное избегание. Такие проявления имеют 9% опрошенных со средним уровнем тревожности, детям с низким и высоким уровнем, согласно результатам, это не свойственно. Допустимый уровень характеризуется стремлением строить близкие взаимоотношения с другими, но при этом может присутствовать некая осторожность. Такой уровень имеют 74% детей со средним уровнем тревожности и 100% детей с низким уровнем, детям с высоким уровнем данные проявления не свойственны. Оптимальный уровень свидетельствует о склонности ребенка устанавливать близкие, доверительные отношения с окружающими, проявлять теплые, дружеские чувства к ним, а также может наблюдаться сильная потребность в

проявлении тех же чувств от других. Данный показатель имеют 100% опрошенных с высоким уровнем тревожности и 17% со средним уровнем, детям с низким уровнем тревожности подобные проявления не свойственны.

2.2.7. Анализ данных по методике «Диагностика межличностных отношений» (Т. Лири)

Полученные данные (Приложение Ж) позволяют определить уровни социальных ориентаций личности младших школьников в зависимости от их уровня тревожности (Рис. 8).

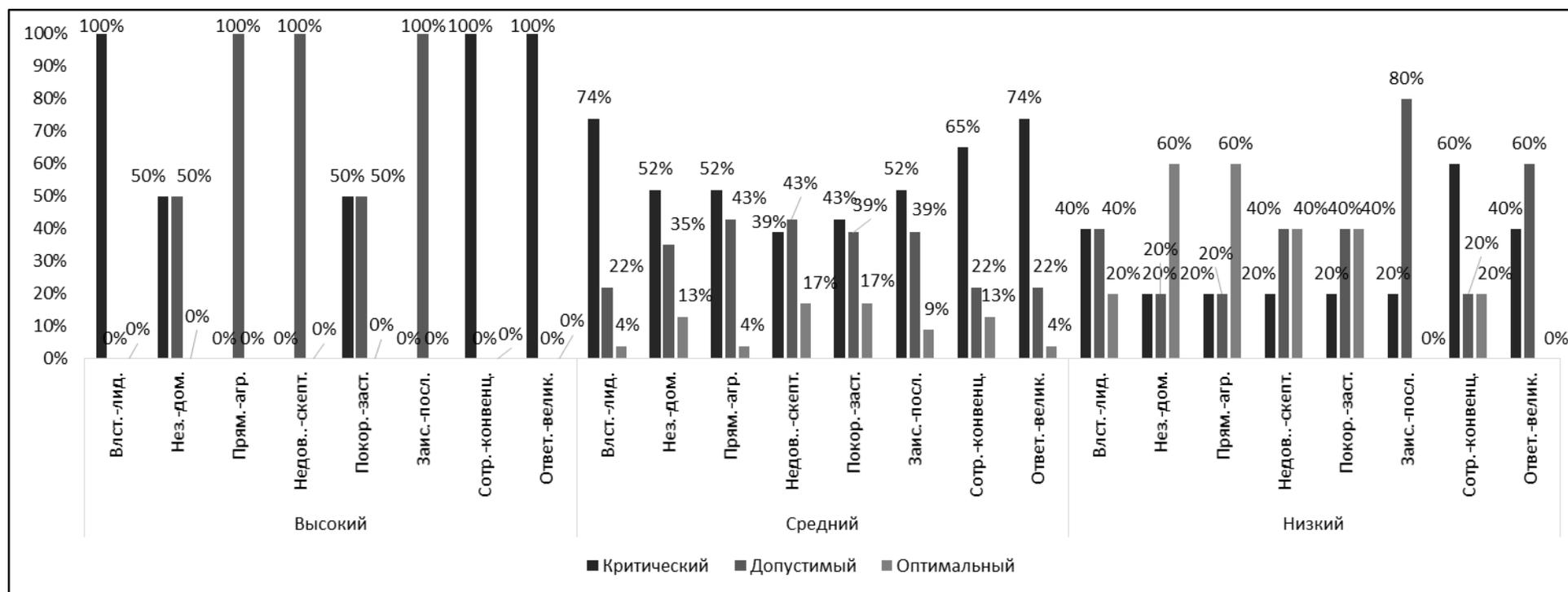


Рис. 8. Уровни социальных ориентаций личности младших школьников в зависимости от уровня тревожности (распределение в %)

Властно-лидирующая ориентация. Критический уровень ее проявления характеризуется деспотичностью, диктаторством, очень выраженными лидерскими проявлениями, неумением принимать критику. Такой показатель имеют 100% детей с высоким уровнем тревожности, 74% со средним уровнем и 40% с низким. Допустимый уровень говорит об энергичности, о позиции лидера, склонности постоянно давать советы другим и потребности в уважении. Данные проявления демонстрируют 22% опрошенных со средним уровнем тревожности и 40% с низким уровнем, детям с высоким уровнем тревожности это не свойственно. Оптимальный уровень свидетельствует о том, что человек в себе уверен, склонен проявлять упорство и настойчивость. Такой уровень присутствует у 4% детей со средним уровнем тревожности и 20% с низким уровнем.

Независимо-доминирующая ориентация. Критический уровень данной ориентации характеризуется склонностью чувствовать превосходство над другими, держаться в стороне от окружающих. Такие проявления свойственны 50% опрошенных с высоким уровнем тревожности, 52% со средним уровнем и 20% с низким. Допустимый уровень имеют 50% детей с высоким уровнем тревожности, 35% со средним уровнем и 20 с низким. Оптимальный уровень говорит об уверенности в себе, о независимости от остальных и способностью к конкуренции. Такой показатель имеют 13% младших школьников со средним уровнем тревожности и 60% с низким.

Прямолинейно-агрессивная ориентация. Критический уровень ориентации характеризуется чрезмерным упорством, проявлением недружелюбия к окружающим и вспыльчивостью. Такой уровень демонстрируют 52% опрошенных со средним уровнем тревожности и 20% с низким уровнем. Допустимый уровень проявляется в требовательности, строгости, резкой оценке окружающих, но при этом люди с данным уровнем прямолинейно-агрессивной ориентации демонстрируют открытость по отношению к другим. Данный показатель имеют 100% детей с высоким

уровнем тревожности, 43% со средним уровнем и 20% с низким.

Оптимальный уровень свидетельствует об искренности по отношению к окружающим, о непосредственности и настойчивости при достижении своих целей. Такие проявления свойственны 4% опрошенных со средним уровнем тревожности и 60% с низким уровнем.

Недоверчиво-скептическая ориентация. Критический уровень ориентации характеризуется чрезмерной обидчивостью, крайней недоверчивостью, излишней подозрительностью. Такие проявления демонстрируют 39% опрошенных со средним уровнем тревожности и 20% с низким уровнем. Допустимый уровень имеют 100% детей с высоким уровнем тревожности, 43% со средним уровнем и 40% с низким. Оптимальный уровень говорит о том, что человек имеет реалистичную базу суждений, а также не склонен к конформности. Данный уровень имеют 17% младших школьников со средним уровнем тревожности и 40% с низким уровнем.

Покорно-застенчивая ориентация. Критический уровень ориентации характеризуется склонностью к полной покорности, наличием чувства вины, а также самоунижением. Данный уровень имеют 50% опрошенных с высоким уровнем тревожности, 43% со средним уровнем и 20% с низким. Допустимый уровень говорит о склонности подчиняться, но только лишь в определенных ситуациях, некритичной застенчивости и кроткости. Такие проявления демонстрируют 50% детей с высоким уровнем тревожности, 39% со средним уровнем и 40% с низким. Оптимальный уровень свидетельствует о склонности к эмоциональной сдержанности, послушно и честно выполнять свои обязанности. Такие проявления свойственны 17% младших школьников со средним уровнем тревожности и 40% с низким уровнем.

Зависимо-послушная ориентация. Критический уровень данной ориентации характеризуется полной зависимостью от мнения окружающих, а также сверх сильным проявлением конформности. Данный уровень имеют 52% опрошенных со средним уровнем тревожности и 20% с низким уровнем.

Допустимый уровень имеют 100% детей с высоким уровнем тревожности, 39% со средним уровнем и 80% с низким. Оптимальный уровень говорит о потребности в помощи других, а также о проявлении доверия со стороны окружающих людей. Такие проявления свойственны 9% младших школьников со средним уровнем тревожности, дети с высоким и низким уровнями оптимального уровня зависимо-послушной ориентации не имеют.

Сотрудничающе-конвенциональная ориентация. Критический уровень ориентации характеризуется несдержанностью в проявлении своего дружелюбия, стремлением удовлетворять требования абсолютно всех людей, быть хорошим для всех в любых ситуациях, частым вытеснением и подавлением. Такой уровень имеют 100% опрошенных с высоким уровнем тревожности, 65% со средним уровнем и 60% с низким. Допустимый уровень имеют 22% со средним уровнем тревожности и 20% с низким уровнем. Оптимальный уровень говорит об энтузиазме в достижении поставленных целей, общительности, склонности к сотрудничеству и кооперации с другими, проявлении по отношению к окружающим дружелюбия и теплоты. Данные проявления демонстрируют 13% младших школьников со средним уровнем тревожности и 20% с низким уровнем.

Ответственно-великодушная ориентация. Критический уровень ориентации характеризуется наличием гиперсоциальных установок, чрезмерным проявлением альтруизма, сверхобязательностью перед другими. Такой уровень имеют 100% опрошенных с высоким уровнем тревожности, 74% со средним уровнем и 40% с низким. Допустимый уровень говорит о готовности помогать другим с небольшим проявлением навязчивости, принятии ответственности, но время от времени это лишь внешнее проявление. Данные проявления имеют 22% детей со средним уровнем тревожности и 60% с низким уровнем. Оптимальный уровень свидетельствует об ответственности, о проявлении сострадания, симпатии и заботе к окружающим, а также мягкости и отзывчивости. Данной

характеристике соответствуют 4% младших школьников со средним уровнем тревожности. Обучающимся с высоким и низким уровнями данные проявления не свойственны.

Обобщая результаты всех методик, на основании выделенных нами критериев и уровней тревожности и межличностных отношений, мы определили итоговые уровни тревожности (Приложение И, рис. 9) и межличностных отношений (приложение И, рис. 10) младшего школьника.

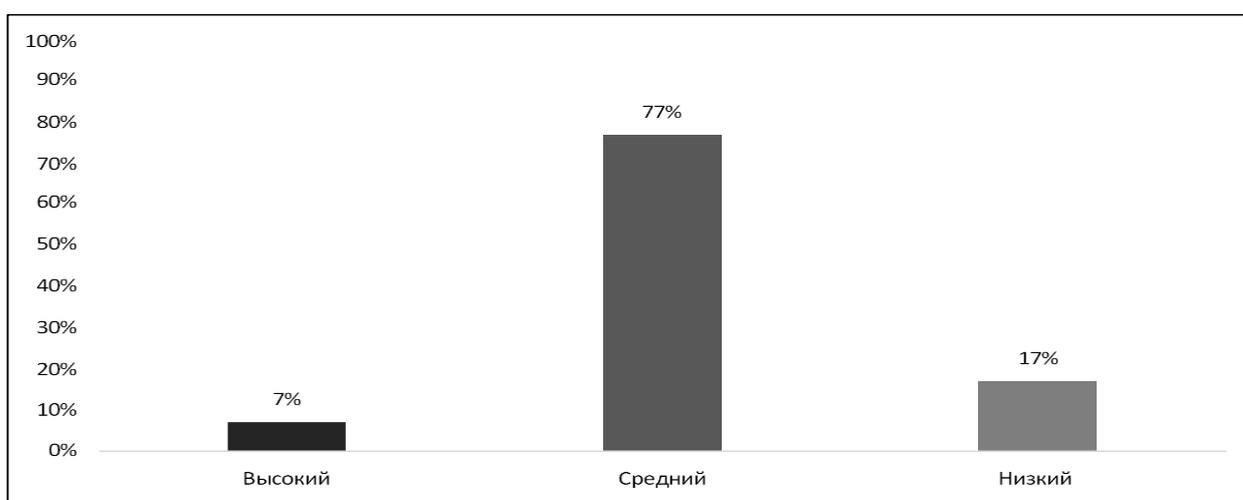


Рис. 9. Итоговый уровень тревожности младших школьников (распределение в %)

Основываясь на результатах, можно сделать вывод, что высокий уровень тревожности имеют 5 человек (17%). Такие дети склонны к беспокойству и болезненным, навязчивым страхам. Одобрение со стороны окружающих и постоянные попытки себя контролировать являются главными критериями для оценки себя. Постоянное предвкушение, связанное со страхом перед негативными событиями, занимает важное место в их сознании.

Больше всего детей со средним уровнем тревожности (77%). Младший школьник со средним уровнем школьной тревожности может быть более чувствительным к критике, нежели дети с низким уровнем школьной тревожности. Иногда отмечается избегание различных межличностных

взаимодействий (работа в группах, групповые проекты и т.п.), сложность с концентрацией внимания на уроках, а также повышенная требовательность к себе.

Низкий уровень тревожности имеют 2 человека (7%). Такие дети чаще спокойны. Им не нужно одобрение со стороны окружающих. У них нет непрекращающихся ожиданий, связанных со страхом перед негативными событиями.

