

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. Теоретическое обоснование феномена тревожности.....	6
1.1. Сущность и характер понятия «тревожность».....	6
1.2. Особенности проявления тревожности в младшем школьном возрасте..	10
1.3.Способы снижения уровня тревожности у младших школьников.....	16
Выводы по Главе 1.....	24
Глава 2. Опытнo-экспериментальная часть.....	26
2.1. Выявление актуального уровня тревожности у младших школьников (констатирующий эксперимент).....	26
2.2. Организация формирующего эксперимента.....	38
2.3. Методические рекомендации.....	44
Выводы по Главе 2.....	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	50
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	53
Приложения.....	59

ВВЕДЕНИЕ

Уровень тревожности в современных стрессовых и экологически неблагоприятных внешних условиях становится одним из определяющих факторов в становлении личности ребенка. Многие основные его свойства и личностные качества формируются в данный период жизни. От того, как они будут заложены, зависит все его последующее развитие. В настоящее время увеличилось количество тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью [6]. Поэтому проблема детской тревожности и ее своевременной коррекции на раннем этапе является весьма актуальной.

Среди исследователей не существует единого мнения в отношении временных границ становления тревожности как устойчивого личностного образования. Одни авторы считают таковым подростковый возраст, другие – дошкольный возраст и т.д. Однако большинство исследователей сходится на том, что в младшем школьном возрасте количество тревожных детей значительно увеличивается. Появляется особый вид тревожности – школьная тревожность.

В психолого-педагогической литературе представлено достаточно большое количество методик, которые можно использовать для диагностики уровня тревожности у учащихся. Диагностика уровня тревожности у младших школьников необходима для своевременной коррекции их эмоционального состояния.

Еще один важный вопрос, требующий исследования, - это снижение уровня тревожности младших школьников. Ценным коррекционным методом работы с тревожностью младших школьников является игра. Игра способствует снятию стрессовых состояний. Игра является той универсальной формой деятельности, внутри которой, по определению Д.Б. Эльконина, происходят прогрессивные изменения в психике и личности младшего школьника; игра определяет его отношение с окружающими

людьми, готовит к переходу на следующий возрастной этап, к новым видам деятельности.

Проблемой тревожности у младших школьников и снижением ее уровня занимались многие видные психологи и педагоги. Среди них – А. М. Прихожан, Е. И. Рогов, С. Л. Рубинштейн, Р. С. Немов, Л. В. Макшанцева, Е. А. Савина, Н. П. Шанина, Г. Г. Аракелов, Н. Е. Лысенко, Л. В. Бороздина, Б. Д. Кочубей, Н. В. Ключева, Р. В. Касаткина, С. В. Крюкова, Р. В. Овчарова и др.

В отечественной педагогике и психологии проблему игровой деятельности разрабатывали К.Д. Ушинский, П.П. Блонский, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин, в зарубежной - З. Фрейд, Ж. Пиаже и другие. В их трудах исследована и обоснована роль игры в развитии личности, в самоуправлении и саморегулировании личности, наконец, в процессах социализации - в усвоении и использовании человеком общественного опыта.

Цель исследования: изучить проблему тревожности у младших школьников и определить актуальный уровень проявления тревожности.

Объект исследования: процесс коррекции проявлений тревожности у младших школьников.

Предмет исследования: актуальный уровень проявления тревожности у младших школьников.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

1. Проанализировать исследуемую проблему;
2. Выявить особенности проявления тревожности у учащихся начальной школы;
3. Определить способы снижения уровня тревожности у младших школьников;
4. Организовать и провести констатирующий эксперимент;

5. Составить комплекс игровых заданий для программы формирующего эксперимента и разработать методические рекомендации.

Гипотеза: Мы предполагаем, что тревожность у учащихся младшего школьного возраста характеризуется высоким уровнем интенсивности и диапазона проявления тревожности, а так же средним уровнем умения справляться с тревожностью.

Методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы.
2. Наблюдение.
3. Опросные методы.
4. Тестирование.

Экспериментальная база исследования: исследование проводилось на базе МКОУ Кононовская средняя школа (Сухобузимский район, Красноярский край). В эксперименте приняли участие 12 учащихся 3 класса, из них 4 мальчика и 8 девочек.

Структура работы включает: введение, 2 главы, выводы, заключение, список литературы и приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Сущность понятия «тревожность»

Понятие тревожности является междисциплинарным: в ее исследованиях выделяются физиологическое, клинико-психологическое, философско-психологическое, психологическое, психолого-педагогическое направления. Мы акцентируем внимание, безусловно, на психолого-педагогической трактовке сущности данного понятия.

Тревожность является одним из наиболее интересных феноменов в науке. Первым из психологических направлений, изучающих тревожность, стал психоанализ: З. Фрейд попытался дать объяснение природе тревоге – определенные переживания, имевшие место в жизни человека: действия, импульсы, мысли или воспоминания, – мучительно болезненные или порождающие сильную тревогу вытесняются из сознания, а те силы, которые привели к вытеснению произошедшего из памяти, мобилизуются, препятствуя их восстановлению в сознании [50, с.94].

Тревога и тревожность также изучались в индивидуальной теории личности А. Адлера (тревога рассматривалась как симптом невроза), в социокультурной теории личности К. Хорни (тревога как отсутствие чувства безопасности в межличностных отношениях) и т.д.

В психологической науке накоплено большое количество трактовок понятия «тревожность». Рассмотрим некоторые современные определения данного понятия: тревожность – это:

- «состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску» [3, с.12];
- «постоянное или ситуативное проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх, тревогу в специфических социальных ситуациях» [30, с.9]

– здесь тревожность определяется как свойство человека, а не характеристика его психоэмоционального состояния, однако ценным в данном определении является дифференцирование тревожности как постоянную и ситуативную;

- «отрицательное эмоциональное состояние субъекта, возникающее при фрустрации актуальной потребности, т.е. в условиях, когда субъект предполагает, что по какой-либо причине окажется не в состоянии удовлетворить эту потребность» [18] - тревожность стимулирует активность субъекта, что помогает снять причину отрицательной эмоции; такое понимание тревожности говорит об ее мотивационной природе, вследствие чего ее можно рассматривать в соотношении с другими мотивами деятельности человека;
- «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности; различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента» [39];
- «индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают» [36, с.20].

Итак, наиболее распространенными вариациями понимания тревожности являются такие: тревожность как черта личности: предрасположенность человека к состоянию тревожности в различных ситуациях и тревожность как состояние: неприятные ощущения беспокойства, напряженности, чувство опасности.

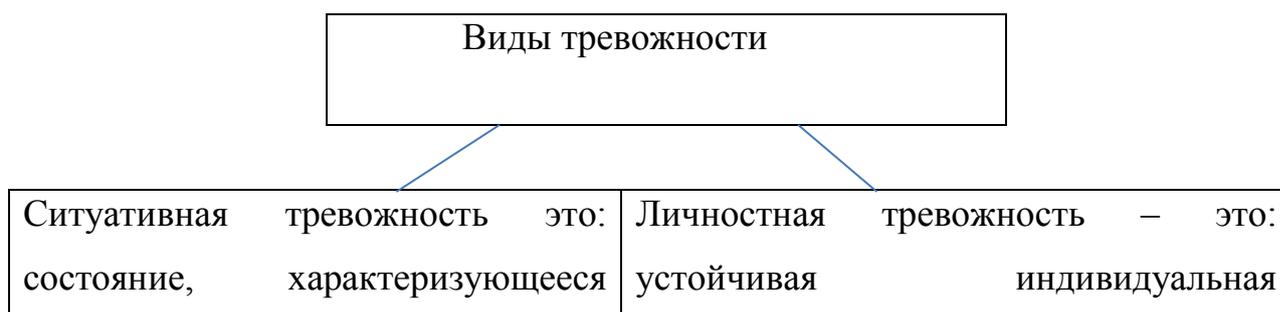
Нередким является такое разграничение: тревога – эмоциональное состояние, а тревожность – это свойство, черта личности.

Отметим, что в ряде научных теорий в психологии предпринимаются попытки отождествить тревогу и тревожность со страхами, а также с депрессивными состояниями и даже стрессом. Мы же в нашем исследовании будем рассматривать тревогу и тревожность как отдельные от перечисленных понятия.

Выделяют два основных вида тревожности:

- Ситуативная (ситуационная, реактивная) тревожность: порождается некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство; это состояние вполне нормальное, даже играет положительную роль (тревожность как своеобразный мобилизирующий механизм, позволяющий человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем);
- Личностная тревожность: это личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, и таких, которые объективно к этому не располагают; характеризуется состоянием безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное; закрепление этого вида тревожности в процессе становления характера влечет за собой формирование заниженной самооценки и мрачного пессимизма

Итак, разграничим эти два вида тревожности.



субъективно переживаемыми эмоциями, напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью, возникающее как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию; может быть различной по интенсивности и динамичной во времени	характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревожности, и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать широкий спектр ситуаций, как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией
---	---

Рисунок 1.2- Виды тревожности

Анализ литературы по проблеме исследования показал, что тревожность имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее источниках, содержании, формах проявления.

В целом, возникновение и закрепление тревожности как устойчивого образования связано с неудовлетворением ведущих потребностей возраста. Мы же рассмотрим специфику тревожности в конкретном возрастном периоде – младший школьный возраст.

Таким образом, понятие тревожности достаточно активно исследуется в науке. Под ней понимается, в частности, постоянное или ситуативное проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх, тревогу в специфических социальных ситуациях. Тревожность рассматривается как черта личности и как состояние.

1.2 ОСОБЕННОСТИ ТРЕВОЖНОСТИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Младший школьный возраст охватывает период жизни от 6 до 11 лет и определяется важнейшим обстоятельством в жизни ребенка – его поступлением в школу. Для этого возрастного периода характерно возрастание подвижности нервных процессов, преобладание процессов возбуждения, что определяет такие характерные особенности младших школьников, как повышенная эмоциональная возбудимость и непоседливость [38, с.130].

В младшем школьном возрасте происходит качественная смена социальных отношений – с одной стороны, ребенок младшего школьного возраста ходит в школу, где у него появляются новые знакомые дети, где к нему предъявляются требования, где ему необходимо освоить и придерживаться норм поведения, выработанных обществом, а с другой стороны – меняется и позиция ребенка в семье: он теперь ученик, он ответственный человек, с ним советуются и считаются.

Итак, в младшем школьном возрасте происходит существенная физиологическая перестройка организма ребенка, а также коренным образом меняется его социальная ситуация развития. Как отмечает Дж. Мид, ребенок как «общественный» субъект имеет теперь социально значимые обязанности, за выполнение которых он получает общественную оценку, следовательно, происходит и перестройка системы жизненных отношений ребенка. Вместе с тем новая социальная ситуация развития является для ребенка жестко регламентированной, стрессовой. Именно это отклонение лежит в основе появления тревожности младшего школьника.

Портрет тревожного ребенка: В класс входит ребенок. Он напряженно вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается и неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей. Это тревожный ребенок. Таких детей

в школе немало, и работать с ними не легче, а даже труднее, чем с другими категориями «проблемных» детей, потому что и гиперактивные, и агрессивные дети всегда на виду, «как на ладонке», а тревожные стараются держать свои проблемы при себе. Их отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах. Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение [29].

Показатели повышенной 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.

Тревожный ребенок:

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Не может сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий ребенок очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.

7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется на то, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. Нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает 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

По данным А.М. Прихожан, тревожные младшие школьники обладают такими характеристиками [39]:

- Повышенная чувствительность к социальным сравнениям
- Переживание неуспеха даже при отсутствии достаточных оснований для этого
- Неудовлетворенность своими достижениями
- Лучшее, чем у нетревожных детей, запоминание неудачи и неблагоприятных событий
- Ориентация на внешнюю оценку
- Неумение самостоятельно оценить свои действия.

Известный психолог А. Прихожан выделяет следующие особенности тревожных детей в школе.

- Сравнительно высокий уровень обучаемости. При этом учитель может считать такого ребенка неспособным или недостаточно способным к учению.

- Эти школьники не могут выделить в работе основную задачу, сосредоточиться на ней. Они пытаются контролировать одновременно все элементы задания.

- Если не удастся сразу справиться с заданием, тревожный ребенок отказывается от дальнейших попыток. Неудачу он объясняет не своим неумением решить конкретную задачу, а отсутствием у себя всяких способностей.

- На уроке поведение таких детей может казаться странным: иногда они правильно отвечают на вопросы, иногда молчат или отвечают наугад, давая, в том числе и нелепые ответы. Говорят иногда сбивчиво, взхлеб, краснея и жестикулируя, иногда еле слышно. И это не связано с тем, насколько хорошо ребенок знает урок.

- При указании тревожному школьнику на его ошибку странности поведения усиливаются, он как бы теряет всякую ориентацию в ситуации, не понимает, как можно и нужно себя вести [39].

В научной литературе достаточно подробно исследуются причины и факторы возникновения тревожности у младших школьников. Так, например, В.Г. Белов с авторами делает выводы из собственного эмпирического исследования о том, что уровень тревожности у учащихся младших классов имеет достоверные связи с агрессивностью, фрустрацией, отвержением, импульсивностью, с симбиотическими отношениями и защищенностью в семье, экстраверсией, что свидетельствует о существенной взаимосвязи тревожности учащихся начальных классов с комплексом факторов психологического плана [6, с.58].

Интересное мнение имеет И.В. Дубровина, которая утверждает, что некоторые дети уже поступают в первый класс с достаточно высоким уровнем тревожности, которая формируется в дошкольном возрасте в результате нарушения детско-родительских отношений. Например, при авторитарном стиле семейного воспитания родители имеют высокий уровень притязаний, высокие ожидания, что не может не влиять на

психоэмоциональное состояние ребенка; при гиперопеке тревожные родители воспроизводят это качество в свое ребенке и т.д. [17, с. 77]

В младшем школьном возрасте появляется такой вид детской тревожности, как школьная тревожность. Это широкое понятие, включающее «различные аспекты устойчивого эмоционального неблагополучия, выражающиеся волнением в учебных ситуациях, ожиданием отрицательной оценки со стороны педагогов и сверстников» [50].

Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений. В целом школьная тревожность – это «специфический вид тревожности, характерный для определенного класса ситуаций – ситуаций взаимодействия ученика с различными компонентами образовательной среды школы» [25].

Отметим, что необязательно школьная тревожность может проявляться внешне в поведении младшего школьника: ребенок может хорошо учиться, безупречно вести себя, его могут любить в школе, но при этом он может чувствовать себя там неуютно (причиной тому может быть внутренний конфликт школьника, связанный с повышенным чувством ответственности, постоянным страхом неудачи в школе и т.д.).

В качестве основных признаков школьной тревожности выделяют :

- повышенное беспокойство в учебных ситуациях;
- боязнь сделать ошибку, страх неуспеха и желание их избегать; –
- субъективное ощущение собственной неполноценности, отсутствия необходимых способностей;
- неуверенность в действиях, ожидание плохого отношения со стороны педагогов и одноклассников, а также состояние напряженности, волнения и др. [27]

Школьную тревожность связывают и с такими понятиями, как «школьный невроз», «школьная фобия», «дидактогенный невроз»,

«дидактогения». Вместе с тем между этими понятиями можно провести определенные различия.



Рисунок 1.2- Различия между понятием «школьная тревожность» и понятиями «школьный невроз», «школьная фобия», «дидактогенный невроз», «дидактогения»

Безусловно, на возникновение тревожности младших школьников влияют учебные факторы: например, величина учебных нагрузок (количество уроков, большой объем домашних заданий); сложность изучаемого материала; контрольные формы проверки знания и пр. [59, с.116]

Также важным фактором является учебная успешность младшего школьника, влияние которой является опосредованным: успеваемость влияет, по меньшей мере, на поддержание и усиление тревоги, влияет не прямо, а опосредованно. Еще одним учебным фактором является характер отношений ребенка с педагогами: грубость и нетактичное поведение учителей по отношению к учащимся часто рассматриваются как одна из основных причин детской тревожности. Подобная тревожность описывается в литературе под названием «дидактогенного невроза».

Также на тревожность детей влияет характер взаимоотношений с одноклассниками: однако не столько особенности неблагоприятного общения со сверстниками влияют на возникновение и закрепление тревожности, сколько, напротив, тревожность определяет характеристики такого общения [31].

Тревожность у младших школьников возникает вследствие фрустрации потребности в защищенности со стороны ближайшего окружения. Тревожность в младшем школьном возрасте – это еще не собственно личностное образование, это скорее функция неблагоприятных взаимоотношений с близкими взрослыми. В статье А.Н. Нехорошковой с соавтором проанализированы гендерные различия тревожности младших школьников. Так, в самом начале младшего школьного возраста мальчики более тревожны, чем девочки, в 9–11 лет интенсивность переживаний у обоих полов выравнивается, а после этого возраста общий уровень тревожности у девочек в целом возрастает, а у мальчиков несколько снижается [31].

В исследованиях Б. Кочубей, Е. Новиковой установлено, что тревога девочек по своему содержанию отличается от тревоги мальчиков, причем, чем старше дети, тем значительнее эта разница: тревога девочек, как правило, связана с другими людьми: их беспокоит отношение окружающих, возможность ссоры или разлуки с ними, а мальчиков чаще всего тревожит насилие в разных его аспектах (боязнь физических травм, несчастных

случаев, наказаний от родителей или авторитетов вне семьи: учителя, директора школы и пр.) [54, с.135].

Таким образом, в младшем школьном возрасте возникновение тревожности обусловлено сменой социальной ситуации развития, появлением груза обязанностей и т.д. Тревожных младших школьников отличают повышенная чувствительность к социальным сравнениям, переживание неуспеха даже при отсутствии достаточных оснований для этого, ориентация на внешнюю оценку и т.д.

В младшем школьном возрасте появляется и особый вид тревожности – школьная тревожность, понимаемая как специфический вид тревожности, характерный для определенного класса ситуаций – ситуаций взаимодействия ученика с различными компонентами образовательной среды школы.

Причинами и факторами возникновения тревожности у младших школьников могут выступать: нарушения в детско - родительских отношениях, учебные факторы (учебная нагрузка, отношения с педагогами, сверстниками и т.д.), а также личностные психологические черты.

1.3. СПОСОБЫ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.

Ранее мы отмечали, что тревожность можно рассматривать в контексте мотивации деятельности. Такое рассмотрение тревожности позволяет определять ее как мотив, противоположный учебно-познавательному интересу, действие которого в качестве мотива учения сопровождается положительной эмоцией.

Учебно-познавательный интерес отражает внутреннюю связь мотива с предметом усвоения, в то время, как тревожность – наличие внешних по отношению к содержанию учебной деятельности побуждений [18].

Таким образом, наличие тревожности младшего школьника негативно сказывается на продуктивности его учебно - познавательной деятельности. Также отметим и такую особенность: учебная тревожность (т.е. тревожность, обусловленная неудачами в учебной деятельности) частично распространяется и на ряд неученых ситуаций.

Тревожность в младшем школьном возрасте является признаком школьной дезадаптации учащегося, она отрицательно влияет на все сферы его жизнедеятельности – мы уже упоминали учебно-познавательную деятельность, а также – на общение, и за пределами школы, на здоровье (частые ОРВИ) и общий уровень эмоционального благополучия учащегося. Школьная тревожность может порождать формирование у учащегося младшего школьного возраста школьной патологии, например, дидактогенных неврозов. В.А. Гуров в своей статье отмечает, что у младших школьников с повышенной тревожностью в сравнении с их эмоционально устойчивыми сверстниками меньше объем наглядно-образной памяти, скорость восприятия и переработки информации [60, с.37].

Исследование И.В. Ермаковой показало, что эмоционально неустойчивые первоклассники характеризуются низкой устойчивостью к стрессу, высоким уровнем нейротизма и личностной тревожностью, что

приводит к существенным осложнениям процессов адаптации к обучению в школе [19].

Все вышесказанное актуализирует проблему коррекции проявления тревожности учащихся в младшем школьном возрасте. Итак, повышенная тревожность младших школьников требует различных способов ее снижения. В случае реальной не успешности школьника усилия должны быть направлены на формирование необходимых навыков работы, общения, которые позволяют преодолеть эту не успешность. В другом случае – на коррекцию самооценки, преодоление внутренних конфликтов. Параллельно необходимо развивать у младшего школьника способность справляться с повышенной тревогой.

Тревога, закрепившись, становится устойчивым образованием, переходит в свойство личности – личностную тревожность. Младшие школьники с высоким уровнем тревожности тем самым оказываются в ситуации «заколдованного психологического круга», когда тревожность ухудшает возможности учащегося и результативность его деятельности. [42]

Коррекция тревожности в младшем школьном возрасте в свою очередь включает специальные средства и техники направленные на снижение уровня тревожности. Большинство отечественных психологов, таких как Б. Кочубей и Е.Новикова, Е.К.Лютова, В.С.Мухина, А.М.Прихожан, М.И.Чистякова считают, что коррекцию тревожности нужно вести в трех направлениях: повышать самооценку ребенка, внушать ему веру в свои способности; учить ребенка снимать мышечное напряжение, расслабляться, создавать для себя комфортную обстановку; обучать умению управлять собой в ситуациях, вызывающих наибольшее беспокойство.

Для коррекции тревожности в младшем школьном возрасте применяется большое количество способов и методов. Одним из таких методов является арт-терапия, который использовали как в виде основного метода, так и в качестве одного из вспомогательных методов коррекции тревожности М.Наубург, З.Фрейд, К.Г.Юнг, К.Роджерс, А.Маслоу, А.Хилл.

С точки зрения этих педагогов и психологов коррекционные возможности данного метода связаны с предоставлением ребенку практически неограниченных возможностей для самовыражения в продуктах творчества, утверждением и познанием своего «Я». Важнейшей техникой арт-терапевтического воздействия является техника активного воображения, направленная на то, чтобы столкнуть лицом к лицу сознательное и бессознательное и примирить их между собой посредством аффективного взаимодействия. Создаваемые младшими школьниками продукты, объективируют их аффективное отношение к миру, облегчают процесс коммуникации и установления отношений со значимыми другими (родственниками, сверстниками и т.д.). Интерес к результатам творчества со стороны окружающих, принятие ими продуктов творчества повышают самооценку младшего школьника и степень его самопринятия и самоценности. К тому же арт-терапия (рисование, лепка и т.д.) способствует расслаблению, снятию напряженности у школьников.

Куклотерапия еще один популярный метод, используемый как в зарубежной (Ф. Зимбардо), так и в отечественной практике коррекционной работы с младшими школьниками (И.Г.Выгодская, А.И.Захаров, А.Спиваковская). Куклотерапия как метод основан на процессах идентификации ребенка с любимым героем мультфильма, сказки и с любимой игрушкой. Это частный метод арт-терапии. В качестве основного приема коррекционного воздействия используется кукла как промежуточный объект взаимодействия младшего школьника и психолога. Любимая игрушка «участвует» в спектакле, сюжет которого является травмирующим для ребенка, попадает в страшную историю и успешно с ней справляется. По мере разворачивания сюжета эмоциональное напряжение ребенка нарастает и, достигнув максимальной выраженности, сменяется бурными поведенческими реакциями и снятием нервно-психического напряжения.

Сказкотерапия также является способом коррекции тревожности, использующим сказочную форму для интеграции личности, развития

творческих способностей, совершенствования взаимодействий с окружающим миром. К сказкам обращались в своем творчестве известные зарубежные и отечественные педагоги и психологи: К.Юнг, Э.Фромм, Э.Берн, Э.Гарднер, А.Менегетти, М.Осорина, Е.Лисина, Е.Петрова, Т.Зинкевич-Евстигнеева, А.В. Гнездилов и так далее.

Т. Зинкевич–Евстигнеева выделяет следующие возможности работы со сказкой: использование сказки как метафоры, рисование по мотивам сказки, обсуждение поведения и мотивов действий персонажа, проигрывание эпизодов сказки. Основные приемы работы со сказкой: анализ сказок с целью осознания и интерпретации того, что стоит за каждой сказочной ситуацией; рассказывание сказок помогает проработать такие моменты, как способности к децентрированию, развитие фантазии; переписывание сказок помогает освободиться от внутреннего напряжения; постановка сказок с помощью кукол позволяет совершенствовать и проявлять через куклу те эмоции, которые ребенок обычно по каким-то причинам не может себе позволить проявить; сочинение сказок помогают, так как описывают глубинный человеческий опыт прохождения эмоциональных кризисов и преодоления страха и тревоги. А во время прослушивания сказок «со страшными» эпизодами ребенок учится разряжать свои страхи, его эмоциональный мир становится гибким и насыщенным.

С. Кратохвил, Е. Крамер, А.И.Захаров применяли проективное рисование как вспомогательный метод при коррекции страхов и тревожности у младших школьников, поскольку он помогает диагностировать и интерпретировать эмоциональные проблемы, работать с чувствами, которые дети не осознают по тем или иным причинам. По мнению А.И. Захарова, рисуя, школьники дают выход своим чувствам, желаниям, перестраивают свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасаются с некоторыми пугающими, неприятными, травмирующими образами. Организуя рисуночные занятия, можно реализовать следующие функции: эмпатическое принятие ребенка, создание психологической атмосферы

безопасности, эмоциональную поддержку, отражение и вербализацию чувств и переживаний ребенка. Управляя и направляя тематику рисунков, можно добиться переключения внимания младшего школьника, концентрации его на конкретных значимых проблемах. Это особенно эффективно у младших школьников. Обычно тема рисования при коррекции тревожности охватывает: собственное прошлое и настоящее («ситуации в жизни, в которых я чувствую себя неуверенно»), будущее или абстрактные понятия («страх, тревога»), отношения в группе («что мне не нравится или кто мне не нравится»).

К. Швабе, Р.О. Бенезон, У. Грюс, З. Миллер, В.Ю. Завьялова использовали музыкотерапию в качестве основного метода коррекции тревожности, страхов, эмоциональных отклонений. Разработанные ими различные методики предусматривают как целостное и изолированное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия (прослушивание музыкальных произведений, индивидуальное и групповое музицирование), так и дополнение музыкальным сопровождением других коррекционных приемов для усиления их воздействия и повышения эффективности. При прослушивании музыки у младших школьников формируются положительные эмоции, а мучительные и неприятные аффекты при этом подвергаются некоторой разрядке, уничтожению.

Распространена специальная «игровая терапия», применяющая развернутые формы игровой деятельности. Анна Фрейд одной из первых стала применять в работе с детьми игровую терапию. Цель игровой терапии такова: развить более позитивную Я – концепцию, внутренний источник оценки, обрести веру в самого себя, стать более ответственным в своих действиях и поступках, более самоуправляемым, выработать способность к самостоятельному приятию решений, овладеть чувством контроля, преодолевать трудности, справляться с тревожностью. Игровая терапия ребенка – нередко единственный путь помощи тем, кто еще не освоил мир

слов, взрослых ценностей и правил, кто еще смотрит на взрослый мир снизу вверх, но в детском мире фантазий и образов является повелителем.

Для того чтобы игровая деятельность младшего школьника носила развивающий характер и соответствовала психологическим задачам возраста, т.е. способствовала развитию рефлексивной способности, это должна быть:

- игра по правилам или с правилами;
- коллективная, партнерская игра, в которой партнерами могут быть как сверстники, так и взрослые;
- в ней должны быть созданы условия для выстраивания каждым играющим своей стратегии;
- в игре должна ставиться цель - выиграть (т.е. это всегда либо соревновательная игра, либо игра-достижение).

На игровых занятиях у младшего школьника может быть использован любой материал: речевой, математический, реальные предметы или знания о них (викторина). Игрой может стать любой вид деятельности (интеллектуальная, изобразительная, речевая, двигательная и др.). Это могут быть настольные, подвижные, режиссерские игры.

