

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

Факультет Начальных классов
Выпускающая кафедра Педагогики и психологии начального образования
(полное наименование кафедры)

Пирогова Анастасия Владимировна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Направление подготовки/специальность 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
(код направления подготовки)

Профиль Психология и педагогика начального образования
(наименование профиля для бакалавриата)

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой канд. психол. наук, доцент Мосина Н.А.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

11.06.2018 Мосина
(дата, подпись)

Руководитель

Канд. педагогических наук, доцент Дуда И.В.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Дата защиты _____

Обучающийся Пирогова А.В. _____
(фамилия, инициалы) (дата, подпись)

Оценка

(прописью)

Красноярск
2018

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Психолого-педагогические основы школьной тревожности младших школьников	6
1.1 Сущность понятия тревожности. Её виды.....	6
1.2 Причины тревожности младших школьников.....	16
1.3 Основные требования к организации коррекционной работы по снижению тревожности.....	23
Выводы по главе 1.....	30
Глава 2. Изучение уровня школьной тревожности младших школьников	32
2.1 Описание методов исследования.....	31
2.2 Проведение исследования и его результаты.....	33
2.3 Программа по коррекции школьной тревожности у детей младшего школьного возраста	42
Выводы по главе 2	52
Заключение.....	54
Список литературы.....	56
Приложения.....	61

Введение

В современном мире стремительно растет количество тревожных детей. Такие дети характеризуются беспокойством, быстрой сменой настроения, им не присуща уверенность в себе и своих силах, всё это негативно сказывается на формировании психики ребенка. В школе повышенный уровень тревожности может быть вызван различными причинами: заниженной самооценкой, недостаточной поддержкой со стороны родителей или учителя, игнорированием взрослыми успехов младшего школьника, боязнью показать свои способности, завышенными требованиями педагогов, неприятностями в отношениях с друзьями и т.д. В свою очередь, у учащихся начальной школы тревожность может стать причиной различного рода нарушений психического развития.

Частое переживание чувства тревоги, её высокая интенсивность, повышение психологической напряженности появляется из-за накопления негативного опыта. Тревожность может стать устойчивым личностным образованием к 12-13 годам. Для преодоления и предупреждения этого нежелательного явления следует осуществлять целенаправленную и своевременную психокоррекционную и психопрофилактическую работу.

В связи с этим актуальными становятся вопросы изучения тревожности у детей и разработка эффективных методов её коррекции.

В психологии феномен тревожности раскрывается в работах З. Фрейда, К. Хорни, А. Фрейд, А. Прихожан и др.

Особенности развития детей младшего школьного возраста исследовали Л. С. Выготский, В.А. Прокофьева, В.В. Лебединский, И.В. Дубровина и др.

Объект исследования: эмоциональная сфера детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: особенности проявления тревожности в младшем школьном возрасте.

Цель: исследовать особенности школьной тревожности младших школьников и на основе выявленных особенностей разработать программу её коррекции.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что тревожность у детей младшего школьного возраста имеет особенности и проявляется через:

- 1) средний уровень школьных страхов;
- 2) высокий уровень нестабильных физиологических проявлений ;
- 3) средний уровень нестабильного психоэмоционального состояния

Объект, предмет, цель и гипотеза исследования определили необходимость постановки и решения следующих задач:

1. Проанализировать состояние проблемы в психолого-педагогической литературе.
2. Выявить причины тревожности младших школьников.
3. Экспериментально изучить тревожность детей младшего школьного возраста.
4. Разработать программу коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста.

Методологическую основу исследования составили теоретические положения в области исследования феномена тревожности (А. М. Прихожан, З. Фрейд, В.В. Лебединский, И.В. Дубровина, А. Фрейд, К. Хорни и др.)

Методы исследования:

теоретические: изучение психолого – педагогической литературы;
эмпирические: методы количественной и качественной обработки результатов.

Методики исследования:

1. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса;
2. «Шкала тревожности» Кондаша.

Экспериментальная база исследования.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №98» г. Красноярск

Теоретическая значимость исследования. Настоящее исследование расширяет представления о тревожности детей младшего школьного возраста и возможностях её коррекции.

Практическая значимость исследования. Полученные в ходе экспериментального исследования данные, а также разработанная на их основе программа коррекции тревожности младших школьников могут быть использованы в практике психолого-педагогического сопровождения учащихся рассматриваемой категории.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложения.

1. Психолого-педагогические основы проблемы школьной тревожности младших школьников

1.1. Сущность понятия тревожности. Её виды.

В психологической литературе, можно встретить разные определения понятия тревожности, хотя большинство исследователей сходятся в признании необходимости рассматривать его дифференцированно - как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамики.

Понятие «тревожность» многоаспектно.

В психологическом словаре «тревожность» рассматривается как склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги: один из основных параметров индивидуальных различий.

Так, А.М. Прихожан указывает, что тревожность - это «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности» [44, С. 28].

Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента.

По определению Р.С. Немова: «Тревожность - постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [36, С. 97].

Л.А. Китаев-Смык, в свою очередь, отмечает, что широкое распространение получило в последние годы использование в психологических исследованиях дифференцированного определения двух видов тревожности: «тревожность характера» и ситуационная тревожность, предложенное Спилбергом [13, С. 43].

По определению А.В. Петровского: «Тревожность - склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий.

Тревожность обычно повышена при нервно-психических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствия психотравмы, у многих групп лиц с отклоняющимся субъективным проявлением неблагополучия личности» [50, С. 76].

В.В. Давыдов трактует тревожность как индивидуальную психологическую особенность, состоящую в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких общественных характеристиках, которые к этому не предполагают [15, С. 22].

Из определения понятий следует, что тревожность можно рассматривать как:

- психологическое явление;
- индивидуальную психологическую особенность личности;
- склонность человека к переживанию тревоги;
- состояние повышенного беспокойства.

В состав тревожности входят понятия: «тревога», «страх», «беспокойство». Рассмотрим сущность каждого.

Страх - аффективное (эмоционально заострённое) отражение в сознании человека конкретной угрозы для его жизни и благополучия.

Тревога - эмоционально заострённое ощущение предстоящей угрозы.

Тревога в отличие от страха - не всегда отрицательно воспринимаемое чувство, так как она возможна и в виде радостного волнения, волнующего ожидания.

Объединяющим началом для страха и тревоги является чувство беспокойства. Оно проявляется в наличии лишних движений или, наоборот, неподвижности. Человек теряется, говорит дрожащим голосом, либо совсем замолкает.

Наряду с определением исследователи выделяют различные виды и уровни тревожности.

Ч. Спилбергер выделяет два вида тревожности: личностная и ситуативная (реактивная) [52, С. 87].

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

Ситуативная тревожность обычно возникает как кратковременная реакция на какую-нибудь конкретную ситуацию, объективно угрожающую человеку.

А.И. Захаров обращает внимание на то, что в старшем дошкольном возрасте тревожность ещё не является устойчивой чертой характера, имеет ситуационные проявления, так как у ребёнка именно в период дошкольного детства происходит становление личности [15, С. 51].

А.М. Прихожан выделяет виды тревожности на основе ситуаций, связанных:

- с процессом обучения - учебная тревожность;
- с представлениями о себе - самооценочная тревожность;
- с общением - межличностная тревожность [45, С. 93].

Помимо разновидностей тревожности, рассматривается и её уровневое строение.

И.В. Имедадзе выделяет два уровня тревожности: низкий и высокий. Низкий необходим для нормального приспособления к среде, а высокий вызывает дискомфорт человека в окружающем его социуме [64, С. 33].

Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова выделяют три уровня тревоги, связанной с деятельностью: деструктивный, недостаточный и конструктивный [24, С. 56].

Тревожность как психологическая особенность может иметь разнообразные формы. По мнению А.М. Прихожан, под формой тревожности понимается особое сочетание характера переживания, осознание вербального и невербального выражения в характеристиках

поведения, общения и деятельности. Ею были выделены открытые и закрытые формы тревожности.

Открытые формы:

- острая, нерегулируемая тревожность;
- регулируемая и компенсирующая тревожность;
- культивируемая тревожность.

Закрытые (замаскированные) формы тревожности названы ею «масками». В качестве таких масок выступают:

- агрессивность;
- чрезмерная зависимость;
- апатия;
- лживость;
- лень;
- чрезмерная мечтательность [38, С. 120].

Повышенная тревожность влияет на все сферы психики ребёнка: аффективно-эмоциональную, коммуникативную, морально-волевою, когнитивную.

Исследования В.В. Лебединского позволяют сделать вывод, что дети с повышенной тревожностью относятся к группам риска по неврозам, аддитивному поведению, эмоциональным нарушениям личности [41, С. 39]. Тревожный ребёнок имеет неадекватную самооценку: заниженную, завышенную, часто противоречивую, конфликтную. Он испытывает затруднения в общении, редко проявляет инициативу, поведение - приневротического характера, с явными признаками дезадаптации, интерес к учёбе снижен. Ему свойственна неуверенность, боязливость, наличие псевдокомпенсирующих механизмов, минимальная самореализация.

Современные исследования тревожности направлены на различие ситуативной тревожности, связанной с конкретной внешней ситуацией, и личностной тревожности, являющейся стабильным свойством личности, а

также на разработку методов анализа тревожности, как результата взаимодействия личности и ее окружения [32, С. 25].

Г.Г. Аракелов, Н.Е. Лысенко, Е.Е. Шотт, в свою очередь, отмечают, что тревожность - это многозначный психологический термин, который описывают как определенное состояние индивидов в ограниченный момент времени, так и устойчивое свойство любого человека. Анализ литературы последних лет позволяет рассматривать тревожность с разных точек зрения, допускающих утверждение о том, что повышенная тревожность возникает и реализуется в результате сложного взаимодействия когнитивных, аффективных и поведенческих реакций, провоцируемых при воздействии на человека различными стрессами.

Тревожность - как черта личности связана с генетически детерминированными свойствами функционирующего мозга человека, обуславливающими постоянно повышенным чувством эмоционального возбуждения, эмоций тревоги [12, С. 16-21].

В исследовании уровня притязаний у подростков М.З. Неймарк обнаружила отрицательное эмоциональное состояние в виде беспокойства, страха, агрессии, которое было вызвано неудовлетворением их притязаний на успех. Также эмоциональное неблагополучие типа тревожности наблюдалось у детей с высокой самооценкой. Они претендовали на то, чтобы быть «самыми лучшими» учениками, или занимать самое высокое положение в коллективе, то есть были высокие притязания в определенных областях, хотя действительных возможностей для реализации своих притязаний не имели [46, С. 71].

Отечественные психологи считают, что неадекватно высокая самооценка у детей складывается в результате неправильного воспитания, завышенных оценок взрослыми успехов ребенка, захваливания, преувеличения его достижений, а не как проявление врожденного стремления к превосходству.

Высокая оценка окружающих и основанная на ней самооценка вполне устраивает ребенка. Столкновение же с трудностями и новыми требованиями обнаруживают его несостоятельность. Однако, ребенок стремится всеми силами сохранить свою высокую самооценку, так как она обеспечивает ему самоуважение, хорошее отношение к себе. Тем не менее, это ребенку не всегда удается. Претендуя на высокий уровень достижений в учении, он может не иметь достаточных знаний, умений, чтобы добиваться их, отрицательные качества или черты характера могут не позволить ему занять желаемое положение среди сверстников в классе. Таким образом, противоречия между высокими притязаниями и реальными возможностями могут привести к тяжелому эмоциональному состоянию.

От неудовлетворения потребности у ребенка вырабатываются механизмы защиты, не допускающие в сознание признания неуспеха, неуверенности и потери самоуважения. Он старается найти причины своих неудач в других людях: родителях, учителях, товарищах. Пытается не признаться даже себе, что причина неуспеха находится в нем самом, вступает в конфликт со всеми, кто указывает на его недостатки, проявляет раздражительность, обидчивость, агрессивность.