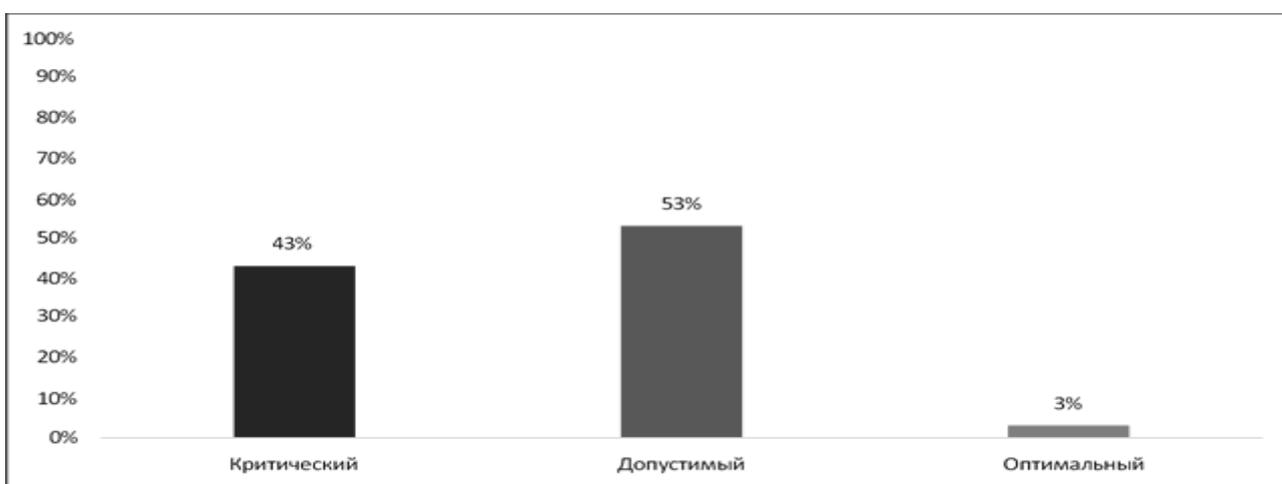


Рис. 10. Итоговый уровень сформированности межличностных отношений младших школьников (распределение в %)

Из рисунка следует, что критический уровень межличностных отношений имеют 13 человек (43%). Такие дети избегают контакта с другими, могут проявлять агрессию, часто неадекватно реагируют на различные социальные ситуации.

Допустимый уровень межличностных отношений имеют 16 человек (53%). Такие дети стремятся к общению, но плохо осваиваются в ситуациях взаимодействия. Могут не наблюдать за итогами общения и не справляться с эмоциями. Бывают безответственными, но оказывают помощь одноклассникам и родным.

Оптимальный уровень межличностных отношений имеет 1 человек

(3 %). Такие дети заинтересованы в общении, активны, могут управлять своими эмоциями, помогают одноклассникам и родным, ответственны.

2.2.8. Корреляционный анализ взаимосвязи тревожности и межличностных отношений младшего школьника.

Для выявления взаимосвязи между тревожностью и межличностными отношениями младшего школьника мы использовали метод корреляционного анализа.

Метод корреляционного анализа используется для измерения степени взаимосвязи между двумя или более переменными. Он основан на статистическом показателе, называемом коэффициентом корреляции, который измеряет силу и направление линейной взаимосвязи между переменными.

Для того, чтобы рассчитать коэффициент корреляции мы добавили в сводную таблицу шкалу «мальчики\девочки» (где, мальчики – 0; девочки – 1); каждому показателю присвоили свою переменную (приложение 3, таблица 8).

По итогу расчётов, мы получаем таблицу по которой будем выявлять взаимосвязь показателей тревожности и межличностных отношений. Для этого мы обращаем внимание на коэффициент корреляции (приложение 3, таблица 9).

Из таблицы мы видим, что уровень школьной тревожности взаимосвязан с социометрическим статусом школьника. При чем коэффициент взаимосвязи отрицательный, т.е. чем выше уровень тревожности, тем ниже социометрический статус школьника, при этом характер и направление влияния в данном случае определить не удастся. Также отрицательный коэффициент взаимосвязи данный показатель тревожности имеет с направленностью на общение с братьями/сестрами, а

также с учительницей. Мы не можем точно определить значение данной взаимосвязи, но можно предположить, что чем лучше отношения у ребенка с братом/сестрой/учительницей, тем меньше уровень школьной тревожности.

Взаимосвязь школьной тревожности прослеживается с доминантной направленностью личности. Коэффициент отрицательный, т.е. можно предположить, что чем выше уровень школьной тревожности, тем меньше ребенок проявляет свои лидерские качества.

Уровень самооценочной и межличностной тревожности взаимосвязан с уровнем социальных ориентаций, а именно показателем «властно-лидирующая ориентация». Это говорит нам о том, что чем выше эти уровни тревожности, тем выше уровень властно-лидирующей ориентации. Т.е. ребенок, при высоком уровне самооценочной и/или межличностной тревожности может проявлять деспотичность, нетерпимость к критике, а также переоценивать свои возможности.

Уровни данных тревожностей также взаимосвязан с прямолинейно-агрессивной и покорно-застенчивой ориентациями. Это может говорить о том, что чем выше уровень тревожности, тем недружелюбней, несдержанней и вспыльчивей ребенок себя проявляет или же наоборот демонстрирует полную покорность и часто может испытывать чувство вины. Взаимосвязь прослеживается с направленность на общение с сестрами/братьями/учителями.

Межличностная тревожность также взаимосвязана с направленностью ребенка на общение с друзьями. Это говорит о том, что чем выше уровень тревожности, тем больше младший школьник нуждается в общении с близкими друзьями. Направленность ребенка на общение с мамой/бабушкой/дедушкой и ее взаимосвязь с тревожностью имеет отрицательный коэффициент, это может говорить о том, что чем меньше связь ребенка с мамой/бабушкой/дедушкой, тем выше его межличностная тревожность.

Также имеется положительный коэффициент взаимосвязи данной тревожности с таким поведенческим проявлением, как включенность. Т.е. чем выше уровень межличностной тревожности, тем больше потребность ребенка в принятии его другими.

Полученные данные говорят о положительной взаимосвязи между магической тревожностью и межличностными отношениями. А именно, чем выше уровень магической тревожности ребенка, тем больше он склонен к выстраиванию социальных связей с окружающими.

Высокие уровни самочувствия, активности, настроения взаимосвязаны с высокими уровнями: включенности; аффекта, т.е. дети склонны к установлению близких взаимоотношений с окружающими; уверенности и независимости; ответственности. А также низкими уровнями: контроля, конфликтности, отгороженности.

2.3. Программа коррекции уровня тревожности и развития навыков межличностного взаимодействия обучающихся 4-х классов

Нами была разработана программа, которая направлена на коррекцию уровня тревожности обучающихся 4-х классов и развитие их навыков межличностного взаимодействия. При анализе результатов констатирующего эксперимента нами было выявлено, что навыки и качество межличностного взаимодействия младших школьников влияют на уровень их тревожности также, как и уровень тревожности влияет на уровень сформированности их межличностных отношений. По этой причине, для гармоничного и успешного развития личности важно снижать высокий уровень тревожности обучающихся и развивать их навыки межличностного взаимодействия.

Коррекция уровня тревожности и развитие навыков межличностного взаимодействия предполагают воздействие на эмоциональную и поведенческую сферы. Формой работы будут являться групповые занятия с применением таких методов, как: игровые упражнения, дискуссии, анализ

конкретных ситуаций, занятия в форме тренинга, рефлексивный анализ деятельности. Основное внимание будет направлено на: повышение у детей уверенности в себе; развитие их эмоциональной сферы, а именно увеличение знаний об эмоциях и способах их проявления; развитие эмпатии и навыков общения; повышение компетентности в вопросах связанных с поведением в ситуациях конфликта. В ходе изучения уровня тревожности нами было выявлено, что многие обучающиеся часто бывают не уверены в себе и своих силах, а также имеют проблемы с проявлением своих эмоций. При изучении уровня сформированности межличностных отношений младших школьников было отмечено, что дети не всегда экологично для себя и других разрешают конфликтные ситуации, а также имеют потребность в повышении навыков межличностного взаимодействия.

Программа состоит из занятий, которые имеют форму тренинга. Структура данных занятий включает в себя ритуал приветствия, упражнения на снятие эмоционального напряжения перед началом, основные практические упражнения, разминку, рефлекссию, ритуал прощания.

Создание программы проходило в несколько этапов. На первом этапе нами была поставлена цель программы и определены задачи.

Цель: снижение уровня тревожности младшего школьника и развитие его навыков межличностного взаимодействия

Для достижения цели важно выполнить следующие задачи:

1. Расширить представление обучающихся об эмоциях.
2. Повысить уверенность в себе.
3. Обучить навыкам саморегуляции.
4. Развить эмпатические способности младших школьников.
5. Обучить навыкам разрешения конфликтных ситуаций.

На основе поставленных задач нами была выстроена психологическая матрица занятий:

Таблица 12. – Психолого-педагогическая матрица классных часов для младших школьников

Область психологической реальности	Задачи психологической работы				
	Расширить представление обучающихся об эмоциях	Повысить уверенность в себе	Обучить навыкам саморегуляции	Развить эмпатические способности младших школьников	Обучить навыкам разрешения конфликтных ситуаций
Когнитивная сфера	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с понятием «эмоции». 2. Сформировать представление о существующих эмоциях. 3. Развить эмоциональную грамотность. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Расширить представления о способах повышения уверенности в себе. 2. Изучить методики самоподдержки. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучить телесные ощущения. 2. Изучить различные стратегии саморегуляции. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Расширить представление о сопереживании. 2. Изучить методы поддержки. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучить способы совместного решения конфликтных ситуаций. 2. Изучить способы продуктивного взаимодействия с другими людьми.
Эмоциональная сфера	<ol style="list-style-type: none"> 1. Накопить опыт базовых эмоций. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Идентифицировать причины снижения уверенности. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Получить опыт саморегуляции. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Получить опыт в сопереживании. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Получения опыта развития социальных навыков.
Поведенческая сфера	<ol style="list-style-type: none"> 1. Осознать влияние эмоций на поведение. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Осознать влияние уверенности на поведение. 2. Применять умения отслеживать свои мысли. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Использовать телесные ощущения при эмоциональных проявлениях. 2. Использовать свои мысли чувства. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение упражнений, которые помогут понять чувства и эмоции других. 2. Участвовать в играх, которые помогут получить представления о потребностях других. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Использовать развитые социальные навыки. 2. Демонстрировать способы взаимодействия с другими людьми в конфликтных ситуациях. 3. Использовать навыки сотрудничества.

Программа состоит из 12 занятий, 2 из которых направлены на общение с родителями и педагогами. Основные занятия рассчитаны на 6-10 человек. Возраст участников 9-10 лет. Занятия проходят 1 раз в неделю и их продолжительность 40-60 минут. Программа рассчитана на 10 недель.

Показаниями к участию в программе являются: высокий уровень тревожности, критический уровень сформированности межличностных отношений.

Способом набора группы является психологическая диагностика обучающихся.

При составлении программы, учитывались следующие **принципы**:

1. Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач.
2. Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в коррекционной программе.
3. Принцип единства коррекции и диагностики.
4. Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей учащегося.
5. Принцип комплексности методов психологического воздействия.

Программа включает в себя 3 этапа:

1. Вводный (3 занятия).
2. Практический (8 занятий).
3. Контрольный (1 занятие).

Цели 1 этапа:

- Установить контакт с группой;
- Информировать о целях занятий;
- Познакомить обучающихся с правилами.

Цели 2 этапа:

- Расширить представление обучающихся об эмоциях;
- Повысить уверенность в себе;

- Обучить навыкам саморегуляции;
- Развить эмпатические способности младших школьников;
- Обучить навыкам разрешения конфликтных ситуаций.

Цели 3 этапа:

- Подвести итоги, провести рефлексию;
- Отследить эффективность программы с помощью повторной диагностики.