При помощи игры можно решить самые разные задачи: одна и та же игра для одного ребенка может быть средством повышения самооценки, для другого – оказывать растормаживающий тонизирующий эффект, а для третьего стать школой коллективных отношений (А.С. Спиваковская).

В человеческой практике игровая деятельность выполняет такие функции:

- развлекательную (это основная функция игры - развлечь, доставить удовольствие, воодушевить, пробудить интерес);
- коммуникативную: освоение диалектики общения;
- самореализации в игре как полигоне человеческой практики;
- игротерапевтическую: преодоление различных трудностей, возникающих в других видах жизнедеятельности;

-диагностическую: выявление отклонений от нормативного поведения, самопознание в процессе игры;

-функцию коррекции: внесение позитивных изменений в структуру личностных показателей;

-межнациональной коммуникации: усвоение единых для всех людей социально-культурных ценностей;

-социализации: включение в систему общественных отношений, усвоение норм человеческого общежития.

Большинству игр присущи четыре главные черты (по С.А. Шмакову):

-свободная развивающая деятельность, предпринимаемая лишь по желанию ребенка, ради удовольствия от самого процесса деятельности, а не только от результата (процедурное удовольствие);

-творческий, в значительной мере импровизационный, очень активный характер этой деятельности («поле творчества»);

-эмоциональная приподнятость деятельности, соперничество, состязательность, конкуренция, аттракция и т.п. (чувственная природа игры, «эмоциональное напряжение»);

-наличие прямых или косвенных правил, отражающих содержание игры, логическую и временную последовательность ее развития [48].

В структуру игры как деятельности органично входит целеполагание, планирование, реализация цели, а также анализ результатов, в которых личность полностью реализует себя как субъект.

Мотивация игровой деятельности обеспечивается ее добровольностью, возможностями выбора и элементами соревновательности, удовлетворения потребности в самоутверждении, самореализации.

В структуру игры как процесса входят:

а) роли, взятые на себя играющими;

б) игровые действия как средство реализации этих ролей;

в) игровое употребление предметов, т.е. замещение реальных вещей игровыми, условными;

- г) реальные отношения между играющими;
- д) сюжет (содержание) - область действительности, условно воспроизводимая в игре [48,с. 10-16].

Значение игры невозможно оценить развлекательно - рекреативными возможностями. В том и состоит ее феномен, что, являясь развлечением, отдыхом, она способна перерасти в обучение, в творчество, в терапию, в модель типа человеческих отношений и проявлений в труде.

Богаты коррекционные возможности сюжетных игр и игр драматизаций. Разыгрывая ранее встречавшиеся трудные ситуации в играх-драматизациях типа «Какая Я», «Какая наша группа», «Какая у меня мама», «Какой у меня папа», дети получают возможность выплеснуть чувства, подавляемые в конфликтных ситуациях.

Коррекционным целям способствует и перенос негативных качеств собственной личности ребенка на игровой образ. «Отстраняясь», таким образом, от них, школьник получает возможность как бы избавиться на время от своих собственных недостатков, со стороны оценить их, проиграть свое отношение к ним [41].

В исследовании, проведенном Е.А. Панько, С.Н. Жданович, Л.С. Ходонович, выявлено, что наиболее успешна коррекционная работа тогда, когда она осуществляется комплексно, как с помощью игры, так и посредством разных видов искусств, когда в нее включены оба воспитателя, работающие с детьми, музыкальный руководитель. При таких условиях коррекционной работы она положительно влияет на самооценку, на эмоциональное состояние, на снижение выраженности таких симптомокомплексов как «трудности в общении», «депрессивность», «конфликтность», «чувство неполноценности», «тревожность» и др.

Вмешательство взрослого в детскую игру оказывает свое позитивное воздействие, если он пользуется авторитетом, доверием и уважением у детей, если он обладает необходимыми специальными знаниями и умениями. [41].

Игра – необходимая составляющая здорового развития ребенка. Игра придает конкретную форму и выражение внутреннему миру ребенка. Эмоционально важный опыт получает в игре осмысленное выражение.

А.С. Макаренко говорил, что ребенок в игре таков, каким будет, когда вырастет и станет самостоятельно работать.

Игра как деятельность, свободная от принуждения, подчинения, страха и зависимости школьника от мира взрослых, - это практически единственное место, где школьник имеет возможность свободного беспрепятственного самовыражения, исследования и изучения собственных чувств и переживаний. Игра позволяет младшим школьникам освободиться от эмоциональной напряженности, фрустраций [49].

Игра как метод коррекции тревожности должна быть направлена на:

- ✓ снижение уровня тревожности и беспокойства;
- ✓ расширение репертуара форм самовыражения младшего школьника;
- ✓ повышение уровня ребенка в его взаимодействиях со сверстниками;
- ✓ развитие способности эмоциональной саморегуляции и достижение эмоциональной устойчивости за счет осознания ребенком своих эмоций, чувств и переживаний.»[49].

Игра, как ведущая деятельность учащихся младшего школьного возраста, затрагивает все стороны личности ребенка, будоражит чувства и эмоции, требует работы мысли и воображения. В игре формируется самооценка, самоконтроль, организованность. Игра укрепляет уверенность в себе, веру в свои возможности и силы. Она является для школьника средством самовыражения, удовлетворения потребностей в развлечении, удовольствии, снятии напряжения, а так же развивает определенные навыки и умения.

Таким образом, можно выделить следующие способы для коррекции тревожности в младшем школьном возрасте: игровые занятия,

музыкотерапия, арт-терапия, куклотерапия, проективное рисование. Каждый метод представляет собой набор техник, направленных на: повышение самооценки ребенка, веры в свои способности, обучение младшего школьника снимать мышечное напряжение, расслабляться, создавать для себя комфортную обстановку; умению управлять собой в ситуациях, вызывающих наибольшее беспокойства.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

Понятие тревожности достаточно активно исследуется в науке. Под ней понимается, в частности, постоянное или ситуативное проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх, тревогу в специфических социальных ситуациях. Тревожность рассматривается как черта личности и как состояние. Нередким является и такое разграничение: тревога – эмоциональное состояние, а тревожность – это свойство, черта личности.

Выделяют два основных вида тревожности, в соответствии с такими различиями: ситуативная и личностная. Тревожность имеет ярко выраженную возрастную специфику, мы рассмотрим ее применительно к младшему школьному возрасту.

В младшем школьном возрасте возникновение тревожности обусловлено сменой социальной ситуации развития. Младших школьников с тревожностью отличают повышенная чувствительность к социальным сравнениям, переживание неуспеха, ориентация на внешнюю оценку и т.д.

В младшем школьном возрасте появляется школьная тревожность, понимаемая как специфический вид тревожности, характерный для определенного класса ситуаций – ситуаций взаимодействия ученика с различными компонентами образовательной среды школы.

Причинами и факторами возникновения тревожности у младших школьников могут выступать: нарушения в детско-родительских отношениях, учебные факторы (учебная нагрузка, отношения с педагогами, сверстниками и т.д.), а также личностные психологические черты.

Последствия тревожности для младших школьников преимущественно отрицательны (нарушается продуктивности их учебной деятельности, возникают болезни, нарушения психологического здоровья и т.д.), что актуализирует проблему коррекции уровня тревожности учащихся младших школьников.

Можно выделить следующие способы для коррекции тревожности в младшем школьном возрасте: игровые занятия, музыкотерапия, арт-терапия, куклотерапия, проективное рисование. Каждый метод представляет собой набор техник, направленных на: повышение самооценки ребенка, внушение веры в свои способности, обучение младших школьников снимать мышечное напряжение, расслабляться, создавать для себя комфортную обстановку; умению управлять собой в ситуациях, вызывающих наибольшее беспокойство.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО - ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО СНИЖЕНИЮ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1 Выявление актуального уровня тревожности у младших школьников (констатирующий эксперимент)

В рамках экспериментальной работы мы исследовали особенности тревожности у младших школьников. Исследование проводилось на базе МКОУ Кононовская средняя школа (Сухобузимский район, Красноярский край) 3 класса, 12 учащихся, из них 4 мальчиков и 8 девочек. Проанализировав психо-педагогическую литературу, мы выделили следующие критерии.

Таблица 2.1- Критерии и уровни тревожности у младших школьников

Уровни Критерии	Высокий	Средний	Низкий
Диапазон проявления тревожности	В широком диапазоне социальных ситуаций. Чрезмерная тревога и беспокойство в связи с различными событиями или видами деятельности. Учащийся	В личностно-значимой ситуации (оценки знаний, престиж). Повышенное беспокойство.	В особо значимых стрессовых ситуациях. Учащийся вздрагивает только на резкий и громкий стук или окрик, ни на что другое не реагирует

	<p>постоянно напряжен, зажат, эмоционален, нервничает по любому поводу, часто обижается и плачет</p>		
<p>Интенсивность проявления тревожности</p>	<p>Повышенная чувствительность. Учащийся не может сосредоточиться и выполнить задание</p>	<p>Беспокойство, волнение, незначительные физиологические отклонения. Учащийся пытается сосредоточиться на чем-то одном, но получается это у него не сразу</p>	<p>Незначительные физиологические отклонения, деятельность не нарушается, эмоциональное состояние легко стабилизируется</p>
<p>Умение справляться с тревожностью</p>	<p>С трудом справляется с чувством беспокойства.</p>	<p>Требуется внешний положительный фон для стабилизации состояния</p>	<p>Даже испытывая негативные чувства, учащийся пытается сам с ними справиться. Эмоции нередки, но непродолжительны и согласованы с</p>

			чувствами
--	--	--	-----------

Для выявления актуального уровня тревожности у младших школьников нами подобраны методики:

1. Методика Филлипса
2. Методика Сирса.
3. Тест Р. Тэммл, М. Дорки и В. Амен.

Опишем особенности их проведения.

1. Методика Филлипса.

Методика предполагает оценку не только общего уровня тревожности, но тревожности, связанной с различными областями школьной жизни.

Инструкция: 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". Перед началом теста учащимся дается инструкция, что им будет предложен тест, который состоит из вопросов о том, как они себя чувствуют в школе. Учащимся необходимо стараться отвечать, не задумываясь, искренне и правдиво. В данном тесте нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Также на листе для ответов вверху учащиеся записывают свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, они записывают его номер и ответ «+», если согласны с ним или «-», если не согласны. Вопросы для теста представлены в Приложении D.

2. Методика Сирса.

Методика предназначена для определения уровня тревожности у дошкольников и младших школьников.

На основе наблюдения дети оцениваются в соответствии с признаками шкалы Сирса. Вместе с воспитателем или учителем заполняет лист наблюдений, где отмечает признаки тревожности Приложение D.

3. Тест Р. Тэммл, М. Дорки и В. Амен.

Проективный тест исследует характерную для школьника тревожность в типичных для него жизненных ситуациях (где соответствующие свойства личности проявляются в наибольшей степени)

Экспериментальный материал состоит из 14 рисунков размером 8,5*11 см. Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни младшего школьника ситуацию. Каждый рисунок выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом – печальное.

Рисунки показывают учащимся в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив школьнику рисунок, экспериментатор дает инструкцию:

Игра с младшими детьми. “Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка, печальное или веселое? Он (она) играет с малышами”.

Ребенок и мать с младенцем. “Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка, печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом”.

Объект агрессии. “Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка, печальное или веселое?”

Одевание. “Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка, печальное или веселое? Он (она) одевается”.

Игра со старшими детьми. “Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка, печальное или веселое? Он (она) играет со старшими детьми”.

Укладывание спать в одиночестве. “Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка, печальное или веселое? Он (она) идет спать”.

Умывание. “Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка, печальное или веселое? Он (она) в ванной”.

Выговор. “Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка, печальное или веселое?”

Игнорирование. “Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка, печальное или веселое?”

Агрессивное нападение. “Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка, печальное или веселое?”

Уборка игрушек. “Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка, печальное или веселое? Он (она) убирает игрушки”.

Изоляция. “Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка, печальное или веселое?”

Ребенок с родителями. “Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка, печальное или веселое? Он (она) со своими мамой и папой”.

Еда в одиночестве. “Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка, печальное или веселое? Он (она) ест”.

Следует обратить внимание на то, что при предъявлении рис. 3 (объект агрессии), 8 (выговор), 9 (игнорирование), 10 (агрессивное нападение) и 12 (изоляция) экспериментатор не дает никаких пояснений к содержанию ситуаций. Во время обследования учащимся не задают никаких дополнительных вопросов. Все высказывания школьников, его интерпретацию ситуаций на рисунках заносят в специальный протокол, куда записывают также выбор, сделанный младшим школьником.

Выделенные нами методики позволяют определить уровни тревожности младших школьников по разработанным нами критериям (таблица- 2.1): так, методика Филлипса позволит выявить диапазон проявления тревожности, методика Сирса позволит определить уровень интенсивности проявления тревожности, а тест Р. Тэммл, М. Дорки и В. Амен определит умение справляться с тревожностью.

Фактические данные приведены в приложениях А,В,С,Д. Результаты математической обработки приведены в таблицах 1,2,3.

Анализ результатов констатирующего эксперимента позволил следующие сделать выводы.

