

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

ВЛАСОВА НИНА ИЛЬИНИЧНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**СПЕЦИФИКА ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С
УЧЕТОМ ГЕНДЕРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ**

Направление подготовки/специальность 44.03.05 Педагогическое образование с двумя
профилями подготовки

Профиль Начальное образование и русский язык

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

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

11.06.2018 г. Мосина
(дата, подпись)

Руководитель

канд. пед. наук, доцент Маковец Л.А. Ма
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Дата защиты 25.06.2018 г.

Обучающийся Власова Н.И. 3.05.2018 г. В 3.05.18
(фамилия, инициалы) (дата, подпись)

Оценка

отлично
(прописью)

Красноярск
2018

Введение.....	3
ГЛАВА 1.	
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОБОСНОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ ТРЕВОЖНОСТИ С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	
1.1 Сущность понятий «тревога», «тревожность», «гендер»	6
1.2 Особенности проявления ситуативной тревожности младших школьников с учетом гендерных различий.....	15
1.3 Способы коррекции ситуативной тревожности с учетом гендерных различий младших школьников.....	27
Выводы по главе 1.....	33
ГЛАВА 2.	
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ГЕНДЕРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	
2.1 Методы и организация исследования	35
2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования.....	40
Выводы по главе 2.....	49
Заключение.....	52
Список исследуемой литературы.....	54
Приложение.....	60

Введение

Проблема тревожности занимает особое место в современном научном знании, так как имеет множество аспектов, которые исследуются разными науками — психологией, медициной, социологией, философией. В психологической литературе эта проблема достаточно подробно освещается с точки зрения ее природы, характера переживаний, классификации проявлений, истоков возникновения и развития, а также способов преодоления.

Актуальность темы обусловлена тем, что в настоящее время увеличилось число тревожных младших школьников, отличающихся повышенным беспокойством, эмоциональной неустойчивостью.

Возникновение и закрепление тревожности обычно связано с недостаточным удовлетворением возрастных потребностей учащихся, их гендерными особенностями и, как правило, в данном возрасте имеют временный характер. Закрепление тревожности происходит по механизму «замкнутого психологического круга», который ведет к накоплению отрицательного эмоционального опыта, способствующего увеличению и сохранению тревожности.

Важность изучения данного вопроса объясняется и тем, что если своевременно не предотвратить возникновение негативных эмоциональных состояний ученика, не выявить и устранить их причины, не провести соответствующую профилактическую и коррекционную работу, то в условиях обучения в школе эти состояния могут стать более выраженными.

Поэтому именно младшим школьникам с данной проблемой стоит уделять пристальное внимание, особенно в ситуации настоящего времени, когда в связи быстрым развитием мира, информационных технологий,

постоянным реформированием системы образования, появляется все больше причин для повышения уровня тревожности учеников.

Только своевременное распознавание учащихся с высоким и средним уровнем проявления тревожности, позволит вовремя провести коррекционную работу, и тем самым помочь не только предотвратить развитие невротических состояний и неврозов, но и создать здоровый социум в целом.

Цель: изучение тревожности в младшем школьном возрасте с учетом гендерных особенностей.

Объект исследования: тревожность младших школьников.

Предмет исследования: гендерные проявления тревожности в младшем школьном возрасте.

Гипотеза: мы предполагаем, что для младших школьников характерно проявление ситуативной тревожности, которая находится на среднем уровне с тенденцией к высокому, что выражается у мальчиков интенсивнее, а у девочек чаще и устойчивее.

Для достижения цели исследования были определены следующие задачи:

1. Провести теоретический анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования.
2. Определить диагностические методики для выявления уровня ситуативной тревожности младших школьников.
3. Выявить различия в проявлении ситуативной тревожности с учетом гендерных особенностей учащихся и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
4. Разработать программу на основе арт-технологий, направленную на

снижение уровня ситуативной тревожности младших школьников с учетом гендерных особенностей.

5. Предложить методические рекомендации по теме исследования.

Методы исследования: анализ литературы по проблеме исследования, анкетирование, тестирование, наблюдение.

База исследования: МБОУ города Красноярск «Гимназия №16». В эксперименте участвовало 26 человек 1 «Б» класса, в возрасте 7 лет.

Исследование апробировано на конференции «Молодежь и наука XXI века» в рамках XVI Международного научно-практического форума студентов, аспирантов и молодых ученых (диплом третьей степени), на конференции «Молодежь и наука XXI века» в рамках XVIII Международного научно-практического форума студентов, аспирантов и молодых ученых (диплом второй степени), а также на конференции «Молодежь и наука XXI века» в рамках XIX Международного научно-практического форума студентов, аспирантов и молодых ученых (диплом второй степени).