Таблица 13. – Тематическое планирование занятий

Этап	№ занятия	Тема занятия	Цель занятия	Содержание	Форма работы	Продолжительность занятия	Используемые материалы
Вводный	1	«Знакомство»	<ul style="list-style-type: none"> • Установить контакт с группой; • Познакомить обучающихся с правилами. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия – упражнение «Комплименты». 2. Разминка – упражнение «Рождение цветка». 3. Упражнение «Угадай с полуслова». 4. Упражнение «Девочки-мальчики». 5. Установление правил 6. Рефлексия 7. Ритуал прощания – упражнение «Хорошие новости» 	Лекция-беседа	40 минут	Не требуется
	2	«Тревожность и межличностные отношения ребенка» – занятие для родителей	<ul style="list-style-type: none"> • Повысить понимание родителями взаимосвязи тревожности и межличностных отношений ребенка • Разобрать причины тревожности ребенка и найти способы помочь ему справиться с ней. • Найти способы 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разбор понятий «тревожность» и «межличностные отношений» 2. Выявление возможных причин повышенной тревожности с помощью обсуждения 3. Нахождение взаимосвязи между тревожностью и межличностными отношениями ребенка 4. Упражнение «Памятка-помощник» 	Семинар	60 минут	Памятки

Продолжение Таблицы 13

			развития навыков межличностного взаимодействия младшего школьника				
3	«Тревожность и межличностные отношения ребенка» – занятие для педагогов	<ul style="list-style-type: none"> • Повысить понимание педагогами взаимосвязи тревожности и межличностных отношений ребенка • Разобрать причины тревожности ребенка и найти способы помочь ему справиться с ней. • Найти способы развития навыков межличностного взаимодействия младшего школьника 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разбор понятий «тревожность» и «межличностные отношений» 2. Выявление возможных причин повышенной тревожности с помощью обсуждения 3. Нахождение взаимосвязи между тревожностью и межличностными отношениями ребенка 4. Упражнение «Памятка-помощник» 	Семи нар	60 минут	Памятки	

Продолжение Таблицы 13

Практический	4	«Город эмоций»	Расширить представление обучающихся об эмоциях.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия – упражнение «Комплименты». 2. Разминка – упражнение «Воздушный шарик». 3. Упражнение «Угадай эмоции». 4. Упражнение «Цветок чувств». 5. Упражнение «Лес». 6. Упражнение «Роли». 7. Рефлексия. 8. Ритуал прощания – упражнение «Хорошие новости». 	Практическое занятие	60 минут	Фотографии с эмоциями людей, кроссворды, два листа бумаги (светлый и темный).
	5	«Уверенность в себе: ключ к успеху»	Повысить уверенность в себе.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия – упражнение «Комплименты». 2. Разминка – упражнение «Лодка». 3. Упражнение «Я-конструктор» 4. Упражнение «Простые и сложные утверждения» 5. Рефлексия 6. Ритуал прощания – Хорошие новости». 	Практическое занятие	50 минут	Карточки с разными утверждениями и
	6	«Уверенность в себе: ключ к успеху»	Повысить уверенность в себе.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия – упражнение «Комплименты». 2. Разминка – упражнение «Штанга». 3. Упражнение «Волшебные очки». 4. Упражнение «Ладони». 5. Рефлексия 6. Ритуал прощания – Хорошие новости». 	Практическое занятие	50 минут	Листы бумаги, карандаши

Продолжение Таблицы 13

7	«Мы и наши чувства: учимся управлять собой»	Обучить навыкам саморегуляции.	1. Ритуал приветствия – упражнение «Комплименты». 2. Разминка – упражнение «Снежная баба». 3. Упражнение «Замороженные». 4. Упражнение «Джаз тела». 5. Рефлексия 6. Ритуал прощания – Хорошие новости».	Практическое занятие	50 минут	Музыкальное оборудование
8	«Чувственная азбука»	Развить эмпатические способности младших школьников.	1. Ритуал приветствия – упражнение «Комплименты». 2. Разминка – упражнение «Птички». 3. Упражнение «Говори. Слушай. Чувствуй». 4. Упражнение «Поддержка» 5. Рефлексия 6. Ритуал прощания – Хорошие новости».	Практическое занятие	50 минут	Не требуется
9	«Общаться просто»	Обучить навыкам эффективного межличностного взаимодействия	1. Ритуал приветствия – упражнение «Комплименты». 2. Разминка – упражнение «Наши ладошки». 3. Упражнение «Игры-ситуации» 4. Упражнение «Групповой портрет» 5. Рефлексия 6. Ритуал прощания – Хорошие новости».	Практическое занятие	50 минут	Ватман, фломастеры, карточки с ситуациями.
10	«Школа мирного общения»	Обучить навыкам разрешения конфликтных ситуаций.	1. Ритуал приветствия – упражнение «Комплименты». 2. Разминка – упражнение «Замедленное движение». 3. Упражнение «Топтыжка». 4. Упражнение «Два барана на мосту». 5. Рефлексия 6. Ритуал прощания – Хорошие новости».	Практическое занятие	50 минут	Не требуется

Окончание Таблицы 13

	11	«Мир внутри и вокруг нас»	Обучить навыкам разрешения конфликтных ситуаций.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия – упражнение «Комплименты». 2. Разминка – упражнение «Пружинка». 3. Упражнение «Решить проблему». 4. Упражнение «Правила выхода из конфликта». 5. Рефлексия 6. Ритуал прощания – Хорошие новости». 	Практическое занятие	50 минут	Карточки с правилами
Итоговый	12	«Делимся впечатлениями»	<ul style="list-style-type: none"> • Подвести итоги, провести рефлексия; • Отследить эффективность программы с помощью повторной диагностики. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия – упражнение «Комплименты». 2. Разминка – упражнение «Лицо загорает». 3. Подведение итогов, рефлексия. 4. Проведение диагностики <ul style="list-style-type: none"> • Методика «Шкала детской тревожности» (А.М. Прихожан) • Методика «Опросник межличностных отношений ОМО» (В. Шутц — А.А. Рукавишников) 5. Ритуал прощания – Хорошие новости». 	Диагностическое занятие	60 минут	Бланки методик

Этап 1 «Вводный». Этап состоит из 3 занятия. Целями первого занятия являются установление контакта между детьми, знакомство участников, установка правил. Важно во время занятия создать благоприятную эмоциональную атмосферу, для того, чтобы дети расслабились и настроились на дальнейшую работу. 2 и 3 занятия направлены на работу с родителями и педагогами с целью их просвещения на тему взаимосвязи тревожности и межличностных отношений младших школьников.

Этап 2 «Практический». Данный этап состоит из 8 занятий, их целями являются: расширение представлений обучающихся об эмоциях, обучение распознаванию своих эмоций и эмоций других, обучение способам выражения эмоций, повышение уверенности в себе, обучение навыкам саморегуляции, развитие эмпатических способностей младших школьников, обучение навыкам разрешения конфликтных ситуаций.

Каждое занятие проходит по определенному сценарию: ритуал приветствия, разминка, основные упражнения, рефлексия и ритуал прощания.

На занятиях используются такие методы как: упражнения с элементами арт-терапии, беседы, дискуссии, игры, релаксационные упражнения и др.

Этап 3 «Контрольный». На данном этапе проводится завершающая рефлексия и подведение итогов, во время которых обучающиеся делятся впечатлениями от занятий, а также рассказывают, чему они научились, и что больше всего запомнилось и понравилось.

В конце занятия проводится диагностика для отслеживания результативности программы, используются такие методики как: методика

«Шкала детской тревожности» (А.М. Прихожан), методика «Опросник межличностных отношений ОМО» (В. Шутц — А.А. Рукавишников).

Разработанная программа может быть использована психологами для коррекции уровня тревожности младших школьников и развития их навыков

МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ.

Выводы по Главе 2

Даша, в выводы допиши про характеристику уровней тревожности и отношений.

Анализ результатов экспериментального исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. Существует взаимосвязь между межличностными отношениями младшего школьника и его тревожностью. Тревожность как свойство личности возникает посредством неудовлетворения возрастных потребностей ребенка и часто оказывает негативное влияние на его поведение, учебную мотивацию и в том числе на выстраивание межличностных отношений.

2. Критерии изучения тревожности младшего школьника: эмоциональное состояние, личностная тревожность, школьная тревожность.

3. Критерии изучения межличностных отношений младшего школьника: социометрический статус, зоны конфликта, коммуникативные особенности личности, тип отношений с окружающими.

4. Вывод об уровне тревожности младших школьников: 77% детей имеют средний уровень тревожности, 10% высокий уровень и 13% низкий уровень

5. Вывод об уровне межличностных отношений младших школьников: 53% детей имеют допустимый уровень межличностных отношений, 43% критический и 3% оптимальный.

6. Итоговые результаты экспериментального исследования по изучению взаимосвязи тревожности и межличностных отношений младших школьников показали, что уровень личностной тревожности ребенка взаимосвязан с уровнем его межличностных отношений. Чаще всего эта взаимосвязь обратно пропорциональна. Т.е. чем выше уровень тревожности, тем хуже ребенок себя ощущает в ситуациях межличностного взаимодействия и старается их избегать, а чем ниже уровень личностной

тревожности, тем выше уровень его межличностных отношений. Также, чем лучше складываются межличностные взаимодействия у ребенка, тем ниже уровень его тревожности и наоборот.

7. Исходя из результатов констатирующего эксперимента, нами была разработана программа по коррекции уровня тревожности и развитию навыков межличностного взаимодействия младших школьников. Занятия программы строятся в форме практических и лекционных занятий и включают в себя различные упражнения и игры, направленные на решение поставленной цели.

Заключение

Роль межличностных отношений в жизни младшего школьника высока. Они оказывают большое влияние на становление личности ребенка, на развитие его познавательных и психических функций, а также являются неотъемлемой частью его жизни.

В ходе научного анализа рассмотрены подходы к понятию «тревожность» таких авторов как Ф.Б. Березин, Р.М. Грановская, А.М. Прихожан, С.Я. Рубинштейн, Ч. Спилбергер. Понятие «межличностные отношения» рассматривали такие ученые как М.Я.Басов, В.М.Бехтерева, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.Ф. Лазурский, К.К. Платонов и др.

Исследовались такие критерии тревожности младшего школьника как эмоциональное состояние, личностная тревожность, школьная тревожность. Критерии изучения межличностных отношений младшего школьника: социометрический статус, зоны конфликта, коммуникативные особенности личности, тип отношений с окружающими.

Для проведения исследования был подобран диагностический комплекс: «Проективная методика для диагностики школьной тревожности» (А. М. Прихожан), опросник «САН», опросник «Шкала детской тревожности» (А. М. Прихожан), методика «Фильм-тест» Р. Жилия, методика «Социометрия» (Дж. Морено), опросник межличностных отношений «ОМО» (В. Шутц – А.А. Рукавишников), методика диагностики межличностных отношений Т. Лири.

По результатам констатирующего эксперимента у детей младшего школьного возраста были выявлены уровни тревожности: высокий – 10%; средний – 77%; низкий – 13%. Уровни межличностных отношений: критический – 43%; допустимый – 53%; оптимальный – 3%.

С помощью корреляционного анализа данных была выявлена обратно пропорциональная связь межличностных отношений и тревожности младшего школьника.

Исходя из результатов исследования можно сказать, что при наличии высокой тревожности ребенок имеет трудности с построением межличностных отношений, он менее включен в социальные ситуации, старается избегать общения и при этом может демонстрировать отгороженность, застенчивость, а иногда даже агрессивность.

Исходя из результатов констатирующего эксперимента, нами была разработана программа по коррекции уровня тревожности и развитию навыков межличностного взаимодействия младших школьников.

Гипотеза, выдвигаемая нами в работе, подтвердилась, данный факт открывает дальнейшие перспективы в изучении вопроса. Все полученные нами результаты и составленная на этой основе программа могут быть использованы педагогами и психологами для коррекции уровня тревожности и развития навыков межличностных отношений младших школьников.

Список используемых источников

1. Абраменкова В.В. Социальная психология детства: развитие отношений ребенка в детской субкультуре: учеб. пособие для вузов. В. В. Абраменкова. М. Воронеж: НПО Модэк, 2015. 228с.
2. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учеб. пособие для студ. Вузов. М.: Академический проект: Алма Матер, 2015. 702 с.
3. Алмосов С.М. Проблема тревожности в современной психологии. М.: Лаборатория Книги, 2012. 94с.
4. Алферов А.Д. Психология развития школьника: учеб. Пособие для вузов. Ростов-на-Дону: Феникс, 2015. 110 с.
5. Андреева А. Психологическая поддержка ребенка. //Воспитание школьников. 2010. № 3.
6. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для вузов — Аспект Пресс, 2014. 363 с.
7. Аникеева Н.П. Психологический климат в коллективе. М.: Просвещение. 1989.224 с.
8. Астапов В. М. Тревожность у детей. СПб.: Питер, 2016. 274 с.
9. Байгазова Р.В., Каримова Л.М. Взаимосвязь социометрического статуса и эмоционального состояния младших школьников /Наука в школе и вузе: Материалы республиканской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов. Часть II. Бирск: Бирск. Гос. Соц. – пед. Акад., 2012. С.289 .
10. Барышникова Е.В. Психология детей младшего школьного возраста: учебное пособие. Челябинск: Изд-во Южно-Урал. Гос. Гуман.-пед. Ун-та, 2018. 66 с.
11. Березин, Ф.Б. Психическая адаптация и тревога. Москва. Психология мотивации и эмоций: учебное пособие. ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М. В. Фаликман. Издание 2-е, стереотипное. Москва: ЧеРо: Омега-Л:МПСИ,

2006. С. 350-357. (Хрестоматия по психологии).

12. Белова О.А., Акулина М.В. Ситуационная и личностная тревожность у школьников разных типов школ. //Альманах современной науки и образования. [Электронный источник]. Режим доступа: <http://www.gramota.net/materials/1/2008/11/4.html>

13. Бехтерев В.М. Общие основы рефлексологии человека: Руководство к объективному изучению личности. Под ред. и со вступ. ст. А. В. Гервера. 4-е посмерт. Изд. — М.; Л.: Гос. Изд-во, 1928. — XXIV, 544 с.: 1 л. Портр., ил. Библиогр.: с. 529-537.