М.З. Неймарк называет это «аффектом неадекватности» - острое эмоциональное стремление защитить себя от собственной слабости, любыми способами не допустить в сознание неуверенность в себя, отталкивание правды, гнев и раздражение против всего и всех». Такое состояние может стать хроническим и длиться месяцы и годы. Сильная потребность в самоутверждении приводит к тому, что интересы этих детей направляются только на себя [47, С. 83].

Такое состояние не может не вызвать у ребенка переживания тревоги. Первоначально - тревога обоснована. Она вызвана реальными для ребенка трудностями, но по мере закрепления неадекватности отношения ребенка к себе, своим возможностям, людям, неадекватность станет устойчивой чертой его отношения к миру. Тогда - недоверчивость, подозрительность и другие

подобные черты, повлияют так, что реальная тревога станет тревожностью, когда ребенок будет ждать неприятностей в любых случаях, объективно для него отрицательных.

Т.В. Драгунова, Е.С. Макслак, М.З. Неймарк, Л.С. Славина показывают, что аффект становится препятствием правильного формирования личности, поэтому очень важно его преодолеть.

В работах этих авторов указывается, что очень трудно преодолеть аффект неадекватности. Главная задача состоит в том, чтобы реально привести в соответствии потребности и возможности ребенка, либо помочь ему поднять его реальные возможности до уровня самооценки, либо спустить самооценку. Но наиболее реальный путь - это переключение интересов и притязаний ребенка в ту область, где ребенок может добиться успеха и утвердить себя.

Так, исследование Л.С. Славиной, посвященное изучению детей с аффективным поведением, показало, что сложные эмоциональные переживания у детей связаны с аффектом неадекватности [54, С. 27].

Кроме того, исследования отечественных психологов показывают, что отрицательные переживания, ведущие к трудностям в поведении детей, не являются следствием врожденных агрессивных или сексуальных инстинктов, которые «ждут освобождения» и всю жизнь довлеют над человеком.

Эти исследования можно рассматривать как теоретическую базу для понимания тревожности, как результат реальной тревоги, возникающей в определенных неблагоприятных условиях в жизни ребенка, как образования, возникающие в процессе его деятельности и общения. Иначе говоря, это явление социальное, а не биологическое.

Проблема тревожности имеет и другой аспект - психофизиологический. Второе направление в исследовании беспокойства, тревоги идет по линии изучения тех физиологических и психологических особенностей личности, которые обуславливают степень данного состояния.

Большое число авторов считают, что тревога является составной частью состояния сильного психического напряжения - «стресса».

Отечественные психологи, изучавшие состояние стресса, внесли в его определение различные толкования.

Так, В.В. Суворова изучала стресс, полученный в лабораторных условиях. Она определяет стресс как состояние, возникающее в экстремальных условиях, очень трудных и неприятных для человека [57, С. 34].

В.С. Мерлин определяет стресс, как психологическое, а не нервное напряжение, возникающее в «крайне трудной ситуации» [30, С. 117].

При всех различиях в толковании понимания «стресса», все авторы сходятся в том, что стресс - это чрезмерное напряжение нервной системы, возникающее в весьма трудных ситуациях. Ясно потому, что стресс никак нельзя отождествлять с тревожностью, хотя бы потому, что стресс всегда обусловлен реальными трудностями, в то время как тревожность может проявляться в их отсутствии. И по силе стресс и тревожность - состояния разные. Если стресс - это чрезмерное напряжение нервной системы, то для тревожности такая сила напряжения не характерна.

Можно полагать, что наличие тревоги в состоянии стресса связано именно с ожиданием опасности или неприятности, с предчувствием его. Потому тревога может возникнуть не прямо в ситуации стресса, а до наступления этих состояний, опережать их. Тревожность, как состояние, и есть ожидание неблагополучия. Однако тревога может быть различной в зависимости от того, от кого субъект ожидает неприятности: от себя (своей несостоятельности), от объективных обстоятельств или от других людей.

Важный факт: во-первых, как при стрессе, так и при фрустрации, авторы отмечают у субъекта эмоциональное неблагополучие, которое выражается в тревоге, беспокойстве, растерянности, страхе, неуверенности. Но эта тревога всегда обоснованная, связанная с реальными трудностями. Так И.В. Имедадзе прямо связывает состояние тревоги с предчувствием фрустрации.

По ее мнению, тревога возникает при антиципации ситуации, содержащей опасность фрустрации актуализированной потребности.

Таким образом, стресс и фрустрация при любом их понимании включают в себя тревогу.

Подход к объяснению склонности к тревоге с точки зрения физиологических особенностей свойств нервной системы мы находим у отечественных психологов. Так, в лаборатории И.П. Павлова, было обнаружено, что, скорее всего нервный срыв под действием внешних раздражителей происходит у слабого типа, затем у возбудимого типа и меньше всего подвержены срывам животные с сильным уравновешенным типом с хорошей подвижностью.

Данные Б.М. Теплова также указывают на связь состояния тревоги с силой нервной системы. Высказанные им предположения об обратной корреляции силы и чувствительности нервной системы, нашло экспериментальное подтверждение в исследованиях В.Д. Небылицина [33, С. 32-34]

Он делает предположение о более высоком уровне тревожности со слабым типом нервной системы.

Наконец, следует остановиться на работе В.С. Мерлина, изучавшего вопрос симптомокомплекса тревожности. Испытание тревожности В.В. Белоус проводил двумя путями - физиологическим и психологическим [42, С. 38].

Особый интерес представляет исследование В.А. Бакеева, проведенное под руководством А.В. Петровского, где тревожность рассматривалась в связи с изучением психологических механизмов внушаемости [43, С. 81].

Уровень тревожности у испытуемых измерялся теми же методиками, которыми пользовался В.В. Белоус.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в основе отрицательных форм поведения лежат: эмоциональное переживание,

неспокойствие, неуютность и неуверенность за свое благополучие, которое может рассматриваться как проявление тревожности.

Ч. Спилбергер различал два аспекта тревоги:

1. состояние - тревога, которую человек чувствует в конкретной, вызывающей беспокойство ситуации,
2. отличительную черту - тенденцию чувствовать беспокойство в целом ряде различных ситуаций.

Единичный конфликт, каким бы он острым ни был, не делает ребенка тревожным. Состояние тревожности становится устойчивым, если проявляется довольно часто в различных ситуациях, когда не реализуются важнейшие потребности ребенка: в независимости, самостоятельности, самореализации, в принятии. Состояние тревоги у учащихся в период перехода от младшего школьного возраста к подростковому возникает не только в экстремальных, но и в привычных ситуациях, предъявляющих более высокие требования к умению управлять своим поведением.

Тревожность в подростковом возрасте может стать устойчивым личностным образованием, опосредуясь особенностями «Я-концепции», отношения к себе.

Закрепление и усиление тревожности происходит по механизму «замкнутого психологического круга», ведущего к накоплению и углублению отрицательного эмоционального опыта, который, порождая в свою очередь негативные прогностические оценки и определяя во многом модальность актуальных переживаний, способствует сохранению и увеличению тревожности.

В зарубежной психологии хорошо изучены такие явления, как страх перед школой, школьная тревожность, избегание школы. Как отмечает Т.В. Гормоза, «школьная тревожность является сравнительно мягкой формой проявления эмоционального неблагополучия» [9, С. 62-64].

Причиной возникновения школьной тревожности являются не сам по себе неуспех ребенка в учебной деятельности и даже не низкая оценка

достижений со стороны значимых других, а переживания школьника по поводу этого неуспеха. Тревожность выражается в волнении, в ожидании неудачи, плохого отношения к себе педагогов и сверстников. Опираясь на материалы аналитического обзора Nembree, включающего результаты 562 исследований, Б.У. Такман отмечает, что тревога обычно мешает или оказывает ослабляющий эффект на результаты учебы, особенно у учащихся со средними способностями. Наиболее явно это неблагоприятное влияние проявляется при выполнении трудных заданий и тестов.

1.2. Причины тревожности младших школьников.

Эмоции играют важную роль в жизни детей: помогают воспринимать действительность и реагировать на нее. Проявляясь в поведении, они информируют взрослого о том, что ребенку нравится, сердит или огорчает его. Особенно это актуально в младенчестве, когда вербальное общение не доступно. По мере того, как ребенок растет, его эмоциональный мир становится богаче и разнообразнее. От базовых (страха, радости и др.) он переходит к более сложной гамме чувств: радуется и сердится, восторгается и удивляется, ревнует и грустит. Меняется и внешнее проявление эмоций. Это уже не младенец, который плачет и от страха, и от голода.

В дошкольном возрасте ребенок усваивает язык чувства - принятые в обществе формы выражения тончайших оттенков переживаний при помощи взглядов, улыбок, жестов, поз, движений, интонаций голоса.

С другой стороны, ребенок овладевает умением сдерживать бурные и резкие выражения чувств. Семилетний ребенок, в отличие от двухлетнего, уже может не показать страх или слезы. Он научается не только в значительной степени управлять выражением своих чувств, облекать их в культурно принятую форму, но и осознанно пользоваться ими, информируя окружающих о своих переживаниях, воздействуя на них [18, С. 42-47].

Но школьники все еще остаются непосредственными и импульсивными. Эмоции, которые они испытывают, легко прочитываются

на лице, в позе, жесте, во всем поведении. Для педагога и психолога поведение ребенка, выражение им чувств - важный показатель в понимании внутреннего мира маленького человека, свидетельствующий о его психическом состоянии, благополучии, возможных перспективах развития.

Информацию о степени эмоционального благополучия ребенка дает взрослому эмоциональный фон. Эмоциональный фон может быть положительным или отрицательным.

Отрицательный фон ребенка характеризуется подавленностью, плохим настроением, растерянностью. Ребенок почти не улыбается или делает это заискивающе, голова и плечи опущены, выражение лица грустное или индифферентное. В таких случаях возникает проблемы в общении и установлении контакта. Ребенок часто плачет, легко обижается, иногда без видимой причины. Он много времени проводит один, ничем не интересуется. При обследовании, такой ребенок подавлен, не инициативен, с трудом входит в контакт.

Одной из причин такого эмоционального состояния ребенка может быть проявление повышенного уровня тревожности.

Под тревожностью в психологии понимают склонность человека переживать тревогу, т.е. эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий [39, С. 96]. Тревожные люди живут, ощущая постоянный беспричинный страх. Они часто задают себе вопрос: «А вдруг что-нибудь случится?» Повышенная тревожность может дезорганизовать любую деятельность (особенно значимую), что, в свою очередь, приводит к низкой самооценке, неуверенности в себя («Я же ничего не мог!»). Таким образом, это эмоциональное состояние может выступать в качестве одного из механизмов развития невроза, так как способствует углублению личностных противоречий (например, между высоким уровнем притязаний и низкой самооценкой).

Все что характерно для тревожных взрослых, можно отнести и к тревожным детям. Обычно это очень не уверенные в себе дети, с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу. Будучи послушными, предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, ведут себя примерно и дома, и в детском саду, стараются точно выполнять требования родителей и воспитателей - не нарушают дисциплину, убирают за собой игрушки. Таких детей называют скромными, застенчивыми. Однако их примерность, аккуратность, дисциплинированность носят защитный характер - ребенок делает все, чтобы избежать неудачи.

Какова же этиология тревожности? Известно, что предпосылкой возникновения тревожности является повышенная чувствительность (сензитивность). Однако не каждый ребенок с повышенной чувствительностью становится тревожным. Много зависит от способов общения родителей с ребенком. Иногда они могут способствовать развитию тревожной личности. Например, высока вероятность воспитания тревожного ребенка родителями, осуществляющими воспитание по типу гиперпротекции (чрезмерная забота, мелочный контроль, большое количество ограничений и запретов, постоянное одергивание).