1. По методике Филлипса мы определили, что:

- по шкале «Общая тревожность в школе» 17 % младших школьников оказались со средней тревожностью, а 58 % - с высокой: эти учащиеся склонны переживать тревожность высокой степени, находясь в школе: в процессе обучения, проверки и оценки знания, в процессе общения и взаимодействия с учителями и сверстниками, 25% младших школьников обладают низкой тревожностью;
- по шкале «Переживание социального стресса» 42 % младших школьников оказались с высокой тревожностью, а 42 % - со средней: эмоциональное состояние таких учащихся является напряженным, негативно окрашенным; а 16 % детей обладают низкой тревожностью по данной шкале – их отношения с социумом можно охарактеризовать как удовлетворительные, не травмирующие, позитивно окрашенное;
- младшие школьники по шкале «Фрустрация потребности в достижении успеха» разделились на три равные группы: 33,33 % учащихся обладают высокой тревожностью (в ситуации школьного обучения в их поведении наблюдается неблагоприятный психический фон, который не позволяет им развивать свои потребности в успехе, в достижении высоких результатов), 33,33 % - повышенной (в ситуации школьного обучения существуют неблагоприятные для них факторы; однако их влияние при некоторых усилиях со стороны возможно избежать), 33,33 % - низкой тревожностью или даже ее отсутствием (такие учащиеся не переживают фрустрацию в достижении успеха и находят в себе силы преодолевать препятствия для получения желаемого результата);
- у 58 % младших школьников был выявлен высокий уровень по шкале «Страх самовыражения» (эти учащиеся переживают негативные эмоции в ситуации предъявления себя другим, самораскрытия), у 33 % детей – средний уровень по данной шкале (страх самовыражения

присутствует лишь в определенных ситуациях или с определенными людьми), у 9 % учащихся такой страх отсутствует (такие учащиеся не имеют психологических и эмоциональных трудностей в самопредъявлении и самораскрытии, они легко находят контакт с окружающими, быстро заводят новые знакомства, их отношения глубже и эмоционально насыщеннее;

- по шкале «Страх ситуации проверки знаний» у 58 % учащихся выявлен высокий уровень тревожности и у 33 % школьников – средний уровень: по мнению этих учеников, учителя предъявляют к ним завышенные требования, вследствие чего, могут негативно оценить их; у 9 % испытуемых – низкая тревожность или ее отсутствие по данной шкале;
- по шкале «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» у 46 % школьников высокий уровень, у 42 % – средний уровень (желание социального одобрения присутствует у этих учащихся, но оно не является ведущим мотивом, т.е. школьники в некоторой степени ориентированы на мнение и оценку окружающих, но не зависимы от нее), у 12 % испытуемых – низкая тревожность или ее отсутствие (для этих учащихся наиболее значима собственная оценка происходящего, ориентация на собственные ценности и идеалы);
- 75 % младших школьников имеют высокую тревожность вследствие низкой физиологической сопротивляемости стрессу (в поведении этих школьников наблюдается сниженная приспособляемость к ситуациям стрессогенного характера), 16 % учащихся имеют среднюю тревожность, а 9% учащихся не имеют физиологическую сопротивляемость стрессу;
- у 50 % младших школьников сильное эмоциональное напряжение появляется еще и при взаимодействии с учителями, и немного слабее у 33 % учащихся; 17 % учащихся не испытывают проблем и страхов в

отношениях с учителями. Отразим результаты диагностики в виде диаграммы (рисунок 2.1).

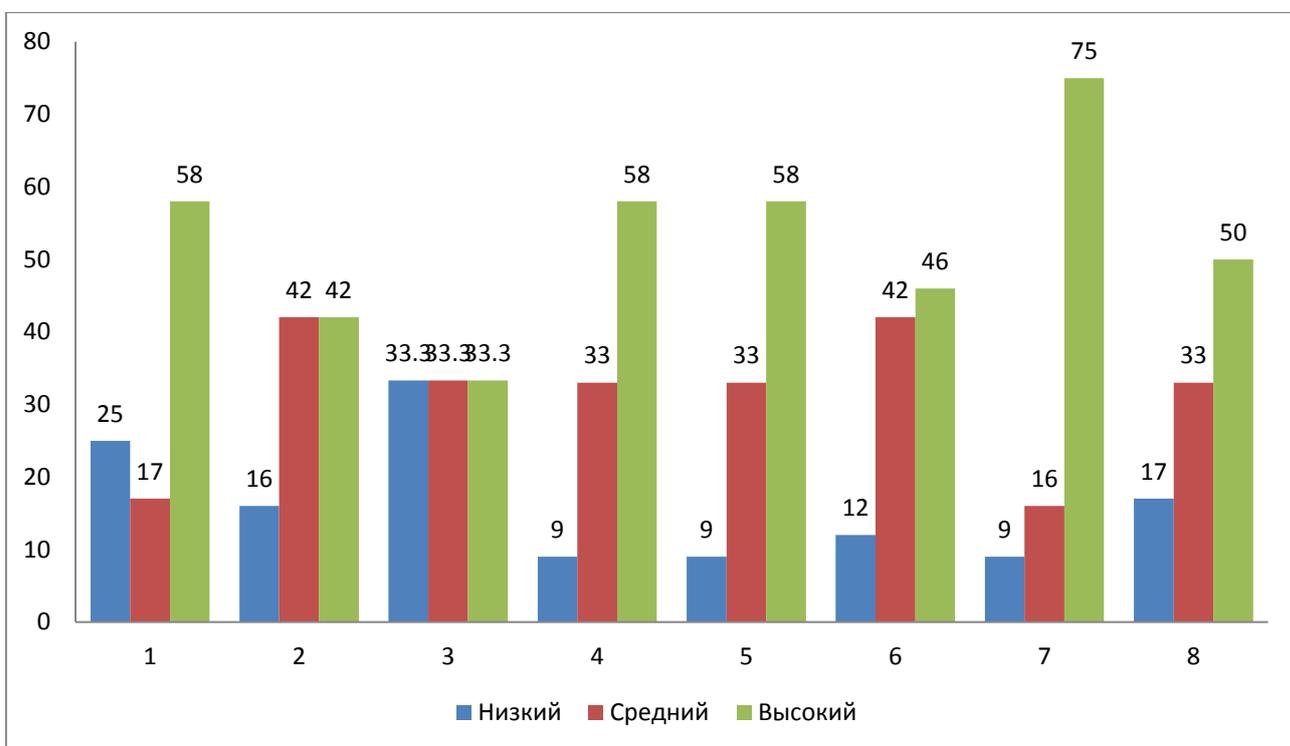


Рисунок 2.1- Распределение учащихся по уровням диапазона проявления тревожности на этапе констатирующего эксперимента (методика Филлипса)

На рисунке 2.1 под номером 1 отображена общая тревожность в школе, под номером 2 – переживание социального стресса, под номером 3 – фрустрация потребности в достижении успеха, под номером 4 – страх самовыражения, под номером 5 – страх ситуации проверки знаний, под номером 6 – страх не соответствовать ожиданиям окружающих, под номером 7 – низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, под номером 8 – проблемы и страхи в отношениях с учителями.

На основании данных, полученных в результате этой методики, мы определили диапазон проявления тревожности у учащихся младшего школьного возраста, как высокий. На основании ответов учащихся видно, что у 7 человек из класса (58%) повышенная тревожность в школе, у 5 учащихся (43%) - переживание социального стресса, 4 учащихся (33,3%)

нуждаются в потребности в достижении успеха, у 7 учащихся (58%) - страх самовыражения, 7 учащихся (58%) испытывают страх ситуации проверки знаний, 5 учащихся (46%) испытывают страх не соответствовать ожиданиям окружающих, у 9 учащихся (75%) низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, 6 учащихся (50%) имеют проблемы и страхи в отношениях с учителем.

2. По методике Сирса мы определили, что 50 % младших школьников обладают высокой тревожностью, 25 % школьников – средним уровнем тревожности, а низким уровнем тревожности обладают 25 % учащихся. На основании данных, полученных в результате этой методики, мы определили уровень интенсивности проявления тревожности у детей младшего школьного возраста, как высокий. На основании ответов учащихся видно, что у 6 учащихся из класса выявлен высокий уровень тревожности, 3 учащихся имеют средний уровень признаков тревожности, низкий уровень имеют 3 младших школьника. Отразим эти результаты в диаграмме (рисунок 2.2).

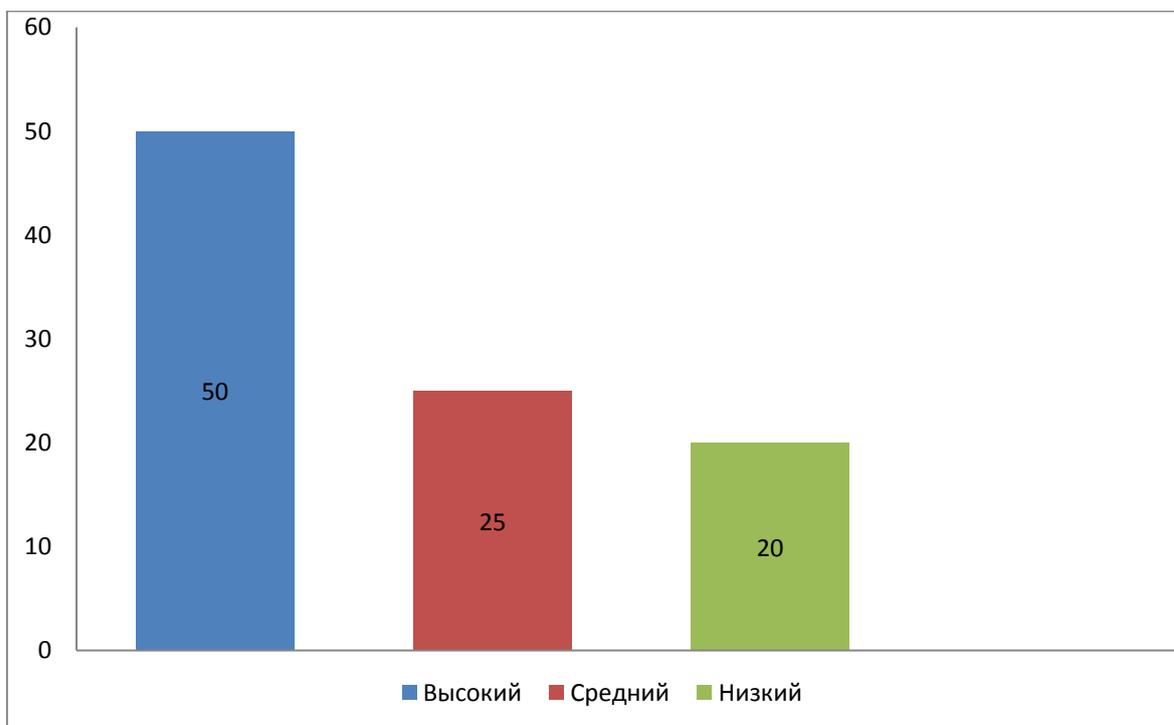


Рисунок 2.2- Распределение учащихся по уровням интенсивности проявления тревожности на этапе констатирующего эксперимента (методика Сирса)

3. По тесту Р. Тэммл, М. Дорки и В. Амен мы определили, что 17 % младших школьников обладают высокой тревожностью, 58 % школьников – средним уровнем тревожности, а низким уровнем тревожности обладают 25 % учащихся. На основании данных, полученных в результате этой методики, мы определили уровень умения справляться с тревожностью у детей младшего школьного возраста, как средний. Из ответов школьников видно, что у 2 младших школьников уровень умения справляться с тревожностью высокий, низкий уровень имеют 3 учащихся и 7 учащихся имеют средний уровень. Исходя из данной методики, умение справляться с тревожностью у учащихся младшего школьного возраста находится на среднем уровне. Отразим эти результаты в диаграмме (рисунок 2.3).

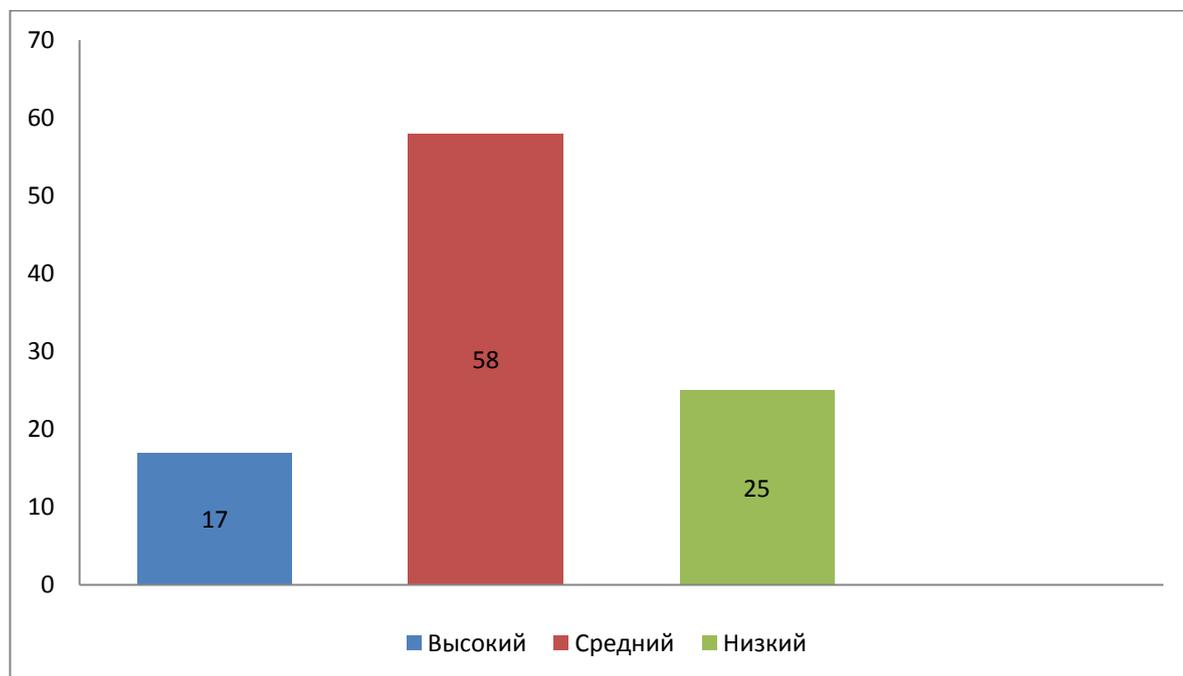


Рисунок 2.3- Распределение учащихся по уровням умения справляться с тревожностью на этапе констатирующего эксперимента (тест Р. Тэммл, М. Дорки и В. Амен)

Итак, исследование показало, что тревожность у учащихся младшего школьного возраста проявляется через такие критерии, как интенсивность и диапазон проявления тревожности, умение справляться с тревожностью.

Таблица с общим уровнем тревожности младших школьников на этапе констатирующего эксперимента представлена в приложении В.