Структура включает в себя: введение, 2 главы, выводы, заключение, список литературы, приложение.

Глава 1. Теоретическое обоснование проблемы тревожности с учетом гендерных особенностей младших школьников

1.1 Сущность понятий «тревога», «тревожность», «гендер»

Прежде чем начать рассмотрение сущности понятий тревога и тревожность, рассмотрим такое понятие, как эмоции.

Эмоциональная сфера является одной из основных регуляторных систем, которые обеспечивают активные формы жизнедеятельности организма [26].

Эмоции — это первое звено в цепочке приспособительных процессов, так как они быстрее всего реагируют на те влияния, которые оказывает окружающая среда. Через них человек взаимодействует с окружающим миром [12].

Разные ученые трактуют понятие «эмоции» в разной форме, но содержание является одинаковым. Так, С. Л. Рубинштейн говорит о том что, эмоции являются субъективной формой существования потребностей, эмоции — особый класс психических процессов и состояний (человека и животных), связанных с инстинктами, потребностями, мотивами и отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т. д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности [31].

Они сопровождают практически любые проявления активности субъекта, служат одним из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения направленных на удовлетворение актуальных потребностей [45].

Итак, эмоции представляют собой отражение реальной действительности в форме переживаний. Различные формы переживания чувств (эмоции,

аффекты, настроения, стрессы, страсти и др.) образуют в совокупности эмоциональную сферу человека [22].

По классификации, предложенной К. Изардом, выделяются эмоции фундаментальные и производные.

К фундаментальным относят: интерес-волнение, радость, удивление, горе, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вину. Остальные — производные. Из соединения фундаментальных эмоций возникает такое комплексное эмоциональное состояние, как тревожность, которая может сочетать в себе и страх, и гнев, и вину, и интерес-возбуждение [40].

Говоря о тревожности стоит отметить, что слово «тревожный» отмечается в словарях с 1771 года.

В русском языке существуют 2 термина — это тревога и тревожность, и для психологической науки эти понятия неравнозначны. Термин тревога обозначает эмоциональное переживание. Центральный элемент тревоги представляет собой ощущение угрозы. Состояние тревоги возникает, когда индивид воспринимает определенный раздражитель или ситуацию как несущие в себе актуально или потенциально элементы опасности, угрозы, вреда [61].

Таким образом, ситуативной тревогой будет являться показатель интенсивности переживаний, которые возникают по отношению к типичным событиям. Она может проявляться у разных людей в самых различных ситуациях, причем в одних она выступает отчетливо, а в других не проявляется вовсе. Первоначально у человека возникает только ситуативная тревожность, которая при неблагоприятных условиях может перерасти в личностную. Тревожность, в свою очередь, — психологическая особенность, устойчивое свойство человека, характерная для него черта. Сюда можно отнести личностную тревожность — это готовность индивида к переживанию

и волнению по поводу широкого круга субъективно значимых явлений. Личностная тревожность представляет собой базовую черту личности, которая формируется и закрепляется в раннем детстве [46].

Говоря о тревожности, стоит сказать, что данное свойство человека может приобретать некоторые формы. Под формой тревожности понимается особое сочетание характера переживания, осознания, вербального и невербального выражения в характеристиках поведения, общения и деятельности. Форма тревожности проявляется в стихийно складывающихся способах ее преодоления и компенсации, а также в отношении человека к этому переживанию [62].

Изучением данного вопроса занималось множество ученых, так А.М. Прихожан указывает, что тревожность — это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности [54].

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. Г.Г. Аракелов, Н.Е. Лысенко, Е.Е. Шотт, в свою очередь, отмечают, что тревожность — это многозначный психологический термин, которым описывают как определенное состояние индивидов в ограниченный момент времени, так и устойчивое свойство любого человека [37].

Говоря о тревоге, К. Хорни отмечал, что данное чувство представляет собой ощущение изолированности и немощности ребенка в потенциально враждебном мире. С.С. Степанова говорит о том, что тревога — переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи.

Можно выделить две группы признаков тревожности:

1. Физиологические признаки, протекающие на уровне соматических симптомов и ощущений (увеличивается частота дыхания, темп сердечного ритма. С одной стороны происходит снижение общей чувствительности, а с другой возрастание общей возбудимости).
2. Реакции, протекающие в психической сфере.

Так, А.М. Прихожан выделяет такие формы тревожности:

1. Открытая тревожность — сознательно переживаемая и проявляющаяся в деятельности в виде состояния тревоги. Она может существовать в различных формах, например:

- как острая, нерегулируемая или слабо регулируемая тревожность, чаще всего дезорганизующая деятельность человека;
- компенсируемая тревожность, которая может использоваться в качестве стимула для выполнения соответствующей деятельности;
- культивируемая тревожность, связанная с поиском «вторичных выгод» от собственной тревожности, что требует определенной личностной зрелости.