14. Битянова М.Р. Как измерить отношения в классе. М.: Сфера, 2015. 185 с.

15. Бочева Н.А. Тревожность, как один из факторов адаптации первоклассников к школе //Вестник МГОУ. Психологические науки. 2017.№ 3. С. 87 — 90.

16. Василюк Ф. Е. Психология переживания. М.: МГУ, 2014. 155 с.

17. Введение в психологию. Под ред. А.П. Лобанова, С.И. Коптевой. Мн.: Энциклопедикс, 2010. 398 с.

18. Возрастная и педагогическая психология. Под ред.М.В. Гамезо. М.: Просвещение, 2014.

19. Волков Б.С. Психология младшего школьника: учеб. пособие для вузов. Б.С. Волков. М.: Педагогическое общество России, 2014. 125 с.

20. Воспитательная система школы: проблемы и поиски. Сост. Н. Л. Селиванова. М.: Знание, 1989. 80 с.

21. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т.3. Проблемы развития психики. Под ред. А. М. Матюшкина. — М.: Педагогика, 1983. 368 с. – 507 с.

22. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. М.: Эксмо, 2015.

23. Грановская Р.М. Психологическая защита. Санкт-Петербург: Речь, 2007. 474 с.

24. Дубровина И.В. Практическая психология образования: учеб. пособие для вузов. М.: Сфера, 2014. 256 с.
25. Дусавицкий А.К. Межличностные отношения в младшем школьном возрасте и их зависимость от способа обучения //Вопросы психологии. 2016. №1. С. 63 — 65.
26. Емельянова И.Г. Особенности межличностных отношений современных младших школьников //Современные тенденции развития науки и технологий. 2015. №7-10. С 35 — 38
27. Ильин, Е.П. Психология общения и межличностных отношений. СПб: Питер, 2009. 576 с.
28. Карпенко Л.А. Краткий психологический словарь. М.: Просвещение, 2011. 195с.
29. Кириллова, Е.А., Беляева Е.Э. Тревожный ребенок. М.: Основа, 2012. 192с.
30. Киричук А.В. Опыт социально-педагогического изучения положения ребенка в системе коллективных отношений. Ребенок в системе коллективных отношений. М.: Просвещение, 2002. 33с.
31. Коломинский Я.Л. Психология личных взаимоотношений в детском коллективе. Минск: Народная Асвета, 2014.289 с.
32. Костина Л.М. Методы диагностики тревожности. СПб.: Питер, 2016. 217 с.
33. Кочубей Б.И., Новикова Е.В. Эмоциональная устойчивость школьника. М.: Сфера,2015. 96 с.
34. Леонтьев, А.Н. Психическое развитие ребенка дошкольного возраста. Вопросы психологии ребенка дошкольного возраста. М.: 2000. 40 с.
35. Летягина С.К. Социальные представления о дружбе в различных возрастных группах //Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. 2010. №3. С. 78-86
36. Лисина М. И. Проблемы онтогенеза общения. М.: Педагогика,

2015. 317 с.

37. Лучшие психологические тесты. Под ред. А.Ф. Кудряшова. Петрозаводск: Петроком, 2014. 255 — 259с.

38. Макшанцева Л.В. Тревожность и возможности ее снижения у детей //Психологическая наука и образование 2016. №2. С. 36 — 39.

39. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие: Москва, Речь, 2010 г. 256 с

40. Мотивы выбора партнера для межличностного общения в группах различного уровня. Н.М. Швалева. /Социально- психологические проблемы руководства и управления коллективами: научные сообщения к симпозиуму 19-21.12.1974 Рига ред. А.В. Петровский, А.В. Филлипов, В. Г. Шорин. Москва: [б.и.], 1974. С. 171-173.

41. Мухина В.С. Возрастная психология: учеб. пособие для вузов. М.: Академия, 2014. 269с.

42. Мэй Р. Смысл тревоги. М.: Независимая фирма “Класс”, 2001. 384 с.

43. Мясищев В.Н. Психология отношений. М.: МОДЭК, МПСИ, 2011. 400с.

44. Немов Р.С. Психология: учеб. пособие для вузов. М.: Владос, 2015. 259с.

45. Общая психология: Учеб. для студентов пед. ин-тов. Под ред. А.В. Петровского. 2-е изд., доп. и перераб. М., 1976. 479 с.

46. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. М.: ТЦ Сфера, 2015. 97с.

47. Осипова А.А. Общая психокоррекция. М.: СФЕРА, 2012. 510 с

48. Полунина Л.В. Повышенная школьная тревожность как фактор снижения успеваемости учащихся пятых классов. //Вестник МГОУ. 2012. №2. С.92 — 98.

49. Практикум по возрастной психологии: Учеб. пособие. Под ред.

Головей Л. А., Рыбалко Е.Ф. СПб.: Речь, 2010. 694 с.

50. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков. Психологическая природа и возрастная динамика. М.: МПСИ, 2014. 304 с.

51. Психологические причины формирования детской тревожности [Электронный источник]. Режим доступа: <http://sch112.minsk.edu.by/ru/main.aspx?guid=54241>

52. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. СПб.: Издательство «Питер», 2000. 416 с:

53. Романова Е.С. Графические методы в психологической диагностике: учеб. пособие для вузов. М.: Дидакт, 2015. 229с.

54. Сайбулаева Д.Г. Специфика гендерных проявлений школьной тревожности детей 6 — 7 лет //Системные технологии. 2016. № 1 (10).

55. Сапогова Е.Е. Психология развития человека. М.: Аспект пресс

56. Смирнова Е.О., Холмогорова В.М. Межличностные отношения младших школьников. М., 2015. 389с.

57. Спиваковская А.С. Психотерапия: игра, детство, семья. Том 2. М.: ООО Апрель Пресс, ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. 464 с. (Психология – XX век).

58. Спилбергер Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги. Тревога и тревожность: хрестоматия: сост. В.М. Астапов. Санкт-Петербург: Пер Сэ, 2008. С. 85-99.

59. Стрыгина М.Н. Психологические особенности осознания себя в системе межличностных отношений младшего школьника //Наука и школа. 2011. № 6. С. 117 — 123.

60. Тарасова С.Ю. Школьная тревожность: причины, следствия и профилактика. М.: Генезис, 2018. 144 с.

61. Тревога. Тревожность. Явления тревожного ряда. Под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова М.: Педагогика-Пресс, 2014. 386 с.

62. Фельдштейн Д.И. Психология взросления: Структурно-

содержательные характеристики процесса развития личности. М.: Издательство Флинта, 2014. 487с.

63. Фридман Л.М. Психология детей и подростков: справочник для учителей и воспитателей. — М.: Издательство Института Психотерапии, 2014. 75с.

64. Холд Б., Граммер К. Статус и поведение: изучение этологии младших школьников. Пер. с англ., М. 2016. 385с.

65. Шкуричева Н.А. Дружеские взаимоотношения младших школьников //Начальная школа. 2010. № 11. С. 6 — 8.

66. Яковлева О.В. Коррекция тревожности у детей и подростков //Альманах современной науки и образования. Тамбов: Грамота, 2017. № 11 (54). С. 133 — 135.

ПРИЛОЖЕНИЯ

**Методика «Опросник, Самочувствие, Активность» (В. А. Доскин,
Н. А. Лаврентьева, В. Б. Шарай, М. П. Мирошников)**

Таблица 1. – Уровни самочувствия, активности настроения младших школьников

И/Ф	Самочувствие	Активность	Настроение	Общийуровень
Н. А.	6	5,9	6	высокий
В. А.	4,3	4,1	5,1	средний
А. Б.	5,7	1,8	6,9	средний
М. Б.	4,9	4,7	5,1	средний
П. В.	6,6	5,3	6,7	высокий
С. Г.	4,4	4,1	5,9	средний
С. Габ.	3,3	4,8	2,1	низкий
Е. Д.	4,3	3,7	4,4	средний
Г. Д.	3,1	2,5	3,3	низкий
А. Е.	4,9	5,2	6	высокий
М. Е.	4,9	3,2	5,3	средний
Ф. Ж.	4,7	5,4	5,3	средний
Д. К.	2,7	3,5	3,5	низкий
С. К.	6,7	6,5	6,5	высокий
Д. М.	4,3	4,2	3,4	средний
А. О.	5,4	3,8	6,7	средний
Д. О.	3,7	4,9	1,6	низкий
В. П.	2,6	2,6	3,8	низкий
Ва. П.	4,5	2,2	5,9	средний
А. П.	3,5	2,8	5	низкий
Д. Р.	2,9	2,5	2,3	низкий
М. С.	3,7	3,4	4,3	низкий
А. С.	3,3	1,3	4,6	низкий
Ал. С.	5	4,5	5,9	средний
З. Т.	5,3	2,4	6	средний
М. Т.	5,2	5,5	6,1	высокий
Д. Т.	5,4	5,4	5,6	средний
М. Ф.	5,2	4,2	5,2	средний
В. Ш.	5	4,5	6,4	средний
А. Ш.	5,8	3	6,4	средний

Методика «Шкала детской тревожности» (А. М. Прихожан)

Таблица 2. – Уровни личностной тревожности младших школьников

И/Ф	Шко льн.	Уровень	Само оце но чная	Уровень	Межлич ностная	Уровень	Магиче ская	Уровень	Обща я	Уровень	Общий уровень
Н. А.	19	Завышен.	13	Норма	9	Норма	11	Норма	52	Норм	Средний
В. А.	21	Завышен.	22	Очень выс.	22	Чрезм. Завышен.	17	Завышен.	82	Завышен.	Высокий
А. Б.	24	Очень выс.	15	Нормальн.	9	Норма	9	Норма	57	Норма	Средний
М. Б.	10	Спокойный	9	Спокойств.	4	Спокойств.	2	Спокойств.	25	Спокойств.	Низкий
П. В. В.	20	Завышен.	10	Нормальн.	13	Норма	10	Норма	53	Норма	Средний
С. Г.	23	Завышен.	21	Завышен.	24	Чрезм. Завышен.	20	Завышен.	88	Высокий	Средний
С.Габ.	35	Чрезм. Завышен.	25	Чрезм. Завышен.	24	Чрезм. Завышен.	11	Норма	95	Чрезмерн. Завышен.	Высокий
Е. Д.	22	Завышен.	24	Чрезмерн. Завышен.	25	Чрезмерн. Завышен.	13	Норма	84	Завышен.	Средний

Окончание Таблицы 2

Г. Д.	6	Спокойный.	6	Спокойств.	5	Спокойств.	8	Норма	25	Сп	Низкий
А. Е.	25	Чрезмерн. Завыш.	12	Норма	16	Норма	17	Высокий	70	Завышен.	Высокий
М. Е.	21	Завышен.	13	Норма	17	Чрезмерн. Завыш.	19	Чрезмерн. Завыш.	70	Завышен.	Высокий
Ф. Ж	10	Спокойств.	4	Спокойств.	2	Спокойств.	1	Спокойств.	17	Спокойств.	Низкий
Д. К.	18	Норма	25	Чрезмерн. Завыш.	28	Чрезмерн. Завыш.	19	Чрезмерн. Завыш.	90	Чрезмерн. Завыш.	Высокий
С. К.	7	Спокойств.	7	Спокойств.	7	Спокойств.	7	Спокойств.	28	Спокойств.	Низкий
Д. М.	27	Очень высок.	29	Чрезмерн. Завыш.	26	Чрезмерн. Завыш.	27	Чрезмерн. Завыш.	109	Чрезмерн. Завыш.	Высокий
А. О.	11	Спокойств.	10	Спокойств.	12	Норма	7	Спокойств.	40	Норма	Низкий
Д. О.	0	Спокойств.	4	Спокойств.	0	Спокойств.	0	Спокойств.	4	Спокойств.	Низкий
В. П.	31	Чрезмерн. Завышен.	27	Чрезмерн. Завыш.	21	Чрезмерн. Завыш.	12	Норма	91	Очень высок.	Высокий
В. А.	27	Высокий	27	Чрезмерн. Завыш.	27	Чрезмерн. Завыш.	21	Высокий	102	Чрезмерн. Завыш.	Высокий

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

Таблица 3. – Уровень школьной тревожности младших школьников

И/Ф	Баллы	Уровень тревожности
Н. А.	0	низкий
В. А.	6	средний
А. Б.	2	низкий
М. Б.	0	низкий
П. В.	1	низкий
С. Г.	2	низкий
С. Габ.	5	средний
Е. Д.	4	средний
Г. Д.	1	низкий
А. Е.	5	средний
М. Е.	2	низкий
Ф. Ж.	3	низкий
Д. К.	4	средний
С. К.	4	средний
Д. М.	5	средний
А. О.	2	низкий
Д. О.	8	высокий
В. П.	6	средний
Ва. П.	3	низкий
А. П.	5	средний
Д. Р.	10	высокий
М. С.	3	низкий
З. Т.	2	низкий
М. Т.	4	средний
Д. Т.	4	средний
М. Ф.	3	низкий
В. Ш.	3	низкий
А. Ш.	3	низкий

Методика «Социометрия» (Дж. Морено)