В этом случае общение взрослого с ребенком носит авторитарный характер, ребенок теряет уверенность в себе и в своих собственных силах, он постоянно боится отрицательной оценки, начинает беспокоиться, что он делает, что - то не так, т.е. испытывает чувство тревоги, которое может закрепиться и перерасти в стабильное личностное образование - тревожность.

Воспитание по типу гиперопеки, может сочетаться с симбиотическим, т.е. крайне близкими отношениями ребенка с одним из родителей, обычно с матерью. В этом случае общение взрослого с ребенком может быть как авторитарным, так и демократичным (взрослый не диктует ребенку свои

требования, а советуется с ним, интересуется его мнением). К установлению подобных отношений с ребенком склонны родители с определенными характерологическими особенностями - тревожные, мнительные, неуверенные в себе. Установив тесный эмоциональный контакт с ребенком, такой родитель заражает своими страхами сына или дочь, т.е. способствует формированию тревожности [26, С. 82-84].

Например, существует зависимость между количеством страхов у детей и родителей, особенно матерей. В большинстве случаев страхи, испытываемые детьми, были присущи матерям в детстве или проявляются сейчас. Мать, находящаяся в состоянии тревоги, непроизвольно старается оберегать психику ребенка от событий, так или иначе напоминающих о ее страхах. Также каналом передачи беспокойства служит забота матери о ребенке, состоящая из одних предчувствий, опасений и тревог [12, С. 61-63].

Усилению в ребенке тревожности могут способствовать такие факторы, как завышенные требования со стороны родителей и воспитателей, так как они вызывают ситуацию хронической не успешности. Сталкиваясь с постоянными расхождениями между своими реальными возможностями и тем высоким уровнем достижений, которого ждут от него взрослые, ребенок испытывает беспокойство, которое легко перерастает в тревожность. Еще один фактор, способствующий формированию тревожности, - частые упреки, вызывающие чувство вины («Ты так плохо вел себя, что у мамы заболела голова», «Из-за твоего поведения мы с мамой часто ссоримся»). В этом случае ребенок постоянно боится оказаться виноватым перед родителями. Часто причиной большого числа страхов у детей является и сдержанность родителей в выражении чувств при наличии многочисленных предостережений, опасностей и тревог. Излишняя строгость родителей также способствует появлению страхов. Однако это происходит только в отношении родителей того же пола, что и ребенок, т. е., чем больше запрещает мать дочери или отец сыну, тем больше вероятность появления у них страхов. Часто, не задумываясь, родители внушают детям страхи своими

никогда не реализуемыми угрозами вроде: «Заберет тебя дядя в мешок», «Уеду от тебя» и т. д.

Помимо перечисленных факторов, страхи возникают и в результате фиксации в эмоциональной памяти сильных испугов при встрече со всем, что олицетворяет опасность или представляет непосредственную угрозу для жизни, включая нападение, несчастный случай, операцию или тяжелую болезнь [17, С. 282-283].

Если у ребенка усиливается тревожность, появляются страхи - неперенный спутник тревожности, то могут развиваться невротические черты. Неуверенность в себе, как черта характера - это самоуничтожительная установка на себя, на свои силы и возможности. Тревожность как черта характера - это пессимистическая установка на жизнь, когда она представляется как преисполненная угроз и опасностей. Неуверенность порождает тревожность и нерешительность, а они, в свою очередь, формируют соответствующий характер [4, С. 37-42].

Таким образом, неуверенный в себе, склонный к сомнениям и колебаниям, робкий, тревожный ребенок нерешителен, несамостоятелен, нередко инфантилен, повышенно внушаем.

Неуверенный, тревожный человек всегда мнителен, а мнительность порождает недоверие к другим. Такой ребенок опасается других, ждет нападения, насмешки, обиды. Он не справляется с задачей в игре, с делом. Это способствует образованию реакций психологической защиты в виде агрессии, направленной на других [10, С. 62-67].

Так, один из самых известных способов, который часто выбирают тревожные дети, основан на простом умозаключении: «чтобы ничего не бояться, нужно сделать так, чтобы боялись меня». Маска агрессии тщательно скрывает тревогу не только от окружающих, но и от самого ребенка. Тем не менее, в глубине души у них - все та же тревожность, растерянность и неуверенность, отсутствие твердой опоры.

Так же реакция психологической защиты выражается в отказе от общения и избегания лиц, от которых исходит «угроза». Такой ребенок одинок, замкнут, малоактивен.

Возможен также вариант, когда ребенок находит психологическую защиту «уходя в мир фантазий» [42, С. 89]. В фантазиях ребенок разрешает свои неразрешимые конфликты, в мечтах находит удовлетворение его невоплощенные потребности.

Фантазии - одно из замечательных качеств, присущих детям для нормальных фантазий (конструктивных фантазий) характерна их постоянная связь с реальностью. С одной стороны, реальные события жизни ребенка дают толчок его воображению (фантазии как бы продолжают жизнь); с другой стороны - сами фантазии влияют на реальность - ребенок испытывает желание воплотить свои мечты в жизнь. Фантазии тревожных детей лишены этих свойств. Мечта не продолжает жизнь, а скорее противопоставляет себя жизни. Этот же отрыв от реальности и в самом содержании тревожных фантазий, которые не имеют ничего общего с фактическими возможностями с фактическими возможностями и способностями, перспективами развития ребенка. Такие дети мечтают вовсе не о том, к чему действительно лежит у них душа, в чем они на самом деле могли бы проявить себя.

Тревожность как определенный эмоциональный настрой с преобладанием чувства беспокойства и боязни сделать что-либо не то, не так, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам развивается ближе к 7 и особенно 8 годам при большом количестве неразрешимых и идущих из более раннего возраста страхов [12, С. 101-103].

Главным источником тревог для младших школьников оказывается семья. В дальнейшем, уже для подростков такая роль семьи значительно уменьшается; зато вдвое возрастает роль школы.

Замечено, что интенсивность переживания тревоги, уровень тревожности у мальчиков и девочек различны. В дошкольном возрасте мальчики более тревожны, чем девочки. Это зависит от того, с какими

ситуациями они связывают свою тревогу, как ее объясняют, чего опасаются. И чем старше дети, тем заметнее эта разница. Девочки чаще связывают свою тревогу с другими людьми. К людям, с которыми девочки могут связывать свою тревогу, относятся не только друзья, родные, учителя. Девочки боятся так называемых «опасных людей» - пьяниц, хулиганов и т.д. Мальчики же, боятся физических травм, несчастных случаев, а также наказаний, которые можно ожидать от родителей или вне семьи: учителей, директора школы и т.д.

Отрицательные последствия тревожности выражаются в том, что не влияя в целом на интеллектуальное развитие, высокая степень тревожности может отрицательно сказаться на формировании дивергентного (т.е. креативного, творческого) мышления, для которого естественны такие личностные черты, как отсутствие страха перед новым, неизвестным.

Тем не менее, у детей старшего дошкольного и дошкольного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой характера и относительно обратима при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий, а также можно существенно снизить тревожность ребенка, если педагоги и родители, воспитывающие его, будут соблюдать нужные рекомендации [38, С. 13-18].

Р.А. Зачепецкий, В.Н. Мясичев, С.Г. Файеберг, Е.К. Яковлева говорили о том, что воспитание в условиях строгих, но противоречивых требований и запретов ведёт к возникновению предрасполагающего фактора для невроза, навязчивых состояний и психастении; воспитание по типу чрезмерного внимания и удовлетворения всех потребностей и желаний ребёнка - к развитию истерических черт характера с эгоцентризмом, повышенной эмоциональностью и отсутствием самоконтроля; предъявление к детям непосильных требований - как этиологический фактор неврастении [64, С. 35].

Е.Г. Сухарева делает следующие выводы: противоречивое и унижающее воспитание ведёт к агрессивно-защитному типу поведения детей

с повышенной возбудимостью и неустойчивостью; деспотическое воспитание - к пассивно защитному типу поведения с тормозимостью, робостью, неуверенностью и зависимостью; свехопека, предохранение - к инфантилизированному типу поведения с яркими аффективными реакциями [33, С. 46].

Отечественные и зарубежные авторы обращают внимание на то, что родители порой строят свои отношения с ребёнком не осознавая, что они просто копируют модель воспитания их собственных родителей.

Исследования М.С. Лисиной, В.С. Мухиной, Т.А. Репиной и других указывают, что причиной построения негативного отношения родителей к ребёнку является незнание психологических особенностей возраста, задач, содержания, форм, методов воспитания ребёнка.

1.3 Основные требования к организации коррекционной работы по снижению тревожности

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 неучебных ситуаций.

Тревожность в младшем школьном возрасте является признаком школьной дезадаптации ребенка, 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 психоэмоционального благополучия ребенка. Школьная тревожность может порождать формирование у детей 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 [13]. Исследование И.В. Ермаковой показало, что эмоционально неустойчивые первоклассники характеризуются низкой физиологической 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 коррекцию тревожности детей в младшем школьном возрасте.

Итак, повышенная тревожность младших школьников требует различных способов ее коррекции. В случае реальной неуспешности школьника усилия должны быть направлены на формирование необходимых навыков работы, общения, которые позволяют преодолеть эту неуспешность. 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]

Психологическая коррекция в общем смысле является одним из видов психологической помощи (среди других – психологическое консультирование, психологический тренинг, психотерапия); это «деятельность, направленная на исправление особенностей психологического развития, не соответствующих оптимальной модели, с помощью специальных средств психологического воздействия; а также – деятельность, направленная на формирование у человека нужных психологических качеств для повышения его социализации и адаптации к изменяющимся жизненным условиям» [16]. Психокоррекционные воздействия могут быть следующих видов: убеждение, внушение, подражание, подкрепление. Различают

индивидуальную и групповую психокоррекцию. В индивидуальной – психолог работает с клиентом один на один, при отсутствии посторонних лиц. В групповой – работа происходит сразу с группой клиентов со схожими проблемами, эффект достигается за счет взаимодействия и взаимовлияния людей друг на друга.

Психокоррекция тревожности младших школьников направлена на выработку у них конструктивного поведения в трудных для них ситуациях, на овладение приемами, позволяющими справиться с излишним волнением, тревогой, а также на укрепление уверенности в себе и повышение самооценки. В этих целях могут быть использованы такие методы [47]:

1. Метод последовательной десенсибилизации: ребенка помещают в ситуации, связанные с областью, вызывающей у него тревогу и страх, начиная с тех, которые могут лишь немного его волновать, и кончая теми, которые вызывают сильную тревогу.

2. Метод «отреагирования» страха, который осуществляется с помощью игры-драматизации, где с помощью кукол, в форме театральных этюдов дети изображают пугающие их ситуации бытовой и школьной жизни.

Отметим, что игра достаточно часто упоминается в качестве средства коррекции тревожности младших школьников. Игра как деятельность, свободная от принуждения, подчинения, страха и зависимости ребенка от мира взрослых, - это практически единственное место, где ребенок имеет возможность свободного беспрепятственного самовыражения, исследования и изучения собственных чувств и переживаний. Игра позволяет ребенку освободиться от эмоциональной напряженности, фрустраций. [49]

Игра как метод коррекции тревожности должна быть направлена на [49]:

- расширение репертуара форм самовыражения младшего школьника;
- оптимизацию коммуникаций в системе отношений: «ребенок-взрослый»;

- повышение уровня социальной компетентности ребенка в его взаимодействиях со сверстниками;
- развитие способности эмоциональной саморегуляции и достижение эмоциональной устойчивости за счет осознания ребенком своих эмоций, чувств и переживаний;
- оптимизацию развития «Я-концепции»;
- повышение степени самопринятия и формирование чувства «Я».

Еще один метод коррекции тревожности младших школьников – это работа со сказкой. Под работой со сказкой понимается «метод, использующий сказочную форму для коррекции эмоциональных нарушений и совершенствования взаимоотношений с окружающим миром» [21], «процесс поиска смысла, расшифровки знаний о мире и системе взаимоотношений в нем» [20].