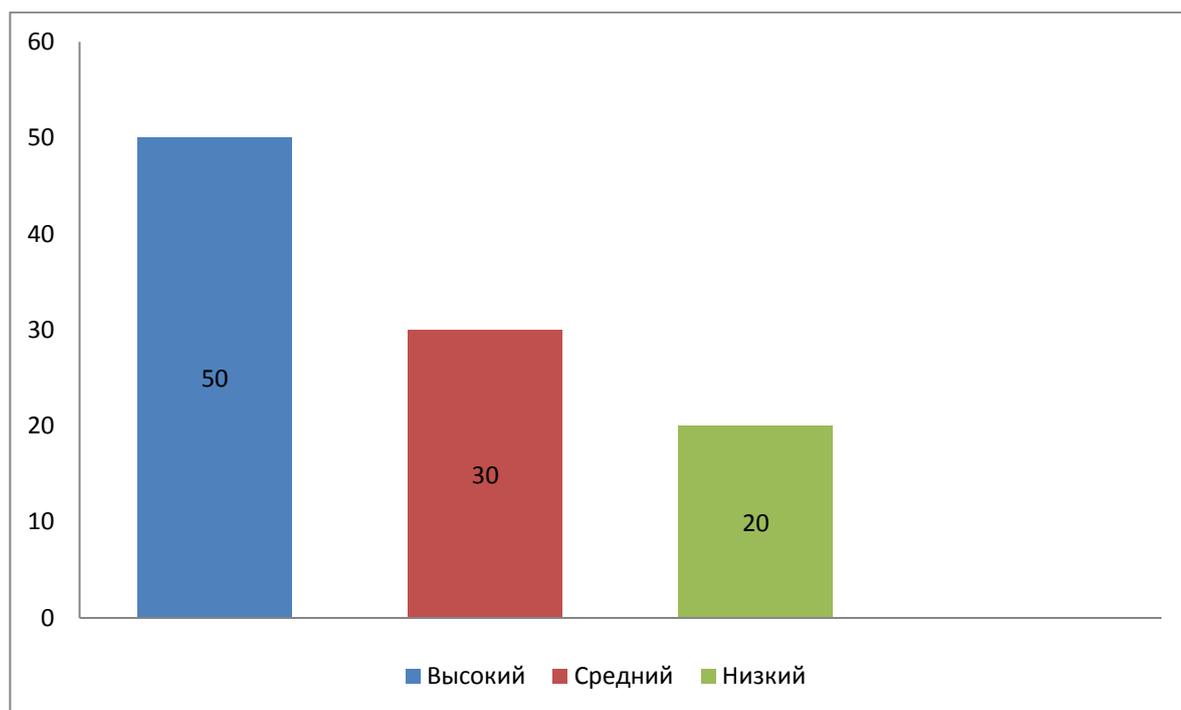


Рисунок 2.4- Общий уровень проявления тревожности у младших школьников на этапе констатирующего эксперимента

Таким образом, у 20 % младших школьников (2 учащихся из общей выборки) выявлен низкий уровень тревожности: в особо значимых стрессовых ситуациях: школьник вздрагивает только на резкий и громкий стук или окрик, ни на что другое не реагирует; умение справляться с тревожностью: даже испытывая негативные чувства, учащийся пытается сам с ними справиться; незначительные физиологические отклонения, деятельность не нарушается, эмоциональное состояние легко стабилизируется;

– у 30 % младших школьников (4 учащихся из общей выборки) выявлен средний уровень тревожности: в лично-значимой ситуации

испытывает повышенное беспокойство, учащийся постоянно напряжен; умение справляться с тревожностью: требуется внешний положительный фон для стабилизации состояния; беспокойство, волнение, незначительные физиологические отклонения, школьник пытается сосредоточиться на чем-то одном, но получается это у него не сразу;

– у 50 % младших школьников (6 учащихся из общей выборки) выявлен высокий уровень тревожности: в широком диапазоне социальных ситуаций: чрезмерная тревога и беспокойство в связи с различными событиями или видами деятельности, школьник постоянно напряжен, зажат, эмоционален, нервничает по любому поводу, часто обижается и плачет; учащийся не может сосредоточиться и выполнить задание; умение справляться с проявлением тревожности: с трудом справляется с чувством беспокойства.

2.3 ОРГАНИЗАЦИЯ ФОРМИРУЮЩЕГО ЭКСПЕРИМЕНТА

Для проведения формирующего эксперимента нами была составлена программа для снижения уровня тревожности у младших школьников на основе игровых заданий.

Цель программы: коррекция проявления тревожности у учащихся младшего школьного возраста на основе игровых заданий.

Для достижения поставленной цели были выдвинуты следующие задачи:

1. Снижение уровня тревожности и беспокойства;
2. Улучшение взаимоотношений в группе сверстников, межличностных отношений;
3. Снижение интенсивности проявления тревожности;
4. Развитие умений справляться с проявлением тревожности.

Цикл рассчитан на 8 занятий, продолжительностью 40-45 минут. Наши занятия построены из ряда различных заданий. Занятия проводятся с одной группой два раза в неделю. Данная программа занятий рассчитана для учащихся младшего школьного возраста (7 –10 лет). В каждой группе 8 человек.

Занятия с младшими школьниками нужно проводить в просторном кабинете, где будет достаточно места для передвижения. При проведении занятий необходимо поместить учащихся в новую ситуацию, где их никто не пугает, не оценивает, им ничто не запрещается, предоставляется свобода выбора в рамках установленных правил группового взаимодействия, т.е. они попадали в ситуацию, в которой не действуют старые нормы жизни – правила поведения в школе и пр., где они вели себя так, как хочется. Учащиеся должны чувствовать себя в полной безопасности, у них должна была возникнуть потребность раскрытия. Основные формы работы с младшими школьниками: игры, упражнения, беседы, арт-терапия

(рисование); использование наглядных пособий: рисунков, иллюстраций, игрушек и предметов.

Главным методом снижения тревожности у младших школьников выступают игровые задания. Игра – это свободная развивающая деятельность, она привлекательна и интересна, поэтому дети включаются в неё по собственному желанию, без принуждения, ради удовольствия от самого процесса деятельности, а не только ради результата. К средствам, используемым на занятиях, можно отнести игровой материал для фронтальной и индивидуальной работы.

Игровые занятия были направлены: - на поднятие самооценки; - на повышение уверенности в себе; - на развитие доверия к другим людям; - на снятие эмоционального напряжения; - на развитие навыков коллективной работы; - на тренировку навыков владения собой в ситуациях, вызывающих тревожность у ребенка.

Каждое занятие построено по определённой схеме: приветствие, основная часть, закрепление, рефлексия.

Целью приветствия является снятие эмоционального напряжения детей и создание благоприятного эмоционального фона для проведения занятия. В ходе основной части выполняется основное задание. В заключительной части занятия происходит снятие усталости, возможного напряжения и подведение итогов. В каждом занятии присутствует ритуал приветствия для быстрого включения группы в работу, обеспечивает собранность и готовность к участию в заданиях всех членов группы. Ритуал прощания помогает подвести итог занятия.

Программа занятий включает три этапа:

1. Установочный(1 занятие) - установление дружеской атмосферы среди школьников; побуждение к сотрудничеству; создание условий, в которых младший школьник будет замотивирован для коррекционной работы.

2. Коррекционный(7 занятий)– снижение эмоционального напряжения; коррекция уровня тревожности; снятие тревог и страхов.

3.Контрольный(1 занятие) - подведение итогов занятий.

На первом занятии нужно уделить особое внимание знакомству и приветствию, когда формируются отношения доверия доброжелательности и оптимизма. Специалист должен установить с учащимися дружественные отношения, однако со стороны младших школьников могут проявиться трудности в общении, нежелание вступать в контакт, враждебность и отчужденность. Поэтому проявление доброжелательности со стороны специалиста может вызвать у учащихся еще большую тревогу и страх.

При правильном поведении специалиста школьник освобождается от тревожности, недоверия, и пытается установить контакт, вызвать похвалу и поощрение. Важно, чтобы в этот момент не было оказано давление на учащегося, не добивались конкретного ответа от него. Когда контакт установлен, начинается непосредственная коррекционная работа. Если он не был установлен, то специалист может назначить ещё одно дополнительное занятие с целью укрепить эмоциональный контакт с учащимся.

Ниже представлены 2 задания из программы по коррекции уровня тревожности у младших школьников. Содержание программы представлено в приложении С.

Задание № 1

1. Вводное слово ведущего.
2. Игра «Снежный ком».

Инструкция: «Для того чтобы нам с вами познакомиться и запомнить имена друг друга, давайте с вами сделаем снежный ком. Для этого каждый сейчас должен придумать себе прилагательное, которое начинается с той же буквы что и его имя. Потом я начну первая: скажу свое имя и прилагательное к нему. Второй человек, сидящий от меня справа, должен сначала повторить мое высказывание, а затем сказать свое. Дальше каждый последующий должен сначала повторить все предыдущие высказывания, начиная с моего, а затем назвать свое. Так количество высказываний будет постепенно увеличиваться, образуя снежный ком». Если имя соседа забылось, нужно его

вежливо попросить повторить. Затем каждый оформляет себе «визитку» на заранее приготовленных ведущим «звездочках», на которой необходимо отразить то, что ее автор любит. Далее визитка с небольшим комментарием представляется группе, после чего закрепляется на одежде.

3. Игра «Ветры дуют на ...»

Ход игры: Со словами «Ветры дуют на ...» ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» – все светловолосые собираются в одну кучку.

«Ветер дует на того, у кого ... есть сестра», «кто любит животных», «кто много плачет», «у кого есть друзья» и т.д.

Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

4. Установление правил.

Мы регламентировали работу детской группы на основе добровольно принятых обязательств. Мы обсудили трудности, которые возникли в предыдущих заданиях и на их основе выработали правила работы группы, которые способны помочь в дальнейшем избежать таких ситуаций. Правила были таковы: – говорить по одному (введено «правило талисмана»: говорит тот, у кого в руках выбранная в качестве талисмана игрушка): не перебивать того, кто говорит; не применять физическую силу; никого не оскорблять, не дразнить и т.д.

5. Рефлексия результатов занятия: мы в кругу обсудили итоги первого занятия, а также выработали ритуал завершения занятий, включающего элементы рефлексии. В дальнейшем мы внимательно следили за соблюдением принятых правил, тактично, но настойчиво пресекали попытки их нарушения.

Игра «Хоровод»

Ход игры: Участники встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и улыбаются.

Задание № 2

1. Игра «Варежки».

Инструкция: В случайном порядке раздаются парные заготовки «варежек». Перед детьми ставится задача: найти свою пару (тройку), договориться и вместе раскрасить варежки. В конце каждая пара представляет свое творение.

2. Обсуждение с детьми темы тревоги и страхов – «Что такое тревога?» «Что такое страх?», «Какие признаки отличают человека, обладающего тревожностью, а какие признаки характеризуют человека, который умеет справиться со своей тревожностью? Какие признаки отличают человека, обладающего страхом, а какие признаки характеризуют человека, который умеет справиться со своим страхом?» Также детям было предложено вспомнить просмотренные мультфильмы: – «Какие персонажи много боялись и испытывали тревогу?», «Чего боялись?», «От чего испытывали тревогу?», «Справились ли они со своей тревогой?»; – «А каких персонажей вы знаете?» (обсуждение).

3. Игра «Театр масок»

Инструкция: «Ребята! Мы с вами оказались в «Театре Масок». Вы все будете артистами, а я - фотографом. Я буду просить вас изобразить выражение лица различных героев. Например: покажите, как выглядит злая Баба Яга». Дети с помощью мимики и несложных жестов или только с помощью мимики изображают Бабу Ягу. «Хорошо! Здорово! А теперь замрите, фотографирую. Молодцы! Некоторым даже смешно стало. Смеяться можно, но только после того, как кадр отснят. А теперь изобразите Ворону (из басни «Ворона и Лисица») в тот момент, когда она сжимает в клюве сыр». Дети плотно сжимают челюсти, одновременно вытягивая губы, изображают клюв. «Внимание! Замрите! Снимаю! Спасибо! Молодцы! А теперь покажите, как испугалась бабушка из сказки «Красная шапочка», когда поняла, что разговаривает не с внучкой, а с Серым Волком». Дети могут широко раскрыть глаза, поднять брови, приоткрыть рот. «Замрите! Спасибо!

А как хитро улыбалась Лиса, когда хотела понравиться колобку? Замрите!
Снимаю!

4.Рефлексия результатов занятия: Игра «Хоровод»

Ход игры: Предложить детям встать в круг, взять друг друга за руки и смотреть друг другу в глаза, улыбаются.

«Молодцы! Замечательно! Хорошо потрудились! Мы с вами устали. Давайте отдохнем. Давайте посидим так молча, расслабимся и отдохнем. Всем спасибо!».

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Рекомендации по проведению игровых занятий с тревожными младшими школьниками.

На начальных этапах работы с тревожным младшим школьником следует руководствоваться следующими правилами:

1. Включение младшего школьника в любую новую игру должно проходить поэтапно. Пусть он сначала ознакомится с правилами игры, посмотрит, как в нее играют другие учащиеся, и лишь потом, когда сам захочет, станет ее участником.
2. Необходимо избегать соревновательных моментов и игр, в которых учитывается скорость выполнения задания, например, таких как "Кто быстрее?".
3. Если вы вводите новую игру, то для того чтобы тревожный школьник не ощущал опасности от встречи с чем-то неизвестным, лучше проводить ее на материале, уже знакомом ему (картинки, карточки). Можно использовать часть инструкции или правил из игры, в которую ребенок уже играл неоднократно.
4. Игры с закрытыми глазами рекомендуется использовать только после длительной работы с младшим школьником, когда он сам решит, что может выполнить это условие.

Правила работы с тревожными учащимися:

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих время.
2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
3. Избегайте чаще используйте телесные контакты, упражнения на релаксацию
4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что.
5. Чаще обращайтесь к нему по имени.
6. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.