2. Скрытая тревожность — в разной степени не осознаваемая, проявляющаяся либо в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагополучию и даже отрицании его, либо косвенным путем через специфические формы поведения (теребление волос, расхаживание из стороны в сторону, постукивание по столу и тд.):

- неадекватное спокойствие (реакции по принципу «У меня все в порядке!»);
- уход из ситуации;

Также можно выделить «замаскированную тревожность». «Масками» тревожности называются такие формы поведения, которые имеют вид ярко

выраженных проявлений личностных особенностей, порождаемых тревожностью, позволяют человеку вместе с тем переживать ее в смягченном виде и не проявлять вовне.

В качестве таких «масок» чаще всего описываются агрессивность, зависимость, апатия, чрезмерная мечтательность и прочее [52].

В зависимости от того, откуда исходит угроза З. Фрейд выделяет три типа тревоги: реалистическая невротическая и моральная тревога [35].

Реалистическая тревога — эмоциональный ответ на угрозу или понимание реальных опасностей внешнего мира, например, опасные животные, называется реалистической тревогой. Она может ослаблять способность человека эффективно справиться с источником опасности. Реалистическая тревога стихает, как только исчезает сама угроза. В целом, реалистическая тревога помогает обеспечить самосохранение.

Невротическая тревога обусловлена боязнью неспособностью контролировать инстинктивные побуждения, особенно сексуальные или агрессивные. Тревога в данном случае проистекает из страха, что, когда ты сделаешь что-то ужасное, это повлечет за собой тяжелые отрицательные последствия. Невротическая тревога первоначально переживается как реалистическая, потому что наказание обычно исходит из внешнего источника.

Моральная тревога. Возникает тогда, когда ид (бессознательное) стремится к активному выражению безнравственных мыслей или действий, и суперэго (все усвоенные моральные нормы и ценности) отвечает на это чувством вины и стыда.

Так же различают частную и общую тревожность. Под частной тревожностью понимается устойчивая тревожность в какой-либо сфере (межличностная, школьная, тестовая и т.д.), связанная с постоянным

реагированием только на определенные ситуации. Под общей тревожностью понимается тревожность, не связанная только с определенными категориями ситуаций, а меняющая свои объекты в зависимости от изменения их значимости для человека [65].

Основной же функцией тревожности является избежание неприемлемых проявлений инстинктивных импульсов и поощрение их удовлетворения в надлежащей форме и в подходящее время [24].

Причины ее возникновения могут быть разными. Говоря конкретно о школьной тревожности Е.П. Ильин, ссылаясь на данный ряд исследователей (Уваровой, Кобучей, Новикрова и др.), отмечает, что причинами являются:

1. Проверка знаний во время контрольных и других письменных работ;
2. Ответ учащегося перед классом и боязнь ошибки, которая может вызвать критику учителя и смех одноклассников;
3. Получение плохой отметки («плохой» может быть и тройка, и четверка – в зависимости от притязаний школьника и его родителей);
4. Неудовлетворенность родителей успеваемостью ребенка;
5. Личностно-значимое общение;

Среди негативных факторов, стимулирующих рост тревожности ученика, исследователи отмечают [55]:

1. Завышенные требования, не адекватные возможностям ребенка (непомерно сложная программа обучения, постановка сверхсложных задач, отсутствие ориентации на уровень способностей конкретного ученика и учета его индивидуально-личностных особенностей. Важно и внимание к жизненной ситуации: наличие проблем в семье, соматических заболеваний и т. д.)
2. Стиль педагогической деятельности: авторитарный (превалирование угроз, наказаний, вербальной агрессии, унижения достоинства ученика, жесткость и

догматизм), в меньшей степени «рассуждающие-методический» (педагог демонстрирует пренебрежение к индивидуально-личностным особенностям ученика, превыше всего ставит дисциплину, отрицает все, выходящее за рамки установленных правил, схем, стандартов. Отличаясь высокой методической грамотностью, он игнорирует эмоциональный контакт с учеником, не стремится к яркости и доступности изложения материала);

3. Противоречивые требования (педагог запрещает то, что разрешалось вчера, неуравновешен и не сдержан. К противоречивости требований можно отнести и рассогласование между ожиданиями семьи и школы, что приводит, в свою очередь, к усилению тревожности);

4. Сам педагог демонстрирует высокий уровень тревожности (как правило, это негативнее всего сказывается на учащих в ситуациях оценивания или публичного выступления: они не получают от педагога должной поддержки, ощущают незащищенность, эмоционально заражаются от преподавателя.