Работа со сказкой делает возможным естественную и традиционную форму общения ребенка и взрослого – через сказку, что пробуждает творческий потенциал ребенка, делает доступными ресурсные состояния, учит школьника видеть свою жизнь со стороны, представляя свое поведение как определенную роль в определенном сюжете. Одним из главных благотворных последствий в работе со сказкой является осознание, дающее возможность глубокого принятия своих душевных процессов, и контроля над ними, [7]. Работа со сказкой способна стойко улучшить психоэмоциональное состояние детей младшего школьного возраста.

Сказка как средство коррекции тревожности выполняет функцию гармонизации внутреннего мира ребенка: сказка предлагает ребенку различные способы адаптации к ситуациям, людям, собственным состояниям, тем самым осуществляя поддержку его позитивного самовосприятия и защищая его от травмирующих переживаний. С помощью сказки психолог может понять и обсудить с ребенком причины его неуверенности, тревожности, боязливости, и что немало важно ребенок перерабатывает свою проблему через собственный эмоциональный фон [9].

Также работа со сказкой, будучи наиболее безопасным методом, очень подходит для работы с младшими школьниками: в сказках нет строгой дидактики, в ней присутствует скрытый смысл и волшебство, отсутствуют четкие персонификации, сказка насыщена образностью и метафоричностью. Благодаря сказке ребенок может почувствовать себя психологически защищенным, что особенно важно для тревожных детей [10, с. 51].

Для эффективного применения работы со сказкой как метода коррекции школьной тревожности младших школьников важно соблюдать ряд психолого-педагогических условий [21, с. 23]:

1. Необходимо создать эмоционально-положительную атмосферу взаимодействия;
2. необходимо создать партнерские взаимоотношения между психологом и ребенком;
3. необходимо создать сказочный контекст: приглушенный свет, тихая, специально подобранная музыка, «сказочные», «волшебные» атрибуты, сказочные элементы в одежде взрослого и детей;
4. необходимо использовать такие формы работы, как рассказывание, самостоятельное или групповое сочинение, рисование сказочной ситуации, а также обсуждение сказки с детьми;
5. необходимо проводить комплексную профилактическую и консультативную работы с педагогами и родителями.

Работу со сказкой полезно использовать в групповой работе с младшими школьниками. Аргументируем данную точку зрения [11]:

- групповой опыт в целом противодействует отчуждению, помогает решению межличностных проблем;
- группа является отражением общества в миниатюре: система взаимоотношений (появляется возможность увидеть и проанализировать в психологически безопасных условиях психологические закономерности проявления детской тревожности);

– сочинение сказочных сюжетов о своей жизни является метафорическим описанием реальных событий жизни ребенка;

– через сказку происходит обучение «примерки на себя» действий тех или иных героев сказки, появляется возможность выбора роль удачливого и счастливого героя, обучения его способностям встречать и преодолевать житейские трудности.;

– работа со сказкой рассматривает проблему, запрос, производит поиск решений, создает ресурс для решения поставленных задач, указывает на возможные средства решения задач, формирует позитивные ожидания, показывает феномен коллективного бессознательного;

– ресурсность работы со сказкой проявляется, как правило, на тренинговых практиках.

Отметим, что работа со сказкой как форма коррекционной работы используется и в ряде других направлений работы с младшими школьниками: А.Г. Самохвалова описывает потенциал работы со сказкой в работе с коммуникативными трудностями младших школьников [41], О.М. Мишагина и А.Н. Трофимова предлагают использовать работу со сказкой как средство профилактики девиантного поведения [29], Н. Уварова предлагает средствами работы со сказкой формировать положительный жизненный сценарий младших школьников [45] и т.д.

Подводя итог данному параграфу, отметим, что 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. Среди основных методов коррекции тревожности младших школьников мы выделили: метод последовательной десенсибилизации, метод «отреагирования» страха, игра и пр., однако особое внимание мы уделили методу работы со сказкой. Работа со сказкой - это метод, использующий сказочную форму для коррекции эмоциональных нарушений и совершенствования взаимоотношений с

окружающим миром. Сказка как средство коррекции тревожности выполняет функцию гармонизации внутреннего мира ребенка: сказка предлагает ребенку различные способы адаптации к ситуациям, людям, собственным состояниям, тем самым осуществляя поддержку его позитивного самовосприятия и защищая его от травмирующих переживаний. С помощью различных форм работы со сказкой психолог может понять и обсудить с ребенком причины его неуверенности, тревожности, боязливости, и что немало важно, ребенок перерабатывает свою проблему через собственный эмоциональный фон.

Выводы по главе 1.

Анализ состояния проблемы в психолого-педагогической литературе показал, что повышенная тревожность влияет на все сферы психики ребёнка: аффективно-эмоциональную, коммуникативную, морально-волевою, когнитивную. Дети с повышенной тревожностью относятся к группам риска по неврозам, аддитивному поведению, эмоциональным нарушениям личности. Тревожность как свойство личности во многом обуславливает поведение субъекта.

Таким образом, причины тревожности младших школьников проявляются в основном, в общении. Тревожный ребёнок испытывает затруднения в общении, редко проявляет инициативу, поведение – приневротического характера, с явными признаками дезадаптации, интерес к учёбе снижен. Ему свойственна неуверенность, боязливость, наличие псевдокомпенсирующих механизмов, минимальная самореализация.

Выявлено, что повышенная тревожность влияет на все сферы психики ребёнка: аффективно-эмоциональную, коммуникативную, морально-волевою, когнитивную.

Для успешного обучения в школе и личностного роста ребенок должен пребывать в устойчивом положительном настроении, не испытывать тревоги и как её следствия повышенной тревожности. Поэтому очень важно организовать в период начала школьного обучения работу по диагностике, профилактике и коррекции детской тревожности.

ГЛАВА 2

Исследование уровня школьной тревожности младших школьников

2.1. Описание методов исследования

Для достижения поставленной в начале работы цели - на основе выявленных особенностей тревожности детей младшего школьного возраста разработать программу её коррекции средствами арт-терапии - было проведено исследование, которое позволило выявить уровень тревожности детей младшего школьного возраста.

В таблице 2.1 представлены критерии и уровни тревожности младших школьников.

Таблица 2.1. Критерии и уровни тревожности младших школьников.

Уровни/ Критерии	Низкий	Средний	Высокий	Методики
Ситуации – источники тревожности	Ситуаций – источников тревожности не обнаружены	Выявлены некоторые ситуации – источники тревожности	Обнаружены ситуации – источники тревожности	Шкала тревожности Кондаша
Физиологические признаки тревожности	У ребенка не обнаружено физиологических признаков.	Выражены некоторые физиологические признаки тревожности	Холодные, влажные руки, сухость во рту, потливость, тошнота, диарея, сердцебиение (ваше сердце бьется быстрее, чем обычно)	Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса
Наличие школьных боязней	У ребенка не обнаружено школьных боязней либо они	У ребенка есть некоторые школьные боязни, но их выраженность	У ребенка выражены многочисленные школьные	Методика диагностики уровня школьной

	выражены незначительно	является умеренной, ребенок умеет с ними справляться	боязни: например, боязнь самовыражен ия, демонстрации своих возможностей ; боязнь ситуации проверки знаний, боязнь не соответствова ть ожиданиям окружающих и пр.	тревожнос ти Филлипса
--	---------------------------	---	--	-----------------------------

Для достижения поставленных в ходе исследования задач были выбраны следующие методы: методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса, «Шкала тревожности» Кондаша.

1.Методика для диагностики школьной тревожности (Филлипса).

Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса (Филиппса) позволяет оценить не только общий уровень школьной тревожности, но и составляющие общей тревожности, связанные с различными областями школьной жизни.

Школьная тревожность – это самое широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия. Она выражается повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в волнении и ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны учителей, одноклассников. У ребенка пониженная самооценка и он постоянно не уверен в правильности своего поведения.

Методика Филлипса предназначена для диагностики уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего

школьного возраста. Опросник достаточно прост в проведении и обработке, поэтому хорошо зарекомендовал себя. Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить “Да” или “Нет”. Диагностика может проводиться как в индивидуальной, так и групповой форме. Вопросы предъявляются либо письменно, либо на слух. Присутствие учителя или классного руководителя в помещении, где проводится тестирование, крайне не желательно.

2. Шкала тревожности» Кондаша.

Методика разработана по принципу «Шкалы социально-ситуативной тревоги» Кондаша (1973). Особенность шкал такого типа состоит в том, что в них человек оценивает не наличие или отсутствие у себя каких-либо переживаний, симптомов тревожности, а ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу. Преимущество шкал такого типа заключается, во-первых, в том, что они позволяют выявить области действительности, объекты, являющиеся для школьника основными источниками тревоги, и, во-вторых, в меньшей степени, чем другие типы опросников, оказываются зависимыми от особенностей развития у учащихся интроспекции.

Методика включает ситуации трех типов:

1. ситуации, связанные со школой, общением с учителями;
2. ситуации, актуализирующие представление о себе;
3. ситуации общения.

2.2. Проведение исследования и его результаты

Исследование проводилось на учащихся 2 «Б» класса МБОУ «СШ №98» города Красноярск. Участие в исследовании приняли 26 человек.

1. Шкала тревожности Кондаша.

С помощью методики «Шкала тревожности Кондаша» мы выявляли количество ситуаций – источников тревожности. И тем самым выявляли уровень тревожности по данному критерию.

Результаты исследования по методике представлены в таблице 2.2.

Таблица 2.2

Результаты исследования по методике «Шкала тревожности Кондаша»

№	Имя Ф. Ребенка	Уровень школьной тревожности
1	Дмитрий М.	Высокий
2	Ермак Г.	Средний
3	Алексей В.	Средний
4	Самир Ал.	Средний
5	Алиса П.	Высокий
6	Ольга К.	Средний
7	Игорь Ов.	Высокий
8	Гнел К.	Средний
9	Алиса К.	Средний
10	Анастасия В.	Средний
11	Кирилл М.	Средний
12	Маргарита Р.	Средний
13	Дмитрий З.	Высокий
14	Виктория Ч.	Средний
15	Рамин Ал.	Низкий
16	Артём Ч.	Низкий
17	Кирилл В.	Низкий
18	Анастасия С.	Низкий
19	Алексей Т.	Низкий
20	Виктория П.	Низкий
21	Мария Г.	Низкий

22	Елизавета Д.	Низкий
23	Кристина М.	Средний
24	Софья Б.	Низкий
25	Зоя Г.	Средний
26	Егор С.	Низкий

По данному критерию мы определили, что среди учащихся 2 «Б» класса преобладает средний уровень тревожности, что составляет 50%. У 14% учащихся высокий уровень. И у 36% низкий уровень.

Результаты исследования по «Шкале тревожности Кондаша» представлены на рисунке 1.2.