Таблица 4. – Социометрические статусы младших школьников

И/Ф	Социометрический статус
Н. А.	Принятый
В. А.	Принятый
А. Б.	принятый
М. Б.	Пренебрегаемый
П. В.	Принятый
С. Г.	Предпочитаемый
С. Габ.	Пренебрегаемый
Е. Д.	Предпочитаемый
Г. Д.	Звезда
А. Е.	Принятый
М. Е.	Звезда
Ф. Ж.	Пренебрегаемый
Д. К.	Предпочитаемый
С. К.	Звезда
Д. М.	Отвергаемый
А. О.	Принятый
Д. О.	Принятый
Ва. П.	Пренебрегаемый
А. П.	Принятый
Д. Р.	Звезда
М. С.	Пренебрегаемый
А. С.	Принятый
Ал. С.	Пренебрегаемый
З. Т.	Предпочитаемый
М. Т.	Принятый
Д. Т.	Пренебрегаемый
М. Ф.	Звезда
В. Ш.	Звезда
А. Ш.	Пренебрегаемый

Методика «Фильм – тест» (Р. Жиль)

Таблица 5. – Уровни зон конфликта в системе межличностных отношений младшего школьника

И / Ф	М а т ь	О т е ц	Родитель ская чета	Брат, сестр а	Бабушка ,дедушка	Друг,п одруга	Учи тел ь	Любозна тельност ь	Общете льность вгруппе	Домини рование , лидерст во	Конфликтность ,агрессивность	Реакцияна фрустраци ю	Отгоро женност ь	Уров ень
Н. А.	30	30	17	33	6	21	17	83	38	33	11	43	11	допус тимы й
В. А.	85	35	25	17	13	21	17	50	38	17	33	57	0	допус тимы й
А .Б .	20	15	25	17	6	64	8	33	13	33	44	71	17	допус тимы й
М .Б.	65	40	33	17	6	14	0	50	38	83	56	57	11	допус тимы й
П. В.	75	20	25	39	13	36	17	67	25	17	44	43	6	допус тимы й
С. Г.	35	20	0	22	0	64	25	50	50	33	56	57	11	допус тимы й
С. Г аб	30	0	17	11	13	79	0	17	38	50	44	57	22	допус тимы й

Продолжение Таблицы 5

Е. Д.	60	25	33	33	13	7	8	50	50	33	78	71	11	допустимый
Г. Д.	10	20	33	50	0	14	17	50	13	33	44	71	28	допустимый
А. Е.	70	30	33	28	31	7	33	67	50	83	56	29	11	крити
М. Е.	30	60	33	11	0	29	17	50	0	17	44	71	17	допустимый
Ф. Ж.	45	45	58	61	0	14	25	50	50	83	67	71	6	критически й
Д. К.	35	10	25	11	19	43	25	50	38	67	67	71	11	допустимый
С. К.	75	50	25	50	13	29	33	83	38	83	33	43	0	критически й
Д. М.	25	10	8	0	6	57	17	33	38	67	44	57	28	критически й
А. О.	65	25	33	44	6	29	33	67	75	67	22	57	6	критически й
Д. О.	10	10	8	11	13	29	25	50	0	33	44	86	22	допустимый
В. П.	65	30	42	11	13	43	8	33	0	17	44	71	6	допустимый
Ва. П.	40	30	25	17	0	43	25	50	0	0	22	43	6	допустимый
А. П.	80	55	25	28	25	7	25	67	50	83	67	57	0	критически й
Д. Р.	40	40	25	11	6	36	17	67	25	33	33	43	11	допустимый
М. С.	15	10	33	11	0	43	25	33	38	33	44	71	39	допустимый
А. С.	45	50	33	39	19	7	8	67	25	50	67	86	11	допустимый
Ал. С.	45	40	25	6	0	57	8	67	0	33	44	71	11	критически й
З. Т.	50	35	42	56	0	14	0	33	13	17	22	43	0	критически й

Окончание Таблицы 5

М. Т.	45	35	25	22	6	43	17	67	50	50	33	43	6	критически й
Д. Т.	55	40	58	28	13	36	17	67	75	67	78	57	11	критически й
М. Ф.	40	25	17	28	6	29	17	67	50	50	56	57	6	допустимый
В. Ш.	55	40	33	44	0	21	25	17	50	67	78	71	6	критически й
А. Ш.	20	30	33	28	6	29	17	67	0	33	33	71	28	допустимый

ПриложениеЕ

**Методика «Опросник межличностных отношений ОМО» (В. Шутц –
А.А.Рукавишников)**

Таблица.–

Уровни поведенческих проявлений в областях межличностного взаимодействия младших школьников

	Включенность		Контроль		Аффект		Общий уровень
	Ie	Iw	Cw	Ce	Ae	Aw	
Н.А.	7	4	5	8	4	3	Оптимальный
В. А.	7	8	3	8	8	9	Допустимый
А.Б.	7	4	5	9	3	5	Допустимый
М.Б.	5	6	5	5	4	7	Допустимый
П.В.	4	1	4	1	3	3	Допустимый
С.Г.	5	6	5	3	6	5	Допустимый
С. Габ.	3	3	1	7	1	5	Критический
Е.Д.	5	1	3	6	3	3	Допустимый
Г.Д.	3	1	1	5	3	5	Критический
А.Е.	5	5	2	3	7	3	Допустимый
М.Е.	5	7	5	9	4	3	Оптимальный
Ф.Ж.	4	6	2	4	3	5	Допустимый
Д.К.	5	6	5	9	2	2	Допустимый
С. К.	4	5	1	1	3	7	Критический
Д.М.	6	0	4	7	0	3	Допустимый
А.О.	6	3	5	8	9	8	Допустимый
Д.О.	1	0	0	3	2	4	Критический
В.П.	3	7	4	1	5	5	Допустимый
Ва.П.	4	7	5	0	5	4	Допустимый
А.П.	3	1	6	5	2	4	Критический
Д.Р.	6	6	3	2	3	2	Допустимый
М. С.	3	0	3	6	2	7	Критический
А.С.	7	9	6	9	6	9	Допустимый
Ал.С.	5	7	5	9	3	5	Допустимый
З.Т.	7	2	5	5	4	1	Допустимый
М. Т.	5	7	3	7	4	3	Оптимальный
Д. Т.	5	3	1	1	2	2	Критический
М.Ф.	5	4	4	9	6	2	Оптимальный
В.Ш.	6	0	3	5	4	4	Допустимый
А.Ш.	3	0	1	3	2	4	Критический

Приложение Ж

Методика «Диагностика межличностных отношений» (Т. Лири)

Таблица 7. – Уровни социальных ориентаций личности младших школьников

	Социальные ориентации								Общий уровень
	Влст н.-лиди р-	Незав ис.-домин ир.	Прямол ин.-агресс.	Недове рч.-скпт.	Покор но-застен ч.	Заиси м.- послу шн.	Сотрудн ич.- конвенц .	Ответс тв.- велико душн.	
Н. А.	10	11	10	12	13	14	13	13	Критический
В. А.	10	10	8	7	8	7	10	12	Критический
А .Б.	6	4	6	7	6	6	3	7	Допустимый
М. Б.	10	9	11	12	8	6	9	8	Критический
П. В.	10	3	6	3	5	6	10	12	Допустимый
С. Г.	9	7	5	0	4	6	12	12	Допустимый
С. Га б.	8	7	11	13	4	3	2	3	Допустимый
Е. Д.	13	12	12	15	10	8	8	10	Критический
Г. Д.	4	5	7	5	6	6	4	6	Допустимый
А. Е.	9	9	5	5	7	6	9	13	Критический
М. Е.	15	12	8	4	10	9	15	15	Критический
Ф. Ж.	6	4	6	4	4	6	5	7	Допустимый
Д. К.	12	13	9	8	9	9	11	12	Критический
С. К.	9	9	7	3	9	9	10	15	Критический
Д. М.	8	11	7	6	3	9	3	7	Допустимый
А. О.	9	6	4	4	2	7	11	9	Допустимый
Д. О.	9	15	15	12	6	6	7	9	Критический
В. П.	11	7	11	8	7	11	10	11	Критический
Ва . П.	6	1	7	12	8	10	12	13	Допустимый

Окончание Таблицы 7

А. П.	8	8	8	6	9	10	12	12	Критический
ДР	11	11	10	12	10	11	11	10	Критический
М. С.	7	7	7	6	3	6	8	6	Допустимый
А. С.	14	14	14	15	12	16	16	14	Критический
Ал .С.	15	13	12	13	13	15	14	14	Критический
З. Т.	4	8	7	6	10	6	5	6	Допустимый
М. Т.	11	8	7	6	9	8	13	13	Критический
Д. Т.	10	7	3	6	7	9	9	14	Допустимый
М. Ф.	16	12	12	13	5	4	13	14	Критический
В. Ш.	9	7	9	5	6	8	11	12	Критический
А. Ш.	11	8	9	8	9	10	7	8	Критический

Продолжение Таблицы 8

МБ	0	2	6	2	2	2	5	5	5	5	6	5	5	4	7	1	9	1	1	8	6	9	8	2	6	4	3	1	6	1	0	5	3	8	56	5	1	0
П В.	0	3	1	1	1	2	7	5	7	4	1	4	1	3	3	1	3	6	3	5	6	1	1	3	7	2	2	3	1	3	1	6	2	1	44	4	6	1
СГ	1	3	3	4	3	5	4	4	6	5	6	5	3	6	5	9	7	5	0	4	6	1	1	4	3	2	0	2	0	6	2	5	5	3	56	5	1	2
Г	1	4	4	4	0	4	3	5	2	3	3	1	7	1	5	8	7	1	1	4	3	2	3	2	3	0	1	1	1	7	0	1	3	5	44	5	2	5
ЕД	1	3	4	4	1	3	4	4	4	5	1	3	6	3	3	1	1	1	1	1	8	8	1	4	6	2	3	3	1	7	8	5	5	3	78	7	1	4
ГД	0	2	2	2	1	2	3	3	3	3	1	1	5	3	5	4	5	7	5	6	6	4	6	5	1	2	3	5	0	1	1	5	1	3	44	7	2	1
АЕ	0	4	1	1	5	3	5	5	6	5	5	2	3	7	3	9	9	5	5	7	6	9	1	3	7	3	3	2	3	7	3	6	5	8	56	2	1	5
М Е	0	3	0	4	4	3	5	3	5	5	7	5	9	4	3	1	1	8	4	1	9	1	1	5	3	6	3	1	0	2	1	5	0	1	44	7	1	2
Ф Ж	0	2	2	2	2	2	5	5	5	4	6	2	4	3	5	6	4	6	4	4	6	5	7	2	4	4	5	6	0	1	2	5	5	8	67	7	6	3
ДК	0	0	4	4	4	4	3	4	4	5	6	5	9	2	2	1	1	9	8	9	9	1	1	4	3	1	2	1	1	4	2	5	3	6	67	7	1	4
СК	1	2	2	2	2	2	7	7	7	4	5	1	1	3	7	9	9	7	3	9	9	1	1	5	7	5	2	5	1	2	3	8	3	8	33	4	0	4
Д М	1	6	4	4	4	4	4	4	3	6	0	4	7	0	3	8	1	7	6	3	9	3	7	1	2	1	8	0	6	5	1	3	3	6	44	5	2	5
АО	1	2	2	0	2	0	5	4	7	6	3	5	8	9	8	9	6	4	4	2	7	1	9	3	6	2	3	4	6	2	3	6	7	6	22	5	6	2
Д О	0	2	2	2	2	2	4	5	2	1	0	0	3	2	4	9	1	1	1	6	6	7	9	3	1	1	8	1	1	2	2	5	0	3	44	8	2	8
ВП	1	4	4	4	0	6	3	3	4	3	7	4	1	5	5	1	7	1	8	7	1	1	1	3	6	3	4	1	1	4	8	3	0	1	44	7	6	6
ВП	1	5	4	4	5	4	5	2	6	4	7	5	0	5	4	6	1	7	1	8	1	1	1	2	4	3	2	1	0	4	2	5	0	0	22	4	6	3
АП	0	1	1	2	4	1	4	3	5	3	1	6	5	2	4	8	8	8	6	9	1	1	1	3	8	5	2	2	2	7	2	6	5	8	67	5	0	5
Д	0	0	4	4	3	4	3	3	2	6	6	3	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	5	4	4	2	1	6	3	1	6	2	3	33	4	1	1