Высшим проявлением состояния тревоги является страх. Она характеризуется неопределённостью границ, отсутствием конкретного предмета или объекта тревоги. В ситуации, когда возникает опредмечивание тревоги, мы имеем дело со страхами. Страхи проявляются специфически на определённые ситуации и объекты (боязнь темноты, животных и т.д). То есть главное отличие — это связанность с внешним объектом. Страх, привязан к чему-то конкретному, тревога неопределенна [41].

Также тревога, в отличие от страха, это не всегда отрицательно воспринимаемое чувство, она может проявиться и в виде радостного волнения, волнующего ожидания. Чувство беспокойства в зависимости от психической структуры личности человека, его жизненного опыта, взаимоотношений с родителями и сверстниками может приобретать значение как тревоги, так и страха.

Человек, находящийся в состоянии безотчетного, неопределенного беспокойства, ощущает тревогу, а человек, боящийся определенных объектов или мыслей, испытывает страх [27].

Страх и тревога, как относительно эпизодические реакции, имеют свои аналоги в форме более устойчивых психических состояний: страх — в виде боязни, тревога — в виде тревожности [43].

Хочется подчеркнуть не только тот факт, что реакции страха и тревоги — это совершенно разные реакции, но и то, что страх и тревога представляют собой угрозу для разных уровней личности.

Как уже было сказано, высшим проявлением тревоги является страх. Страх — эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности [49].

В отличие от боли и других видов страдания, вызываемых реальным действием опасных для существования факторов, страх возникает при их предвосхищении. В зависимости от характера угрозы интенсивность и специфика переживания страх варьируют в довольно широком диапазоне оттенков — это опасение, боязнь, испуг, ужас [7].

Функционально страх служит предупреждению субъекта о предстоящей опасности, способствует сосредоточению внимания на ее источнике и побуждает искать пути ее избегания [51].

Реакция страха появляется на самых ранних стадиях как фило-, так и онтогенеза без видимого влияния научения. Изначально ее вызывают генетически фиксированные безусловные раздражители, например, внезапный интенсивный стимул, боль [21].

В социальном развитии человека страх выступает как одно из средств воспитания: например, сформированный страх морального или уголовного

осуждения используется как фактор регуляции поведения. Сформировавшиеся реакции страха являются сравнительно стойкими и способны сохраняться даже при понимании их бессмысленности [60].

Говоря о понятии гендер стоит отметить, что его стали использовать в конце 60 начале 70-х гг. XX в. сначала в истории, психологии, а затем и в гендерной педагогике для описания социальных явлений природного пола человека. В одном ряду исследователей, кто использовал данное слово, был Джон Мани. Он и другие ученые применяли этот термин для обозначения поведенческих характеристик, которые казались им наиболее уместными для детей того или иного пола [48].

В отечественной литературе это понятие впервые мы можем встретить с 1992 г [69].

И.С. Кон дает определение гендера как в широком смысле слова, т.е. это любые психологические или поведенческие свойства, отличающие мужчин от женщин. И в узком смысле – «социальный пол», социально детерминированные роли, идентичности и сферы деятельности мужчин и женщин, зависящие не от биологических половых различий, а от социальной организации общества [5].

М. Киммел говорит о том, что гендер — это отношения [29].

Он полагает, что гендер имеет 3 уровня:

1. Уровень идентичности;
2. Уровень взаимодействия;
3. Уровень институтов, которые воспроизводят неравенство полов;

Также существует и иное определение гендера — социальный пол индивида, в отличии от биологического понимания пола как совокупности морфологических и физиологических особенностей [10].

А.В. Мудрик, в свою очередь, считает, что гендер – это социальный

пол, все соответствующие отношения и свойства, без анатомо-физиологических [8].

В современном мире выделяют 3 типа гендерных ролей — маскулинный, феминный, андрогинный [4].

Маскулинная роль — это такие черты поведения как: активного, доминантного, независимого человека. Если же мы говорим о феминной роли, то здесь явно выражаются такие характеристики как: зависимость от окружающих, мягкость, нежность, уступчивость. Рассматривая андрогинную роль, можно отметить, что она характеризуется сочетанием феминной и маскулинной ролей, гибкостью перехода от одной к другой роли в зависимости от требований ситуации.

Немаловажно обратить внимание на другое определение схожее с понятием гендер — пол. Пол описывает биологические различия, которые определяются генетическими особенностями строения клеток, анатомо-физиологическими характеристиками [63].