Рис. 2.1. Результаты исследования по «Шкале тревожности Кондаша»

2. Методика для диагностики школьной тревожности (Филлипса).
В ходе обработки результатов диагностики тревожности по данной методике были получены такие результаты (приложение 3)

Результаты диагностики показали, что:

- 1) по шкале «Общая тревожность в школе» 46 % младших школьников оказались с повышенной тревожностью, а 4 % - с высокой: эти дети склонны переживать тревожность разной степени интенсивности, находясь в школе: в процессе обучения, проверки и оценки знания, в процессе общения и взаимодействия с учителями и сверстниками;

- 2) по шкале «Переживание социального стресса» 12 % младших школьников оказались с повышенной тревожностью, а 88 % детей обладают низкой тревожностью по данной шкале – их отношения с социумом можно охарактеризовать как удовлетворительные, не травмирующие, позитивно окрашенные;
- 3) младшие школьники по шкале «Фрустрация потребности в достижении успеха» разделились на две группы: 15 % - повышенной (в ситуации школьного обучения существуют неблагоприятные для них факторы; однако их влияние при некоторых усилиях со стороны возможно избежать), 85% - низкой тревожностью или даже ее отсутствием (такие дети не переживают фрустрацию в достижении успеха и находят в себе силы преодолевать препятствия для получения желаемого результата);
- 4) у 23 % младших школьников был выявлен высокий уровень по шкале «Страх самовыражения» (эти дети переживают негативные эмоции в ситуации предъявления себя другим, самораскрытия), у 35 % детей – повышенный уровень по данной шкале (страх самовыражения присутствует лишь в определенных ситуациях или с определенными людьми), у 42 % детей такой страх отсутствует (такие дети 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;
- 5) по шкале «Страх ситуации проверки знаний» у 15 % детей выявлен высокий уровень тревожности и у 65 % школьников – повышенный уровень: по мнению этих учеников, учителя предъявляют к ним завышенные требования, вследствие чего, могут негативно оценить их; у 20 % испытуемых – низкая тревожность или ее отсутствие по данной шкале;
- 6) по шкале «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» у 15% высокий уровень тревожности, у 31% школьников – повышенный

уровень (желание социального одобрения присутствует у этих детей, но оно не является ведущим мотивом, т.е.. школьники в некоторой степени ориентированы на мнение и оценку окружающих, но не зависимы от нее), у 54 % испытуемых – низкая тревожность или ее отсутствие (для этих детей наиболее значима собственная оценка происходящего, ориентация на собственные ценности и идеалы);

- 7) 8 % младших школьников имеют высокую тревожность вследствие низкой физиологической сопротивляемости стрессу (в поведении этих школьников наблюдается сниженная приспособляемость к ситуациям стрессогенного характера), 19 % детей имеют повышенную тревожность, а большинство (73 % детей) имеют нормальную физиологическую сопротивляемость стрессу, что свидетельствует о возможных предпосылках для возникновения тревожности у них не физиологического, а социального плана, т.е. страх самовыражения, боязнь оценок и трудности в межличностных контактах;
- 8) у 11 % младших школьников сильное эмоциональное напряжение появляется еще и при взаимодействии с учителями, и немного слабее у 42 % учащихся; 47 % детей не испытывают проблем и страхов в отношениях с учителями.

По второму критерию – физиологические признаки тревожности, который мы выявляли с помощью методики диагностики уровня школьной тревожности Филиппса, можно сделать следующие выводы: 8 % младших школьников имеют высокую тревожность вследствие низкой физиологической сопротивляемости стрессу (в поведении этих школьников наблюдается сниженная приспособляемость к ситуациям стрессогенного характера), 19 % детей имеют повышенную тревожность, а большинство (73 % детей) имеют нормальную физиологическую сопротивляемость стрессу, что свидетельствует о возможных предпосылках для возникновения

тревожности у них не физиологического, а социального плана, т.е. страх самовыражения, боязнь оценок и трудности в межличностных контактах.

Результаты исследования по методике представлены на рис. 2.2



Рисунок 2.2 Уровень физиологических признаков тревожности

Также с помощью методики «Диагностика уровня школьной тревожности» Филлипса, мы определили, что у младших школьников преобладает средний уровень школьных боязней и составляет 57 %. У 23% учащихся выявлен высокий уровень по критерию «наличие школьных боязней». Они испытывают боязнь самовыражения, боязнь ситуации проверки знаний, боязнь не соответствовать ожиданиям окружающих и боязнь в отношениях с учителями. У 20 % учащихся нет школьных боязней.

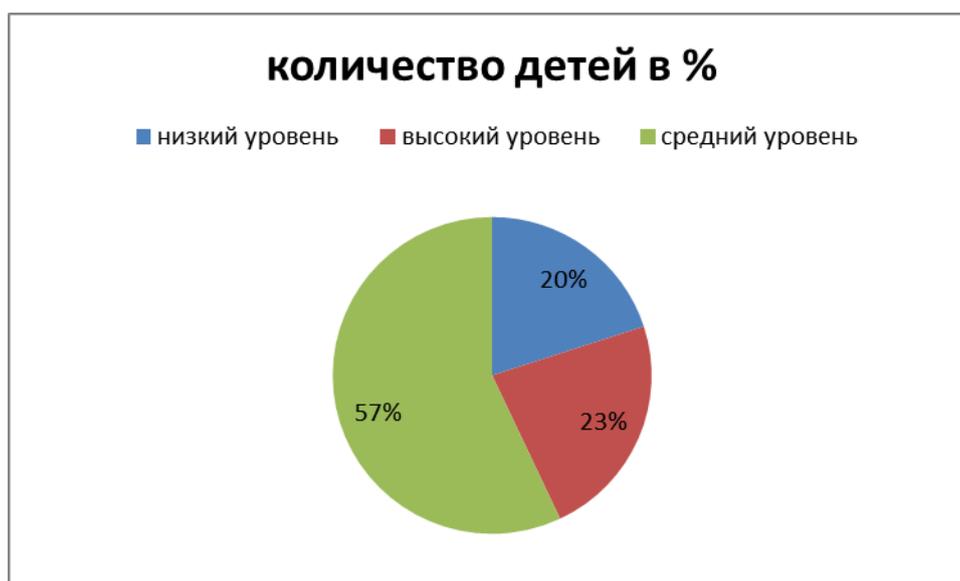


Рис. 2.3. Уровень школьных боязней младших школьников

Итак, исследование показало, что тревожность у детей младшего школьного возраста имеет особенности и проявляется через:

- 1) Средний уровень наличия ситуаций – источников тревожности;
- 2) Низкий уровень нестабильных физиологических признаков;
- 3) Средний уровень школьных боязней

Отразим в таб. 2.3 сводные результаты диагностики тревожности младших школьников по ее критериям:

Таблица 2.3

Диагностика тревожности детей младшего школьного возраста: сводные результаты

№	Имя Ф. ребенка	Критерий 1 – Ситуации – источники тревожности	Критерий 2 – физиологические признаки тревожности	Критерий 3 – наличие школьных боязней	Выводы об уровне тревожности детей
1	Анастасия С.	Н	Н	Н	Н
2	Мария Г.	Н	Н	С	Н
3	Дмитрий	В	Н	В	С

	М.				
4	Анастасия В.	С	Н	В	С
5	Кристина М.	С	Н	С	С
6	Кирилл В.	С	В	В	В
7	Софья Б.	Н	Н	С	Н
8	Зоя Г.	С	Н	С	С
9	Алексей Т.	Н	С	С	С
10	Артём Ч.	Н	Н	С	Н
11	Егор С.	С	Н	С	С
12	Алиса П.	В	Н	С	С
13	Дмитрий З.	В	Н	С	С
14	Рамин Ал.	Н	Н	Н	Н
15	Ермак Г.	С	Н	С	С
16	Гнел К.	С	Н	С	С
17	Алексей В.	С	Н	С	С
18	Елизавета Д.	Н	Н	С	Н
19	Ольга К.	С	С	В	С
20	Игорь Ов.	В	С	В	В
21	Виктория Ч.	С	Н	С	С
22	Кирилл М.	С	Н	В	С
23	Маргарита Р.	С	С	В	С

24	Алиса К.	С	В	В	В
25	Самир Аб.	С	С	В	С
26	Виктория П.	Н	Н	В	С

Итак, мы видим, что:

- у 23% младших школьников (6 человек) выявлен низкий уровень школьной тревожности: психоэмоциональное состояние таких детей – благополучное; мир воспринимается ими в светлых тонах, они жизнерадостны, веселы, оптимистичны; у таких детей нет школьных боязней либо они выражены незначительно, физиологические признаки тревожности также не выражены;

- у 65% младших школьников (17 человек) выявлен средний уровень школьной тревожности: психоэмоциональное состояние таких детей – ниже нормы, дети достаточно апатичны, воспринимают мир в серых, приглушенных тонах; у детей есть некоторые школьные боязни, но их выраженность является умеренной, ребенок умеет с ними справляться; у таких детей выражены некоторые физиологические признаки тревожности;

- у 12% младших школьников (3 человека) выявлен высокий уровень школьной тревожности: психоэмоциональное состояние таких детей – подавленное, мрачное; мир воспринимается в темных тонах; дети пессимистичны, у них выражены многие физиологические признаки тревожности, а также проявляются многочисленные школьные боязни: например, боязнь самовыражения, демонстрации своих возможностей; боязнь ситуации проверки знаний, боязнь не соответствовать ожиданиям окружающих и пр.

Наглядно распределение детей по уровням тревожности выглядит следующим образом (рис. 2.4):

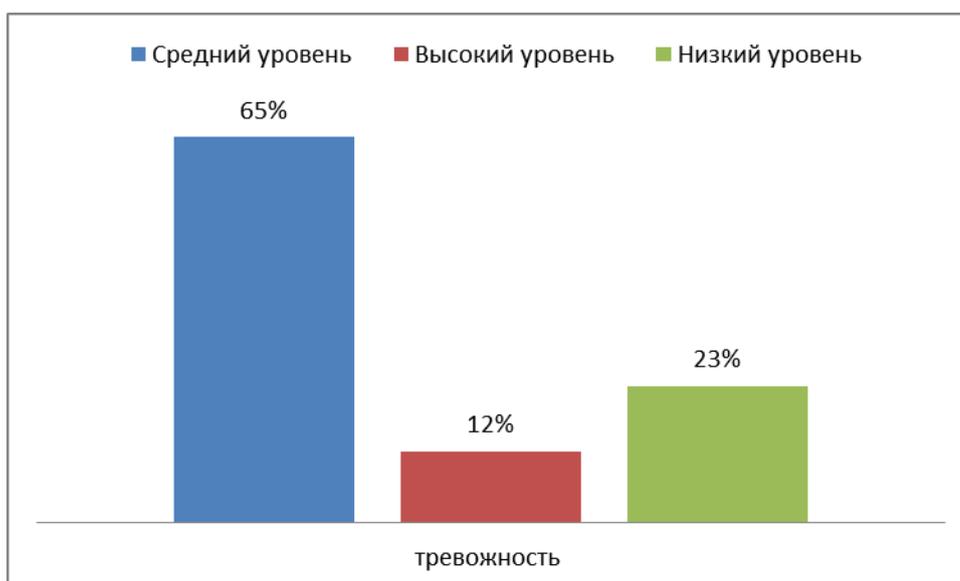


Рис. 2.4 Сводные результаты диагностики школьной тревожности младших школьников

Преобладающую часть выборки составляют дети со средним уровнем школьной тревожности, что демонстрирует необходимость коррекции такого состояния детей.

2.3 Программа по коррекции школьной тревожности у детей младшего школьного возраста

Нами была разработана программа по коррекции тревожности у младших школьников средствами работы со сказкой. В коррекционной программе 10 занятий-встреч. Продолжительность одного занятия-встречи – 40-60 мин.).

Структура коррекционно-развивающего занятия по работе со сказкой:

1. Ритуал «входа» в сказку. На этом создаётся настрой на совместную работу, побуждение детей «войти» в сказку. Инициировка выполнение различных коллективных упражнений.

2. Повторение (кроме первого занятия-встречи). Задаются вопросы детям о том, что было на прошлом занятии: «Что вы помните?», «Использовали ли вы новый опыт в течение тех дней, пока не было

занятий?», «Как вам помогло в жизни то, чему они научились в прошлый раз?» и т.д.

3. Расширение. Расширение представления детей о чем-либо: рассказ или показ детям новой сказки, задаются вопросы, хотят ли они попытаться помочь какому-либо существу из сказки, как бы они поступили на месте главного персонажа и пр.

4. Закрепление. Стремление к тому, чтобы дети приобретали новый опыт, проявляли новые качества личности. Для этого проводятся игры, упражнения, рисование и т.п., т.е. осуществление различных формы работы со сказкой.

5. Интеграция. Стремление связать новый опыт с реальной жизнью. Обсуждение и анализ, в каких ситуациях их жизни они могут использовать тот опыт, что приобрели сегодня.