7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
8. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
9. Старайтесь делать ребенку меньше замечаний.
10. Используйте наказание в крайних случаях.
11. Не унижайте ребенка, наказывая его.

Профилактика тревожности по Е.В. Новиковой и Б.И. Кочубею:

1) Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей.

2) Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин, то, что вы разрешали раньше.

3) Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом удастся какой либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении малейших успехов не забудьте похвалить.

4) Доверяйте ребенку, будьте с ним честным и принимайте его таким, какой он есть.

5) Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем принесли радость и он не чувствовал себя ущемленным.

Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время.

Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:

1) повышение самооценки – надо ежедневно проводить целенаправленную работу. Обращаться к ребенку по имени, хвалить его даже за незначительные успехи, отмечать их в присутствии других детей. Играть в «Я дарю тебе...», «Комплименты».

2) обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих ситуациях – избегать сравнения детей друг с другом. Нельзя сообщать о неудачах ребенка родителям. Полезно применять в работе

с тревожными детьми ролевые игры, совместно со взрослыми сочинять сказки и истории, это учит выражать ребенка свою тревогу и страх.

3) снятие мышечного напряжения – упражнения на релаксацию, массаж, техника глубокого дыхания.

Рекомендации учителям при работе с тревожными детьми:

1. Поручение, которое дается ребенку, должно соответствовать его возможностям. Предлагая выполнить слишком сложные, непосильные занятия, вы заранее обрекаете ребенка на неуспех, а, следовательно, на снижение самооценки, на неудовлетворенность собой.

2. Повышать самооценку тревожного ребенка, для чего любая деятельность, предлагаемая ребенку, должна предваряться словами, выражающими уверенность в его успех. При выполнении заданий необходим общий положительный эмоциональный фон.

3. Недопустимо сравнивать ребенка с кем-либо, особенно, если это сравнение не в его пользу. Сравнение должно быть только с собственными успехами и неудачами ребенка.

Оптимистические прогнозы «на завтра» не дают ребенку повода считать себя безнадежным и способствуют повышению уверенности в себе.

4. Желательно не ставить тревожного ребенка в ситуации соревнования, публичного выступления. Не рекомендуется давать тревожным детям задания типа «кто первый». Ситуация публичного выступления также является стрессовой, поэтому не следует настаивать на том, чтобы ребенок отвечал перед всей группой: его ответы можно выслушать индивидуально.

5. Детская тревожность часто вызывается неизвестностью. Потому, предлагая ребенку задание, необходимо подробно выстраивать пути его выполнения, составить план: что мы делаем сейчас, что потом и т.д.

6. Развитие самостоятельности и уверенности тревожного ребенка.

Такие дети очень зависимы от мнения значимых для них взрослых, и эта зависимость делает их крайне неуверенными, несамостоятельными. Они

выполняют подробные распоряжения взрослых, но теряются и волнуются при предоставлении им права самостоятельного решения. Для преодоления неуверенности в себе и страха принятия самостоятельных решений необходимо давать таким детям жестко не регламентированные поручения, чаще предоставлять возможность творчества. Но ребенок должен при этом знать, что взрослые рядом и всегда придут на помощь. Детей следует учить находить выходы из создавшихся ситуаций.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

В рамках экспериментальной главы мы проверяли гипотезу о том, что тревожность у детей младшего школьного возраста имеет особенности и проявляется через:

- 1) высокий уровень диапазона проявления тревожности;
- 2) высокий уровень интенсивности проявления тревожности;
- 3) средний уровень умение справляться с тревожностью.

Первым делом, нами было организовано выделение критериев проявления тревожности учащихся младшего школьного возраста и диагностика тревожности по трем методикам.

Опытно-экспериментальная работа позволила сделать выводы, что:

– у 20 % младших школьников (2 учащихся из общей выборки) выявлен низкий уровень тревожности: в особо значимых стрессовых ситуациях: младший школьник вздрагивает только на резкий и громкий стук или окрик, ни на что другое не реагирует; умение справляться с тревожностью: даже испытывая негативные чувства, пытается сам с ними справиться; незначительные физиологические отклонения, деятельность не нарушается, эмоциональное состояние легко стабилизируется;

– у 30 % младших школьников (4 учащихся из общей выборки) выявлен средний уровень тревожности: в личностно-значимой ситуации: повышенное беспокойство, учащийся постоянно напряжен; умение справляться с тревожностью: требуется внешний положительный фон для стабилизации состояния; беспокойство, волнение, незначительные физиологические отклонения, пытается сосредоточиться на чем-то одном, но получается это у него не сразу;

– у 50 % младших школьников (6 учащихся из общей выборки) выявлен высокий уровень тревожности: в широком диапазоне социальных ситуаций: чрезмерная тревога и беспокойство в связи с различными событиями или

видами деятельности, учащийся постоянно напряжен, зажат, эмоционален, нервничает по любому поводу, часто обижается и плачет; ребенок не может сосредоточиться и выполнить задание; умение справляться с тревожностью: с трудом справляется с чувством беспокойства.

Наша гипотеза о том, что тревожность у детей младшего школьного характеризуется высоким уровнем интенсивности и диапазона проявления тревожности, и средним уровнем умения справляться с тревожностью, подтвердилась.

Таким образом, исходя из результатов констатирующего эксперимента, было выявлено, что младшие школьники нуждаются в программе по коррекции проявления тревожности.

Принимая во внимание полученные результаты, нами была составлена программа по коррекции проявления тревожности у учащихся младшего школьного возраста на основе игровых занятий. Программа представляет собой комплекс заданий на основе игры для того, чтобы снизить уровень тревожности и беспокойства, развить умения справляться с проявлением тревожности и находить способ выхода из любой сложившейся сложной

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Понятие тревожности достаточно активно исследуется в науке. Под ней понимается, в частности, постоянное или ситуативное проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх, тревогу в специфических социальных ситуациях. Тревожность рассматривается как черта личности и как состояние. Нередким является и такое разграничение: тревога – эмоциональное состояние, а тревожность – это свойство, черта личности.

Выделяют два основных вида тревожности, в соответствии с такими различиями: ситуативная и личностная. В младшем школьном возрасте возникновение тревожности обусловлено сменой социальной ситуации развития. Младших школьников с тревожностью отличают повышенная чувствительность к социальным сравнениям, переживание неуспеха, ориентация на внешнюю оценку и т.д.

В младшем школьном возрасте появляется школьная тревожность, понимаемая как специфический вид тревожности, характерный для определенного класса ситуаций – ситуаций взаимодействия ученика с различными компонентами образовательной среды школы. Причинами и факторами возникновения тревожности у младших школьников могут выступать: нарушения в детско-родительских отношениях, учебные факторы (учебная нагрузка, отношения с педагогами, сверстниками и т.д.), а также личностные психологические черты.

Последствия тревожности для младших школьников преимущественно отрицательны (нарушается продуктивности их учебной деятельности, возникают болезни, нарушения психологического здоровья и т.д.), что актуализирует проблему коррекции тревожности детей данного возраста.

Можно выделить следующие способы для коррекции тревожности в младшем школьном возрасте: игровые занятия, музыкотерапия, арт-терапия, куклотерапия, проективное рисование.

В рамках экспериментальной главы нами было организовано выделение критериев уровня тревожности учащихся у младшего школьного возраста и диагностика тревожности по трем методикам: методика Филлипса; методика Сирса; Тест Р. Тэмла, М. Дорки и В. Амена.

Диагностика показала, что:

- у 20 % младших школьников (2 учащихся из общей выборки) выявлен низкий уровень тревожности: в особо значимых стрессовых ситуациях:, школьник вздрагивает только на резкий и громкий стук или окрик, ни на что другое не реагирует; умение справляться с тревожностью: даже испытывая негативные чувства, учащийся пытается сам с ними справиться; незначительные физиологические отклонения, деятельность не нарушается, эмоциональное состояние легко стабилизируется;

- у 30 % младших школьников (4 учащихся из общей выборки) выявлен средний уровень тревожности: в лично-значимой ситуации: повышенное беспокойство, учащийся постоянно напряжен; умение справляться с тревожностью: требуется внешний положительный фон для стабилизации состояния; беспокойство, волнение, незначительные физиологические отклонения, школьник пытается сосредоточиться на чем-то одном, но получается это у него не сразу;

- у 50 % младших школьников (6 учащихся из общей выборки) выявлен высокий уровень тревожности: в широком диапазоне социальных ситуаций: чрезмерная тревога и беспокойство в связи с различными событиями или видами деятельности, школьник постоянно напряжен, зажат, эмоционален, нервничает по любому поводу, часто обижается и плачет; учащийся не может сосредоточиться и выполнить задание; умение справляться с тревожностью: с трудом справляется с чувством беспокойства.

Наша гипотеза о том, что тревожность у учащихся младшего школьного возраста проявляется через высокий уровень интенсивности и

диапазона проявления тревожности, и средний уровень умения справляться с тревожностью, подтвердилась.

Исходя из результатов констатирующего эксперимента, было выявлено, что младшие школьники нуждаются в программе по коррекции проявления тревожности.

Принимая во внимание полученные результаты, нами была составлена программа по коррекции проявления тревожности у учащихся младшего школьного возраста на основе игровых заданий. Программа представляет собой комплекс заданий на основе игры для того, чтобы снизить уровень тревожности и беспокойства, развить умения справляться с проявлением тревожности и находить способ выхода из любой сложившейся сложной ситуации. Так же нами были составлены методические рекомендации.

Материалы исследования могут быть использованы практическими педагогами и психологами при работе над коррекцией уровня проявления, а также родителями, интересующимися данной проблемой.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдулова, И.Г. Педагогические методики для устранения последствий депривации детей и подростков / И.Г. Абдулова, Г.Н. Доленко // Вестник педагогических инноваций. – 2015. – № 2 (38). – С. 102-109.
2. Артемьева, Т.В. Диагностика и коррекция развития младшего школьника / Т.В. Артемьева. – Казань: Отечество, 2013. – 157 с.
3. Артюхова, Т.Ю. Психологические механизмы коррекции состояния тревожности личности : дис.... к. псих. н. / Т.Ю. Артюхова. – Новосибирск, 2000.
4. Артюхова, Т.Ю. Тревожность современных подростков / Т.Ю. Артюхова, Н.В. Басалаева // Альманах современной науки и образования.– 2009. – № 4-1. – С. 15-19.
5. Бадоева, С.А. Тревожность как негативный фактор в процессе обучения младших школьников / С.А. Бадоева, А.М. Волкова // Дошкольное и начальное образование: современные методические подходы. – 2015. – С. 72-77.
6. Белов, В.Г. Психологические особенности тревожности у учащихся младших классов / В.Г. Белов, Р.Г. Коротенкова, М.А. Гурьева и др. // Ученые записки университета Лесгафта. – 2011. – № 10.
7. Беляева, Е.В. Коррекция тревожности и страхов у детей младшего школьного возраста / Е.В. Беляева, И.В. Борзенкова //Актуальные проблемы социально-гуманитарного и научно-технического знания. – 2015. – № 1 (4). – С. 85-88.
8. Быстрова, Е.В. Изучение особенностей проявления тревожности у детей младшего школьного возраста / Е.В. Быстрова, Т.И. Митичева // Современные научные исследования и инновации. 2015. № 9
9. Бондаренко Е.А. О психическом развитии ребёнка. Мн., Нар. Асвета, 1974.
10. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М., 1990.

11. Воронов В.К. Психология детского рисунка.// Вестн. Воспитания, 1910, №5.
12. Воропаева И.П. Коррекция эмоциональной сферы младших школьников: Методическое пособие. М.Изд-во ИПК и ПРНО, 1993. -56с.
13. Вроно М.Ш. О различных подходах к изучению нарушений поведения у детей и подростков // Педиатрия, 1989, №3, с.77-88.
14. Выготский Л.С. Проблема возраста: В 6т., 4т М., 1983.
15. Гарбузов В.И . Практическая психология или как вернуть ребёнку и подростку уверенность в себе, истинное достоинство и здоровье.- СПб, 1994.Ф
16. Детская психология (под редакцией Я.Л.Коломинского, В.А.Панько) Минск, 1988.
17. Дубровина, И.В. Практическая психология образования /И.В. Дубровина. - СПб. : Питер, 2004. – 592 с.
18. Дусавицкий, А.К. Зависимость между интересом и тревожностью в учебной деятельности младших школьников / А.К. Дусавицкий // Вопросы психологии. – 1982. – № 3. – С. 56–61.
19. Ермакова, И.В. Эмоциональное состояние первоклассников и глюкокортикоидная функция надпочечников / И.В. Ермакова // Школа здоровья. – 2002. – № 1. – С. 49-55.
20. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Формы и методы работы со сказками /Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб. : Речь, 2006. – 240 с.
22. Костяк, Т.В. Тревожный ребенок : младший школьный возраст / Т.В. Костяк. – М. : Академия, 2008. – 95 с.
23. Котова, О.Ю. Тревожность у младших школьников / О.Ю. Котова //Современные тенденции в образовании и науке : сб. науч. тр. по мат. Междунар. науч.-практ. Конф. – 2014. – С. 77-78.
24. Кочубей, Б.И. Эмоциональная устойчивость школьника / Б.И.Кочубей, Е.В. Новикова. – М., 1988. – 80 с.