Таким образом можно сделать вывод, что пол — это неизменная биологическая характеристика, которая дается человеку при рождении. Гендер же — социально - психологическая характеристика людей, связанных условиях общества, которые делятся на мужские и женские. Стоит отметить, что в современной науке еще не совсем установились слова «гендер» и «пол», так как они иногда употребляются как синонимы.

1.2 Особенности проявления ситуативной тревожности младших школьников с учетом влияния гендерных различий.

Тревожные школьники — это ученики, к которым нужен индивидуальный подход и учитель, работая с такими учащимися, должен найти такие методы работы, которые бы позволили продуктивно усваивать

знания и находиться в коллективе тревожным ученикам.

Выделяют несколько типов тревожных учеников [1]:

1. Невротики. Учащиеся с соматическими проявлениями (тики, заикания, энурез и т.д.). Проблема таких школьников выходит за рамки компетенции психолога, необходима помощь невропатолога, психиатра. Таким школьникам необходимо создать ситуацию комфорта, принятия и свести к минимуму травмирующий фактор.

2. Расторможенные. Очень активные, эмоциональные учащиеся с глубоко спрятанными тревогами. Поначалу стараются хорошо учиться, но если это не получается, то они становятся нарушителями дисциплины. Могут специально выставлять себя на посмешище перед классом. На критику реагируют равнодушно. Своей повышенной активностью пытается заглушить тревогу. Возможны легкие органические нарушения, которые мешают успешной учебе (проблемы с памятью, вниманием, мелкой моторикой). Таким школьникам необходимо доброжелательное отношение окружающих, поддержка со стороны учителя и одноклассников. Надо создать у них ощущение успеха, помочь им поверить в собственные силы. На занятиях надо давать выход их активности.

3. Застенчивые. Обычно это тихие, обаятельные ученики, они боятся отвечать у доски, не поднимают руку, безынициативны, очень старательны в учебе, имеют проблемы в установлении контакта со сверстниками. Боятся о чем-то спросить учителя, очень пугаются, если он повышает голос (даже на другого), часто плачут из-за мелочей, переживают, если чего-то не сделали. Охотно общаются с психологом или педагогом лично (индивидуально). Таким учащимся поможет группа сверстников, подобранная по интересам. Взрослые должны оказывать поддержку, в случае затруднения спокойно предлагать выходы из ситуаций, больше хвалить, признавать за ним право на

ошибку.

4. Замкнутые. Мрачные, неприветливые школьники. Никак не реагируют на критику, в контакт со взрослыми стараются не вступать, избегают шумных игр, сидят сами по себе. Могут быть проблемы в учебе из-за отсутствия заинтересованности и включенности в процесс. Важно найти для таких учеников область, которая им интересна и через обсуждение, беседы на эту тему налаживать контакт.

Состояние тревоги можно определить по некоторым признакам. Так из классификации Лаврентьевой Г.П. и Титоренко Т.М. следует, что ребенок [34]:

1. Не может долго работать не уставая;
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-либо;
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство;
4. Во время выполнения задания очень напряжён, скован;
5. Смущается чаще других;
5. Часто говорит о напряженных ситуациях;
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке;
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны;
9. Руки обычно холодные и влажные;
10. Часто расстройство стула;
11. Сильно потеет, когда волнуется;
12. Плохой аппетит;
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом;
14. Пуглив, многое вызывает страх;
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается;
16. Часто не может сдержать слезы;

17. Плохо переносит ожидание;
18. Не любит браться за новое дело;
19. Не уверен в себе, своих силах;
20. Боится сталкиваться с трудностями;

Говоря об особенностях таких школьников известный психолог А. Прихожан выделяет следующие особенности тревожных учеников в школе [50]:

1. Сравнительно высокий уровень обучаемости. При этом учитель может считать такого ученика неспособным или недостаточно способным к учению;
2. Невозможность выделения в работе основной задачи, сосредоточения на ней. Они пытаются контролировать одновременно все элементы задания;
3. Отказ от дальнейших попыток при неудачном выполнении задания. Неудачу он объясняет не своим неумением решить конкретную задачу, а отсутствием у себя всяких способностей;
4. На уроке поведение таких учеников может казаться странным: иногда они правильно отвечают на вопросы, иногда молчат или отвечают наугад, давая в том числе и нелепые ответы. Говорят иногда сбивчиво, взхлеб, краснея и жестикулируя, иногда еле слышно.
5. При указании тревожному школьнику на его ошибку странности поведения усиливаются, он как бы теряет всякую ориентацию в ситуации, не понимает, как можно и нужно себя вести;

А. Прихожан считает, что такое поведение отмечается именно у тревожных первоклассников.