6. Резюмирование. На этом этапе происходит обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся, а затем подведение итогов занятия: четкое проговаривание последовательности происходившего на занятии, подчеркивание значимости приобретенного опыта, проговаривание конкретных ситуаций реальной жизни, в которых дети могут использовать новый опыт.

7. Ритуал выхода из сказки. Здесь происходит закрепление нового опыта, подготовка ребенка к взаимодействию в привычной социальной среде. Проговаривается: «Мы берем с собой все важное, что было сегодня с нами, все, чему им научились». Ребята протягивают руки в круг, совершают действие как-будто что-то берут из круга и прикладывают руки к груди.

Подобная структура занятия создает атмосферу «сказочного мира», настрой на работу с метафорой.

Работа с младшими школьниками строится в соответствии с рядом принципов:

1. Принцип позитивности: создание поддерживающей, доброжелательной атмосферы помощи, сотрудничества.

2. Принцип перехода от сказочной ситуации к реальной, перехода ребенка от роли пассивного слушателя сказок в активного участника творческого процесса создания сказок.

3. Сказочные ситуации представляются нами в технике рассказывания сказки с созданием сказочной атмосферы.

Основными формами работы с детьми в рамках работы со сказкой являются следующие:

- чтение сказок;
- работа над сочинением продолжения сказки;
- работа над сочинением сказки;
- принятие роли сказочного героя на себя (чтение по ролям, проигрывание ситуаций);
- игры, упражнения, беседы;
- арт-терапия (рисование) и оригами;
- использование наглядных пособий: рисунков, иллюстраций, игрушек и предметов.

Представим содержание коррекционной программы, представленной в упрощенном виде, ниже:

Занятие № 1 (сплочение детского коллектива, настрой на позитивную деятельность):

1. Вводное слово ведущего. Информирование младших школьников о целях и форме занятий-встреч.

2. Упражнение «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 ведущих «звездочках», на которой необходимо отразить то, что ее автор любит. Далее визитка с небольшим комментарием представляется группе, после чего закрепляется на одежде.

3. Упражнение «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. В случае конфликтов внутри пар возможна тактичная помощь ведущего.

4. Установление правил. Правила:

– 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: обсуждение итогов первого занятия, а также выработка ритуала завершения занятий, включающего элементы рефлексии.

Занятие № 2:

1. Ритуал приветствия: включает в себя элементы рефлексии и помогает настроиться на работу.

2. Игра «Броуновское движение».

Инструкция: Участники свободно перемещаются по помещению. По сигналу ведущего необходимо объединиться в группы по несколько человек. Количество человек в группе зависит от того, сколько раз ведущий хлопнул в ладоши. Данная игра помогает сформировать рабочий настрой детей, закрепить у них мотивацию групповой работы, развить групповую сплоченность.

3. Обсуждение с детьми темы страхов – «Что такое страх?», «Какие признаки отличают человека, обладающего страхами, а какие признаки характеризуют человека, который умеет справиться со своими страхами?». Также детям предлагается вспомнить прочитанные ими сказки:

– «Какие сказочные персонажи много боялись?», «Чего боялись?», «Справились ли они со своим страхом?»;

– «А каких страшных сказочных персонажей вы знаете?» (обсуждение).

4. Упражнение «Театр масок» (цель – расслабление мышц лица, снятие мышечного напряжения детей).

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

Занятие № 3:

1. Упражнение «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 все хорошего настроения».

2. Сочинение сказок для вербализации и проработки школьной тревожности в безопасной (проективной) форме. Детям предлагается разбиться на шесть пар при помощи приема «Выбор кота Базилио» (выбор партнера по паре осуществлялся вслепую: все закрывают глаза и наощупь находят себе партнера). Каждая пара получает набор картинок и получает задание – придумать сказку по этим картинкам, расположив их в произвольном порядке. Обязательное условие: сказка должна закончиться хорошо. По завершении работы сказка представляется остальным участникам группы. Если какая-то подгруппа не хочет или не может придумать позитивное окончание сказки, ведущий может попросить группу о помощи авторам сказки.

Занятие № 4:

1. Игра «Изобрази предмет».

Детям нужно придумать и без слов изобразить предмет, как-то связанный со школой. Остальные участники группы отгадывают, какой предмет имеется в виду.

2. Упражнение «Сказка». Данное упражнение выполняется в целях вербализации младшими школьниками собственных причин школьной тревожности в безопасной (проективной) форме.

Детям предлагается 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?»

Занятие № 5.

1. Игра «Иностранец в школе».

Инструкция: детям предлагается представить, что в школу приехал иностранец, который не владеет русским языком, и никто не знает того языка, на котором говорит он. Он хочет что-нибудь узнать о данной школе. Детям предлагается рассказать ему о школе без слов, при помощи жестов. Ведущий «рассказывает», «иностранцы» угадывают.

2. Игра «Волшебный магазинчик страхов» (позволяет изменить отношение к собственным страхам). Ведущий рассказывает сказку Д. Соколова «Дед, внучка и боюськи». Детям предлагается представить, что они приходят в волшебный магазинчик, где они могут выгодно продать свои страхи, обосновав их «полезность». Ведущий исполняет роль продавца

Занятие № 6.

1. Упражнение «Вставалки».

Инструкция: Все сидят в кругу. Ведущий громко называет какую-то цифру (например, «три»): одновременно должны встать столько детей, сколько названо. Договариваться друг другом нельзя.

2. Чтение сказки «Школьная тревожность» (Приложение № 4). 3. Обсуждение сказки: «Как вы думаете, когда Школьная Тревожность одерживает победу над учеником; каковы, на ваш взгляд, приемы борьбы со школьной тревожностью?». Мы подвели школьников к пониманию того, что иногда наши тревожные мысли мешают нам.

4. Чтение сказки по ролям.

5. Совместное придумывание хорошего конца сказки.

Занятие № 7.

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. Напоминание детям о пройденной сказке «Школьная тревожность», просьба младшим школьникам рассказать о том, какие тревожные ситуации бывают в их учебе.

3. Рисование главного героя сказки «Школьная тревожность» по группам:

– 1 группа детей рисует общее представление, полученное ими о героине по имени «Школьная тревожность»;

– 2 группа детей рисует образ Школьной тревожности, который мог возникнуть в голове у Маруси;

– 3 группа детей рисует образ Школьной тревожности, который мог возникнуть в голове у Сени;

– 4 группа детей рисует образ Школьной тревожности, который мог возникнуть в голове у Ани. 4. Работа с бумагой – детям предлагается скомкать и выбросить рисунок Школьной тревожности. Младших школьников мы подводили к мысли о том, что со всеми школьными тревогами и страхами можно справиться, любой учащийся сильнее Школьной тревожности.

5. Домашнее задание – подумать над вопросом: «Какой у меня самый большой школьный страх?», а также над тем, как этот страх можно преодолеть.

Занятие № 8:

1. Упражнение «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. Проверка домашнего задания – обсуждение школьных страхов и методов совладания с ними.

3. Упражнение «Страшная сказка по кругу».

Мы совместно с младшими школьниками сочиняем страшные сказки. Каждый из детей говорит по очереди, по одному предложению. Сказка должна нагромоздить так много страшного, чтобы это страшное превратилось в смешное.

Занятие № 9.

1. Упражнение «Наоборот».

Инструкция: Дети делятся на две группы и становятся в шеренги напротив друг друга. Одна группа детей, предварительно сговорившись, выполняет движение, другая - пытается их повторить наоборот.

2. Упражнение «Страшилки» (цель упражнения заключается в вербализации собственных причин школьной тревожности в безопасной проективной форме). Мы «страшным голосом» читаем младшим школьникам страшилку про школу (из книги Э. Успенского «Ужасный фольклор советских детей» - Приложение 2).

3. Арт-терапия. Школьникам предлагается нарисовать рисунок по мотивам прочитанной страшилки и презентовать его.

4. Обсуждение возможностей превращения страшилки в сказку с хорошим окончанием. Затем в кругу придумывается благополучное окончание страшилки из книги Успенского.

Занятие № 10 (рефлексия, закрепление полученного опыта, подведение итогов всех занятий):

1. Упражнение «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 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.

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

4. Упражнение «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.

5. Подведение итогов занятий, рефлексия.

Выводы по главе 2

По результатам исследования уровня тревожности среди учащихся 2 «Б» класса МБОУ «СШ №98» г. Красноярска было выявлено, что

- у 23% младших школьников (6 человек) выявлен низкий уровень школьной тревожности: психоэмоциональное состояние таких детей – благополучное; мир воспринимается ими в светлых тонах, они жизнерадостны, веселы, оптимистичны; у таких детей нет школьных боязней либо они выражены незначительно, физиологические признаки тревожности также не выражены;

- у 65% младших школьников (17 человек) выявлен средний уровень школьной тревожности: психоэмоциональное состояние таких детей – ниже нормы, дети достаточно апатичны, воспринимают мир в серых, приглушенных тонах; у детей есть некоторые школьные боязни, но их выраженность является умеренной, ребенок умеет с ними справляться; у таких детей выражены некоторые физиологические признаки тревожности;

- у 12% младших школьников (3 человека) выявлен высокий уровень школьной тревожности: психоэмоциональное состояние таких детей – подавленное, мрачное; мир воспринимается в темных тонах; дети пессимистичны, у них выражены многие физиологические признаки тревожности, а также проявляются многочисленные школьные боязни: например, боязнь самовыражения, демонстрации своих возможностей; боязнь ситуации проверки знаний, боязнь не соответствовать ожиданиям окружающих и пр.

Преобладающую часть выборки составляют дети со средним уровнем школьной тревожности, что детерминирует необходимость коррекции такого состояния детей. Нами была разработана программа по коррекции тревожности у младших школьников средствами сказкотерапии, в которую

включен комплекс из десяти занятий-встреч. В свою работу мы включили многочисленные формы работы со сказкой: и чтение ведущим, и чтение детьми по ролям (элементы инсценировки), и арт-терапия, и конструирование собственной сказки, и т.д.

Заключение

Анализ состояния проблемы в психолого-педагогической литературе, показал, что повышенная тревожность влияет на все сферы психики ребёнка: аффективно-эмоциональную, коммуникативную, морально-волевою, когнитивную. Дети с повышенной тревожностью относятся к группам риска по неврозам, аддитивному поведению, эмоциональным нарушениям личности. Тревожность как свойство личности во многом обуславливает поведение субъекта.

Таким образом, причины тревожности младших школьников проявляются в основном, в общении. Тревожный ребёнок испытывает затруднения в общении, редко проявляет инициативу, поведение - приневротического характера, с явными признаками дезадаптации, интерес к учёбе снижен. Ему свойственна неуверенность, боязливость, наличие псевдокомпенсирующих механизмов, минимальная самореализация.

Выявлено, что повышенная тревожность влияет на все сферы психики ребёнка: аффективно-эмоциональную, коммуникативную, морально-волевою, когнитивную.

Для успешного обучения в школе и личностного роста ребенок должен пребывать в устойчивом положительном настроении, не испытывать тревоги и как её следствия повышенной тревожности. Поэтому очень важно организовать в период начала школьного обучения работу по диагностике, профилактике и коррекции детской тревожности.

Изучение уровня тревожности детей младшего школьного возраста включало констатирующий этап. На котором осуществлялось изучение тревожности младших школьников с применением психодиагностических методик.

Результаты исследования свидетельствуют, что для детей рассматриваемого класса характерен средний уровень тревожности.

Полученные в ходе констатирующего эксперимента данные свидетельствуют о необходимости разработки и реализации мер, направленных на коррекцию тревожности детей младшего школьного возраста.

Нами была разработана программа по коррекции тревожности у младших школьников средствами сказкотерапии, в которую включен комплекс из десяти занятий-встреч. В свою работу мы включили многочисленные формы работы со сказкой: и чтение ведущим, и чтение детьми по ролям (элементы инсценировки), и арт-терапия, и конструирование собственной сказки, и т.д.