Окончание Таблицы 8

Р															1	1	0	2	0	1	1	0		0	0	5	1		6	7	7	5	3		3	1	0	
МС	1	3	3	6	0	3	4	3	4	3	0	3	6	2	7	7	7	6	3	6	8	6	2	1	1	3	1	0	4	2	3	3	3	3	44	7	3	3
АС	1	3	3	3	0	0	3	1	5	7	9	6	9	6	9	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	5	3	3	1	7	8	6	2	5	67	8	1	9
АС	1	4	4	4	3	4	5	5	6	5	7	5	9	3	5	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	2	6	0	5	8	6	0	3	44	7	1	2	
ЗТ	0	3	1	1	1	1	5	2	6	7	2	5	5	4	1	4	8	7	6	1	6	5	6	5	5	3	4	5	0	1	0	3	1	1	22	4	0	2
МТ	0	4	4	4	4	4	5	6	6	5	7	3	7	4	3	1	8	7	6	9	8	1	1	3	4	3	2	2	6	4	1	6	5	5	33	4	6	4
ДТ	0	3	1	3	3	3	5	5	6	5	3	1	1	2	2	1	7	3	6	7	9	9	1	2	5	4	5	2	1	3	1	6	7	6	78	5	1	4
МФ	0	3	4	4	6	4	5	4	5	5	4	4	9	6	2	1	1	1	1	5	4	1	1	5	4	2	1	2	6	2	1	6	5	5	56	5	6	3
ВШ	0	3	3	1	5	3	5	5	6	6	0	3	5	4	4	9	7	9	5	6	8	1	1	5	5	4	3	4	0	2	2	1	5	6	78	7	6	3
АШ	1	4	4	4	1	4	6	3	6	3	0	1	3	2	4	1	8	9	8	9	1	7	8	2	2	3	3	2	6	2	1	6	0	3	33	7	2	3

Продолжение Таблицы 9

А Б	оч. В.	Н.	н.	н.	н.	5, 7	1, 8	6, 9	7	4	5	9	3	5	6	4	6	7	6	6	3	7	при н.	2 0	1 5	2 5	1 7	6 6	4 4	8 8	3 3	1 3	3 3	4 4	7 1	1 7	2 2	
М Б	сп	сп	сп	сп	сп	4, 9	4, 7	5, 1	5	6	5	5	4	7	1 0	9	1 1	1 2	8	6	9	8	пре н.	6 5	4 0	3 3	1 7	6 6	1 4	0 0	5 0	3 8	8 3	5 6	5 7	1 1	0 0	
П В.	Зав ыш.	Нор ма	нор ма	нор ма	нор ма	6, 6	5, 3	6, 7	4	1	4	1	3	3	1 0	3	6	3	5	6	1 0	1 2	при н.	7 5	2 0	2 5	3 9	1 3	3 6	1 7	6 7	2 5	1 7	4 4	4 3	6 6	1 1	
С Г.	Зав ыш.	Зав ыш.	Чр.з ав.	зав ыш.	Выс .	4, 4	4, 1	5, 9	5	6	5	3	6	5	9	7	5	0	4	6	1 2	1 2	пред поч.	3 5	2 0	0 0	2 2	0 0	6 4	2 5	5 0	5 0	3 3	5 3	5 6	1 7	1 1	2 2
С Г	чр.з.	чр.з.	чр.з.	н.	чр.з.	3, 3	4, 8	2, 1	3	3	1	7	1	5	8	7	1 1	1 3	4	3	2	3	пре н.	3 0	0 0	1 7	1 1	1 3	7 9	0 0	1 7	3 8	5 0	4 4	5 7	2 2	5 5	
Е Д.	завы ш.	Чр.з ав.	чр.з ав.	нор ма	завы ш.	4, 3	3, 7	4, 4	5	1	3	6	3	3	1 3	1 2	1 2	1 5	1 0	8	8	1 0	пред поч.	6 0	2 5	3 3	3 3	1 3	7 7	8 8	5 0	5 0	3 3	7 8	7 1	1 1	4 4	
Г Д	сп	сп	сп	нор ма	сп	3, 1	2, 5	3, 3	3	1	1	5	3	5	4	5	7	5	6	6	4	6	звезд а	1 0	2 0	3 3	5 0	1 0	1 4	1 7	5 0	1 3	3 3	4 4	7 1	2 8	1 1	
А Е	чр. Зав.	Нор ма	нор ма	выс.	Зав ыш.	4, 9	5, 2	6	5	5	2	3	7	3	9	9	5	5	7	6	9	1 3	при н.	7 0	3 0	3 3	2 8	3 1	3 7	6 7	5 0	8 3	5 3	8 6	5 9	2 1	1 5	
М Е	зав.	Н.	чр.з.	чр.з.	зав.	4, 9	3, 2	5, 3	5	7	5	9	4	3	1 5	1 2	8	4	1 0	9	1 5	1 5	звезд а	3 0	6 0	3 3	1 1	0 0	2 9	1 7	5 0	0 0	1 7	4 4	7 1	1 7	2 2	
Ф Ж	сп	сп	сп	сп	сп	4, 7	5, 4	5, 3	4	6	2	4	3	5	6	4	6	4	4	4	6	5	прен еб.	4 5	4 5	5 8	6 1	0 0	1 4	2 5	5 0	8 0	3 3	6 7	7 1	6 6	3 3	
Д К	н.	чр.з.	чр.з.	чр.з.	чр.з.	2, 7	3, 5	3, 5	5	6	5	9	2	2	1 2	1 3	9	8	9	9	1 1	1 2	пре д.	3 5	1 0	2 5	1 1	1 9	4 3	2 5	3 0	6 8	7 7	6 7	1 1	1 1	4 4	
С К	сп	сп	сп	сп	сп	6, 7	6, 5	6, 5	4	5	1	1	3	7	9	9	7	3	9	9	1 0	1 5	звезд а	7 5	5 0	2 5	5 0	1 3	2 9	3 3	8 8	3 3	8 3	3 3	4 3	0 0	4 4	

Окончание Таблицы 9

Д М	оч. В.	Чр.з	чр.з	чр.з.	чр.з.	4, 3	4, 2	3, 4	6	0	4	7	0	3	8	1	7	6	3	9	3	7	отвер г.	2	1			5	1	3	3	6	4	5	2		5	
А О	сп	сп	н.	сп	н.	5, 4	3, 8	6, 7	6	3	5	8	9	8	9	6	4	4	2	7	1	9	прин.	6	2	3	4	2	3	6	7	6	2	5		6	2	
Д О	сп	сп	сп	сп	сп	3, 7	4, 9	1, 6	1	0	0	3	2	4	9	1	1	1		6	6	7	9	прин.	1	1		1	1	2	2	5		3	4	8	2	8
В П	чр.з	чр.з.	чр.з	н.	оч.в	2, 6	2, 6	3, 8	3	7	4	1	5	5	1		1	8	7	1	0	1	прин.	6	3	4	1	1	4		3		1	4	7		6	6
В П	выс.	Чр.за в.	чр.за в.	выс.	Чр.за в.	4, 5	2, 2	5, 9	4	7	5	0	5	4	6	1	7	2	8	0	2	3	прене б.	4	3	2	1		4	2	5			2	4		3	3
А П	нор ма	нор ма	сп	чр.з ав.	нор ма	3, 5	2, 8		5	3	1	6	5	2	4	8	8	8	6	9	0	2	прин.	8	5	2	2	2		2	6	5	8	6	5		5	
Д Р	н.	чр.з.	чр.з	зав..	чр.з.	2, 9	2, 5	2, 3	6	6	3	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	звезд а	4	4	2	1		3	1	6	2	3	3	4	1	1	0
М С	зав.	Зав.	Оч. в.	н.	зав.	3, 7	3, 4	4, 3	3	0	3	6	2	7	7	7	7	6	3	6	8	6	прен.	1	1	3	1		4	2	3	3	3	4	7	3	3	
А С	зав.	Зав.	Зав.	Н.	н.	3, 3	1, 3	4, 6	7	9	6	9	6	9	4	1	1	1	1	1	1	1	прин.	4	5	3	3	1		6	2	5	6	8	1		9	
А С	чр. Зав.	Чр.з ав.	чр.з ав.	зав ыш.	Чр.з ав.	5	4, 5	5, 9	5	7	5	9	3	5	5	1	1	1	1	1	1	1	прен еб.	4	4	2		5	6		3	4	7	1		2		
З Т	зав ыш.	Нор ма	нор ма	нор ма	нор ма	5, 3	2, 4		6	7	2	5	5	4	1	4	8	7	6	0	6	5	пред поч.	5	3	4	5		1	3	1	1	2	4		2	2	
М Т	чр. Зав.	Чр.з ав.	чр.з ав.	чр.з ав.	чр.з ав.	5, 2	5, 5	6, 1	5	7	3	7	4	3	1	1	8	7	6	9	8	3	прин.	4	3	2	2		4	1	6	5	5	3	4		4	
Д Т	зав ыш.	Нор ма	зав ыш.	Зав ыш.	Зав ыш.	5, 4	5, 4	5, 6	5	3	1	1	2	2	0	1	7	3	6	7	9	9	прен еб.	5	4	5	2	1	3	1	6	7	6	7	5	1	4	
М Ф	зав.	Чр.з	чр.з	оч.в	чр.з.	5, 2	4, 2	5, 2	5	4	4	9	6	2	6	1	1	1	1	5	4	3	звезд а	4	2	1	2		2	1	6	5	5	5	5		3	
В Ш	зав ыш.	Зав ыш.	Нор ма	выс.	Зав ыш.	5	4, 5	6, 4	6	0	3	5	4	4	9	7	9	5	6	8	1	1	звезд а	5	4	3	4		2	2	1	5	6	7	7		3	
А Ш	чр.За в.	Чр.за в.	чр.за в.	норм а	чр.за в.	5, 8		6, 4	3	0	1	3	2	4	1	8	9	8	9	0	7	8	прене б.	2	3	3	2		2	1	6		3	3	7	2	3	

**Программа групповых занятий с обучающимися младшего школьного
возраста по коррекции их уровня тревожности и развитию
навыков межличностного взаимодействия**

Вводный этап

Цели:

- Установить контакт с группой;
- Познакомить обучающихся с правилами.

Занятие 1

Ритуал приветствия – упражнение «Комплименты».

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Используемые материалы: не требуется

Ход: Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.

Разминка

Упражнение «Рождение цветка».

Цель: снятие эмоционального напряжения, разминка

Используемые материалы: не требуется

Ход: Закройте глаза и представьте себя маленьким ростком цветка. Росточек только-только появился. Он еще совсем маленький. Солнышко согревает его и помогает ему расти. Лепесточки цветка раскрываются. Он поворачивает бутончик по направлению солнца. Лепестки раскрываются все шире и шире. Наши руки тянутся к солнцу. На счет «три» откроем глаза, потянемся, встряхнули ладошками. Вдохнем цветочный запах. Представим

улыбки людей, которые смотрят на цветы и вдыхают их ароматы. Пусть каждый из вас даст название своему цветку. Вот такая пестрая цветочная поляна у нас получилась.

Упражнение «Угадай с полуслова».

Цель: познакомить детей, устранить скованность в общении

Используемые материалы: не требуется

Ход: Сидящим по кругу ребятам выдается мячик. Первый игрок должен бросить его любому игроку и назвать начальный слог своего имени. Игрок, которому бросили мячик, пытается угадать второй слог имени. В случае верного ответа игрок, бросивший мячик, называет свое имя, в случае неверного – отвечает «Нет» и ожидает, пока кто-либо из остальных участников отгадает его имя. Игра заканчивается, когда имена всех ребят названы.

Упражнение «Девочки-мальчики».

Цель: познакомить детей, устранить скованность в общении

Используемые материалы: не требуется

Ход: В один ряд садятся девочки, а в ряд напротив – мальчики. Девочки по очереди называют мужские имена. Если есть мальчик с таким именем, то он встает со стула, рассказывает о себе. Когда имена всех мальчиков отгаданы, они вспоминают женские имена, пытаясь угадать имена сидящих напротив девочек.

Установление правил

У ведущего на доске вывешен примерный список правил. Правила зачитываются и объясняются психологом. Далее, по желанию, дети могут добавить в список свои правила, предварительно обговорив с группой.

Список правил:

- Правило активности (Все участники принимают активное участие в обсуждениях, выполнении заданий.)
- 1 микрофон (Этим правилом мы напоминаем участникам, что перебивать друг друга, даже при обсуждении очень интересной темы, недопустимо.)
- Принцип доброжелательности (Это правило означает, что мы относимся к другим участникам доброжелательно и уважительно, стараемся их поддержать и помочь.)
- Правило «Стоп» (Каждый участник может отказаться от выполнения упражнения, но только 1 раз за все занятия)

Рефлексия

1. Что нового вы узнали на занятии?
2. Что для вас было наиболее интересным?
3. Что вам понравилось\не понравилось на занятии?
4. Хотели бы вы что-нибудь сказать?

Ритуал прощания

Упражнение «Хорошие новости»

Цель: поделиться впечатлениями о занятии, попрощаться с группой
Используемые материалы: не требуется

Ход: Дети отвечают на вопрос: «Что хорошего произошло с ними за прошедший день?». Высказываются по кругу.

Занятие 2

Цель: Повысить понимание родителями взаимосвязи тревожности и межличностных отношений ребенка, разобрать причины тревожности ребенка и найти способы помочь ему справиться с ней, найти способы развития навыков межличностного взаимодействия младшего школьника

Ход занятия:

- Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня мы с вами разберем такую важную тему, как взаимосвязь тревожности ребенка и его межличностных отношений.

Психолог вводит и разъясняет понятия «тревожность» и «межличностные отношения».

- Предлагаю вам обсудить причины возникновения повышенной тревожности у ребенка. Каждый из вас поочередно называет причину, и мы вместе ее обсуждаем.

Обсуждение.