И все же школьная тревожность свойственна учащимся и других школьных возрастов. Проявляться она может в их отношении к оценкам, страхе перед контрольными и экзаменами и т.п [36].

Опытный учитель должен научиться понимать, кто из учеников

обладает повышенной тревожностью. Однако прежде чем делать окончательные выводы, необходимо понаблюдать за школьником, вызывающим опасения, в разные дни недели, во время обучения и свободной деятельности в общении с другим и детьми. Чтобы понять ученика, можно попросить родителей заполнить бланк специального опросника, ответы которых прояснят ситуацию, помогут проследить семейную историю. Так, П. Бейкер и М. Алворд советуют присмотреться, характерны ли для ребенка следующие признаки: постоянное беспокойство, трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо, мышечное напряжение, раздражительность. Можно предположить, что учащийся тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, проявляется постоянно [66].

Тревожному школьнику действительно важен эмоциональный фон, но учителю необходимо научить его справляться со своим состоянием. В этом ему может помочь, прежде всего, уважительное обращение со своими ученикам, поддержка, спокойная реакция на ошибки. Также таких школьников стоит заранее предупреждать о том, что их сегодня будут спрашивать, во время контрольной работы можно ободряюще улыбнуться им, постоять немного рядом. Запрещается шутить над тревожным учеником, как-либо комментировать его действия, таким школьникам нужно обеспечить ощущение эмоциональной поддержки [39].

Также такие ученики очень зависимы от мнения значимых для них взрослых, и эта зависимость делает их крайне неуверенными, несамостоятельными. Они выполняют подробные распоряжения взрослых, но теряются и волнуются при предоставлении им права самостоятельного решения.

Для преодоления неуверенности в себе и нежелания принятия самостоятельных решений необходимо давать таким учащимся жестко не

регламентированные поручения, чаще предоставлять возможность творчества. Но ученик должен при этом знать, что взрослые рядом и всегда придут на помощь [18].

Рассматривая динамику развития школьной тревожности в младшем школьном возрасте необходимо отметить: больше беспокойство по поводу школьной жизни испытывают первоклассники [68].

Школьная тревожность первоклассника «персонифицирована» в фигурах родителей, его опасения сконцентрированы вокруг нежелания огорчить близких людей. Как правило после завершения адаптационного периода уровень тревожности нормализуется. Ко второму классу ученик полностью ориентируется в системе учебной деятельности. В целом ко второму-третьему классу тревожность ниже, чем в первый год обучения. В тоже время, личностное развитие приводит к тому, что спектр потенциальных причин школьной тревожности расширяется [32].

Для того чтобы разобраться в сущности вопроса гендерного влияния на проявление тревожности, необходимо понять сущность развития девочек и мальчиков, их ценности и мировоззрение.

Различия в темпах созревания образований головного мозга.

На вопрос возрастной динамики о функциях левого и правого полушария есть множество ответов. Большинство ученых склоняются к тому, что правое полушарие развивается быстрее, чем левое. Действительно, мы можем заметить, что в процессе развития человека, этот факт дает о себе знать [30].

Так, если говорить о школьниках, то для них свойственна небольшая осознанность поведения, присутствует большой эмоциональный отклик на все жизненные события.

Первые исследования, о темпах созревания различных образований головного мозга, были проведены лишь в 80-е годы. Одной из наиболее значимых является работа психолога С. Моргана. Он попытался сравнить возрастную динамику созревания головного мозга и стадий интеллектуального развития, которые, в свою очередь, были выделены ранее известным ученым Т. Пиаже [3].

Возвращаясь к теме гендерных различий, стоит отметить, что в эти годы многие ученые пришли к выводу, что у мальчиков и девочек младшего школьного возраста различная скорость развития правого и левого полушария.

Было отмечено, что у девочек быстрее развивается левое полушарие, которое отвечает за языковые способности и аналитическое мышление. Они имеют преимущественно долговременную память, развитое наглядно-образное мышление.

У мальчиков, в свою очередь, за быстрые темпы развития отвечает правое полушарие. Оно отвечает интуитивным реакциям, иррациональной мыслительной деятельности, мужской пол имеет преимущественно кратковременную память, обладают абстрактным мышлением. Из-за быстрых темпов развития правого полушария и более медленного развития левого полушария получается так, что сфера эмоций остается на низком уровне развития. Это и приводит к некоторым особенностям в поведении мальчиков, так они более сильно проявляют отрицательные эмоции, в противовес положительным [20].

Развитие ценностных ориентаций у девочек и мальчиков.

