

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет начальных классов
Кафедра педагогики и психологии начального образования

Клепикова Надежда Игоревна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**СНИЖЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА ЧЕРЕЗ
ИЗМЕНЕНИЕ РОДИТЕЛЬСКОГО ОТНОШЕНИЯ К НЕМУ**

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Начальное образование и русский язык

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой

канд. психол. наук, доцент ВАК Мосина Н.А.

16.06.2017г. *Мосина*
(дата, подпись)

Руководитель

Л.П.К. доцент ВАК Алексин И.А.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Дата защиты _____

Обучающийся _____
(фамилия, инициалы)

_____ (дата, подпись)

Оценка _____
(прописью)

Красноярск
2017

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СНИЖЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА ПОСРЕДСТВОМ ИЗМЕНЕНИЯ ХАРАКТЕРА РОДИТЕЛЬСКОГО ОТНОШЕНИЯ К НЕМУ	6
1.1.Тревожность младшего школьника как психолого-педагогическая проблема	6
1.2.Факторы тревожности младшего школьника	11
1.3.Родительское отношение как фактор тревожности младшего школьника	21
Выводы по главе	31
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО СОЗДАНИЮ ПРОГРАММЫ НАПРАВЛЕННОЙ НА ИЗМЕНЕНИЕ РОДИТЕЛЬСКОГО ОТНОШЕНИЯ К МЛАДШЕМУ ШКОЛЬНИКУ С ЦЕЛЬЮ СНИЖЕНИЯ ЕГО ТРЕВОЖНОСТИ	33
2.1. Организация и проведение исследования	33
2.2. Анализ результатов диагностического исследования	37
2.3.Разработка экспериментальной программы направленную на изменение родительского отношения с целью снижения тревожности младшего школьника	40
Выводы по 2 главе	46
Заключение	48
Список используемой литературы	49
Приложение	53

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время тревожность является одним из наиболее распространенных феноменов психического развития, встречающихся в школьной практике. Тревожность проявляется в постоянном беспокойстве, неуверенности, ожидании неблагоприятного развития событий, постоянном предчувствии худшего, эмоциональной неустойчивости.

Чувство тревоги в школьном возрасте неизбежно. Однако интенсивность этого переживания не должна превышать индивидуальной для каждого ребенка «критической точки», после которой оно начинает оказывать дезорганизующее, а не мобилизующее влияние. Когда уровень тревожности превышает оптимальный предел, человека охватывает паника. Стремясь избежать неуспеха, он устранивается от деятельности, либо ставит все на достижение успеха в конкретной ситуации и так изматывается, что «проваливается» в других ситуациях. И все это усиливает страх неудачи, тревожность возрастает, становясь постоянной помехой. И родителям и учителям хорошо известно, сколь мучительно протекают годы учебы для тревожных детей. А ведь школьная пора - основная и основополагающая часть детства: это время формирования личности, выбора жизненного пути, овладения социальными нормами и правилами. Если же лейтмотивом переживаний школьника оказываются тревога и неуверенность в себе, то и личность формируется тревожная, мнительная. Выбор профессии для такого человека основан на стремлении предохранить себя от неудачи, общение со сверстниками и учителями - не в радость, а в тягость. Да и интеллектуальное развитие школьника, когда он связан тревожностью по рукам и ногам, не сочетается с развитием творческих способностей, оригинальностью мышления, любознательности.

Изучение тревожности младших школьников чрезвычайно важно в связи с проблемой эмоционально-личностного развития детей, сохранением

их здоровья. В данной работе нами рассматривается один из ее аспектов - вопрос о факторах, провоцирующих проявление высокой тревожности у детей младшего школьного возраста.

Факторы тревожности младшего школьника многообразны. Это и состояние физического и психического здоровья, опыт отношений, полученный ранее, актуальные социальные и межличностные отношения.

Одними из наиболее действующих факторов являются родительские отношения, прежде всего взаимоотношений «мать-ребенок». Сейчас их выделяют в качестве центральной «базовой» причины тревожности.

Поэтому мы выбрали тему в качестве нашего исследования: «Снижение тревожности младшего школьника через изменение родительского отношения к нему».

Объект исследования: снижение тревожности младшего школьника.

Предмет исследования: программа, направленная на снижение тревожности младшего школьника, через коррекцию родительского отношения к нему.

Цель работы: создать программу, направленную на изменение родительского отношения к младшему школьнику с целью снижения его тревожности.

Задачи:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по теме исследования.
2. Определить базовые понятия исследования.
3. Создать диагностический комплекс методик направленный на снижение уровня тревожности младшего школьника и родительского отношения к нему.
4. Провести диагностику уровня тревожности младшего школьника и родительского отношения к нему
5. Выявить взаимозависимость между уровнем тревожности младшего школьника и характером родительского отношения к нему.

6. Разработать программу, направленную на снижение тревожности, опирающуюся на изменение родительского отношения к младшему школьнику.

Гипотеза исследования: Программа, направленная на снижение тревожности младшего школьника, будет эффективна в случае, если в ней будет учтена взаимозависимость между уровнем тревожности младшего школьника и характером родительского отношения к нему.

Методы исследования: использовались теоретические и эмпирические методы исследования. Теоретические методы: анализ психолого-педагогической и методической литературы по теме исследования. Эмпирические методы: наблюдение, анкетирование, психологическое тестирование, разработанная программа, направленная на снижение тревожности младшего школьника.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СНИЖЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА ПОСРЕДСТВОМ ИЗМЕНЕНИЯ ХАРАКТЕРА РОДИТЕЛЬСКОГО ОТНОШЕНИЯ К НЕМУ

1.1. Тревожность младшего школьника как психолого-педагогическая проблема

Проблеме тревожности посвящено очень большое количество Исследований, причём не только в психологии, но и биохимии, физиологии, философии, социологии.

Под тревогой понимается переживание эмоционального дискомфорта, связанного с ожиданием неблагополучия, предчувствием грозящей опасности. Тревога определяется так же как ощущение неопределённой угрозы, характер и/или время возникновения которой не поддаются предсказанию, как чувство диффузного опасения и тревожного ожидания или как неопределённое беспокойство.

Тревога состоит в опережающем эмоциональном переживании возможной ситуации, неудачный исход которой человек оценивает с достаточно высокой степенью вероятности.

Так А. М. Прихожан указывает, что тревожность — это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности [2]. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента.

По определению Р. С. Немова, «тревожность — постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [23].

По определению С. С. Степанова «тревожность» — переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи» [11].

Так же понимание тревоги и тревожности опирается на теорию З. Фрейда о структуре психической сферы личности. Согласно его концепции, тревога является функцией. Эго и её назначение состоит в том, чтобы предупредить человека о надвигающейся угрозе. Содержанием тревожности является ощущение неопределённости и чувство беспомощности, которые характеризуются тремя основными признаками: специфическим чувством неприятного, соответствующими соматическими реакциями, осознанием данного переживания.

Следует отличать тревогу от тревожности. Тревога как эмоциональное состояние, переживаемое человеком в данный момент (ситуативную тревогу), и тревожность как устойчивое свойство личности, которая проявляется в склонности к беспокойству по различным поводам (как реальным, так и вымышленным). Тревога представляет собой реакцию на угрозу жизни или отсутствие чувства безопасности, а тревожность как свойство личности имеет как положительную, так и отрицательную сторону. [34].

В отечественной психологии тревожность рассматривается как результат взаимодействия генетических факторов и социализации. Решающим периодом, по мнению Л. И. Божович, А. В. Захарова, М. И. Лисиной А. М. Прихожан, является дошкольный и младший школьный возраст.

Рассматривая причины возникновения тревожности, Н. Д. Левитов [29] отмечает лежащие в ее основе слабость нервной системы и хаотичность нервных процессов. Таким образом, предпосылкой возникновения тревожности является повышенная чувствительность (сензитивность).

Но не каждый ребенок с повышенной чувствительностью становится тревожным. Много зависит от характера отношений ребенка со значимыми

взрослыми и особенностей воспитания: ссоры между близкими ребенку людьми, когда он вынужден принимать сторону одного из них против другого; несовместимость предъявляемых ребенку требований, когда то, что разрешают и поощряют родители, не одобряется в школе, и наоборот; противоречия между завышенными притязаниями родителей и реальными возможностями ребенка; фрустрация потребностей в любви и самостоятельности; условия, создавшиеся в семье после появления второго ребенка [2].

Однако наиболее частой причиной детской тревожности является отвержение, неприятие матерью и невозможность удовлетворения потребности в любви, в ласке и защите. Ребенок ощущает условность материнской любви, что побуждает его добиваться любви матери любыми способами.

Высока вероятность воспитания тревожного ребенка авторитарными родителями в условиях завышенных требований, с которыми ребенок не в силах справиться. Нередко родители культивируют «правильность» поведения: отношение к ребенку может включать в себя жесткий контроль, строгую систему норм и правил, отступление от которых влечет за собой порицание и наказание. В данном случае тревожность ребенка может порождаться страхом отступления от норм и правил, установленных взрослыми. Ребенок теряет уверенность в себе и в своих собственных силах, боится сделать что-нибудь не так и получить отрицательную оценку взрослого, т. е. испытывает чувство тревоги, которое может перерасти в тревожность.

Высока вероятность возникновения тревожности у ребенка при излишней родительской опеке и воспитании «по типу гиперпротекции», ограничивающем его активность и самостоятельность (чрезмерная забота, мелочный контроль, большое количество ограничений и запретов, постоянное одергивание) в сочетании с симбиотическим (т. е. крайне близкими) отношениями ребенка с одним из родителей, обычно с матерью. К

установлению подобных отношений с ребенком склонны родители с определенными характерологическими особенностями – тревожные, мнительные, неуверенные в себе. Каналом передачи беспокойства служит такая забота матери о ребенке, которая состоит из одних предчувствий, опасений и тревог. Установив тесный эмоциональный контакт с ребенком, такой родитель заражает своими страхами сына или дочь, т. е. способствует формированию тревожности.

Тревожность может возникать не только при дефиците заботы и при ее избыточности (гиперопеке), но и при среднем уровне заботы, когда она носит формальный, механически «правильный» и обезличенный характер.

Беспокойство, испытываемое нормально развивающимися детьми в период от 7 месяцев до 1 года 2 месяцев, при неблагоприятном стечении обстоятельств (тревога и страхи у взрослых, окружающих ребенка, травмирующий жизненный опыт) перерастает в тревожность как устойчивую черту характера. Но происходит это не раньше младшего школьного возраста. Ближе к 7 годам можно уже говорить о развитии тревожности как о черте личности, как об определенном эмоциональном настрое с преобладанием чувства беспокойства и боязни сделать что-либо не то, не так, опоздать, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам. Повышенный уровень тревожности у ребенка может свидетельствовать о его недостаточной эмоциональной приспособленности к тем или иным социальным ситуациям, показывает внутреннее отношение ребенка к определенному типу ситуаций и дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье, детском саду, школе [13]. Тревожность связана главным образом с отсутствием близких для ребенка людей, с изменением окружающей обстановки, привычных условий и ритма жизни [33]. Так, при поступлении в детский сад тревожность может возникать из-за неумения одеваться, самостоятельно есть, укладываться спать и т. д. В младшем школьном возрасте к этому перечню добавляется смена социальных отношений, связанных с переходом

к школьному обучению, представляющая для ребенка значительные трудности. Так, многие дети с поступлением в школу становятся беспокойными, замкнутыми. Тревожное состояние и эмоциональная напряженность при поступлении в школу связаны главным образом с несформированностью необходимых учебных навыков, функций произвольной регуляции своего поведения, с несформированностью внутренней позиции ученика.

Еще один момент, связанный с характером взаимоотношений ребенка с родителями определяется тем, что дети в возрасте 5-7 лет стараются идентифицировать себя с родителем того же, что и он, пола. При воспитании в неполной семье или в семье с негармоничными взаимоотношениями, когда традиционно мужские роли исполняет мать, у ребенка может быть искаженным образ пола, что, в свою очередь, провоцирует развитие тревожности.