-Отлично! После того, как мы выяснили из-за чего у ребенка повышается тревожность, предлагаю также вместе попробовать выяснить как же повышенная тревожность может влиять на общение ребенка с окружающими.

Обсуждение.

-Хорошая работа! Теперь, когда мы понимаем взаимосвязь этих двух явлений, предлагаю найти способы помощи ребенку. Для этого мы с вами выполним небольшое упражнение.

Упражнение «Памятка-помощник»

Родители делятся на несколько групп. Задача каждой группы придумать 5 способов снижения тревожности младшего школьника и 5 способов развития его навыков межличностного взаимодействия. Далее происходит обсуждение всех способов и занесение их в индивидуальную памятку. По желанию можно добавить методы помощи, которые будут получены с помощью общего обсуждения.

- Отлично! Теперь у каждого из вас есть своя памятка, которая подскажет вам как можно помочь вашему ребенку! Если у вас есть вопросы,

я готова на них ответить.

- Спасибо за участие в занятии, надеюсь, что вы смогли узнать что-то новое и полезное для себя!

Занятие 3

Цель: Повысить понимание педагогами взаимосвязи тревожности и межличностных отношений ребенка, разобрать причины тревожности ребенка и найти способы помочь ему справиться с ней, найти способы развития навыков межличностного взаимодействия младшего школьника

Ход занятия:

- Здравствуйте, уважаемые коллеги! Сегодня мы с вами разберем такую важную тему, как взаимосвязь тревожности ребенка и его межличностных отношений.

Психолог вводит и разъясняет понятия «тревожность» и «межличностные отношения».

- Предлагаю вам обсудить причины возникновения повышенной тревожности у ребенка. Каждый из вас поочередно называет причину, и мы вместе ее обсуждаем.

Обсуждение.

-Отлично! После того, как мы выяснили из-за чего у ребенка повышается тревожность, предлагаю также вместе попробовать выяснить как же повышенная тревожность может влиять на общение ребенка с окружающими.

Обсуждение.

-Хорошая работа! Теперь, когда мы понимаем взаимосвязь этих двух явлений, предлагаю найти способы помощи ребенку. Для этого мы с вами выполним небольшое упражнение.

Упражнение «Памятка-помощник»

Педагоги делятся на несколько групп. Задача каждой группы придумать 5 способов снижения тревожности младшего школьника и 5 способов развития его навыков межличностного взаимодействия. Далее происходит обсуждение всех способов и занесение их в индивидуальную памятку. По желанию можно добавить методы помощи, которые будут получены с помощью общего обсуждения.

- Отлично! Теперь у каждого из вас есть своя памятка, которая подскажет вам как можно помочь младшим школьникам! Если у вас есть вопросы, я готова на них ответить.

- Спасибо за участие в занятии, надеюсь, что вы смогли узнать что-то новое и полезное для себя!

Практический этап

Занятие 4

Цель: расширить представление обучающихся об эмоциях.

Ритуал приветствия – упражнение «Комплименты».

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Используемые материалы: не требуется

Ход: Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.

Разминка

Упражнение «Воздушный шарик».

Цель: снять напряжение.

Используемые материалы: не требуется

Ход: Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу". Упражнение можно повторить 3 раза.

Упражнение «Угадай эмоции».

Цель: обучение навыкам распознавания эмоций.

Используемые материалы: фотографии эмоций.

Ход: Определите эмоцию, переживание человека на фотографии и придумайте короткую историю о том, как эта эмоция, переживание возникло.

Упражнение «Цветок чувств».

Цель: повысить степень самосознания и самопринятия, улучшить настроение.

Используемые материалы: лист бумаги формата А4, набор цветных карандашей, набор лепестков, вырезанных из цветной бумаги.

Ход: Психолог: у вас в жизни было много разных событий, вы переживали много разных чувств. Подумайте какие чувства вы испытывали сегодня.

Здесь разноцветные лепестки. Выберите те, которые захочется. На листе бумаги нарисуйте стебелёк и из лепестков составьте собственный цветок чувств. Каждый лепесток – чувство. У него свой цвет и своё название.

Когда составите – подпишите каждый лепесток. Какое чувство он обозначает? С какой ситуацией связано это чувство?

Что вы чувствуете сейчас? Какой лепесток вы хотели бы добавить в свой цветок. Что за чувство он символизирует?

Вам приятно смотреть на то, что получилось? Вы можете изменить свой цветок, убрать или добавить лепестки.

Упражнение «Лес»

Цель: формирование умения изображать определенные эмоции.

Используемые материалы: не требуется.

Ход: учитель говорит: "В нашем лесу растут березка, елочка, дуб, плакучая ива, сосна, травинка, цветок, гриб, ягода, кустики. Выберите сами себе растение, которое вам нравится. По моей команде мы с вами превратимся в лес.

Как ваше растение реагирует на ...».

Участники должны представить себя деревьями, и показать свою реакцию на следующие ситуации:

- на тихий, нежный ветерок;
- на сильный холодный ветер;
- на ураган;
- на мелкий грибной дождик;
- на ливень;
- на сильную жару;
- на ласковое солнце;
- на ночь;
- на град;
- на заморозки.

Упражнение «Роли».

Цель: формирование эмоциональной децентрации у учащихся

Используемые материалы: два листа бумаги (светлый и темный).

Ход: детям предлагается немного побыть актерами. Ведущий говорит следующее: «А что делает актер в театре или в кино? Играет различные роли. Но человек в обычной жизни тоже играет различные роли. При этом в каждой из своих ролей он использует разную мимику, жесты, интонацию голоса». Далее вместе со взрослым дети обсуждают, какие бывают роли: мамы, папы, сына или учителя, продавца и т.п. Далее взрослый спрашивает у детей, с каких ролей они хотят начать обучение (например, «Хочу начать учиться на актера с роли мамы»). Перед ребенком на пол кладутся два листа бумаги: темный и белый. Задается условие: если хочешь играть выбранную роль в плохом варианте, становись на черный лист, если в хорошем — на белый. После этого дети приступают к проигрыванию различных ролей, обращая внимание на соответствие голоса, мимики, жестов принятой роли.

Более младшим детям ведущий может предложить произносить одну и ту же реплику (например, «Подойди ко мне») из разных ролей. Старшие дети могут разыгрывать ситуации.

Рефлексия

1. Что нового вы узнали на занятии?
2. Что для вас было наиболее интересным?
3. Что вам понравилось\не понравилось на занятии?
4. Хотели бы вы что-нибудь сказать?

Ритуал прощания

Упражнение «Хорошие новости»

Цель: поделиться впечатлениями о занятии, попрощаться с группой

Используемые материалы: не требуется

Ход: Дети отвечают на вопрос: «Что хорошего произошло с ними за прошедший день?». Высказываются по кругу.

Занятие5

Цель: повысить уверенность в себе.

Ритуал приветствия – упражнение «Комплименты».

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Используемые материалы: не требуется

Ход: Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.

Разминка Упражнение «Лодка».

Цель: расслабление всего тела

Используемые материалы: не требуется

Ход: Встать сбоку у ковриков – лодок, руки за спину. Психолог показывает и объясняет: Расслабьтесь. Слушайте и делайте, как я:

«Стало лодочку качать – ногу к лодочке прижать! Крепко ногу прижимаем, а другую расслабляем. Сели, руки - на колени, а теперь немного лени.

Напряженье улетело и расслабленно все тело. Наши мышцы не устали, и еще послушней стали. Дышим легко...ровно...глубоко...»

Упражнение «Я — конструктор»

Цель: способствовать развитию у детей уверенности в своих силах, формировать адекватную самооценку, развивать навыки общения.

Используемые материалы: не требуется

Ход: ученики разбиваются на пары. Дети в паре садятся друг против

друга. Один из участников загадывает какое-либо качество, которое есть у него (или нее), или черту характера, а второй должен задать вопросы, чтобы отгадать задуманное. Вопросы должны быть составлены так, чтобы на них можно было ответить только «да» или «нет».

Примеры вопросов: «Ты любишь петь?» или «Ты умеешь играть на гитаре?»

Второй участник, услышав вопрос, должен ответить на него «да» или «нет», а затем ответить, почему он (или она) выбрал именно такой ответ.

Затем игроки меняются ролями.

Обсуждение: дети обсуждают, какие вопросы было задавать легче, а какие — сложнее. Ученики анализируют, почему некоторые вопросы оказались легче других, учатся анализировать вопросы собеседник

Упражнение «Простые и сложные утверждения»

Цель: развитие уверенности в собственных силах, повышение самооценки.

Используемые материалы: карточки с разными утверждениями. **Ход:** Карточки с утверждениями можно разделить на две категории: Простые утверждения: «Я могу быть смелым». Сложные утверждения: «У меня есть качества, которые помогут мне стать успешным в будущем».

Ход упражнения: Дети по очереди вытягивают карточки. Если они вытянули простое утверждение, то должны сказать его вслух и показать карточку всем ученикам. Если же ребенок вытянул сложное утверждение, он должен сначала объяснить, какие качества помогут ему в будущем стать успешным.

Рефлексия

1. Что нового вы узнали на занятии?

2. Что для вас было наиболее интересным?
3. Что вам понравилось\не понравилось на занятии?
4. Хотели бы вы что-нибудь сказать?

Ритуал прощания

Упражнение «Хорошие новости»

Цель: поделиться впечатлениями о занятии, попрощаться с группой

Используемые материалы: не требуется

Ход: Дети отвечают на вопрос: «Что хорошего произошло с ними за прошедший день?». Высказываются по кругу.

Занятие 6

Цель: повысить уверенность в себе.

Ритуал приветствия – упражнение «Комплименты».

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Используемые материалы: не требуется

Ход: Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.

Разминка

Упражнение «Штанга».

Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса.

Используемые материалы: не требуется.

Ход: «Встаньте. Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу.

Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите

руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох — пауза, выдох — пауза.

«Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом (наклониться вперед). Штангу с пола поднимаем (выпрямиться, руки вверх). Крепко держим...

И бросаем!

Наши мышцы не устали

И еще послушной стали».

Во время выполнения упражнения можно прикоснуться мышцам плеча и предплечья ребенка и проверить, как они напряглись.

Нам становится понятно: Расслабление приятно.

Упражнение “Волшебные очки”

Цель: повышение уверенности в себе.

Используемые материалы: не требуется.

Ход: взрослый 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 ребенку, взрослый называет какое-либо его достоинство (кто-то хорошо рисует, у кого-то новая кукла, кто-то хорошо застилает свою кровать). “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”. Дети 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. Повторения здесь не страшны, хотя по возможности желательно расширять круг хороших качеств.

Упражнение «Ладшки»

Цель: повышение уверенности в себе.

Используемые материалы: листы бумаги, фломастеры.

Ход: на листке бумаги каждый ребенок обводит ладошку и внутри контура пишет качество, которое нравится в самом себе. Листики передаются по кругу, а остальные дети дописывают те качества, которые нравятся в хозяине ладошки. Листики необходимо подписать. Когда «ладшки» вернутся к своему хозяину, все ребята благодарят друг друга.

Рефлексия

1. Что нового вы узнали на занятии?
2. Что для вас было наиболее интересным?
3. Что вам понравилось\не понравилось на занятии?
4. Хотели бы вы что-нибудь сказать?

Ритуал прощания

Упражнение «Хорошие новости»

Цель: поделиться впечатлениями о занятии, попрощаться с группой

Используемые материалы: не требуется

Ход: Дети отвечают на вопрос: «Что хорошего произошло с ними за прошедший день?». Высказываются по кругу.

Занятие 7

Цель: обучить навыкам саморегуляции.

Ритуал приветствия – упражнение «Комплименты».

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Используемые материалы: не требуется

Ход: Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.

Разминка

«Снежная баба»

Цель: снятие напряжения.

Используемые материалы: не требуется.

Ход: дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

Упражнение «Замороженные».

Цели: тренировка навыков саморегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях межличностного взаимодействия; умение контролировать выражение своих эмоций, сохраняя невозмутимость даже в тех ситуациях, когда другие люди намеренно стремятся вывести человека из этого состояния.

Используемые материалы: не требуется.

Ход: Участники неподвижно сидят в кругу и изображают «замороженных» – людей без эмоций, не реагирующих ни на что происходящее вокруг (при этом закрывать или отводить глаза им нельзя, они должны смотреть вперед).

Водящий выходит в центр круга и пытается «разморозить» кого-нибудь из участников – стараясь своими жестами, мимикой, высказываниями вызвать у них какую-нибудь эмоциональную реакцию: ответную мимику или какое-нибудь движение тела. Для этого можно делать все что угодно, кроме физического касания других участников и употребления в их адрес оскорбительных, нецензурных выражений.

Кто «разморозился» т.е. допустил выразительную мимику или движение, выходит в центр присоединяется к водящему, теперь они пытаются активизировать других участников уже вдвоем. Каждый последующий «разморозившийся» тоже выходит к ним.

Побеждает тот, кто дольше всего сможет сохранить невозмутимость.

Упражнение «Джаз тела».

Цели: изменить грустное настроение; стимуляция моторного и эмоционального самовыражения; развитие координации движений; обучение элементам саморегуляции и релаксации.