Ценностные ориентации — отражение в сознании человека ценностей, признаваемых им в качестве стратегических жизненных целей и общих мировоззренческих ориентиров. Ценности человека существенно влияют его

социальную активность, позицию. Ценности в психологическом понимании могут представляться в нескольких значениях [19]:

1. Это могут быть объективно существующие идеи, предметы явлений и т.д;
2. Качество значимости их для человека;

Говоря о данном понятии стоит отметить, что у девочек и мальчиков они разные. Девочки больше направлены на счастливую семью, здоровье, любовь, справедливость. Мальчики же ориентированы на здоровье, справедливость, любовь, самостоятельность, уверенность в себе.

Если говорить о доминирующих планах, то у девочек преобладают планы завоевать уважение родителей, создать свою семью, а противоположного пола на первом месте стоят такие планы: добиться успехов в работе, высокого уровня образованности. Идеалы мальчики находят во сверстниках, а девочки видят идеал ориентируясь на старшее поколение [9].

Различия в эмоциональной сфере.

Говоря о особенностях эмоциональной сферы, многие исследователи отмечают большую чувствительность и ранимость у девочек, чем у мальчиками. Но не стоит забывать, что мальчик по силе проявления эмоций могут гораздо превосходить девочек, но они и не всегда способны про это сказать. Но не смотря на то, что они не проявляют этого внешне, они могут переживать ситуации в себе более глубоко.

Различия в когнитивной сфере.

Исследователи отмечают, что в данной сфере у девочек доминирует количественный подход к изучению учебного материала, стройность и четкость анализа. Девочки имеют пристрастие к монологу и повествованию, а также скорость внимания у них ниже, чем у мальчиков. Говоря о

противоположном поле, стоит отметить, что в когнитивной сфере имеются также свои отличия: у мальчиков доминирует качественный подход к изучению учебного материала, также возникает склонность к диалогово-дискуссионной деятельности, присутствует высокая скорость концентрации внимания [57].

Различия в способностях.

Общие показатели интеллектуального развития говорят нам о том, что на ранних этапах девочкам свойственно опережать мальчиков в своем развитии. Также стоит отметить, что у девочек больше развиты перцептивные и вербальные способности, а у мальчиков – зрительно-пространственные [70].

Различие также заключается и в том, что мальчики лучше девочек решают пространственные задачи (задачи Шеппарда, кубики Р. Амтхауэра). Они могут не затрудняясь работать с объектами с разных сторон в своем воображении. Мальчики лучше ориентируются в неизвестных пространствах, могут с легкостью, в отличие от девочек, читать географические карты и определять направление рек, дорог.

Стоит также отметить, что если девочкам хорошо известен путь, по которому они следуют, то они запоминают гораздо больше подробностей чем мальчики [11].

Говоря о речевых навыках стоит сказать, что у девочек они развиты гораздо лучше. Речь у них более ясная, т.к девочки обладают большим словарным запасом. Также у мальчиков мы можем чаще увидеть такие нарушения как: неспособность овладением навыком чтения, не способность овладения навыком письма при нормальном развитии интеллекта. То есть можно сделать вывод, что девочки более склонны к изучению гуманитарных

наук, а мальчики, в свою очередь, к изучению точных наук, т.к. обладают развитым зрительно-пространственным интеллектом [2].

Если говорить о способностях к искусствам, то девочки, как правило, раньше начинают рисовать и охотнее это делают, чем мальчики, умеют выносить более тонкие суждения об искусстве.

Было выявлено, что девочки более, чем мальчики восприимчивы к звуковым колебаниям, так кони гораздо чаще могут точно напеть мелодию, которая была услышана недавно. Они способны подмечать изменения в тоне голоса.

Таким образом, можно сделать вывод, что различия между полами существуют и их можно увидеть во всех сферах развития, влияние гендера на уровень тревожности остается несомненно весомым. Младшего школьника, например, мужского пола может тревожить, то, что он не может выполнять ту или иную деятельность, с которой хорошо справляется девочка, но выполнить эту работу мальчик не может в силу своих физиологических особенностей. Стоит отметить, что условия возникновения тревожности различаются у женского и мужского пола [16].

Так, Л.П. Баданина связывает большую тревожность девочек с тем, что они с большей осознанностью, чем мальчики, воспринимают роль школьника. Так же в разном возрасте у мальчиков и девочек доминируют разные типы тревожности. У девочек школьная тревожность доминирует в 7 - 9 лет, а в 10 лет уступает свое место самооценочной тревожности. У мальчиков 7 лет доминирует межличностная тревожность, школьная же преобладает в 8 – 9 лет [7].