При посещении ребенком детских учреждений тревожность провоцируется особенностями взаимодействия воспитателя или педагога с ребенком при превалировании авторитарного стиля общения и непоследовательности предъявляемых требований и оценок. Непоследовательность педагога, постоянная изменчивость его требований, зависимость его поведения от настроения, эмоциональная лабильность влекут за собой растерянность у ребенка и вызывают у него тревожность по причине невозможности прогнозировать собственное поведение и решить, как ему следует поступать в том или ином случае. Если при этом ребенок зависим от матери и к нему не найден индивидуальный подход в детском учреждении, то возникший стойкий аффект на разлуку с матерью приводит к формированию тревожного расстройства.

Таким образом, тревожность – это постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходиться в состоянии повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях. Переживания тревоги в объективно тревожной для субъекта

ситуации – это нормальная, адекватная реакция, реакция, свидетельствующая о нормальном адекватном восприятии мира, хорошей социализации и правильном формировании личности. Переживание же тревоги без достаточных оснований означает, что восприятие мира является искаженным, неадекватным. В этом случае речь идет о тревожности как особом свойстве человека, особом виде неадекватности. В основе повышенной тревожности лежит совокупность биологических (конституциональных) и средовых факторов. Повышенная тревожность возникает и реализуется в результате сложного взаимодействия когнитивных, аффективных и поведенческих реакций, провоцируемых при воздействии на человека различными стрессами. Она может быть связана не только с ситуацией опасности, но и с ожиданием ее. По наблюдениям многих отечественных и зарубежных исследователей, истоки повышенной тревожности лежат в детстве индивида и связаны с отношениями со значимыми взрослыми.

1.2. Факторы тревожности младшего школьника

За основу классификации факторов, влияющих на развитие тревожности младших школьников, нами была взята классификация А.М. Прихожан. Она подразделяет все факторы на 2 основные группы:

- внутриличностные (внутренний конфликт и эмоциональный опыт);
- внешние (условия семейного воспитания, школьная успешность, взаимоотношения с учителями и со сверстниками) [17].

В качестве важнейшего источника тревожности выделяется внутренний конфликт, преимущественно конфликт, связанный с отношением к себе, самооценкой.

У школьников 1-2-х классов (6-8 лет) связь между тревожностью и особенностями отношения к себе не прослеживается. В 3-м классе такая связь обнаруживается у девочек и не обнаруживается у мальчиков. Начиная с 4-го класса и до конца школы выявляется устойчивая связь тревожности и

конфликтности самооценки, девочки и мальчики в этом отношении между собой не различаются.

Большое значение в развитии тревожности имеет адекватность развития личности ребенка. Известно, что при этом среда играет предопределяющую роль, способствуя образованию системы отношений, центром которых является самооценка, ценностные ориентации и направленность интересов и предпочтений. Тревожные дети нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи с чем у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих. Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от той деятельности, в которой испытывают затруднения[18].

С самооценкой тесно связан уровень притязаний. В исследовании М.С. Неймарк была установлена связь эмоциональных реакций со спецификой изменения уровня притязаний. У детей с низким уровнем тревожности уровень притязаний, как правило, близок к реальному выполнению заданий. У детей с высоким уровнем тревожности уровень притязаний выше реальных возможностей. Реакция на успех и неудачу может быть как адекватная, так и неадекватная. Под первой подразумевалось повышение уровня притязаний после успеха и его снижение после неудачи, под второй - противоположное реагирование. Результаты показали, что дети с низким уровнем тревожности почти всегда адекватно реагировали на успех и неудачу в своей деятельности[15].

Б.И. Кочубей и Е.В. Новикова также считают, что тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван следующими причинами:

- противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и школой. Например, родители не пускают ребенка в школу из-за плохого самочувствия, а учитель ставит «двойку» в журнал и отчитывает его за пропуск урока в присутствии других детей;

- неадекватными требованиями (чаще всего завышенными). Например, родители неоднократно повторяют ребенку, что он непременно должен быть отличником, не могут и не хотят смириться с тем, что сын или дочь получает в школе не только «пятерки» и не является лучшим учеником класса;

- негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение. Например, воспитатель или учитель говорят ребенку: «Если ты расскажешь, кто плохо себя вел в мое отсутствие, я не сообщу маме, что ты подрался».

Следовательно, внутренний конфликт в младшем школьном возрасте возникает чаще всего из-за различных требований, предъявляемых к ребёнку[11].

Ещё одним важным фактором возникновения тревожности у младшего школьника является эмоциональный опыт. Устойчивая тревожность свидетельствует о наличии у человека неблагоприятного эмоционального опыта. Для тревожных детей, в отличие от эмоционально благополучных, характерно неумение учитывать условия. Они часто ждут успеха в тех случаях, когда он маловероятен, и одновременно - не уверены в нем даже тогда, когда вероятность достаточно высока. Они ориентируются не на реальные условия, а на какие-то внутренние предчувствия, ожидания, надежды и опасения. В результате такие дети действительно значительно чаще переживают неуспех, чем их не тревожные сверстники, что ведет к накоплению отрицательного эмоционального опыта [17].

Существенное влияние на накопление такого опыта оказывает также то, что в оценке своих успехов и неудач тревожные дети ориентируются в основном на внешние критерии (отметку, оценку окружающих и др.). Если подобные критерии отсутствуют, они испытывают большие затруднения, подобная зависимость сопровождается постоянным переживанием неуверенности, неопределенности, двойственности, порождая переживание неуспешности и тревогу.

Такое положение, однако, нередко остается вне влияния родителей и педагогов, поскольку и в детском саду, и в школе основное внимание уделяется ситуациям с внешне заданными критериями, что позволяет тревожным детям добиться определенного успеха. Подобная привязанность к внешним критериям и практическое отсутствие внутренних, затрудненность в выборе и оценке собственных действий создают условия для субъективного переживания неуспеха даже в тех случаях, где реальных оснований для этого нет. Накоплению неблагоприятного эмоционального опыта также служат в младшем школьном возрасте запоминание преимущественно неблагоприятных, неуспешных событий [7].

В младшем школьном возрасте ситуация в семье, отношения с близкими взрослыми провоцируют переживание ребенком постоянных психологических микротравм и порождают состояние аффективной напряженности и беспокойства, носящее реактивный характер. Ребенок постоянно чувствует незащищенность, отсутствие опоры в близком окружении и потому беспомощность. Такие дети ранимы, повышено сензитивны к предполагаемой обиде, обостренно реагируют на отношение к ним окружающих. Все это, а также то, что они запоминают преимущественно негативные события, ведет к накоплению отрицательного эмоционального опыта, который постоянно увеличивается по закону «замкнутого психологического круга» и находит свое выражение в относительно устойчивом переживании тревожности.

Следовательно, у младших школьников тревожность возникает вследствие фрустрации потребности в надежности, защищенности со стороны ближайшего окружения и отражает неудовлетворенность именно этой потребности, которую можно рассматривать в этом возрасте как ведущую. В эти периоды тревожность еще не является собственно личностным образованием, она представляет собой функцию неблагоприятных взаимоотношений с близкими взрослыми [17].

Среди множества внешних факторов, влияющих на развитие тревожности младших школьников можно выделить несколько основных: условия семейного воспитания, школьная успешность, взаимоотношения с учителями и со сверстниками.

В условиях семейного воспитания происходит развитие мировосприятия ребенка, восприятие им широкого спектра человеческих отношений и внутренних состояний. Переживания человека во многом зависят от опыта, который ребенок получает в семье. На взаимодействие членов семьи друг с другом влияет то, как взрослые и дети воспринимают и понимают друг друга, какие установки и позиции они занимают по отношению друг к другу.

Для детей младшего школьного возраста характерна эмоциональная впечатлительность, эмоциональная отзывчивость, неустойчивость чувств, быстрая смена настроений. У них сохраняется свойство бурно реагировать на отдельные, задевающие его явления. Из-за недостаточного внимания родителей к ребенку, младший школьник может испытывать тяжелые и сильные эмоции, которые его травмируют. С приходом в школу ребенок психологически переходит в новую систему отношений с окружающими его людьми, изменяется содержание общения, выделяется как особое деловое общение со взрослыми. Родители начинают по-новому контролировать ребенка, все в большей степени требуют проявления ответственности за свои школьные дела. Эмоциональные отношения с ребенком сменяются на отношения, центрированные на учебной деятельности, на школьных проблемах. Все это очень часто приводит к возникновению у младшего школьника чувства одиночества, отчужденности себя от близких. Такие изменения в детско-родительских отношениях могут неблагоприятно сказаться на развитии личности ребенка, успешности его деятельности, его эмоциональном благополучии [21].

Г.Т. Хоментаскас говорит о том, что взрослые очень часто не пытаются понять переживания и эмоциональные состояния своих детей. Для

детей очень важно, любят ли их родители, значимы ли они для них. Г.Т. Хоментаскас выделяет четыре обобщенные установки и внутренние позиции, которые занимают дети по отношению к родителям и к себе:

Я нужен и любим, и я люблю вас тоже;

Я нужен и любим, а вы существуете ради меня;

Я нелюбим, но я от всей души желаю приблизиться к вам;

Я не нужен и нелюбим, оставьте меня в покое.

С приходом в школу родители чрезмерно сосредотачиваются на новой деятельности ребенка, ужесточая требования и контроль за ним. При этом они забывают, что дети по-прежнему очень нуждаются в их любви. Позиция младшего школьника «я нелюбим, но я от всей души желаю приблизиться к вам», становится неожиданностью для таких родителей [21].

Р. Кэмпбелл считает, что очень часто возникает противоречие между стремлением родителей дисциплинировать ребенка и проявлением любви к нему. Большинство детей сомневаются, что их любят искренней и безусловной любовью, что приводит к нарушению взаимодействия между родителями и детьми и негативно влияет на эмоциональное состояние ребенка [12].

Факторы семейного воспитания, прежде всего взаимоотношений «мать-ребенок», выделяются в настоящее время в качестве центральной, «базовой» причины тревожности.

Детская тревожность может быть следствием личностной тревожности матери, имеющей симбиотические отношения с ребенком. При этом мать, ощущая себя единым целым с ребенком, пытается оградить его от трудностей и жизненных неприятностей, тем самым «привязывая» к себе ребенка, предохраняя от несуществующих, но воображаемых, соответственно ее тревожности, опасностей. В результате ребенок испытывает беспокойство, когда остается без матери, легко теряется, волнуется и боится. Вместо активности и самостоятельности развиваются пассивность и зависимость. Кроме того, тревожный характер привязанности

часто провоцируется как самой матерью, чрезмерно опекающей ребенка, так и другими взрослыми, заменяющими ему сверстников и всегда ограничивающими в чем-то его активность и самостоятельность. Каналом передачи беспокойства служит такая забота матери о ребенке, которая состоит из одних предчувствий, опасений и тревог. Здесь не обязательно речь идет о чрезмерном уровне заботы, обозначаемом как гиперопека. Это может быть и средний уровень заботы, которая носит несколько формальный, излишне правильный и обезличенный характер. А.И. Захаров отмечает также, это то, что если отец не принимает участие в воспитании ребенка, то ребенок в большей степени привязывается к матери, и в том случае, если мать лично тревожна, он легче перенимает ее беспокойство. Выражено это и тогда, когда ребенок боится отца из-за его грубого, вспыльчивого характера. При воспитании в неполной семье или в семье с негармоничными взаимоотношениями, когда традиционно мужские роли исполняет мать, у ребенка может быть искаженным образ пола, что, в свою очередь, провоцирует развитие тревожности [7,21].

Н.Д. Левитов считает, что тревога у детей может порождаться отсрочкой подкрепления. Когда ребенку обещают что-либо для него приятное, например, какой-нибудь подарок, и откладывают исполнение обещания, то ребенок обычно томится в ожидании, беспокоясь, получит ли он обещанное. Отсрочка подкрепления вызвала у большинства детей состояние неуверенности, беспокойства. Тревога возникает чаще при отсрочке чего-либо приятного, значительного. Ожидание неприятного может сопровождаться не столько тревогой, сколько надеждой на то, что все-таки неприятности не будет. Ребенок, ожидающий выговора от родителей или воспитателей, надеется, что наказания не последует [11].