25. Литвиненко, Н.В. Школьная тревожность как показатель нарушения адаптации школьников к образовательной среде / Н.В. Литвиненко // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 5.
26. Лошкарева, О.Н. Сказкотерапия как метод коррекции тревожности у современных детей дошкольного возраста / О.Н. Лошкарева // Альманах мировой науки. – 2015. – № 2-3 (2). – С. 115-116.
27. Манохина, О.А. Психологическая коррекция школьной тревожности при переходе учащихся из начального в среднее звено школы /О.А. Манохина // Социальная политика и социология. – 2010. – № 10 (64). – С.232-236.
28. Микляева, А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция / А.В. Микляева, П.В. Румянцева. – СПб. : Речь, 2004.– 248 с.
29. Мишагина, О.М. Профилактика девиантного поведения детей дошкольного возраста средствами сказкотерапии / О.М. Мишагина, А.Н. Трофимова // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10.
30. Немов, Р.С. Психология : учебник / Р.С. Немов. – 4-е изд. – М. : Гуманит, 2003. – 688 с.
31. Нехорошкова, А.Н. Тревожность у детей: причины и особенности проявления / А.Н. Нехорошкова, А.В. Грибанов // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 5.
32. Нечаенко, И.Я. Тревожность у детей младшего школьного возраста / И.Я. Нечаенко // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2015. – № 7-10. – С. 102-105.
33. Овсянникова, Е.А. Психологическая работа с детьми и взрослыми / Е.А. Овсянникова, О.Д. Третьякова // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2015. – № 9-8. – С.109-112.
34. Осипова, А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова. – М. : Сфера, 2002. – 510 с.
35. Пермякова, М.Е. Использование метода игровых занятий в коррекционной работе с детьми с высоким уровнем тревожности / М.Е. Пермякова, Н.А.

- Корепина, И.А. Ершова // Известия Уральского федерального университета. Серия 1. Проблемы образования, науки и культуры. – 2015. – Т.138 № 2.
- 36.Петров, А.А. Исследование тревожности у детей младшего школьного возраста / А.А. Петров // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10. – С. 266–270.
- 37.Пономарев, Р.И. Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности у детей семи-восьми лет / Р.И. Пономарев // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10. – С. 126-130.
- 38.Попкова, М.А. Зависимость семейного воспитания на проявление тревожности у детей младшего школьного возраста / М.А. Попкова // Проблемы Науки. – 2014. – №4 (22).
- 39.Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – М. : Московский психолого-социальный институт, 2000.
- 40.Ратанова, Т.А. Школьная тревожность как фактор когнитивных особенностей младших школьников / Т.А. Ратанова, Э.В. Лихачева // Человеческий капитал. – 2016. – № 1 (85). – С. 50-58.
- 41.Рендрет, Г. Л. Игровая терапия: Искусство отношений. / Г. Л. Лендрет – М.: Международная педагогическая академия, 1994. – 365с.
42. Самохвалова, А.Г. Преодоление коммуникативных трудностей младших школьников средствами сказкотерапии / А.Г. Самохвалова // ПНиО. – 2013. – № 4.
- 43.Сидоров, К.Р. Тревожность как психологический феномен / К.Р. Сидоров //Вестник Удмуртского университета. Серия: Философия, психология, педагогика. – 2013. – № 3-2. – С. 42-52.
- 44.Современный психологический словарь [Текст] / под. Ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, АООТ ВКТ Владимир, 2008. – 490 [6] с. – (Научный бестселлер)
- Спиваковская А.М. Игра это серьезно. - М: Педагогика, 1981.

45. Спиваковская А.М. Профилактика детских неврозов. М: Медицина, 1988, 200с.
46. Спиваковская А.М. Нарушения игровой деятельности. -М., 1980.
47. Спичак С.Ф. Игра и методика её проведения. Учебное пособие. -М.; Прометей, 1998. 38с.
48. Усова О.Н., Шаховская С.Н. Роль семьи в коррекционном воздействии на детей.// Психокоррекция: теория и практика. -М., 1995.-с. 50-66.
49. Учимся общаться с ребёнком: руководство для воспитателя д/с. Петровский В.А., А.М. Виноградова, К.Н.Поливанова, М.Л.Кларина, Л.П.Стребелева, Г.А.Цукерман. -М.: Просвещение, 1993 .-191с.
50. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. М: Наука, 1989.
51. Холева Л.А. Влияние отношений на общение младших школьников со сверстниками.// Личность в системе общественных отношений. -М., 1983. с. 912-913.
52. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ./ Пер.с англ. М.: Прогресс, 1993. - 480с.
53. Хухлаева, О.В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников / О.В. Хухлаева. – М. : Академия, 2003.
54. Чада Ф. Психологическое значение детских рисунков. Спб, 1911. 11
55. Чебучева, Е.В. Коррекция страхов и тревожности в младшем школьном возрасте / Е.В. Чебучева, Ю.А. Тарычева // Герценовские чтения. Начальное образование. – 2011. – Т. 2 № 2. – С. 174-180.
56. Чистякова М.И. Психогимнастика (под ред. М.И. Буянова) - 4 М: Просвещение, 1995.
57. Шехмаметьева, Э.Р. Игротерапия как средство коррекции тревожности младших школьников / Э.Р. Шехмаметьева, Е.В. Царева // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. – 2015. – № 1. – С. 287-295.

58. Шишова Г.Л. Страхи это серьёзно. Как помочь ребёнку избавиться от страхов - М.: «Издательский дом «Искатель», 1997, с.93.
59. Эберлейн Г. Эмоциональное развитие школьника./ под ред.
60. Эльконин Д.Б. Психология игры. М., 1976, с.28-40,92-150.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Таблица 1- Критерии и уровни тревожности у младших школьников

Уровни Критерии	Высокий	Средний	Низкий
<p>Диапазон проявления тревожности</p>	<p>В широком диапазоне социальных ситуаций. Чрезмерная тревога и беспокойство в связи с различными событиями или видами деятельности. Учащийся постоянно напряжен, зажат, эмоционален, нервничает по любому поводу, часто обижается и плачет</p>	<p>В личностно-значимой ситуации (оценки знаний, престиж). Повышенное беспокойство.</p>	<p>В особо значимых стрессовых ситуациях. Учащийся вздрагивает только на резкий и громкий стук или окрик, ни на что другое не реагирует</p>
<p>Интенсивность проявления</p>	<p>Повышенная чувствительность.</p>	<p>Беспокойство, волнение,</p>	<p>Незначительные физиологические</p>

тревожности	Учащийся не может сосредоточиться и выполнить задание	незначительные физиологические отклонения. Учащийся пытается сосредоточиться на чем-то одном, но получается это у него не сразу	отклонения, деятельность не нарушается, эмоциональное состояние легко стабилизируется
Умение справляться с тревожностью	С трудом справляется с чувством беспокойства.	Требуется внешний положительный фон для стабилизации состояния	Даже испытывая негативные чувства, учащийся пытается сам с ними справиться. Эмоции нередки, но непродолжительны и согласованы с чувствами

Приложение В

Таблица 3- Общий уровень тревожность младших школьников на этапе констатирующего эксперимента

№	Имя Ф. учащегося	Критерий 1- Методика Филлипса	Критерий 2- Методика Сирса.	Критерий 3- Тест,Р. Тэмла, М. Дорки и В. Амена	Общий уровень тревожности младших школьников
1	Илья В	С 206	Н 26	Н 26	Н 246
2	Виктория Ш	Н 166	В 96	Н 26	Н 266
3	Марина Р	В 426	Н 46	С 76	С 536
4	Никита Ш	В 506	В 116	С 76	В 686
5	Руслан Э	С 306	С 76	С 56	С 426
6	Инна В	С 396	С 66	С 56	С 506
7	Илья А	С 246	С 66	В 96	С 396
8	Наталья О	В 406	В 126	В 116	В 636
9	Ирина Л	В 466	С 86	Н 46	В 586
10	Мария П	В 406	В 136	С 86	В 616
11	Ольга О	В 506	В 126	С 56	В 676
12	Татьяна И	В 536	В 126	С 76	В 726

Результаты:

0-28 баллов низкий уровень,

29-57 баллов средний уровень,

58-86 баллов высокий уровень тревожности.

Приложение С

Комплекс игровых заданий для программы формирующего эксперимента

Задание № 1

1. Вводное слово ведущего. Мы проинформировали младших школьников о целях и форме занятий.

2. Игра «Снежный ком».

Инструкция: В общем кругу каждый называет свое имя. Работа разворачивается по принципу «снежного кома»: первый называет свое имя, следующий - предыдущего участника и только потом свое («Тебя зовут Света, а я – Артем») и т.д. Если имя соседа забылось, нужно его вежливо попросить повторить. Затем каждый оформляет себе «визитку» на заранее подготовленных ведущим «звездочках», на которой необходимо отразить то, что ее автор любит. Далее визитка с небольшим комментарием представляется группе, после чего закрепляется на одежде.

3. Игра «Ветры дуют на ...»

Ход игры: Со словами «Ветры дуют на ...» ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» – все светловолосые собираются в одну кучку.

«Ветер дует на того, у кого ... есть сестра», «кто любит животных», «кто много плачет», «у кого есть друзья» и т.д.

Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

4. Установление правил.

Мы регламентировали работу детской группы на основе добровольно принятых обязательств. Мы обсудили трудности, которые возникли в предыдущих заданиях и на их основе выработали правила работы группы, которые способны помочь в дальнейшем избежать таких ситуаций. Правила

были таковы: – говорить по одному (введено «правило талисмана»: говорит тот, у кого в руках выбранная в качестве талисмана игрушка): не перебивать того, кто говорит; не применять физическую силу; никого не оскорблять, не дразнить и т.д.

5. Рефлексия результатов занятия: мы в кругу обсудили итоги первого занятия, а также выработали ритуал завершения занятий, включающего элементы рефлексии. В дальнейшем мы внимательно следили за соблюдением принятых правил, тактично, но настойчиво пресекали попытки их нарушения.

Игра «Хоровод»

Ход игры: Участники встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и улыбаются.

Задание № 2:

1. Игра «Варежки».

Инструкция: В случайном порядке раздаются парные заготовки «варежек». Перед детьми ставится задача: найти свою пару (тройку), договориться и вместе раскрасить варежки. В конце каждая пара представляет свое творение.

2. Обсуждение с детьми темы тревоги и страхов – «Что такое тревога?» «Что такое страх?», «Какие признаки отличают человека, обладающего тревожностью, а какие признаки характеризуют человека, который умеет справиться со своей тревожностью? Какие признаки отличают человека, обладающего страхом, а какие признаки характеризуют человека, который умеет справиться со своим страхом?» Также детям было предложено вспомнить просмотренные мультфильмы: – «Какие персонажи много боялись и испытывали тревогу?», «Чего боялись?», «От чего испытывали тревогу?», «Справились ли они со своей тревогой?»; – «А каких персонажей вы знаете?» (обсуждение).

3. Игра «Театр масок»

Инструкция: «Ребята! Мы с вами оказались в «Театре Масок». Вы все будете артистами, а я - фотографом. Я буду просить вас изобразить выражение лица различных героев. Например: покажите, как выглядит злая Баба Яга». Дети с помощью мимики и несложных жестов или только с помощью мимики изображают Бабу Ягу. «Хорошо! Здорово! А теперь замрите, фотографирую. Молодцы! Некоторым даже смешно стало. Смеяться можно, но только после того, как кадр отснят. А теперь изобразите Ворону (из басни «Ворона и Лисица») в тот момент, когда она сжимает в клюве сыр». Дети плотно сжимают челюсти, одновременно вытягивая губы, изображают клюв. «Внимание! Замрите! Снимаю! Спасибо! Молодцы! А теперь покажите, как испугалась бабушка из сказки «Красная шапочка», когда поняла, что разговаривает не с внучкой, а с Серым Волком». Дети могут широко раскрыть глаза, поднять брови, приоткрыть рот. «Замрите! Спасибо! А как хитро улыбалась Лиса, когда хотела понравиться колобку? Замрите! Снимаю!

4.Рефлексия результатов занятия: Игра «Хоровод»

Ход игры: Предложить детям встать в круг, взять друг друга за руки и смотреть друг другу в глаза, улыбаются.

Молодцы! Замечательно! Хорошо потрудились! Мы с вами устали. Давайте отдохнем. Давайте посидим так молча, расслабимся и отдохнем. Всем спасибо!

Задание №3

1. Игра «Встаньте те, кто...». Ведущий произносит фразу: «Встаньте те, кто... » и называет какое-нибудь качество. Все, кто считает, что у него есть это качество, встают и хором говорят: «Желаем всем хорошего настроения».

2. Игра «Я не такой, как все, и все мы разные»

Ход игры: Детям предлагается в течение пяти минут с помощью цветных карандашей нарисовать, что такое радость. Подчеркивается, что рисунок может быть конкретным, абстрактным, каким угодно. После выполнения задания участники, в том числе ведущий, по очереди показывая

свои рисунки группе, рассказывают, что на них изображено. Дети обмениваются впечатлениями, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изобразили. Ведущий просит ребят обратить внимание на различие в понимании и представлении понимания понятия «радости».

Делается вывод о том, что каждый человек – особенный, неповторимый. Поэтому каждый человек незаменим, и это важное основание для того, чтобы он ощущал свою ценность.

3. Игра «Сказка».

Ход игры: учащимся была предложена картинка (сюжет о робком зайце), по которой необходимо сочинить сказку. Сказка сочиняется по кругу - каждый говорит по одному предложению. Если сказку не получается закончить позитивно, эта работа может быть предложена в индивидуальном режиме: «В сказках всегда счастливый финал. Кто может придумать счастливый финал нашей сказки?»

4.«Хоровод»

Ход игры: Участники встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и улыбаются.

Задание №4

1. Игра «Сделай как я». Инструкция: Дети выстраиваются в шеренгу. Ведущий выполняет несложные упражнения, которые остальные участники пытаются в точности воспроизвести. Попеременно каждый ребенок выступает сам в роли «задающего движение».

2. Игра «Чучело»

Ход игры: Ведущий: «Все мы признаем за собой разные недостатки. Представим себе, что в центре нашего круга стоит чучело – несимпатичное такое, вроде как ставят на огородах отпугивать птиц. Оно обладает всеми теми качествами, которые мы считаем своими недостатками. Так, если кто-то признает за собой некоторую слабость, он говорит: «Чучело какое-то..» – и называет этот недостаток. Затем каждый из нас скажет, чем, вообще-то,

неплохи те качества, которые были названы, но не про те качества, которые назвал сам, а про те, которые назвали у вашего чучела другие.

Ведущий записывает, что назвали участники, сам называет одну или несколько черт чучела. После того, как все участники высказались, ведущий показывает, что записал, а дети говорят, какие плюсы имеет то или иное качество.