Список литературы

1. Абраменкова, В.В. Социальная психология детства: развитие отношений ребенка в детской субкультуре / В.В. Абраменкова. - М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЕК», 2000. - 416с.
2. Аракелов Г.Г., Лысенко Н.Е. Психофизиологический метод оценки тревожности // Психологический журнал. М., 2007. №2. С. 65.
3. Афанасьев С.П., Коморин С.В. 300 творческих конкурсов для детей, подростков, взрослых. М., 2001. 256 с.
4. Бардышевская, М.К. Диагностика эмоциональных нарушений у детей / М.К. Бардышевская, В.В. Лебединский. - М.: Психология, 2003. - 186 с.
5. Батаршев, А.В. Тестирование: Основной инструментарий практического психолога / А.В. Батаршев. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Дело, 2003. - 224 с.
6. Выготский Л. Собрание сочинений в шести томах/ Выготский Л./ М: «Педагогика» 1984. -433с
7. Горбатов, Д.С. Практикум по психологическому исследованию /Д.С. Горбатов. - Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2000. - 248с.
8. Гормоза, Т.В. Динамика тревожности в младшем школьном возрасте / Т.В. Гормоза. - Мн.: Наука, 2000. - 264 с.
9. Горянина, В.А. Психология общения / В.А. Горянина. - М.: Академия, 2002. - 416с.
10. Дубровина И.В. Психологическое здоровье детей и подростков. М., 2000. 107 с.
11. Еникеев, М.И. Психологическая диагностика. Стандартизированные тесты / М.И. Еникеев. - М.: "Приор-издат", 2003. - 288 с.
12. Забрамная С., Костенкова Ю. Неуспеваемость как она есть// Школьный психолог.-2010. - № 45. - С.27-30.

13. Зотова, Ф.Р. Сравнительный анализ школьной тревожности учащихся школ разного типа / Ф.Р. Зотова, Л.М. Закирова // Школьные технологии. - 2004. - № 5. - С. 163-168.
14. Каджаспирова, Г.М. Педагогический словарь / Г.М. Каджаспирова, А.Ю. Каджаспиров. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 176с.
15. Калошин В.Ф. Причины неудач учащихся в обучении / В.Ф. Калошин // Педагогика. - 2012. - № 2. - С. 68 - 72.
16. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг. - СПб.: Питер, 2000. - 992с.
17. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология (развитие ребенка от рождения до 17 лет) / И.Ю. Кулагина. - М.: Изд-во УРАО., 1997. - 176 с.
18. Лебединский В.В. Нарушения психического развития у детей: Учебное пособие/ М.: Издательство Московского университета, 1985 – 148 с.
19. Левченко, И.Ю. Теоретико-методологические основы психолого-педагогической диагностики нарушений развития у детей / И.Ю. Левченко, С.Д. Забрамная. - М.: Академия, 2003. - С. 20-54
20. Леонтьев А. Н. Образ мира / А. Н. Леонтьев // Леонтьев А. Н. Избр. психол. произв. : в 2 т. Т. 2. - М. : Педагогика, 1983. - С. 241-261.
21. Леонтьев, А.Н. Проблемы развития психики / А.Н. Леонтьев. - М.: Наука, 1995. - 324 с.
22. Любицына, М.И. В.А. Сухомлинский о воспитании детей / М.И. Любицына. - Л.: Педагогика, 1974. - 108 с.
23. Маклаков, А.Г. Общая психология / А.Г. Маклаков. - Спб: Питер, 2000. - 592 с.
24. Макшанцева, Л.В. Тревожность и возможности ее снижения у детей // Психологическая наука и образование, - 1998. - № 2. - С. 15-19.
25. Мещеряков, Б.Г., Зинченко, В.П. Большой психологический словарь. – М., 2002. – 637 с.

26. Микляева, А.В. Диагностика школьной тревожности: комплексный характер работы по профилактике и коррекции школьной тревожности, учитывающий возраст учащегося / А.В. Микляева, П.В. Румянцева // Педагогическая диагностика. - 2006. - № 1. - С. 32-53.
27. Микляева, А.В. Развивающая работа психолога с детьми с высоким уровнем школьной тревожности / А.В. Микляева, П.В. Румянцева // Педагогическая диагностика. - 2006. - № 5. - С. 106-113.
28. Мурачковский Н. И. Как предупредить неуспеваемость школьников / Н. И. Мурачковский – М.: Народное образование – 2007. - 228 с.
29. Муханова И. Ф. Психолого-педагогическая коррекция школьной неуспеваемости младших школьников: дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / И. Ф. Муханова. - М., 2010. - 250 с.
30. Немов, Р.С. Психология. В 3 кн. - кн. 3: Психодиагностика. Введение в научно-психологическое исследование с элементами математической статистики / Р.С. Немов. - 3-е изд. - М.: Гуманит. Центр ВЛАДОС, 1998. - 632 с.
31. Оклендер В. Окна в мир ребенка: руководство по детской психотерапии / В. Оклендер. - М.: Независимая фирма «Класс», 2005. - 158 с.
32. Осорина М. В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых / М. В. Осорина. - СПб. : Питер, 2008. - 288 с.
33. Педагогика / В.А. Сластенин. - М.: Школа - Пресс, 2000. - 512 с.
34. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / А.А. Крылов, С.А. Маничев. - изд. 2-е, перераб. и доп. - СПб.: Питер, 2005. - 318 с.
35. Практическая арт-терапия / под ред. А. И. Копытина. - М. : Когитоцентр, 2008. - 288 с.
36. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. М., 1998. С. 1-7.

37. Прихожан А.М. Формы и маски тревожности. Влияние тревожности на деятельность и развитие личности. М., 2001. С. 144-156.
38. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. - М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. - 304 с.
39. Психология подростка: Практикум. Тесты, методики для психологов, педагогов, родителей / А.А. Реан. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. - С. 49-58.
40. Пурнис Н. Е. Арт-терапия. Аспекты трансперсональной психологии / Н. Е. Пурнис. - СПб. : Речь, 2008а. - 208 с.
41. Райгородский, Д.Я. Психология семьи / Д.Я. Райгородский. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2002. - 752 с.
42. Руководство практического психолога: Психологическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / И.В. Дубровина. - 4-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия»; 2000. - 160с.
43. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии. / Е.В. Сидоренко. - СПб.: Речь, 2001. - 350 с.
44. Спилбергер Ч. [Spielberger С.], Карандышев В.Н., Лебедева М.С. Изучение оценочной тревожности. М., 2004. 80 с.
45. Сухова, С.Н. Создание ситуаций успеха как средство социальной адаптации младших школьников: дис. ... канд. пед. наук / С.Н. Сухова. - Кострома: Изд-во «Кострома», 2007. - 292 с.
46. Феррой, Л.М. Причины возникновения тревожности и ее проявления у детей дошкольного и младшего школьного возраста / Л.М. Феррой // Школа здоровья. - 2005. - № 3. - С. 32-38.
47. Фрейд А. Эго и механизмы психологической защиты/ Фрейд А.// Изд-во «Астрель», 2008. -160с.

48. Фрейд. З. Том 6. Истерия и страх/ З. Фрейд// Изд-во «СТД», 2006. - 320с.
49. Ханычева, И.А. Психологическое сопровождение личностного развития младших школьников / И.А. Ханычева // Психология и школа. - 2004. - № 2. - С. 103-107.
50. Хорни К. Тревожность/ Собр. соч. в 3 томах./ М.: Смысл, 1997. -180 с.
51. Хухлаева О.В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников / О.В. Хухлаева. - М.: Академия, 2003. - 148 с.
52. Хьелл, Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. - СПб.: Питер, 2000. - 608с.
53. Цетлин В. С. Предупреждение неуспеваемости учащихся / В.С. Цетлин. - М.: Знание, 2009. - 80 с.
54. Юрчук, В.В. Современный словарь по психологии / В.В. Юрчук. - Мн.: Элайда, 2000. - 704с.

Диагностика школьной тревожности: опросник Филлипса

Опросник (тест) школьной тревожности Филлипса относится к стандартизированным психодиагностическим методикам и позволяет оценить не только общий уровень школьной тревожности, но и качественное своеобразие переживания тревожности, связанной с различными областями школьной жизни.

Цель методики. Опросник позволяет изучить уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста.

Инструкция. «Ребята, сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы чувствуете себя в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, Здесь нет правильных или неправильных, хороших или плохих ответов. Но листе для ответов сверху напишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ "+", если вы согласны с ним, и "-", если не согласны».

Текст методики приведен ниже,

Опросник:

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 учебной работой?
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 удастся 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 твоё 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. Беспокоишься 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 результатов.

По окончании заполнения опросника подсчитывается количество несовпадений с каждой шкалой опросника и с опросником в целом. Ключ: ответы «да» — 11, 20, 22, 24, 25,30,35, 36,38,39,41,43,44; ответы «нет» - 1-10, 12-19, 21, 23, 26-29, 31-34, 37, 40, 42, 45-58.

1. Общая школьная тревожность: 2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46-58 (n = 22).
2. Переживание социального стресса: 5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 (n =11).

3. Фрустрация потребности в достижении успеха: 1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 (n = 13).
4. Страх самовыражения: 27, 31, 34, 37, 40, 45 (n = 6).
5. Страх ситуации проверки знаний: 2, 7, 12, 16, 21, 26 (n = 6).
6. Страх несоответствия ожиданиям окружающих: 3, 8, 13, 17, 22 (n = 5).
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу: 9, 14, 18, 23, 28 (n = 5).
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями: 2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 (n = 8).

Интерпретация результатов.

Значения показателей тревожности, превышающие 50-процентный рубеж, позволяют говорить о повышенной тревожности, а превышающие 75 % — о высокой тревожности ребенка.

Расшифровка значений шкал данного опросника позволяет сделать выводы о качественном своеобразии переживания школьной тревожности каждым учащимся.

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

6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающими, ожидание негативных оценок.

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями — общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Приложение 2

Методика «Шкала тревожности» Кондаша

Назначение: методика диагностики тревожности по шкале тревожности.

Методика разработана по принципу «Шкалы социально-ситуативной тревоги» Кондаша (1973). Особенность шкал такого типа состоит в том, что в них человек оценивает не наличие или отсутствие у себя каких-либо переживаний, симптомов тревожности, а ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу. Преимущество шкал такого типа заключается, во - первых, в том, что они позволяют выявить области действительности, объекты, являющиеся для школьника основными источниками тревоги, и, во- вторых, в меньшей степени, чем другие типы опросников, оказываются зависимыми от особенностей развития у учащихся интроспекции.

Бланк методики содержит инструкцию и задания, что позволят при необходимости проводить ее в группе. На первой странице бланка указывается фамилия, имя школьника, класс, возраст и дата проведения

исследования.

Методика включает ситуации трех типов:

- 1) ситуации, связанные со школой, общением с учителями;
- 2) ситуации, актуализирующие представление о себе;
- 3) ситуации общения.

Соответственно виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены: школьная, самооценочная, межличностная. Данные о распределении пунктов шкалы представлены в табл. 1.

Таблица 1 Виды тревожности

Вид тревожности	Номер пункта шкалы
Школьная	1,4,6,9,10,13,16,20,25,30
Самооценочная	3,5,12,14,19,22,23,27,28,29
Межличностная	2,7,8,11,15,17,18,21,24,26

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные данные интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показатель по всей шкале - как общий уровень тревожности.

Уровень тревожности для каждой половозрастной группы определяется исходя из среднего арифметического значения каждой группы; в качестве показателя интервала взято среднее квадратическое отклонение от результатов группы.

Инструкция: «На следующих страницах перечислены ситуации, с которыми Вы часто встречаетесь в жизни. Некоторые из них могут быть для Вас неприятными, вызвать волнение, беспокойство, тревогу, страх. Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите кружком одну из цифр справа: 0, 1, 2, 3, 4.