Исходя из выше сказанного, очевидно, что переживания человека во многом зависят от опыта, который он получает в семье. Следовательно, условия семейного воспитания являются важным фактором возникновения тревожности.

Школьная успешность также может выступать внешним фактором развития тревожности. С психологической точки зрения успех - это переживание состояния радости, удовлетворения от того, что результат, к которому человек стремился в своей деятельности, либо совпал с его надеждами, ожиданиями (или, строго говоря, с уровнем притязаний), либо превзошел их. На базе этого состояния могут сформироваться устойчивые чувства удовлетворения, формируются новые, более сильные мотивы деятельности, меняется уровень самооценки, самоуважения. Успех может быть определен как оптимальное соотношение между ожиданиями окружающих, человека и результатами ее деятельности.

Успех всегда имеет две стороны. Одна - сугубо индивидуальное переживание радости, личное, субъективное. Другая - коллективная оценка достижений человека, отношение окружающих к успеху члена коллектива, группы. Связь этих сторон несомненна и органична. В педагогическом смысле успех может быть результатом продуманной, подготовленной тактики учителя, семьи. Младший школьник не столько осознает успех, сколько переживает.

Усваивая в процессе обучения и воспитания определенные нормы и ценности, школьник начинает под воздействием оценочных суждений других (учителей, сверстников) относиться определенным образом, как к реальным результатам своей учебной деятельности, так и к самому себе как личности. Во влиянии тревожности на школьную успешность проявляются общие закономерности влияния тревожности на результативность деятельности. Как известно, устойчивая тревожность способствует успешности в относительно простой для человека деятельности и препятствует - в сложной.

Между тем связь между тревожностью и успеваемостью, определяемой по текущим отметкам, не обнаруживается. Она выявляется при анализе субъективного восприятия школьником его успеваемости. У эмоционально благополучных школьников удовлетворенность или неудовлетворенность успеваемостью зависит преимущественно от полученной отметки.

Тревожные школьники чаще не удовлетворены своей успеваемостью, вне зависимости от оценок. Все это указывает на значимость успеваемости как фактора, влияющего, по меньшей мере, на поддержание и усиление тревоги, но влияющего не прямо, а опосредованно.

Успеваемость становится для большинства детей важнейшим критерием для формирования их самооценки. И поскольку оценка, высказанная другими, имеет тенденцию превращаться в самооценку, неуспевающие школьники, как правило, ощущают свою некомпетентность и неполноценность, что в свою очередь может привести к повышению уровня тревожности [17,23].

Проблема успеваемости тесно связана с тем, как складываются отношения школьника с педагогами. Пребывание ребенка в школе и отношение, которое он там встречает, оказывает большое влияние на уравновешенность его психики. Развитие многих способностей и умений ребенка зависит не только от родителей, но и от отношения педагогов. Неблагоприятные отношения, конфликты, грубость и нетактичное поведение учителей по отношению к детям часто рассматриваются как одна из основных причин тревожности. Бестактность педагога, больно ранящая всех детей, оказывается наиболее губительной для тех, кто уже имеет тревожность или находится в состоянии «тревожной готовности», то есть чувствует себя беспомощным, не имеющим защиты, возможностей сопротивления.

Смена социальных отношений, часто представляющая для ребенка значительные трудности, также может стать причиной развития тревожности. Так, многие дети с приходом в школу становятся беспокойными, плаксивыми, замкнутыми. Тревожное состояние, эмоциональная напряженность связаны главным образом с отсутствием близких для ребенка людей, с изменением окружающей обстановки, привычных условий и ритма жизни.

В это время также значительное влияние на ребёнка оказывают взаимоотношения со сверстниками.

Тревожные дети могут занимать самое разное положение среди сверстников: от очень хорошего - «социометрической звезды» до крайне неблагоприятного - «отверженного». Они значительно чаще, чем их эмоционально благополучные сверстники, оценивают группу сверстников как ненадежную, доминантную, отвергающую.

Переживания тревожных школьников, связанные с отношениями со сверстниками, во многом сходны с переживаниями, вызываемыми общением с родителями. И там и здесь доминируют чувства незащищенности, зависимости. Все это, на наш взгляд, дает основания считать, что не столько особенности общения влияют на возникновение и закрепление тревожности, сколько, напротив, тревожность определяет характеристики такого общения. Л.И. Божович и М.С. Неймарк считают, что тревожность является эмоциональным состоянием, подразумевающим недостаток уверенности в своих силах и проявляющимся в ситуациях, включающих опасность для чувства собственного достоинства. Здесь немаловажным является расхождение между положением, фактически занимаемым в коллективе, и положением, которое ребёнок стремится занять. Нарушение социального статуса также может рассматриваться в ряду причин, вызывающих тревожность. Так как статус ребенка непосредственно отражается на его самооценке, самоуважении и самопринятии [3, 15].

Ребенок, не испытывающий тревоги и беспокойства, значительно меньше зависит от других людей, их поддержки, расположения и заботы. И наоборот, чем больше он подвержен тревоге, тем сильнее зависит от эмоционального состояния окружающих его лиц. Последнее обычно прямо соотносится с эмоциональной чувствительностью ребенка и тревожностью самих взрослых, непроизвольно передающих ему свое беспокойство в процессе повседневного общения.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что причины, вызывающие тревогу и влияющие на изменение ее уровня, разнообразны и являются как внутриличностными (внутренний конфликт и эмоциональный

опыт), так и внешними (условия семейного воспитания, школьная успешность, взаимоотношения с учителями и со сверстниками). Однако и то и другое в младшем школьном возрасте поддается коррекции.

1.3. Родительское отношение как фактор тревожности младшего школьника

Родительские отношения – это система разнообразных чувств к ребёнку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимания характера и личности ребёнка, его поступков.

Родительские позиции оказывают влияние на поведение ребенка в семье. Отталкиваемый и отвергаемый ребенок чувствует себя ненужным, лишним, отодвинутым в семье на второй план. Такие дети иногда борются за свое положение в семье или пытаются обратить на себя внимание плохим поведением, которое не одобряется их родителями, но помогает ребенку стать центром семейного внимания.

Таким же лишним ребенок чувствует себя тогда, когда родители уклоняются от общения с ним, не участвуя в играх, почти не замечают его, постоянно заняты своими делами.

Дети родителей, чрезмерно их оберегающих, чаще всего занимают показную позицию, излишне выдвинутую на задний план. Они сосредотачивают на себе внимание всех окружающих. Потребности этих детей доминируют над потребностями других членов семьи. К такому ребенку относятся как к божеству, которому все служат. Подобную позицию чаще занимает единственный ребенок, или самый младший, или один из детей, склонный к заболеваниям, о здоровье которого родители чрезмерно тревожатся и не могут преодолеть эти волнения.

Ребенок, от которого слишком много требуют, которого принуждают и которым командуют, также не имеет надлежащей позиции. На нем, как и на

излишне оберегаемом ребенке, концентрируется внимание родителей, однако перед ним выдвигаются требования, которые не ставятся перед другими членами семьи. Даже в малейшей степени за ним не признается право на самостоятельные действия. Родители вообще не уважают его права в отличие от признания прав других членов семьи.

Правильные воспитательные позиции родителей, выражаются в первую очередь в восприятии ребенка как личности, определяют одновременно и позицию ребенка в семье как полноправного члена, к правам и потребностям которого относятся в родном доме с уважением.

В современной семье все прочнее укореняется демократический стиль жизни, обеспечивающий ребенку по отношению к родителям, более равноправную позицию.

Позиция ребенка в семье изменяется в зависимости от его возраста. Чем меньше ему лет, тем центральнее место он занимает в семье, тем сильнее его зависимость от родителей. Когда он становится старше, то его зависимость уменьшается, наоборот, растет его автономность, заметно уравниваются его права с другими членами семьи.

Родители формируют интересы ребенка, советуют ему выбрать те или иные спортивные занятия, влияют на выбор друзей, на решение вопроса будущей профессии, на его отношение к сексуальным проблемам, на выработку социальной позиции. Имея свою, заимствованную у родителей систему ценностей, ребенок может сопоставлять ее с взглядами и поведением своих друзей-ровесников.

Для формирования собственного «я» решающим фактором являются взгляды и поведение родителей. Благодаря их правильной позиции ребенок создает о себе определенное мнение. При суровой и отвергающей позиции ребенок ощущает страх и оценивает себя негативно.

Возникновение у детей различного типа нарушений в поведении, связанных с семейной средой, свидетельствует о снижении воспитательной функции родительской семьи.

К тяжелым последствиям отклонений в семейном воспитании следует отнести преступность, социальный паразитизм, тунеядство, азартные игры, алкоголизм, наркоманию, умственную недоразвитость, психические заболевания и другие патологические явления, источником которых в большинстве случаев стала среда, окружавшая ребенка в семье.

Атмосфера напряженности и конфликтных семейных ситуации действует на ребенка резко отрицательно. Дом перестает быть для него опорой, он теряет чувство безопасности, исчезает тот источник, которым была для него семья, когда в ней царила эмоциональная связь родителей, когда они и мир их ценностей были примером для подражания. Нарушение такой стабильности семейной системы может привести ребенка, особенно в подростковом и юношеском возрасте, к поискам опоры вне дома. В таком состоянии дети легче поддаются внешним влияниям, так как стремятся к разрядке внутреннего напряжения.

Среди причин, вызывающих детскую тревожность, на первом месте, по мнению Е. Савиной – это неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями, особенно с матерью [19], неприятие матерью ребенка вызывает у него тревогу из-за невозможности удовлетворения потребности в любви, в ласке и защите. В этом случае возникает страх: ребенок ощущает условность материальной любви («Если я сделаю плохо, меня не будут любить»). Неудовлетворение потребности ребенка в любви будут побуждать его добиваться ее удовлетворении любыми способами.

Детская тревожность может быть следствием и симбиотических отношений ребенка с матерью, когда мать ощущает себя единым целым с ребенком, пытается оградить его от трудностей и неприятностей жизни. Она «привязывает» к себе, предохраняя от воображаемых, несуществующих опасностей. В результате ребенок испытывает беспокойство, когда остается без матери, легко теряется, волнуется и боится. Вместо активности и самостоятельности развиваются пассивность и зависимость [4].

В тех случаях, когда воспитание основывается на завышенных требованиях, с которыми ребенок не в силах справиться или справляется с трудом, тревожность может вызываться боязнью не справиться, сделать не так, как нужно, нередко родители культивируют «правильность» поведения: отношение к ребенку может включать в себя жесткий контроль, строгую систему норм и правил, отступление от которых влечет за собой порицание и наказание. В этих случаях тревожность ребенка может порождаться страхом отступления от норм и правил, устанавливаемых взрослыми («Если я буду делать не так, как сказала мама, она не будет меня любить», «Если поступаю не так, как надо, меня накажут»).

В основе внутреннего конфликта ребенка может лежать внешний конфликт - между родителями. Однако смешивать внутренний и внешний конфликты совершенно недопустимо; противоречия в окружающей обстановке ребенка далеко не всегда становятся его внутренними противоречиями. Совсем не каждый ребенок становится тревожным, если его мать и бабушка недолюбливают друг друга и воспитывают его по-разному. Лишь когда ребенок принимает близко к сердцу обе стороны конфликтующего мира, когда они становятся частью его эмоциональной жизни, создаются все условия для возникновения тревоги.

Динамика семейной жизни и характер эмоционального отношения родителей к ребенку имеют существенное значение для формирования его личности.

В каждой семье объективно складывается определенная, далеко не всегда осознанная ею система воспитания. Здесь имеется в виду и понимание целей воспитания, и формулировка его задач, и более или менее целенаправленное применение методов и приемов воспитания, учет того, что можно и чего нельзя допустить в отношении ребенка. Психологами выделены 4 тактики воспитания в семье и отвечающие им 4 типа семейных взаимоотношений, являющиеся и предпосылкой и результатом их возникновения: диктат, опека, "невмешательство" и сотрудничество [4].