3.Игра «Ассоциации»

Ход игры: Водящий (участники группы вызываются на эту роль добровольно) выходит, остальные участники группы загадывают кого-то из оставшихся. Водящий по ассоциациям должен отгадать того, кто загадан группой. Перед началом игры ведущий объясняет, что все вопросы водящего должны быть однотипны, – на что или на кого похож тот, кого загадали:

на какое время суток,
на какое время года,
на какую погоду,
на какой день недели,
на какой цвет радуги и т.д.

Следует особо напомнить, что задание нужно выполнять так, чтобы не задеть самолюбие, не оскорбить того, кто был задан.

4. Обсуждение понятия «тревожность». Детям задается вопрос: «Как вы понимаете смысл слова «тревожность»? Какие ассоциации оно вызывает у вас?». Все ассоциации записываются на доске. Дальнейшее обсуждение подводит детей к пониманию того, что тревожность – это склонность к формированию страхов.

5.Игра «Хоровод»

Ход игры: Участники встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и улыбаются.

Задание №5

1. Игра «Приветствие»

Ход игры: «Обмен приветствиями – это обмен человеческим теплом. Встречая человека, мы, прежде всего, встречаемся с ним взглядом и выражаем в той или иной форме, что мы рады существованию этого человека, рады, что он есть среди нас. Конечно, так происходит, если мы искренни в выражении своих чувств, если мы искренни в своем поведении. Давайте попробуем разные формы. Для этого каждый участник поприветствует всех присутствующих».

Ведущий подходит к каждому участнику, и они обмениваются разными приветствиями. Это могут быть рукопожатия, объятия, похлопывание, восторженные восклицания, тихие многозначительные взгляды и др. «Подумайте, как лучше приветствовать нового партнера, что подходит именно для этого человека».

Затем проводится обсуждение того, как каждый участник чувствовал себя, легко ли было приветствовать, какие чувства он вкладывал в свое приветствие.

2. Игра «Мой портрет в лучах солнца»

Ход игры: ведущий просит ответить на вопрос: «Почему я заслуживаю уважение?» – следующим образом: нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, что бы было как можно больше лучей. После выполнения задания участники по очереди, показывая свои рисунки, рассказывают о своих достоинствах.

3. Игра «Список чувств»

Ход игры: Ведущий: «В жизни все мы испытываем различные чувства – положительные, отрицательные. Вспомните их названия. Запишите их в два столбика: слева – положительные, справа – отрицательные».

На выполнение задания дается 5 минут.

После этого ведущий просит подчеркнуть название самого приятного чувства среди первых и самого неприятного – среди вторых; спрашивает, сколько вспомнилось положительных, и сколько – отрицательных.

Данное задание имеет диагностическое значение. Благополучным признаком является преобладание количества названных положительных эмоций названо больше, школьнику требуется больше поддержки, ибо у него, возможно, большой негативный опыт межличностных отношений. В таких случаях можно спросить, в какой ситуации возникает то чувство, которое выделено как самое неприятное, а в какой – самое приятное.

4.Игра «Хоровод»

Ход игры: Участники вступают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза, улыбаются.

Задание №6

1. Игра «Благодарность без слов»

Ход игры: участники разбиваются на пары по желанию. Пары выходят в центр круга, сначала один, а потом другой пытаются без помощи слов выразить чувство благодарности. Затем пары делятся впечатлениями, о том: что чувствовал, выполняя это упражнение; искренно или наиграно выглядело изображение благодарности партнером; понятно ли было, какое чувство изображал партнер.

2.Игра «Продолжи»

Ход игры: «Детям предлагается список предложений, которые надо закончить с точки зрения того, какие, по их мнению, их видят окружающие:

Мне хорошо, когда ...

Мне грустно, когда ...

Я сержусь, когда ...

Я боюсь, когда ...

Я чувствую себя смелым, когда ...

Затем по кругу дети зачитывают свои предложения, и ведется обсуждение, исходя из ответов, в каких ситуациях дети чаще чувствуют себя хорошо, им грустно и т.д.

3. Игра «Угадай песню»

Ход игры: Один из участников (по желанию) становится водящим и выходит за дверь. Группа выбирает какую-либо фразу или строчку из известной всем песни, которую распределяют так: каждому участнику по одному слову. Затем входит водящий, и игроки все одновременно, хором, начинают громко повторять каждый свое слово. Водящий должен догадаться, что это за песня, собрав ее по словечку.

4.Игра «Хоровод»

Ход игры: Участники встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и улыбаются.

Задание №7

1.Игра «Подари улыбку другу».

Инструкция: «Можно ли грустить, когда улыбаешься? Подумайте о чем-нибудь грустном и улыбнитесь. Улыбнитесь так, чтобы улыбка помогла справиться с плохим настроением и другому человеку».

2. Обсуждение на тему: «Какие ситуации в школе вызывают у меня тревогу и страх?». Младшие школьники по очереди отвечают на этот вопрос, мы побуждали детей описывать конкретные ситуации, а не говорить общие слова. Далее детям задавали вопрос: «А вы знаете теперь, как справиться с этим страхом? Расскажите!».

3. Игра «Я справлюсь!».

Детям предлагаются для анализа различные школьные стрессовые ситуации: тебя дразнят твои одноклассники; ты забыл дома нужный учебник; ты идешь к доске; учитель критично отозвался о твоей работе и т.д. Тем детям, кто считает, что может справиться с ними, предлагается поднять обе руки, а тем, кто не знает выхода, предлагается прятать руки за спину.

4.Игра «Хоровод»

Ход игры: Участники встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и улыбаются.

Задание №8

1. Игра «За что меня любит учитель».

Инструкция: Все ребята сидят в кругу. Каждый по очереди говорит, за что его любит учительница. Если возникает затруднение, то ребенку помогают одноклассники или ведущий (предлагает варианты).

2.Игра « Превращения»

Ведущий предлагает детям :

- нахмуриться как... осенняя туча; рассерженный человек;
- позлиться как... злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребёнок, у которого отняли мяч;
- испугаться как ... заяц, увидевший волка; птенец , упавший из гнезда;
- улыбнуться как ... кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса.

3.Игра «Закончи предложение»

Инструкция: Детям предлагается закончить предложение : взрослые обычно боятся....; дети обычно боятся....; мамы обычно боятся....; папы обычно боятся и т.д.

4. Подведение итогов занятий.

Каждый участник рассказывает, что ему дала работа в группе, что нового он узнал о себе и о других.

Заключительное слово ведущего. Ведущий: «Сегодня было наше последнее занятие, поэтому я прошу всех рассказать о том, что ему дала работа в группе, что нового вы узнали о себе, о других, чему научились». Каждый участник делится своим мнением. «Проведенные занятия показали, что у всех нас много возможностей, много того, что делает каждого из нас уникальным, неповторимым, и то, что для всех нас общее. Потому мы нужны друг другу, каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, что другим людям рядом с ним было веселее и радостнее жить. До свидания! Спасибо за работу».

Приложение D.1

Тест Филлипа

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снилось ли тебе, 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, не останешься ли ты на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, которых ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет плохо в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты совершишь

ошибку?

20. Похож ли ты на своих одноклассников?

21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли ты с ним справился?

22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнил?

23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?

24. Верно ли, что большинство ребят относятся к тебе по-дружески?

25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?

26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя опрашивают?

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 чувствуешь себя с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?

31. Бывает ли, что твои одноклассники говорят обидные для тебя вещи?

32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, кто не справляется с учебой?

33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?

34. Часто ли ты боишься выглядеть смешно?

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 сейчас?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты, отвечая на уроке, задумываешься о том, как выглядишь со стороны?
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 твои одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и твое поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить на вопрос учителя, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Бывает ли так, что ты долго не можешь заснуть, думая о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что забыл вещи, которые раньше хорошо знал?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты пишешь самостоятельную работу?
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 дает самостоятельную работу, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ней?
54. Снилось ли тебе временами, что у тебя не получается такое задание,

которое могут сделать все твои одноклассники?

55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?

56. Беспкоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может спросить тебя или дать проверочную работу?

57. Когда ты выполняешь задание, бывает ли так, что ты чувствуешь, что получишь за него «2»?

58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты выполняешь задание на доске перед всем классом?

Обработка и интерпретация результатов

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

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

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

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53. 54. 55, 56, 57, 58;

	сумма = 22
2. Переживание социального стресса	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 сумма = 11
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3, 8, 13, 17, 22; сумма = 5
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9, 14, 18, 23, 28; сумма = 5
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47; сумма = 8

Ключ к вопросам

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

8	Легко краснеет, бледнеет																		
9	Имеет трудности в сосредоточении, особенно в экстремальной ситуации																		
10	Суетлив, много лишних жестов																		
11	Потеют руки																		
12	При непосредственном общении с трудом включается в работу																		
13	Чрезмерно громко или чрезмерно тихо отвечает на вопросы																		
14	Сверхчувствителен																		
15	Баллы:																		
16	Вывод:																		

Обработка результатов:

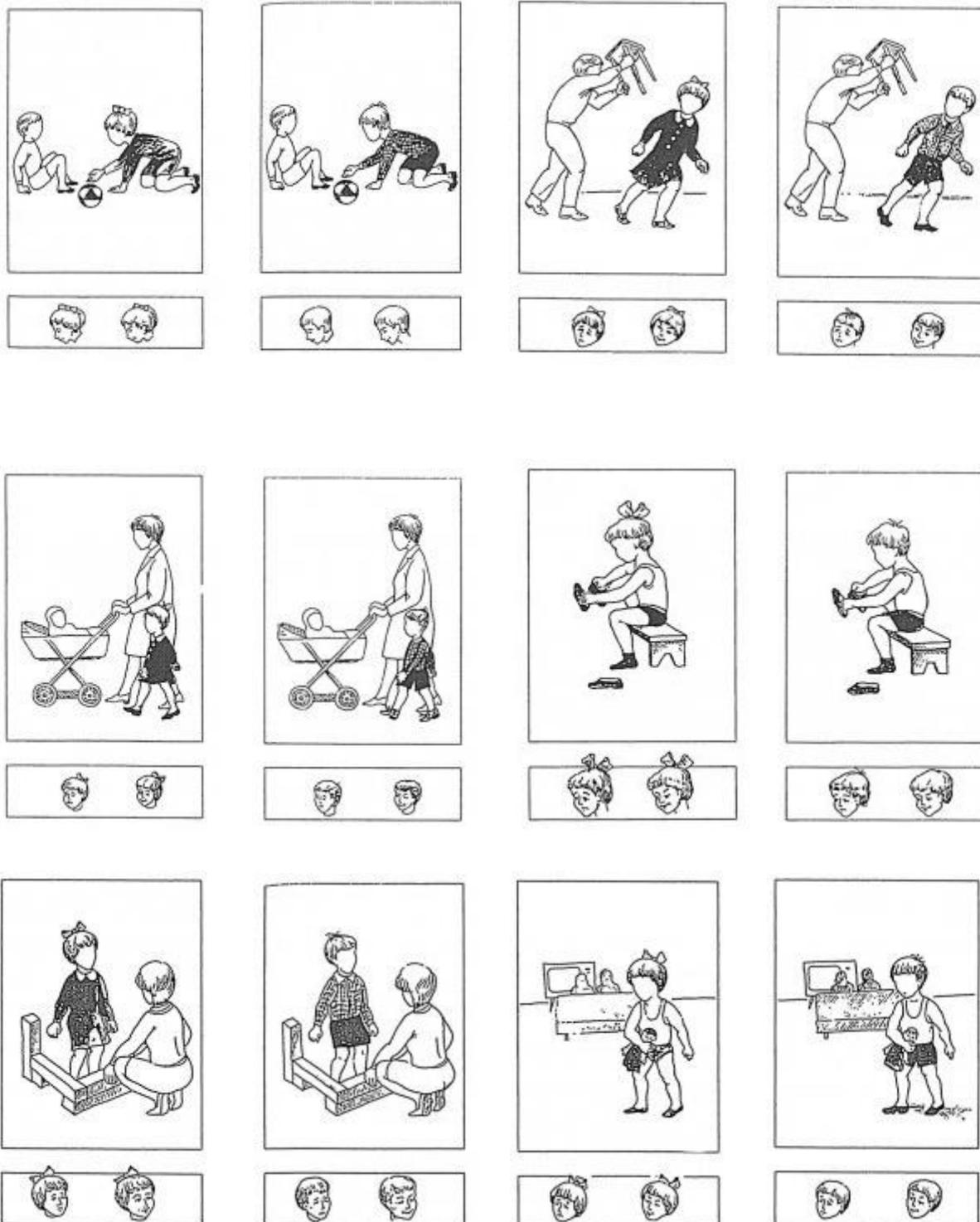
1-4 признака – низкая тревожность;

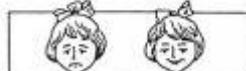
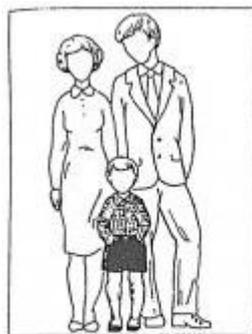
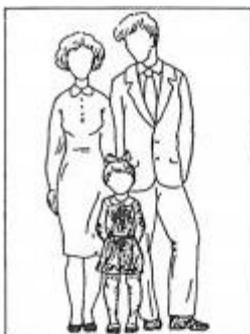
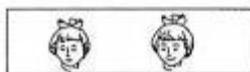
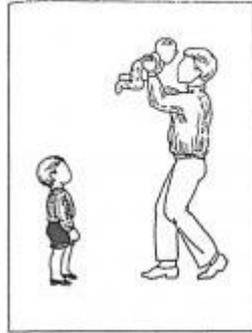
5-8 признаков – средняя тревожность;

9-14 – высокая тревожность.

Приложение D.3

Тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен.





Анализ результатов теста

Количественный анализ

На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14):

$$\text{ИТ} = (\text{число эмоциональных негативных выборов} / 14) * 100\%$$

В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на 3 группы:

- высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);
- средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%);
- низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).