Используемые материалы: музыкальная техника.

Ход: Под джазовую музыку дети выполняют ритмические движения. Сначала только поворачивать голову в разные стороны (направо и налево) в разном ритме. Затем двигаются только плечи, то вместе. То попеременно, то вниз. То назад, то вверх, то вниз. Далее - движение рук. Потом бедер и ног. Постепенно прибавляем движения по порядку: голова +1 плечи + руки + бедра + ноги.

Дети танцуют, свободно передвигаясь по всей аудитории. Как только музыка прекратилась, все садятся на свои места и закрывают глаза – слушают тишину. Прислушиваются к своему дыханию, которое становится спокойнее. Слушают свое сердцебиение, как оно становится тише.

Рефлексия

1. Что нового вы узнали на занятии?
2. Что для вас было наиболее интересным?
3. Что вам понравилось\не понравилось на занятии?
4. Хотели бы вы что-нибудь сказать?

Ритуал прощания

Упражнение «Хорошие новости»

Цель: поделиться впечатлениями о занятии, попрощаться с группой

Используемые материалы: не требуется

Ход: Дети отвечают на вопрос: «Что хорошего произошло с ними за прошедший день?». Высказываются по кругу.

Занятие 8

Цель: развить эмпатические способности младших школьников.

Ритуал приветствия – упражнение «Комплименты».

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Используемые материалы: не требуется

Ход: Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.

Разминка

Упражнение «Птички»

Цель: снятие напряжения.

Используемые материалы: не требуется

Ход: дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

Упражнение «Говори. Слушай. Чувствуй»

Цель: развитие эмпатии во время парного разговора или групповой беседы.

Используемые материалы: не требуется.

Ход: участникам группы предлагается объединиться в группы по три человека и распределить между собой роли:

- говорящего;
- слушающего;
- чувствующего.

Задание для говорящего: вспомнить и рассказать ситуацию, в которой были пережиты сильные чувства. Это может быть эпизод, насыщенный как позитивными, так и негативными переживаниями.

Задание для слушающего: передать смысл услышанного без интерпретаций и оценок.

Задание для чувствующего: вчувствоваться в переживания говорящего, понять и описать те чувства, о которых он услышал и которые переживает говорящий здесь и сейчас. Говорящий может уточнить смысл услышанного и выраженных при этом чувств. Затем обсуждаются переживания участников группы, как во время произнесения фраз, так и во время их восприятия.

Упражнение «Поддержка»

Цель: развитие эмпатии.

Используемые материалы: не требуется.

Ход: участники садятся по кругу. Каждый участник группы рассказывает сидящему справа от него о своей проблеме или затруднении.

Его партнер говорит то, что считает нужным, стараясь выразить поддержку говорящему.

Далее все повторяется до тех пор, пока все участники группы не побывают соответственно в роли оказывающего поддержку и принимающего ее.

Вопросы для обсуждения: В каком случае легче было реагировать на происходящее (в каком труднее), когда вы были «красным карандашом» или «поддержкой»? Какими словами вы оказывали поддержку? Какие чувства испытывали при этом?

Рефлексия

1. Что нового вы узнали на занятии?
2. Что для вас было наиболее интересным?
3. Что вам понравилось\не понравилось на занятии?
4. Хотели бы вы что-нибудь сказать?

Ритуал прощания

Упражнение «Хорошие новости»

Цель: поделиться впечатлениями о занятии, попрощаться с группой

Используемые материалы: не требуется

Ход: Дети отвечают на вопрос: «Что хорошего произошло с ними за прошедший день?». Высказываются по кругу.

Занятие 9

Цель: обучить навыкам эффективного межличностного взаимодействия.

Ритуал приветствия – упражнение «Комплименты».

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Используемые материалы: не требуется

Ход: Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.

Разминка

Упражнение «Пружинка»

Цель: снятие напряжения.

Используемые материалы: не требуется.

Ход: поставь ноги на ширину плеч, согни их немного в коленях, расслабь туловище и свободно опусти руки, расправь пальцы и склони голову к груди. Слегка покачайся в стороны, вперёд, назад. А сейчас резко выпрямись, как бы раскройся, подними голову и руки, выпрями ноги. Ты стряхнул всю усталость. Чуть-чуть осталось? Повтори ещё.

Упражнение «Игры-ситуации»

Цель: развитие умения вступать в разговор, обмениваться чувствами, переживаниями, эмоционально и содержательно выражать свои мысли, используя мимику и пантомимику.

Используемые материалы: красивая коробка с карточками, с описанием ситуаций.

Ход: детям предлагается разыграть ряд ситуаций:

1. Две девочки поссорились – помири их.
2. Тебе очень хочется поиграть в ту же игру, что и у одного из ребят твоего класса – попроси его.
3. Ты очень обидел своего друга – попробуй попросить у него прощения, помириться с ним.
4. Ребёнок плачет – успокой его.
5. У тебя не получается завязать шнурок на ботинке – попроси товарища помочь тебе.
6. К тебе пришли гости – познакомь их с родителями, покажи свою комнату и свои игры.
7. Ты пришёл с прогулки проголодавшийся – что ты скажешь маме или бабушке.
8. Дети завтракают. Витя взял кусочек хлеба, скатал из него шарик. Оглядевшись, чтобы никто не заметил, он кинул и попал Феде в глаз. Федя схватился за глаз и вскрикнул. – Что вы скажите о поведении Вити? Как нужно обращаться с хлебом? Можно ли сказать, что Витя пошутил?

Развивающее упражнение «Групповой портрет»

Цель: отработка сотрудничества и конструктивного взаимодействия в малых группах.

Используемые материалы: ватманы и восковые мелки.

Ход: Разбейтесь на четверки. Каждая группа должна нарисовать картину, на которой будут изображены все участники команды. Свой собственный портрет рисовать нельзя, попросите кого-нибудь из группы сделать это. Подумайте вместе, как вы расположите рисунок на листе, каков будет сюжет вашей картины.

Когда все группы нарисуют свои портреты, нужно провести подробное представление всех картин. Перед этим можно дать группам время подумать,

как они будут представлять свою работу остальным ученикам, и какие пояснения будут давать при этом.

Рефлексия

1. Что нового вы узнали на занятии?
2. Что для вас было наиболее интересным?
3. Что вам понравилось\не понравилось на занятии?
4. Хотели бы вы что-нибудь сказать?

Ритуал прощания

Упражнение «Хорошие новости»

Цель: поделиться впечатлениями о занятии, попрощаться с группой

Используемые материалы: не требуется

Ход: Дети отвечают на вопрос: «Что хорошего произошло с ними за прошедший день?». Высказываются по кругу.

Занятие 10

Цель: обучить навыкам разрешения конфликтных ситуаций.

Ритуал приветствия – упражнение «Комплименты».

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Используемые материалы: не требуется

Ход: Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.

Упражнение «Замедленное движение»

Цель: снятие напряжения.

Используемые материалы: не требуется.

Ход: дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

«Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать. Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать. Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

Замедляется движение, исчезает напряжение.

И становится понятно – расслабление приятно!»

Упражнение «Топтыжка»

Цель: обучение технологии формирования толерантности и конструктивного поведения в конфликтных ситуациях у детей.

Используемые материалы: не требуется.

Ход: «Начиная с меня, выполняем задание по кругу. Правой ногой будем наступать на левую ногу соседа. Тот, кому наступили, попытается оправдать обидчика, называя по имени. Например, я наступаю на ногу Инне. Инна говорит: «Я прощаю тебя, Татьяна, потому, что ты спешила на работу» и наступает на ногу Марине. Марина говорит: «Я не обижаюсь на тебя Таня. В этом троллейбусе так тесно и всем надо ехать» и т.д.

Объяснения могут быть любыми, но не должны повторяться.

Упражнение «Два барана на мосту»

Цель: развитие навыка конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

Используемые материалы: листы бумаги.

Ход: на полу из листов бумаги делается мостик. Два человека должны одновременно перейти через мостик так, чтобы никто из них не упал в

пропасть. По мосту навстречу друг другу могут переходить две группы детей. Чтобы не упасть, дети должны помогать друг другу, меняться местами, пропускать, найти удобный друг для друга способ передвижения, то есть компромисс.

Рефлексия

1. Что нового вы узнали на занятии?
2. Что для вас было наиболее интересным?
3. Что вам понравилось\не понравилось на занятии?
4. Хотели бы вы что-нибудь сказать?

Ритуал прощания

Упражнение «Хорошие новости»

Цель: поделиться впечатлениями о занятии, попрощаться с группой

Используемые материалы: не требуется

Ход: Дети отвечают на вопрос: «Что хорошего произошло с ними за прошедший день?». Высказываются по кругу.

Занятие 11

Цель: обучить навыкам разрешения конфликтных ситуаций.

Ритуал приветствия – упражнение «Комплименты».

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Используемые материалы: не требуется

Ход: Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.

Разминка

Упражнение «Пружинка»

Цель: снятие напряжения.

Используемые материалы: не требуется.

Ход: поставь ноги на ширину плеч, согни их немного в коленях, расслабь туловище и свободно опусти руки, расправь пальцы и склони голову к груди. Слегка покачайся в стороны, вперёд, назад. А сейчас резко выпрямись, как бы раскройся, подними голову и руки, выпрями ноги. Ты стряхнул всю усталость. Чуть-чуть осталось? Повтори ещё.

Упражнение «Решить проблему»

Цель: проработка конструктивных стратегий выхода из конфликтных ситуаций.

Используемые материалы: не требуется.

Ход: ведущий делит участников на три группы. Первая группа - подростки, вторая - «родители», третья - «учителя».

Задание 1. Определить причины, порождающие конфликтную ситуацию.

Задача 2. Вспомнить конфликтную ситуацию и проиграть ее.

Задание 3. Каждая группа выбирает одну проблему и предлагает пути ее решения, используя полученные знания.

Обсуждение:

- Как вы чувствовали во время игры?
- Как чувствуете себя после ее завершения?

Упражнение «Правила выхода из конфликта».

Цель: развитие навыка конструктивного преодоления конфликтных ситуаций.

Используемые материалы:карточки с фразами.

Ход: давайте выведем несколько правил, которыми необходимо пользоваться, если попал в неприятную ситуацию. (Детям раздаются карточки со словосочетаниями, они обводят зеленым читают правильные фразы) цветом правила и Правила выхода из конфликта.

- Уступать друг другу
- Уважать друг друга
- Уметь ставить себя на место другого
- Сочувствовать
- Договариваться
- Драться
- ссориться
- Спорить
- Кричать друг на друга

На карточки также можно добавить новые правила, вместе с детьми.

Рефлексия

1. Что нового вы узнали на занятии?
2. Что для вас было наиболее интересным?
3. Что вам понравилось\не понравилось на занятии?
4. Хотели бы вы что-нибудь сказать?

Ритуал прощания

Упражнение «Хорошие новости»

Цель: поделиться впечатлениями о занятии, попрощаться с группой

Используемые материалы: не требуется

Ход: Дети отвечают на вопрос: «Что хорошего произошло с ними за прошедший день?». Высказываются по кругу.

Занятие 12

Цели:

- Подвести итоги, провести рефлексию;
- Отследить эффективность программы с помощью повторной диагностики.

Ритуал приветствия – упражнение «Комплименты».

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Используемые материалы: не требуется

Ход: Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.

Психомышечная тренировка «Лицо загорает»

Цель: Напряжение и расслабление мышц лица с включением дыхания.

Используемые материалы: не требуется.

Ход: закроем глаза и скажем волшебные слова: «Сниб, снаб, снуре, пуре, базилюре», перенесемся в волшебную страну Лето. Ярко светит солнце, нам приятно его тело, подставим подбородок солнышку — подбородок загорает, слегка разожмем губы и зубы, сделаем вдох. Летит жучок, собирается сесть кому-нибудь из детей на язык. Крепко закройте рот, задержите дыхание, подвигайте губами. Жучок улетел. Слегка откройте рот, облегченно выдохните воздух. А теперь нос загорает — подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка. Выбирает на чей носик ей сесть? Сморщите нос, поднимите верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым, задержите дыхание. Бабочка улетела. Расслабьте мышцы губ и носа. Выдох. Брови — качели: снова прилетела бабочка, пусть она

покачается на качелях. Двигайте бровями вверх-вниз. Бабочка улетела совсем. Спать хочется, расслаблены все мышцы лица, не открывает глаз, переползите в тень, примите удобную позу.

Подведение итогов, рефлексия.

1. Что нового вы узнали за время наших занятий?
2. Что для вас было наиболее интересным?
3. Что вам понравилось\не понравилось?
4. Хотели бы вы что-нибудь сказать?

Проведение диагностики

Цель: контроль результативности программы. Используемые материалы: бланки методик. **Ход:**

- Методика «Шкала детской тревожности» (А.М. Прихожан)
- • Методика «Опросник межличностных отношений ОМО» (В. Шутц — А.А. Рукавишников)

Ритуал прощания

Упражнение «Хорошие новости»

Цель: поделиться впечатлениями о занятии, попрощаться с группой

Используемые материалы: не требуется

Ход: Дети отвечают на вопрос: «Что хорошего произошло с ними за прошедший день?». Высказываются по кругу.