Родители, разумеется, могут и должны предъявлять требования к своему ребенку, исходя из целей воспитания, норм морали, конкретных ситуаций, в которых необходимо принимать педагогически и нравственно оправданные решения. Однако те из них, которые предпочитают всем видам воздействия приказ и насилие, сталкиваются с сопротивлением ребенка, который отвечает на нажим, принуждение, угрозы своими контрмерами: лицемерием, обманом, вспышками грубости, а иногда откровенной ненавистью. Но даже если сопротивление оказывается сломленным, вместе с ним оказываются сломленными и многие ценные качества личности: самостоятельность, чувство собственного достоинства, инициативность, вера в себя и в свои возможности. Безоглядная авторитарность родителей, игнорирование интересов и мнений ребенка, систематическое лишение его права голоса при решении вопросов, к нему относящихся, - все это гарантия серьезных неудач формирования его личности.

Опека в семье - это система отношений, при которых родители, обеспечивая своим трудом удовлетворение всех потребностей ребенка, ограждают его от каких-либо забот, усилий и трудностей, принимая их на себя. Вопрос об активном формировании личности отходит на второй план. В центре воспитательных воздействий оказывается другая проблема - удовлетворение потребностей ребенка и ограждение его от трудностей. Родители, по сути, блокируют процесс серьезной подготовки их детей к столкновению с реальностью за порогом родного дома. Именно эти дети оказываются более неприспособленными к жизни в коллективе [4].

Как раз эти дети, которым казалось бы не на что жаловаться, начинают восставать против чрезмерной родительской опеки. Если диктат предполагает насилие, приказ, жесткий авторитаризм, то опека - заботу, ограждение от трудностей. Однако результат во многом совпадает: у детей отсутствует самостоятельность, инициатива, они так или иначе отстранены от решения вопросов, лично их касающихся, а тем более общих проблем семьи.

На признании возможности и даже целесообразности независимого существования взрослых от детей, строиться тактика "невмешательства". При этом предполагается, что могут сосуществовать два мира: взрослые и дети, и ни тем, ни другим не следует переходить намеченную таким образом линию. Чаще всего в основе этого типа взаимоотношений лежит пассивность родителей как воспитателей.

Сотрудничество как тип взаимоотношений в семье предполагает опосредованность межличностных отношений в семье общими целями и задачами совместной деятельности, ее организацией и высокими нравственными ценностями. Именно в этой ситуации преодолевается эгоистический индивидуализм ребенка. Семья, где ведущим типом взаимоотношений является сотрудничество, обретает особое качество, становится группой высокого уровня развития – коллективом [4].

Большое значение в становлении самооценки имеет стиль семейного воспитания, принятые в семье ценности.

Неадекватность также может проявляться с завышенной самооценкой. Это происходит в семье, где ребенка часто хвалят, и за мелочи и достижения дарят подарки (ребенок привыкает к материальному вознаграждению). Ребенка наказывают очень редко, система требования очень мягкая.

Адекватное представление - здесь нужна гибкая система наказания и похвалы. Исключается восхищение и похвала при нем. Редко дарятся подарки за поступки. Не используются крайние жесткие наказания. В семьях, где растут дети с высокой, но не с завышенной самооценкой, внимание к личности ребенка (его интересам, вкусам, отношениям с друзьями) сочетается с достаточной требовательностью. Здесь не прибегают к унижительным наказаниям и охотно хвалят, когда ребенок того заслуживает. Дети с пониженной самооценкой (не обязательно очень низкой) пользуются дома большей свободой, но эта свобода, по сути, - бесконтрольность, следствие равнодушия родителей к детям и друг к другу [6].

Школьная успеваемость является важным критерием оценки ребенка как личности со стороны взрослых и сверстников. Отношение к себе как к ученику в значительной мере определяется семейными ценностями. У ребенка на первый план выходят те его качества, которые больше всего заботят его родителей - поддержание престижа (дома задаются вопросы: "А кто еще получил пятерку?"), послушание ("Тебя сегодня не ругали?") и т.д. В самосознании маленького школьника смещаются акценты, когда родителей волнуют не учебные, а бытовые моменты в его школьной жизни ("В классе из окон не дует?", "Что вам давали на завтрак?") Школьная жизнь не обсуждается или обсуждается формально. Достаточно равнодушный вопрос: "Что было сегодня в школе?" рано или поздно приведет к соответствующему ответу: "Ничего особенного", "Все нормально".

Родители задают и исходный уровень притязаний ребенка - то, на что он претендует в учебной деятельности и отношениях. Дети с высоким уровнем притязаний, завышенной самооценкой и престижной мотивацией рассчитывают только на успех. Их представления о будущем столь же оптимистичны. Дети с низким уровнем притязаний и низкой самооценкой не претендуют на многое ни в будущем, ни в настоящем. Они не ставят перед собой высоких целей и постоянно сомневаются в своих возможностях, быстро смиряются с тем уровнем успеваемости, который складывается в начале обучения.

Личностной особенностью в этом возрасте может стать тревожность. Высокая тревожность приобретает устойчивость при постоянном недовольстве учебной работой со стороны родителей. Допустим, ребенок заболел, отстал от одноклассников и ему трудно включиться в процесс обучения. Если переживаемые им временные трудности раздражают взрослых, возникает тревожность, страх сделать что-то плохо, неправильно. Тот же результат достигается в ситуации, когда ребенок учится достаточно успешно, но родители ожидают большего и предъявляют завышенные, нереальные требования.

Из-за нарастания тревожности и связанной с ней низкой самооценки снижаются учебные достижения, закрепляется неуспех. Неуверенность в себе приводит к ряду других особенностей - желанию бездумно следовать указаниям взрослого, действовать только по образцам и шаблонам, боязни проявить инициативу, формальному усвоению знаний и способов действий.

Взрослые, недовольные падающей продуктивностью учебной работы ребенка, все больше и больше сосредотачиваются на этих вопросах в общении с ним, что усиливает эмоциональный дискомфорт.

Неблагоприятные личностные особенности ребенка отражаются на его учебной деятельности, низкая результативность деятельности вызывает соответствующую реакцию окружающих, а эта отрицательная реакция в свою очередь, усиливает сложившиеся у ребенка особенности. Разорвать этот круг можно, изменив установки и оценки родителей. Близкие взрослые, концентрируя внимание на малейших достижениях ребенка. Не порицая его за отдельные недочеты, снижают уровень его тревожности и этим способствуют успешному выполнению учебных заданий.

Второй вариант - демонстративность - особенность личности, связанной с повышенной потребностью в успехе и внимании к себе окружающих. Источником демонстративности обычно становится недостаток внимания взрослых к детям, которые чувствуют себя в семье заброшенными, "недолюбленными" [6]. Но бывает, что ребенку оказывается достаточное внимание, а оно его не удовлетворяет в силу гипертрофированной потребности в эмоциональных контактах. Завышенные требования к взрослым предъявляются не безнадзорными, а наоборот, наиболее избалованными детьми. Такой ребенок будет добиваться внимания, даже нарушая правила поведения. ("Лучше пусть ругают, чем не замечают"). Задача взрослых - обходиться без нотаций и назиданий, как можно менее эмоционально делать замечания, не обращать внимание на легкие проступки и наказывать за крупные (скажем, отказом от запланированного похода в

цирк). Это значительно труднее для взрослого, чем бережное отношение к тревожному ребенку.

Если для ребенка с высокой тревожностью основная проблема - постоянное неодобрение взрослых, то для демонстративного ребенка - недостаток похвалы.

Третий вариант - "уход от реальности" [6]. Наблюдается в тех случаях, когда у детей демонстративность сочетается с тревожностью. Эти дети тоже имеют сильную потребность во внимании к себе, но реализовать ее не могут благодаря своей тревожности. Они мало заметны, опасаются вызвать неодобрение своим поведением, стремятся к выполнению требований взрослых. Неудовлетворенная потребность во внимании приводит к нарастанию еще большей пассивности, незаметности, что затрудняет и так недостаточные контакты. При поощрении взрослыми активности детей, проявлении внимания к результатам их учебной деятельности и поисках путей творческой самореализации достигается относительно легкая коррекция их развития.

Крайние, самые неблагоприятные для развития ребенка случаи - жесткий, тотальный контроль при авторитарном воспитании и почти полное отсутствие контроля, когда ребенок оказывается предоставленным самому себе, безнадзорным. Существует много промежуточных вариантов:

Родители регулярно указывают детям, что им делать;

Ребенок может высказать свое мнение, но родители принимая решение, к его голосу не прислушиваются;

Ребенок может принимать отдельные решения сам, но должен получить одобрение родителей, родители и ребенок имеют почти равные права, принимая решение;

Решение часто принимает сам ребенок;

Ребенок сам решает подчиняться ему родительским решениям или нет.

Ситуация осложняется, если высокая требовательность и контроль сочетаются с эмоционально холодным, отвергающим отношением к ребенку. Здесь неизбежна полная потеря контакта.

Еще более тяжелый случай - равнодушные и жестокие родители. Дети из таких семей редко относятся к людям с доверием, испытывают трудности в общении, часто сами жестоки, хотя имеют сильную потребность в любви.

Сочетание безразличного родительского отношения с отсутствием контроля - гипоопека - тоже неблагоприятный вариант семейных отношений. Детям позволяется делать все, что им вздумается, их делами никто не интересуется. Поведение становится неконтролируемым. А дети, как бы они иногда не бунтовали, нуждаются в родителях как в опоре, они должны видеть образец взрослого, ответственного поведения, на который можно было бы ориентироваться.

Гиперопека - излишняя забота о ребенке, чрезмерный контроль за всей его жизнью, основанный на тесном эмоциональном контакте, - приводит к пассивности, несамостоятельности, трудностям в общении со сверстниками.

Анализ литературы показывает, что, несмотря на разнообразие понятий, описывающих родительские отношения, практически во всех подходах можно заметить, что родительское отношение по своей природе противоречиво.

Е.О.Смирнова и М.В.Быкова выделяют два противоположных момента в родительских отношениях: безусловный (содержит такие компоненты, как принятие, любовь, сопереживание и т.д.) и условный (объективная оценка, контроль, направленность на воспитание определённых качеств) [35].

Таким образом, у нас есть все основания сделать вывод о том, что взаимоотношения в семье могут носить разноплановый характер. На детско-родительских отношениях сказывается тип семьи, позиция, которую занимают взрослые, стили отношений и та роль, которую они отводят ребенку в семье. Под влиянием типа родительских отношений формируется его личность. Исследования А.Н.Леонтьева, А.Р.Лурия, Д.Б.Эльконина и

других показали, что психическое развитие ребенка определяется его эмоциональным контактом и особенностями сотрудничества с родителями. Следовательно, логично рассмотреть вопрос о влиянии родительских отношений на эмоциональное развитие ребенка.

Выводы по 1 главе

1. Тревожность – это постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состоянии повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях. В основе повышенной тревожности лежит совокупность биологических (конституциональных) и средовых факторов. Повышенная тревожность возникает и реализуется в результате сложного взаимодействия когнитивных, аффективных и поведенческих реакций в ответ на различные стрессовые факторы. Она может быть связана не только с ситуацией опасности, но и с ожиданием ее.

2. Повышенная тревожность у детей младшего школьного возраста связана главным образом с отсутствием близких для ребенка людей, с изменением окружающей обстановки, привычных условий и ритма жизни. Главными источниками тревог для младших школьников являются трудности во взаимоотношении с родителями (опасения не соответствовать ожиданиям родителей, страх наказаний), трудность во взаимоотношении с учителями (переживание тревоги в ситуациях проверки знаний, достижений, возможностей, страх наказаний), трудности во взаимоотношении со сверстниками (замкнутость; негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим и т. п.).

3. Задачи психолого-педагогической коррекции тревожности у младших школьников заключаются не только в ликвидации тех или иных болезненных симптомов, но и в создании благоприятных условий среды,

реадаптации и ресоциализации. Существует достаточно много эффективных коррекционных методик по преодолению и снижению тревожности у детей младшего школьного возраста, которые ведутся по многим направлениям (работа над самооценкой школьника, обучение его методам самокоррекции, расширение общих возможностей школьника и т. п.).