Если ситуация совершенно не кажется Вам неприятной, обведите цифру 0.

Если она немного волнует, беспокоит вас, обведите цифру 1.

Если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что вы предпочли бы избежать её, обведите цифру 2.

Если она для Вас очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведите цифру 3.

Если ситуация для Вас крайне неприятна, если вы не можете перенести её и она вызывает у вас очень сильное беспокойство, очень сильный страх, обведите цифру 4.

Ваша задача – представить себе как можно яснее каждую ситуацию и обвести кружком ту цифру, в какой степени эта ситуация может вызвать у вас опасение, беспокойство, тревогу или страх».

Пример: Перейти в новую школу	0 1 2 3 4
1. Отвечать у доски	0 1 2 3 4
2. Пойти в дом к незнакомым людям	0 1 2 3 4
3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, в олимпиадах	0 1 2 3 4
4. Разговаривать с директором школы	0 1 2 3 4
5. Думать о своем будущем	0 1 2 3 4
6. Учитель смотрит по журналу, кого бы спросить	0 1 2 3 4
7. Тебя критикуют, в чем- то обвиняют	0 1 2 3 4
8. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	0 1 2 3 4
9. Пишешь контрольную работу	0 1 2 3 4
10. После контрольной учитель называет отметки	0 1 2 3 4
11. На тебя не обращают внимания	0 1 2 3 4
12. У тебя что- то не получается	0 1 2 3 4
13. Ждешь родителей с родительского собрания	0 1 2 3 4
14. Тебе грозит неуспех, провал	0 1 2 3 4
15. слышишь за своей спиной смех	0 1 2 3 4
16. Сдаешь экзамены в школе	0 1 2 3 4
17. На тебя сердятся (непонятно почему)	0 1 2 3 4
18. Выступать перед большой аудиторией	0 1 2 3 4

19. Предстоит важное, решающее дело	0 1 2 3 4
20. Не понимаешь объяснений учителя	0 1 2 3 4
21. С тобой не согласны, противоречат тебе	0 1 2 3 4
22. Сравниваешь себя с другими	0 1 2 3 4
23. Проверяют твои способности	0 1 2 3 4
24. На тебя смотрят как на маленького	0 1 2 3 4
25. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	0 1 2 3 4
26. Замолчали, когда ты подошел	0 1 2 3 4
27. Оценивается твоя работа	0 1 2 3 4
28. Думаешь о своих делах	0 1 2 3 4
29. Тебе надо принять для себя решение	0 1 2 3 4
30. Не можешь справиться с домашним заданием	0 1 2 3 4

Приложение 3

Общие результаты диагностики школьной тревожности по методике Филлипса

№	Имя ф. ребенка	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Анастасия С.	5%	54 % Повыш.	38%	16%	16%	60%	0	25%
2	Мария Г.	23%	18%	8%	33%	50 % Повыш.	40%	40%	50 % Повыш.
3	Дмитрий М.	45%	45%	8%	83% Высок.	67% Повыш.	60% Повыш.	40%	25%
4	Анастасия В.	68% Повыш.	0	39%	67% Повыш.	100% Высок.	60% Повыш.	40%	62% Повыш.
5	Кристина М.	50% Повыш.	0	30%	33%	67% Повыш.	40%	40%	62% Повыш.
6	Кирилл В.	45%	45%	15%	67% Повыш.	83% Высок.	0	80% Высок.	38%
7	Софья Б.	50% Повыш.	27%	39%	33%	33%	60% Повыш.	20%	62% Повыш.

8	Зоя Г.	27%	9%	46%	33%	16%	80% Высок.	20%	62% Повыш.
9	Алексей Т.	45%	27%	46%	33%	50% Повыш.	40%	60% Повыш.	38%
10	Артём Ч.	18%	45%	46%	67% Повыш.	16%	20%	20%	38%
11	Егор С.	37%	36%	46%	33%	50% Повыш.	80% Высок.	20%	38%
12	Алиса П.	45%	27%	31%	100% Высок.	50% Повыш.	40%	40%	38%
13	Дмитрий З.	36%	18%	23%	0	50% Повыш.	20%	40%	38%
14	Рамин Ал.	22%	20%	46%	33%	16%	40%	0	50% Повыш.
15	Ермак Г.	31%	27%	46%	50% Повыш.	50% Повыш.	0	20%	50% Повыш.
16	Гнел К.	40%	36%	23%	50% Повыш.	50% Повыш.	40%	0	13%
17	Алексей В.	59% Повыш.	36%	30%	33%	50% Повыш.	60% Повыш.	20%	50% Повыш.
18	Елизавета Д.	59% Повыш.	27%	46%	66% Повыш.	66% Повыш.	40%	40%	75% Высок.
19	Ольга К.	54% Повыш.	54% Повыш.	53% Повыш.	67% Повыш.	67% Повыш.	60% Повыш.	60% Повыш.	62% Повыш.
20	Игорь Ов.	86% Высок.	45%	53% Повыш.	83% Высок.	83% Высок.	40%	60% Повыш.	63% Повыш.
21	Виктория Ч.	63% Повыш.	27%	38%	33%	67% Повыш.	60% Повыш.	40%	75% Высок.
22	Кирилл М.	59% Повыш.	45%	38%	67% Повыш.	50% Повыш.	60% Повыш.	20%	38%
23	Маргарита Р.	54% Повыш.	27%	23%	83% Высок.	50% Повыш.	80% Высок.	60% Повыш.	25%
24	Алиса К.	68% Повыш.	45%	30%	83% Высок.	50% Повыш.	40%	100% Высок.	38%
25	Самир Аб.	72% Повыш.	54% Повыш.	54% Повыш.	67% Повыш.	83% Высок.	60% Повыш.	60% Повыш.	75% Высок.
26	Виктория П.	50% Повыш.	18%	54% Повыш.	83% Высок.	67% Повыш.	100% Высок.	20%	63% Повыш.

В таблице 2.2 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.

Приложение 4

Тексты сказок

1. Сказка Д.Соколова «Дед, внучка и боюськи»

Однажды дед на внучке женился. Свадьбу сыграли, в родителей вишневыми косточками кидали. Стали в большом доме жить. Хороша невеста, да всего боится. «Боюсь я, дед, на огород ходить: там червяки в земле ковыряются!» Лазает дед по огороду, от землицы борода чернеет. «Боюсь я, милый, коров: у них хвост да рога мотаются». Дед и коров доит, молоком в вечеру белеет. «Ох, и огня, дед, и огня! Печка — она искрами плюется!» Вот и ужин дед кашеварит, бороду задумчиво кочергой очесывает. От такого от хозяйства добра не жди; не успевал дед всего сделать. Корову продал, лошадь продал, и от огорчения сам слег. Заболел. Ну, внучка попробовала поплакать и тихо, и в голос, да все не в помощь. Решила она тогда в город на базар сходить, купить лекарств и еды. Денег у нее, правда, не было, но она решила: «Продам чего-нибудь». И вот, хоть и было ей страшно, на базар далекий она с утречка и отправилась. Деда ведь своего все же любила!

На базаре — толчея, гомон; она стала в сторонке, чистый плат расстелила. А что же дальше? Подходит народ: на сем месте что продается? Мнется бедная внучка, не знает, что и сказать. Тянет кого-то за рукав: «Дядь, а что продавать здесь можно, чтоб подороже?» Он

спрашивает: «А что у тебя есть?» — «Да ничего нет». «А что умеешь делать?» Тут она заплакала: «Да ничего не умею, я всего боюсь!» «Хм, — говорит дядька, — так ты боюски и продавай». «А возьмут?» — не верит дивчина. «А ты попробуй». И вдруг как закричал дядька: «Эй, народ! Товар исключительного назначения! Подходи за боюсками!»

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

Вот торговля завертелась не на шутку! Купили боязнь огорода для гусей и коз, купили боюски темноты для крыс и тараканов, ну все раскупили на корню! Один оригинал купил боязнь рек и моря, чтобы палить в облака и тучки: хотел, чтобы они проливались только над сухой землей. И только для малых ребятишек ни одной боюски не продали, ни мамкам, ни нянькам. Вот как! На вырученные деньги купила внучка лекарства и еду, и для того дядьки, который ей помог, праздничную рубашку, и для себя леденец. Целый день провела на базаре. Только к вечеру вернулась домой. Там дед ее встретил, своим глазам не поверил. От радости он и без лекарств выздоровел. И потекла их жизнь весело и бойко, и работали они теперь вместе, и на ярмарку вместе ездили. Найти бы и нам такое счастье.

Я собрал свои боюски недавно. Старые они были, поломанные и запачканные. Кто такие возьмет? Эх, молодость! Плюнул, выбросил мешок с боюсками за крыльцо. Там и валяется. Кто интересуется — подходи, выбирай, мне не жалко. Только чур — не для малых ребятишек!

2. Сказка «Школьная Тревожность».

Школьная Тревожность – это высокая худая дама в длинном темном платье. Пока Алевтина Юрьевна пишет на доске задание, дама незримо ходит по классу, где сидит 3 "А", и потирает тонкие руки. Сегодня у нее важный день. Через 10 минут ученики начнут писать самостоятельную работу, и, возможно, ей, Школьной Тревожности, удастся подчинить себе кого-нибудь из них. Для начала она намечает себе две жертвы: маленькую рыжую девочку Марусю и кудрявого мальчика Сеню, сидящих за одной партой. Алевтина Юрьевна объявляет начало самостоятельной работы. Школьная Тревожность подсаживается к Марусе и начинает применять проверенный прием – пускает туман в голову. «Ты ничего не знаешь, ты все забыла», – шепчет дама, как заклинание. Маруся на мгновение замирает, будто прислушивается, но потом решительно мотает головой и шепчет: «Этого не может быть. Я готовилась к этой самостоятельной работе. Мы с папой вчера занимались два часа!». Сраженная последним аргументом, Школьная Тревожность немножко уменьшается в размерах и пересаживается от девочки к ее соседу. Она меняет тактику и пускает в ход другой прием – устрашение. «Ты плохо напишешь эту работу и получишь двойку. Это будет ужасно! В среду учительница объявит результат, и ты поплетешься домой подавленный, несчастный...» – зловеще пугает она Сеню. «Так в среду у меня тренировка, и что бы там ни было, опаздывать я не собираюсь!» – решительно возражает мальчик. Больше всего на свете он любит занятия по каратэ. Сенька мысленно представляет себе красивый удар, который на прошлой неделе показывал им тренер. Школьная Тревожность отлетает в противоположный конец класса, как будто этот воображаемый удар пришелся по ней. Из последних сил доползает она до парты, за которой сидит светленькая девочка в голубом платице. «Посмотри, как качает головой Алевтина Юрьевна. Она смотрит на тебя и думает, какая ты непонятливая и слабая ученица, надо оставить тебя на второй год», – хрипит Школьная Тревожность, уже начиная

думать, что З "А" непобедим, но еще не отказываясь от последнего шанса на успех. Девочка Аня испуганно вскидывает глаза. Алевтина Юрьевна действительно крутит головой (ей немножко жмет воротничок). Девочка бледнеет. Школьная Тревожность понимает, что нашла себе жертву. Звенит звонок с урока, но даже он не может спасти бедную девочку, потому что у нее нет своих методов борьбы со Школьной Тревожностью.

3. Отрывок из книги Э. Успенского «Ужасный фольклор советских детей».

«В одну школу поступил новенький. Когда всех школьников отпустили домой, он после уроков остался. Уборщица говорит ему: «Иди домой, а то тут ходят красные зубы». Мальчик сказал: «Я посмотрю школу и пойду». Он походил по школе, зашел в один кабинет и уснул. Когда пробило двенадцать часов, в кабинете появились красные зубы. Они бросились на мальчика и съели его. Утром, когда ребята пришли в класс, они увидели человеческие кости. У всех стали проверять зубы – ни у кого таких зубов нет. Напоследок решили проверить у директора. У него оказались красные зубы!!!»