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО СОЗДАНИЮ ПРОГРАММЫ НАПРАВЛЕННОЙ НА ИЗМЕНЕНИЕ РОДИТЕЛЬСКОГО ОТНОШЕНИЯ К МЛАДШЕМУ ШКОЛЬНИКУ С ЦЕЛЬЮ СНИЖЕНИЯ ЕГО ТРЕВОЖНОСТИ

2.1. Организация и проведение исследования

В предыдущей главе мы выявили, что на тревожность младших школьников большое влияние оказывают отношение родителя к ребенку. Для того чтобы целенаправленно снизить уровень тревожности младших школьников необходимо изучить сложившиеся отношения между ребенком и родителем.

Объект исследования: тревожность младшего школьника.

Предмет исследования: снижение тревожности младшего школьника, через коррекцию родительского отношения к нему.

Цель исследования: создать программу, направленную на изменение родительского отношения к младшему школьнику с целью снижения его тревожности.

Гипотеза исследования состоит в предположении о том, что снижение тревожности младшего школьника, будет эффективна в случае, если будет учтена взаимозависимость между уровнем тревожности младшего школьника и характером родительского отношения к нему.

Для достижения цели исследования и проверки гипотезы были решены следующие задачи:

1. Изучить литературу по данной теме.
2. Выявить взаимозависимость между уровнем тревожности младшего школьника и характером родительского отношения к нему.
3. Проанализировать полученные результаты и сделать выводы.

4. Создать диагностический комплекс методик направленный на уменьшение уровня тревожности младшего школьника через работу с родителями.

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ № 98 г. Красноярск 3А класса. Период исследования 14 февраля 2016 г.-27 марта 2016 г.

В исследовании принимали участие 30 учащихся начальной школы в возрасте 9-10 лет, из них 15 мальчиков и 15 девочек и 30 родителей.

Для изучения тревожности младшего школьника мы подобрали следующие методики:

1. Для диагностики уровня тревожности младшего школьника нами была выбрана методика «Опросник Филипса». Методика Филлипса предназначена для диагностики уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста. Опросник достаточно прост в проведении и обработке, поэтому хорошо зарекомендовал себя. Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить “Да” или “Нет”. Диагностика может проводиться как в индивидуальной, так и групповой форме. Вопросы предъявляются либо письменно, либо на слух. Присутствие учителя или классного руководителя в помещении, где проводится тестирование, крайне нежелательно.

После совершения выбора каждого варианта ребенком подсчитывается в соответствии с ключом сумма баллов, дающая оценку уровню тревожности. С помощью данной методики можно выявить общий уровень тревожности младших школьников и выраженность 8 факторов тревожности ребенка:

1. Общая тревожность в школе
2. Переживание социального стресса

3. Фрустрация потребности в достижении успеха
4. Страх самовыражения
5. Страх ситуации проверки знаний
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями.

Для выявления родительского отношения к младшему школьнику нами была выбрана методика тест - опросник ОРО (опросник родительского отношения) авторы А.Я. Варга, В.В. Столин. Представим более подробное описание данной методики.

Родительское отношение понимается как система разнообразных чувств и поступков взрослых людей по отношению к детям. С психологической точки зрения родительское отношение – это педагогическая социальная установка по отношению к детям, включающая в себя рациональный, эмоциональный и поведенческий компоненты. Все они в той или иной степени оцениваются при помощи (ОРО) – опросника родительского отношения. Авторами данной методики являются Я.А. Варга и В.В. Столин.

Опросник состоит из пяти шкал:

1. «Принятие – отвержение». Шкала отражает эмоциональное отношение к ребенку. Содержание одного полюса шкалы: родителю нравится ребенок таким, какой он есть. Родитель уважает индивидуальность ребенка, симпатизирует ему, одобряет его интересы и планы. На другом полюсе шкалы: родитель воспринимает своего ребенка неприспособленным, неудачливым. По большей части родитель испытывает к ребенку злость, обиду, раздражение, досаду. Он не доволен ребенком, не доверяет и не уважает его.

2. «Кооперация». Социально-желательный образ родительского отношения. Содержание этой шкалы: родитель заинтересован в делах и планах своего ребенка, сочувствует и старается помочь ему. Родитель высоко оценивает интеллектуальные и творческие способности ребенка, испытывают

чувство гордости за него. Он поощряет инициативу и самостоятельность ребенка, старается быть с ним на равных. Родитель доверяет ребенку, старается встать на его точку зрения в спорных вопросах.

3. «Симбиоз». Отражает межличностную дистанцию в общении с ребенком. При высоких баллах по этой шкале можно считать, что родитель стремится к симбиотическим отношениям с ребенком. Родитель ощущает себя с ребенком единым целым, стремится удовлетворить все потребности ребенка, оградить его от трудностей и неприятностей в жизни. Родитель постоянно ощущает тревогу за ребенка. По своей воле родитель не предоставляет ребенку самостоятельности никогда.

4. «Авторитарная гиперсоциализация». Отражает форму и направление контроля за поведением ребенка. Родитель требует от ребенка безоговорочного послушания и дисциплины, старается навязать ребенку во всем свою волю. За проявление своеволия ребенка сурово наказывают. Родитель пристально следит за социальными достижениями ребенка, его индивидуальными особенностями, мыслями, чувствами.

5. «Маленький неудачник». Отражает особенности восприятия и понимания ребенка родителями. При высоких значениях по этой шкале в родительском отношении имеются стремления инфантилизировать ребенка, приписать ему личную и социальную несостоятельность. Родитель видит ребенка младшим по сравнению с реальным возрастом. Ребенок представляется не приспособленным, не успешным, открытым для дурных влияний. Родитель досадует на неуспешность и неумелость ребенка. В связи с этим родитель старается оградить ребенка от трудностей в жизни и строго контролировать его действия. Текст опросника представлен в приложении 1. Полученные результаты подверглись обработке, согласно нормам по каждой шкале.

Методика проведения:

Родителям были предложены бланки с вопросами (61 вопрос). На каждый вопрос предполагался либо положительный, либо отрицательный ответ.

Анализ теоретических положений позволил нам выделить критерии и уровни тревожности младшего школьника и родительского отношения к нему. В таблице 1 диагностика типов родительско-детских отношений.

Таблица 1- Диагностика типов родительско-детских отношений

Тип родительско-детских отношений	Балл по шкалам опросника родительского отношения к детям				
	Отвержение	Кооперация	Симбиоз	Авторитарная гиперсоциализация	Инфантилизация
Диктат	Высокий, средний (Ребенок воспринимается как невыносимое существо)	Средний, низкий (Ребенок воспринимается как невыносимое существо)	Средний, низкий (Ребенок воспринимается как невыносимое существо)	Высокий (Ребенок воспринимается как невыносимое существо)	Высокий, средний, низкий (Ребенок воспринимается как невыносимое существо)
Опека	Средний, низкий (Отношение к ребенку положительное)	Средний, низкий (Подавление стремления ребенка проявить свою независимость)	Высокий (Взрослый старается быть ближе к ребенку)	Высокий, средний, низкий (Воспитание маленького «царя»)	Высокий, средний (Подавление стремления ребенка проявить свою независимость)
Невмешательство	Высокий, средний, низкий (Отношение к ребенку, как к знакомому)	Средний, низкий (Неспособность к сотрудничеству)	Низкий (Психологическая дистанция между ребенком и родителем)	Низкий (Отсутствие контроля со стороны родителя)	Средний, низкий (Желание родителя, чтобы ребенок рос самостоятельно)
Сотрудничество	Средний, низкий (Эмоциональное положительное отношение к ребенку)	Высокий (Эмоциональное положительное отношение к ребенку)	Средний, низкий (Эмоциональное положительное отношение к ребенку)	Средней, низкий (Эмоциональное положительное отношение к ребенку)	Средний, низкий (Эмоциональное положительное отношение к ребенку)

2.2. Анализ результатов диагностического исследования

При проведении констатирующего эксперимента были получены следующие результаты. Представим полученные преобразованные данные по всей выборке школьников в таблице 3 (Приложение В).

В таблице 3 представлены полученные результаты по методике Филипса всей выборки учеников.

Полученные результаты частотного распределения по выборке представлены в таблице 4 (Приложение В).

По результатам таблицы 5 (Приложения В) можно сделать выводы, что высокий и повышенный уровень тревожности в большинстве наблюдается по шкале ФПДУ - фрустрация потребности в достижении успеха – это неблагоприятный психический фон, который не позволяет ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

Повышенный уровень тревожности в большинстве наблюдается по шкалам ОТ, ССОО и ПСОУ. Это является проявлениями в общем эмоциональном состоянии детей, связанное с различными формами его включения в жизнь школы (ОТ); присутствием страха несоответствовать ожиданиям окружающих, ожидание негативных оценок (ССОО); общим негативным эмоциональным фоном отношений со взрослыми в школе (ПСОУ).

Далее представим полученные данные констатирующего эксперимента по ответам родителей младших школьников в таблице 6 (Приложение В).

Результаты опроса родителей показали, что шкалы ПО и С характеризуются преимущественно низкими, а шкалы АГ и И – высокими. равномерно распределили ответы по шкале К. Следует учитывать, что низкие баллы по шкалам АГ и И – характеризуют положительное отношение родителя к ребенку.

По шкале ПО (отрицательное значение) большинство родителей воспринимает своего ребенка плохим, не приспособленным, неудачливым. Им кажется, что ребенок не добьется успеха в жизни из-за низких способностей, небольшого ума, дурных наклонностей. По большей части

родители испытывают к ребенку злость, досаду, раздражение, обиду. Они не доверяют ребенку и не уважают его.

По шкале С (отрицательное значение) - родители постоянно ощущают тревогу за ребенка, ребенок им кажется беззащитным.

По шкале И - в родительском отношении данного родителя имеются стремления инфантилизировать ребенка, приписать ему личную и социальную несостоятельность. Родитель видит ребенка младшим по сравнению с реальным возрастом. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся родителю детскими, несерьезными. Ребенок представляется не приспособленным, не успешным, открытым для дурных влияний. Родитель не доверяет своему ребенку, досадует на его неуспешность и неумелость. В связи с этим родитель старается оградить ребенка от трудностей жизни и строго контролировать его действия.

Проведенный корреляционный анализ показывает, что существует зависимость уровня тревожности ребенка от родительского отношения.

Нами выявлен ряд зависимостей между следующими параметрами родительского отношения и характеристиками тревожности младшего школьника.

Так между таким аспектом родительским отношением как принятие и страхом самовыражением младшего школьника выявлена прямая, значимая достоверная корреляционная связь. Это означает, что высоким баллам по «принятию-отвержению» соответствуют высокие баллы по страху самовыражения ребенка. Так как шкала принятия-отвержения и шкалы в методике тревожности инфертированы (высокий бал означает выраженное положительное эмоциональное отношение к ребенку и низкую степень выраженности тревожности), то оказывается, что высокая выраженность страха самовыражения характерна для детей при выраженном эмоциональном принятии ими, родителями, когда родитель испытывает преимущественно положительные эмоции по поводу ребенка. По-видимому,

выраженная положительная эмоциональная атмосфера создает для ребенка «зону комфорта», из которой он и не пытается выйти и проявить себя.

Принятие-отвержение также имеет выраженную корреляционную связь со страхом ребенка не соответствовать ожиданиям окружающих. Однако данная связь – обратная. И выраженные положительные эмоциональные переживания родителя по поводу поведения и образа ребенка взаимозависимы с низким уровнем страха ребенка не соответствовать ожиданиям окружающих. Данную зависимость можно объяснить вышеупомянутой «зоной комфорта» задаваемой положительными эмоциональными переживаниями родителя по поводу ребенка. Для ребенка становится неважным мнение и ожидания окружающих. Лишь бы родитель к нему благосклонно относился.

Также нами была выявлена корреляционная зависимость между параметром родительского отношения «симбиоз» и характеристикой тревожности младшего школьника «низкий уровень физиологической сопротивляемости стрессу». Ее смысловая нагрузка состоит в следующем. Высокая симбиотичность родителя, его стремление «слиться» с собственным ребенком согласуется с высокой степенью физиологической адаптации младшего школьника к стрессу. Интерпретировать данную зависимость можно опираясь на понятие «зоны психологического комфорта». При высокой симбиотичности родителя ребенок ощущает себя единым целым с родителем, не волнуется «по мелочам» и его организм лучше справляется со стрессорными факторами.

На основании полученных закономерностей нами разработана программа, направленная на снижение уровня тревожности у младшего школьника, опирающаяся на работу с его родителями.

2.3. Разработка экспериментальной программы направленной на изменение родительского отношения с целью снижения тревожности младшего школьника

Начало школьной жизни – серьезное испытание для большинства детей, приходящих в первый класс, связанное с резким изменением всего образа жизни. Они должны привыкнуть к коллективу, к новым требованиям, к повседневным обязанностям. Повышенный уровень тревожности достаточно часто встречается у детей, обучающихся в начальной школе. Он может свидетельствовать о недостаточной эмоциональной приспособленности ребенка к социальным ситуациям. У детей с данным уровнем тревожности формируется установочное отношение к себе как к слабому, неумелому. В свою очередь это порождает общую установку на неуверенность в себе, что мешает адаптироваться ребенку к школе.

В связи с этим актуальным является создание программы, направленной на снижение тревожности у детей младшего школьного возраста, через работу с родителями.

Мы предлагаем специальные занятия для родителей, используя упражнения, тренинги, игры, направленные на коррекцию тревожности младшего школьника.

Цель: создать программу, направленную на изменение родительского отношения к младшему школьнику с целью снижения его тревожности.

В ходе достижения цели решаются следующие **задачи:**

1. Развить взаимопонимание между родителем и ребенком.
2. Сформировать понимание родителей о чувстве тревожности.
3. Формировать общение между родителем и ребенком.

Критерии эффективности программы:

1. Снижение тревожности у младшего школьника.
2. Улучшение взаимоотношений родитель-ребенок.

Критерии определения тревожности у ребенка

1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
4. Раздражительность.
5. Нарушения сна.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

Признаки тревожности

Тревожный ребенок

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.

19. Не уверен в себе, в своих силах.

20. Боится сталкиваться с трудностями.

Если у конкретного ребенка есть совпадения по 15-20 пунктам, можно говорить о высокой тревожности.

По видам различают ситуативную и личностную тревожность. Ситуативная тревожность проявляется в конкретной ситуации и связана с оценкой сложности и значимости деятельности, а также реальной и ожидаемой оценкой. Личностная тревожность - устойчивое образование и характеризует особый тип реакций индивида в самых разнообразных ситуациях. Человек с личностной тревожностью будет проявлять ее во многих сферах, особенно там, где необходимо преодолевать трудности (реальные или мнимые). Всякая новая, необычная, соревновательная, оценочная ситуация вызывает тревожность, которая, как правило, оказывает деструктивное влияние на поведение и достижения.

В качестве причин тревожности выступают следующие:

- тревожность обусловлена во многом психодинамическими свойствами, чаще тревожность обнаруживают дети с меланхолическим или холерическим типом темперамента;

- тревожность может быть и прижизненным образованием, формироваться под влиянием типа семейного воспитания, характера взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, другими словами, неблагоприятная психологическая атмосфера стимулирует появление неуверенности в себе и тревожности;

- тревогу порождает и собственный опыт неудач, это может приводить к тому, что даже успех ребенок расценивает не как результат собственных действий, а как везение.

КОРРЕКЦИОННАЯ ПРОГРАММА, НАПРАВЛЕННАЯ НА СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Диагностический блок.

Цель - выявить индивидуально-типические проявления тревожности у младших школьников, провести взаимосвязь у родителя и ребенка.

Методы:

- наблюдение за детьми в самых различных ситуациях (параметры проявления тревожности: постоянное беспокойство, трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо, мышечное напряжение (например, в области лица, шеи), раздражительность, повышенная чувствительность к критике, часто не может сдержать слезы);

- беседы с родителями о поведении детей дома, проявлениях тревожности в ситуациях вне школы;

- тренинги и игры для родителей.

Установочный блок.

Цель - создать установку у детей и родителей на активный психокоррекционный процесс, задействовать соответствующие мотивационные механизмы.

Методы:

- собрание родителей детей, нуждающихся в коррекции. Обсуждение основных направлений работы с такими детьми дома;

- индивидуальные беседы с родителями с целью создания установок на коррекцию у детей уровня тревожности;

- проведение ненавязчивого настроения родителей на выполнение определенной деятельности (“предвкушение” деятельности, занятия).

Коррекционный блок.

Цель - постепенное устранение симптомокомплекса «Тревожность» у детей, через работу с родителями.

Методы:

- изменение отношения родителей к детям с высоким уровнем тревожности (создание ситуаций успеха, позитивная оценка малейших положительных сдвигов, привлечение родителей к оценке детей с акцентом на положительные стороны);

- рациональное объединение родителей для выполнения определенной деятельности, игры и т. п.;

- обсуждение с родителями конкретной тактики работы с ребенком дома, нацеливание их на изменение отношения к ребенку;

- использование специальных психотерапевтических форм, методов и приемов (психогимнастика, релаксация, игротерапия, тренинг и др.).

Последовательность занятий психокоррекционной программы

№ занятия, название, цель занятия	Методы и приемы	Радикалы для психологического наблюдения	Критерии эффективности
1. Знакомство. Цель: первичный психологический контакт, снятие напряжения	- «Знакомство» - «Имя превратилось» - «Домашнее задание»	1. Проявление активности на занятии 2. Эмоциональные реакции	1. Интерес (возник или нет друг к другу, к занятию) 2. положительный эмоциональный фон.
2. Тревожность. Что это? Цель: прояснение с родителями существующей проблемы	«Переинтерпретация» - беседа (конкретные примеры) - «Дыхание» - «Корабль и ветер»	1. Проявление активности на занятии 2. Эмоциональные реакции 3. отношение к тревожности	1. Интерес. 2. максимальная включенность в процесс занятия 3. положительный эмоциональный фон
3. Как справиться с тревожностью. Цель: научить родителей расслабляться, снимать напряжение	- «Воздушный шарик» - «Штанга» - Словесный рисунок	1. Проявление активности на занятии 2. Эмоциональные реакции 3. Специфические реакции по преодолению тревожности	1. Интерес 2. Положительный эмоциональный фон 3. Естественное поведение родителей 4. максимальная включенность в процесс занятия.
4. Как справиться с тревожностью. Цели: - научить снимать напряжение - выработать стратегии поведения в трудных ситуациях	- «Дыхание» - Ролевая игра - «Насос и мяч»	1. Проявление активности на занятии 2. Эмоциональные реакции 3. Специфические реакции по преодолению тревожности	1. Интерес 2. Положительный эмоциональный фон 3. Естественное поведение родителей 4. Вовлеченность в процесс занятия
5. Тревожность и самооценка. Цели: - Обучить приему	- Доведение до абсурда - «Страшилка» - Лекция	1. Проявление активности на занятии 2. Эмоциональные реакции 3. Специфические реакции	1. Интерес (к занятию и друг другу) 2. Положительный эмоциональный фон

<p>нормализации душевного состояния</p> <ul style="list-style-type: none"> - дать понятие о самооценности человеческого «Я» - Повышение самооценки 		<p>по преодолению тревожности</p> <p>4.Интеллектуальная проработка тревожности</p>	<p>3. Включенность в процесс работы</p> <p>4.Желание группового взаимодействия</p> <p>5.Проявление инициативы</p> <p>6.Уменьшение уровня тревожности у родителей</p>
<p>6.Занятие Родители и Дети.</p> <p>Цель: Повысить уровень доверия у ребенка к родителю.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - «Слепой танец» - Задание на доверие 	<p>1.Проявление активности на занятии</p> <p>2.Эмоциональные реакции</p>	<p>1. Интерес (к занятию и друг другу)</p> <p>2.Положительный эмоциональный фон</p> <p>3. Включенность в процесс работы</p> <p>4.Желание группового взаимодействия</p> <p>5.Проявление инициативы</p> <p>6.Естественное поведение детей</p>
<p>7. Закрепление</p> <p>Цель: Обеспечить понимание взаимосвязи между отношением к ребенку и его чувством тревожности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Беседа с родителями - Релаксация 	<p>1.Проявление активности на занятии</p> <p>2.Эмоциональные реакции</p> <p>3.Интеллектуальная проработка самооценки</p>	<p>1. Интерес (к занятию и друг другу)</p> <p>2.Положительный эмоциональный фон</p> <p>3. Включенность в процесс работы</p> <p>4.Желание группового взаимодействия</p> <p>5. Проявление инициативы</p>

Оценочный блок.

Цель - оценка эффективности проведенной коррекционной работы.

Методы - используются методы диагностического блока, прослеживаются изменения по всем параметрам: внешние проявления тревожности, изменения по тестовым данным, по отзывам родителей и учителей;

- оценка участников коррекционного процесса.

ВЫВОД ПО 2 ГЛАВЕ

1. В ходе работы проанализирован актуальный уровень степени тревожности детей и родительского отношения.
2. Результаты анализа взаимозависимости тревожности младшего школьника и родительского отношения к нему позволили выявить

важность таких аспектов родительского отношения как принятие-отвержение и симбиоз для проявлений тревожности младшего школьника в таких ее областях как «страх самовыражения», «страх не соответствовать ожиданиям окружающих», «уровень физиологической сопротивляемости стрессу», что свидетельствует об актуальности работы с родителями младших школьников.

3. По результатам констатирующего эксперимента была разработана экспериментальная программа, направленная на изменение родительского отношения с целью снижения тревожности младшего школьника

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Нами была поставлена цель: создать программу, направленную на изменение родительского отношения к младшему школьнику с целью снижения его тревожности, на мой взгляд, она достигнута. Была разработана программа, включающая в себя 7 занятий.

Нами были использованы методы: теоретические и эмпирические. К теоретическим методам относятся: анализ психолого-педагогической и методической литературы по теме исследования. К эмпирическим: наблюдение, анкетирование, психологическое тестирование, активный эксперимент.

Выдвигаемые нами задачи достигнуты:

1. Изучили психолого-педагогическую литературу по теме исследования.
2. Определили базовые понятия, которые необходимы для исследования.
3. Создали диагностический комплекс методик направленный на изменение уровня тревожности младшего школьника и родительского отношения к нему.
4. Выявили взаимозависимость между уровнем тревожности младшего школьника и характером родительского отношения к нему.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1.Абульханова-Славская, К.А.Представления личности об отношениях к ней значимых других/К.А. Абульханова-Славская, Е.В. Гордиенко// Психологический журнал. - 2001. - № 5. - С. 38-47.
- 2.Авдеева, Н.Н. и др. Здоровье как ценность и предмет научного анализа/ Н.Н. Авдеева, И.И. Ашмарин, Г.Б. Степанова //Мир психологии. - 2000. - № 1. - С. 68-75.
- 3.Амонашвили, Ш.А. Здравствуйте, дети!/ Ш.А. Амонашвили. - М., 1983.
- 4.Аникеева, Н.П. Воспитание игрой/Н.Н. Аникеева. - М., 1987.
- 5.Аракелов, Г.Г. Тревожность, методы её диагностики и коррекции/Г.Г. Аракелов, Н.Р. Шишкова//Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. - 1998. - № 1. - С. 18-31.
- 6.Безруких, М.М. Знаете ли вы своего ученика?/М.М. Безруких, С.П. Ефимова. - М., 1991.
- 7.Беловолов, В.А. Введение в методологию/В.А. Беловолов, С.П. Беловолова. - Новосибирск, 2002.
- 8.Братусь, Б.С. Опыт обоснования гуманитарной психологии/Б.С. Братусь//Вопросы психологии. - 1990. - № 6. - С. 9-17.
- 9.Брель, Е.Ю. Социально-психологические факторы формирования тревожности у младших школьников и пути её профилактики и коррекции: Автореферат диссертации на соискание канд. пед наук/Е.Ю. Брель. - Томск, 1996.
- 10.Бурменская, Г.В. и др. Возрастно-психологическое консультирование/Г.В. Бурменская, О.А. Карабанова, А.Г. Лидерс// Проблемы психического развития детей. - М.: Изд-во МГУ, 1990.
- 11.Вачков, И.В. Тревожность, тревога, страх: различие понятий /И.В. Вачков//Школьный психолог. - 2004. № 8. - С. 9.

12. Венгер, А.Л. Психическое развитие ребенка в процессе совместной деятельности/А.Л. Венгер//Вопросы психологии. - 2001. - № 3. - С. 17-26.
13. Ветер, Л.А. Психология /Л.А. Ветер. - М., 1998.
14. Возрастная и педагогическая психология /Под ред. М.В. Гамезо, М.В. Матюхиной, Т.С. Михальчик. - М., 1984.
15. Возрастная психология. Детство, отрочество, юность / В.С. Мухина, А. А. Хвостов - М., 2000.
16. Гамезо, М.В. Младший школьник. Психодиагностика и коррекция развития/ М.В. Гамезо, В.С. Герасимова, В.М. Орлова. - М., 1995.
17. Диагностика школьной дезадаптации. Редакционно-издательский центр консорциума «Социальное здоровье». - М., 1995.
18. Захаров, А.И. Как предупредить отклонения в развитии ребенка/А.И. Захаров. - М., 1993.
- .Кан-Калик, В.А. Учителю о педагогическом общении/В.А. Кан-Калик. - М., 1987.
- .Коломинский, Я.Л. и др. Учителю о психологии детей/Я.Л. Коломинский, Е.А. Панько. - М.: Педагогика, 1993
21. Кравцова, М. Тревожные дети /М. Кравцова// Школьный психолог. - 2003. - № 19. - С. 6-7.
22. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология/Кулагина И.Ю. - М., 1997.
23. Ловелле, Р.П. Психологическое воздействие как метод улучшения здоровья/Р.П. Ловелле// Вопросы психологии. - 1990. - № 6. - С. 93-96.
- .Лютова, Е. и др. Шпаргалка для взрослых/Е. Лютова, Г. Моница. - СПб, 2002.
25. Мухина, В.С. Возрастная психология/В.С. Мухина. - М.: Владос, 2001.
26. Немов, Р.С. Психология. Кн. 2 Психология образования/Р.С. Немов. - М.: Просвещение, 2001.
27. Овчарова, Р.В. Практическая психология в начальной школе/Р.В. Овчарова.- М., 1999.

28. Педагогика / Под ред. С.П. Баранова и В.А. Сластёнина. - М.: Владос, - 2000.
29. Психолого-педагогические особенности развития личности младшего школьника. Межвузовский сборник научных трудов. - Пенза, 1993.
- . Психологическое развитие младших школьников / Под редакцией В.В. Давыдова. - М., 1990
31. Прихожан, А.М. Причины тревожности как свойства личности / А.М. Прихожан // Школьный психолог. - 2004. № 8. - С. 23-28.
32. Прихожан, А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности / А.М. Прихожан // Психологическая наука и образование. - 1998. - № 2. - С. 11-17.
- . Прихожан, А.М. Причины тревожности как свойства личности / А.М. Прихожан // Школьный психолог. - 2004. - № 8. - С. 23-28.
34. Раттер, М. Помощь трудным детям / М. Раттер. - М., 1993.
- . Розин, В.М. Здоровье как философская и социально-психологическая проблема / В.м. Розин // Мир психологии. - 2000. - № 1. - С. 12 - 31.
36. Сорокина, В.В. Негативные переживания детей в начальной школе / В.В. Сорокина // Вопросы психологии. - 2003. - № 3. - С. 43-52.
37. Степанова, М. Как перестать беспокоиться и начать учиться / М. Степанова // Школьный психолог. - 2004. № 8. - С. 34-35.
38. Фельдштейн, Д.И. Детство как социально-психологический феномен и особое состояние развития / Д.И. Фельдштейн // Вопросы психологии. - 1998. - № 1. - С 3-19.
39. Холмогорова, А.Б. и др. Культура, эмоции и психическое здоровье / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян // Вопросы психологии. - 1999. - № 2. - С. 61-74.
40. Шабалина, З.П. Дифференцированный подход в обучении младших школьников / З.П. Шабалина // Начальная школа. - 1990. - № 6. - С. 65-67.
- . Шабалина, З.П. Твой первый класс, учитель / З.П. Шабалина. - М.: Просвещение, 1993.

42.Эльконин, Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах/Д.Б. Эльконин.
- М., Воронеж, 1995.

Приложение

Приложение А

Опросник школьной тревожности Филипса	
1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?	
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?	
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?	
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?	
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?	
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?	
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?	
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?	
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?	
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?	
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?	
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?	
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?	
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают	

отвечать?	
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из этих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?	
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?	
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?	
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?	
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ты сделаешь ошибку при ответе?	
20. Похож ли ты на своих одноклассников?	
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?	
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?	
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?	
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе дружески?	
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе результатами твоих одноклассников?	
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?	

27. Боишься ли ты временами вступать в спор?	
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?	
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?	
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?	
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?	
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?	
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?	
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?	
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?	
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?	
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?	
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?	
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу также хорошо, как и твои одноклассники?	
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в	

это время другие?	
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?	
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?	
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?	
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?	
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?	
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих дошкольных делах больше, чем другие ребята?	
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?	
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?	
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?	
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?	
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?	
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?	

53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься ним?	
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?	
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?	
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?	
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты зычно, что делаешь это плохо?	
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?	

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2,3,7,12,16,21,23,26,28,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58. $\Sigma = 22$
2. Переживание социального стресса	5,10,15,20,24,30,33,36,39,42,44 $\Sigma = 11$
3. Фрустрация	1,3,6,11,17,19,25,29,32,35,38,41,43

потребности в достижении успеха	$\Sigma = 13$
4. Страх самовыживания	27,31,34,37,40,45 $\Sigma = 6$
5. Страх ситуации проверки знаний	2,7,12,16,21,26 $\Sigma = 6$
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3,8,13,17,22 $\Sigma = 5$
7. Низкая физиологическая сопротивляемост ь стрессу	9,14,18,23,28 $\Sigma = 5$
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2,6,11,32,35,41,44,47 $\Sigma = 8$

Ключ к вопросам:

« + » - ДА

« - » - НЕТ

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

Приложение Б

Опросник родительских отношений Варги —Столина (ОРО)

1. Я всегда сочувствую своему ребенку.
2. Я считаю своим долгом знать все, что думает мой ребенок.
3. Я уважаю своего ребенка.
4. Мне кажется, что поведение моего ребенка значительно отклоняется от нормы.
5. Нужно подольше держать ребенка в стороне от реальных жизненных проблем, если они его травмируют.
6. Я испытываю к ребенку чувство расположения.
7. Хорошие родители ограждают ребенка от трудностей жизни.
8. Мой ребенок часто неприятен мне.
9. Я всегда стараюсь помочь своему ребенку.
10. Бывают случаи, когда издевательское отношение к ребенку приносит ему большую пользу.
11. Я испытываю досаду по отношению к своему ребенку.
12. Мой ребенок ничего не добьется в жизни.
13. Мне кажется, что дети потешаются над моим ребенком.
14. Мой ребенок часто совершает такие поступки, которые, кроме презрения, ничего не стоят.
15. Для своего возраста мой ребенок немножко незрелый.
16. Мой ребенок ведет себя плохо специально, чтобы досадить мне.
17. Мой ребенок впитывает в себя все дурное как "губка".
18. Моего ребенка трудно научить хорошим манерам при всем старании.
19. Ребенка следует держать в жестких рамках, тогда из него вырастет порядочный человек.
20. Я люблю, когда друзья моего ребенка приходят к нам в дом.

21. Я принимаю участие в своем ребенке.
22. К моему ребенку "липнет" все дурное.
23. Мой ребенок не добьется успеха в жизни.
24. Когда в компании знакомых говорят о детях, мне немного стыдно, что мой ребенок не такой умный и способный, как мне бы хотелось.
25. Я жалею своего ребенка.
26. Когда я сравниваю своего ребенка со сверстниками, они кажутся мне взрослее и по поведению, и по суждениям.
27. Я с удовольствием провожу с ребенком все свое свободное время.
28. Я часто жалею о том, что мой ребенок растет и взрослеет, и с нежностью вспоминаю его маленьким.
29. Я часто ловлю себя на враждебном отношении к ребенку.
30. Я мечтаю о том, чтобы мой ребенок достиг всего того, что мне не удалось в жизни.
31. Родители должны приспосабливаться к ребенку, а не только требовать этого от него.
32. Я стараюсь выполнять все просьбы моего ребенка.
33. При принятии семейных решений следует учитывать мнение ребенка.
34. Я очень интересуюсь жизнью своего ребенка.
35. В конфликте с ребенком я часто могу признать, что он по-своему прав.
36. Дети рано узнают, что родители могут ошибаться.
37. Я всегда считаюсь с ребенком.
38. Я испытываю к ребенку дружеские чувства.
39. Основная причина капризов моего ребенка - эгоизм, упрямство и лень.
40. Невозможно нормально отдохнуть, если проводить отпуск с ребенком.
41. Самое главное, чтобы у ребенка было спокойное и беззаботное детство.
42. Иногда мне кажется, что мой ребенок не способен ни на что хорошее.
43. Я разделяю увлечения своего ребенка.

44. Мой ребенок может вывести из себя кого угодно.
45. Я понимаю огорчения своего ребенка.
46. Мой ребенок часто раздражает меня.
47. Воспитание ребенка - сплошная нервотрепка.
48. Строгая дисциплина в детстве развивает сильный характер.
49. Я не доверяю своему ребенку.
50. За строгое воспитание дети благодарят потом.
51. Иногда мне кажется, что ненавижу своего ребенка.
52. В моем ребенке больше недостатков, чем достоинств.
53. Я разделяю интересы своего ребенка.
54. Мой ребенок не в состоянии что-либо сделать самостоятельно, а если и сделает, то обязательно не так.
55. Мой ребенок вырастет не приспособленным к жизни.
56. Мой ребенок нравится мне таким, какой он есть.
57. Я тщательно слежу за состоянием здоровья моего ребенка.
58. Нередко я восхищаюсь своим ребенком.
59. Ребенок не должен иметь секретов от родителей.
60. Я не высокого мнения о способностях моего ребенка и не скрываю этого от него.
61. Очень желательно, чтобы ребенок дружил с теми детьми, которые нравятся его родителям.

Ключи к опроснику

- Принятие-отвержение: 3, 4, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 24, 26, 27, 29, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 52, 53, 55, 56, 60.
- Образ социальной желательности поведения: 6, 9, 21, 25, 31, 34, 35, 36.
- Симбиоз: 1, 5, 7, 28, 32, 41, 58.
- Авторитарная гиперсоциализация: 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.
- "Маленький неудачник": 9, 11, 13, 17, 22, 28, 54, 61.

Приложение В

Таблица 2 - Кодировка результатов для SPSS

Шкалы	Показатели	Цифровое значение
УТ1	Высокая тревожность	1
	Повышенная тревожность	2
	Низкая тревожность	3
ОТ	Высокая тревожность	1
	Повышенная тревожность	2
	Низкая тревожность	3
ПСС	Высокая тревожность	1
	Повышенная тревожность	2
	Низкая тревожность	3
ФПДУ	Высокая тревожность	1
	Повышенная тревожность	2
	Низкая тревожность	3
СС	Высокая тревожность	1
	Повышенная тревожность	2
	Низкая тревожность	3
ССПЗ	Высокая тревожность	1
	Повышенная тревожность	2
	Низкая тревожность	3
ССОО	Высокая тревожность	1
	Повышенная тревожность	2

	Низкая тревожность	3
НФСС	Высокая тревожность	1
	Повышенная тревожность	2
	Низкая тревожность	3
ПСОУ	Высокая тревожность	1
	Повышенная тревожность	2
	Низкая тревожность	3

Таблица 3 - Результаты опроса по методике Филипса

№	Пол	УТ1	ОТ	ПСС	ФПДУ	СС	ССПЗ	ССОО	НФСС	ПСОУ
	1-ж; 2-м									
1	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3
2	1	2	1	3	2	3	2	2	3	2
3	2	1	2	2	1	2	1	1	3	2
4	1	2	2	3	1	1	2	2	2	2
5	1	2	1	3	2	1	1	2	3	2
6	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3
7	1	3	3	3	2	3	3	2	3	3
8	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3
9	1	2	1	2	1	1	2	3	3	2
10	1	1	2	2	1	2	1	1	3	2
11	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2
12	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3
13	1	3	3	2	2	3	2	3	3	3
14	2	3	2	3	1	3	3	3	3	3
15	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2
16	2	2	3	2	2	3	1	3	3	1
17	1	2	2	1	3	3	2	3	2	2
18	2	2	2	3	3	3	1	1	3	2
19	1	3	2	3	2	3	1	2	3	3

20	2	2	2	1	1	1	2	3	2	2
21	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1
22	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
23	2	2	3	3	3	2	3	1	3	1
24	2	1	2	1	1	3	1	1	3	1
25	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2
26	1	1	1	1	2	3	2	2	3	1
27	1	2	1	3	1	2	2	2	2	3
28	2	1	2	1	1	1	3	1	2	1
29	2	3	2	3	2	1	2	2	3	2
30	1	3	3	2	3	2	3	1	3	2

Таблица 4 – Результаты исследования по методике Филипса в общей выборке младших школьников

Шкалы	УТ1	ОТ	ПСС	ФПДУ	СС	ССПЗ	ССОО	НФСС	ПСОУ
Высокий уровень тревожности	8	7	7	11	8	8	7	0	6
Средний уровень тревожности	12	14	9	13	9	11	13	8	15
Низкий уровень тревожности	10	9	14	6	13	11	10	22	9

Таблица 5 - Описательные статистики по результатам всей группы учеников по методике Филипса

Уровень тревожности Филипса				
		Частота	Процент	Кумулятивный процент
Валидные	Высокий уровень тревожности	8	26,7	26,7
	Повышенный уровень тревожности	12	40,0	66,7
	Низкий уровень тревожности	10	33,3	100,0
	Итого	30	100,0	
Общая тревожность в школе				

		Частота	Процент	Кумулятивный процент
Валидные	Высокий уровень тревожности	7	23,3	23,3
	Повышенный уровень тревожности	14	46,7	70,0
	Низкий уровень тревожности	9	30,0	100,0
	Итого	30	100,0	

Переживание социального стресса

		Частота	Процент	Кумулятивный процент
Валидные	Высокий уровень тревожности	7	23,3	23,3
	Повышенный уровень тревожности	9	30,0	53,3
	Низкий уровень тревожности	14	46,7	100,0
	Итого	30	100,0	

Фрустрация потребности в достижении успеха

		Частота	Процент	Кумулятивный процент
--	--	---------	---------	----------------------

Валидные	Высокий уровень тревожности	11	36,7	36,7
	Повышенный уровень тревожности	13	43,3	80,0
	Низкий уровень тревожности	6	20,0	100,0
	Итого	30	100,0	
Страх самовыражения				
		Частота	Процент	Кумулятивный процент
Валидные	Высокий уровень тревожности	8	26,7	26,7
	Повышенный уровень тревожности	9	30,0	56,7
	Низкий уровень тревожности	13	43,3	100,0
	Итого	30	100,0	
Страх ситуации проверки знаний				
		Частота	Процент	Кумулятивный процент
Валидные	Высокий уровень	8	26,7	26,7

	тревожности			
	Повышенный уровень тревожности	11	36,7	63,3
	Низкий уровень тревожности	11	36,7	100,0
	Итого	30	100,0	
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих				
		Частота	Процент	Кумулятивный процент
Валидные	Высокий уровень тревожности	7	23,3	23,3
	Повышенный уровень тревожности	13	43,3	66,7
	Низкий уровень тревожности	10	33,3	100,0
	Итого	30	100,0	
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу				
		Частота	Процент	Кумулятивный процент
Валидные	Повышенный уровень тревожности	8	26,7	26,7

	Низкий уровень тревожности	22	73,3	100,0
	Итого	30	100,0	
Проблемы и страхи в отношениях с учителями				
		Частота	Процент	Кумулятивный процент
Валидные	Высокий уровень тревожности	6	20,0	20,0
	Повышенный уровень тревожности	15	50,0	70,0
	Низкий уровень тревожности	9	30,0	100,0
	Итого	30	100,0	

Таблица 6 - Результаты опроса родителей контрольной группы по методике
тест-опросник «Родительского отношения» (А.Я.Варга, В.В.Столин)

№	ПО	К	С	АГ	И
1	2	2	2	1	2
2	2	2	2	1	1
3	1	1	1	2	1
4	2	2	2	1	2
5	1	1	1	2	1
6	1	1	1	1	1
7	2	2	2	1	2
8	2	2	2	1	2
9	1	1	1	2	1
10	1	1	1	2	1
11	2	2	2	1	2
12	2	2	2	2	2
13	2	2	2	2	2
14	1	2	1	2	1
15	2	2	2	1	2
16	1	1	1	2	2
17	1	2	2	1	2
18	1	1	1	2	1
19	2	1	2	1	2
20	1	1	1	2	1
21	1	1	1	1	1
22	2	2	1	2	2
23	1	1	2	1	2
24	1	1	1	2	1
25	1	1	1	2	2
26	2	2	1	2	2

27	1	2	2	2	2
28	2	1	1	2	2
29	1	1	1	2	1
30	1	2	1	1	2

Коррекционная программа, направленная на снижение уровня тревожности у младших школьников

Коррекционная программа состоит из 6 занятий. Программа рассчитана на 1 встречу в неделю с группой родителей из 6-7 человек. Продолжительность занятия минут 30-40.

Каждое занятие необходимо начинать с приветствия и заканчивать подведением итогов (резюмирование).

ЗАНЯТИЕ 1. ЗНАКОМСТВО

Беседа о том, что такое психология и зачем она нужна человеку.

Классный руководитель рассказывает родителям о том, что эти встречи, которые они посетят, помогут им ладить с ребенком, находить общий язык и помогать детям справляться с трудностями, с которыми они встречаются в школе и дома.

«Знакомство»

Родители кидают друг другу мячик, сначала называют свое имя, затем по сигналу учителя – называют имя того, кому бросают мячик.

«Имя превратилось»

Участники представляют себе Страну имен, в которой все имена превратились в животных (растения). Придумывают, в какое животное (растение) могло бы превратиться их собственное имя.

В качестве **домашнего задания** родителям предлагается отметить, по какому поводу чаще всего происходят конфликты с детьми и как после этих «споров» ведут себя дети, какое у них эмоциональное состояние.

ЗАНЯТИЕ 2. ТРЕВОЖНОСТЬ. ЧТО ЭТО?

Беседа с родителями о тревожности и ее проявлениях, с приведением конкретных примеров.

Учитель просит родителей рассказать, в каких ситуациях, на ваш взгляд, ребенок испытывает тревогу и беспокойство при общении с вами?

«Переинтерпретация» симптомов тревожности.

Учитель рассказывает родителям, что признаки тревожности, которые возникают у них, это признаки готовности человека действовать (признаки активности), их испытывают большинство людей, и они помогают ответить, выступить как можно лучше и справиться с другими делами. Определенный уровень тревожности необходим для успеха деятельности. Всем известно, как небольшое волнение повышает результативность. Предложить родителям привести пример тревожащих их ситуаций и на этом примере показать, как можно изменить ситуацию в лучшую сторону.

«Дыхание». Рассказывается о значении ритмического дыхания, предлагаются способы использования дыхания для снятия напряжения, например, делать выдох вдвое длиннее, чем вдох; в случае сильного напряжения сделать глубокий выдох вдвое длиннее; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд. Повторить упражнение несколько раз. Посоветовать родителям, потренироваться дома вместе с детьми.

Упражнение на релаксацию и дыхание: “Корабль и ветер”

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали.

“Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!” Упражнение можно повторить 3 раза.

ЗАНЯТИЕ 3. КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ.

Обучение родителей умению расслабляться, снимать напряжение с помощью различных упражнений:

Упражнение на релаксацию и дыхание: “Воздушный шарик”

Цель: снять напряжение. 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? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу”. Упражнение можно повторить 3 раза.

Упражнения Штанга.

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность родителю почувствовать себя «чемпионом». “А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы”. Упражнение можно выполнить несколько раз.

«Словесный рисунок»

Родителям предлагается вспомнить наблюдения за своими детьми и написать мини-сочинение, о том, что нового они для себя открыли и свое мнение, как стоит предотвратить конфликтные ситуации с детьми.

ЗАНЯТИЕ 4. ТРЕВОЖНОСТЬ И САМООЦЕНКА.

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

Ролевая игра.

Предложить родителям проиграть какую-либо ситуацию с помощью кукол. Например, первая кукла – «строгий родитель», а вторая – ребенок. Это поможет родителям выразить свои эмоции безопасным способом и выработать стратегии поведения в трудных ситуациях.

Упражнение (из «Психогимнастики» Чистяковой).

“Насос и мяч”

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела. “Уважаемые, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком “с”. С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук “с”, он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго “с” выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Родитель выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком “ш”. Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение.” Затем играющие меняются ролями.

Словесный рисунок на свободную тему.

Цель: релаксация и отреагирование накопленных переживаний.

ЗАНЯТИЕ 5. ИГРА.

«Доведение до абсурда»

Родителям поочередно предлагается сыграть очень сильную тревогу, страх и др. эмоции, делая это как бы дурачась.

Прием отработки конкретного навыка:

Учитель проигрывает с родителями ситуации, вызывающие у них тревогу. Например, родитель как бы отвечает у доски, классный руководитель исполняет роль «строгого учителя», «насмешливого

одноклассника», детально отрабатывая способы действия с участниками игры. Родители должны понять, каково приходится детям, когда с ними властно общаются.

«Страшилка»

Суть игры, дать понять родителям, как себя чувствуют дети, когда отношения в семье напряженные и общение происходит на «повышенном уровне». Один родитель садится на стул, второй встает возле него, тем самым оказывает давление позой. Тот, который стоит, начинает в грубой форме выражать недовольство на какую-либо тему, а задача того, который сидит, рассказать о том, что он чувствовал.

Лекция о типичных страхах и тревожности у детей.

ЗАНЯТИЕ 6. РОДИТЕЛИ И ДЕТИ.

Игра «Как научить родителей сотрудничать с детьми»

“Слепой танец”

Цель: развитие доверия родителей к детям, снятие излишнего мышечного напряжения.

“Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет “слепой”. Другой останется “зрячим” и сможет водить “слепого”. Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1—2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку”.

В качестве подготовительного этапа можно посадить родителей и детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1-2 минуты. Потом ребенок с родителем меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.

Задание на доверие.

Суть задания заключается в том, что сначала ребенку завязывают глаза и по наставлению родителя он должен пройти до определенного места. Далее, роли меняются и объясняет уже ребенок родителю, а тот, в свою очередь, доверяя ребенку должен пройти тот же самый путь.

В конце занятия предложить ребятам упражнение «**Дыхание**».

ЗАНЯТИЕ 7. ЗАКРЕПЛЕНИЕ.

На этом занятии необходимо повторить различные приемы и упражнения, для коррекции тревожности: дыхательные, психогимнастические упражнения, на повышение самооценки, прием отработки конкретного навыка и др.

Беседа с родителями, направленная на обобщение полученного опыта, осознание и вербализация итогов. Содержание: вспоминаем содержание занятий и «прокручиваем» основные идеи (что такое тревожность, способы избавления от внезапно возникшей тревоги и беспокойства и т. д).

Релаксация. Учитель предлагает родителю и ребенку совместно нарисовать волшебную страну, без страхов и тревоги, в которой всем хотелось бы жить.