Также стоит сказать, что не смотря на гендерные различия в проявлении тревожности существует общая характеристика тревожного ученика. Такие школьники болезненно воспринимают критику окружающих,

боятся браться за новое сложное задание. У них серьезное, сдержанное выражение лица, опущенные глаза, они стараются не делать лишних движений, не шуметь, предпочитают не обращать на себя внимание окружающих. Эмоциональное напряжение чаще всего можно заметить в мышечных зажимах в области лица, шеи и живота [13].

С учетом вышесказанного, учитель обязан не только уметь работать с учениками и выявлять тревожных школьников, но и опираться на теорию гендера, на гендерный подход в образовании.

Гендерный подход — объективный признак политической культуры, свойственной активной представительной демократии, суть которого — учет интересов обеих социально — половых групп общества [14].

Смысл данного подхода — нахождение специальных мер для достижения гендерного равенства. Мы можем сказать, что все, что происходит в обществе, по-разному влияет на мужчин и женщин, вызывая при этом разнообразные реакции. В настоящее время гендерный подход активно вводится в образование.

Цель гендерного подхода в образовании — разбор устоявшихся культурных ограничений исходя из пола человека и создание условий для наивысшего раскрытия способностей мальчиков и девочек. Этот подход говорит нам о избавлении от негативных гендерных стереотипов: ведь они не являются врождёнными, а значит, их можно изменить, но только лишь тогда, когда будет меняться само сознание общества.

Гендерное образование должно базироваться на том, что биологические особенности — это всего лишь предпосылки, потенциальным возможностям психических различий мальчиков и девочек. Все эти различия создаются под влиянием социальных факторов.

Всестороннему и свободному развитию личности мешает исторически

сложившиеся гендерные стереотипы о роли мужчины и женщины, которые и формируют определенную модель поведения. Эти нормативные предписания являются проблемами, которые мешают измениться обществу, ведь не только в образовательных учреждениях мы можем найти противоречие с реальными изменениями социальной жизни и общепринятыми устоям [44].

Исходя из гендерного подхода в образовательном процессе учителю следует выбрать такие методы работы с девочками и мальчиками, чтобы гендерные особенности не стали причиной дискомфорта ощущения в школе, и как следствие этого не возникало ситуаций повышения уровня тревожности. Так, для мальчиков нужно предложить сравнительно высокий темп передачи материала. Информация при этом необходимо подавать нестандартно. Для них будет лучше минимизировать, в какой-то степени, повторение пройденного материала. При работе с данным полом целесообразно будет дозировать эмоциональность в подаче учебного материала, «включение» положительной эмоциональной окраски может происходить после логического осмысления. Также данному полу уместно будет давать такие задания как: просмотр иллюстраций, лепка, конструирование. Также, полезно включать групповые формы работы с обязательной сменой лидера.

Для более лучшего усвоения информации необходимо делать мальчикам, упор на визуальное восприятие, которое располагается столбиками.

Если же мы говорим о девочках, то в классах нужно предложить размеренный темп урока и передачу изучаемого материала с частым повторением. Стоит отметить, что для девочек лучше при подаче нового материала использовать положительную эмоциональную окраску. Так как у данной группы детей слуховой способ познания действительности и

рано появляется интерес к чтению, то целесообразными заданиями будет являться пение, чтение, рассказ стихов.

Наиболее эффективным будет метод перехода от эмоционального восприятия материала к его логическому осмыслению. Групповые формы работы, как и в случае с мальчиками, эффективны, но акцент должен быть сделан не на смену лидеров, а взаимопомощь. Также стоит отметить, что визуальная информация лучше усваивается при горизонтальном расположении.

Исходя из всего вышеперечисленного можно выделить основные принципы в построении модели образования:

1. Демократизм учителя;
2. Природосообразность в обучении;

Учитель не должен отрицать биологических и физиологических особенностей мальчиков и девочек, а признавать их и реализовать на уроках различные формы, методы и средства обучения для наиболее успешного раскрытия способностей учащихся.

3. Единство действий учителя и семьи;

Данный пункт требует взаимодействия с родителями учеников для согласования всех целей воспитания и обучения.

1.3 Способы коррекции ситуативной тревожности с учетом гендерных различий младших школьников

Существует множество способов работы и коррекции с тревожными состояниями у школьников. Так Лютова Е.К. и Моница Г.Б. рекомендуют проводить коррекционную работу по трем направлениям, которая подойдет как девочкам так и мальчикам [28]:

1. Повышение самооценки;

2. Обучение умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях;

3. Снятие мышечного напряжения;

Как отмечает Р.В. Овчарова существует два способа коррекции и тревожности у младших школьников [17]:

1. Выработка конструктивных способов поведения в трудных для ученика ситуациях, а также овладение приемами, позволяющими справиться с излишним волнением, тревогой;

2. Укрепление уверенности в себе, развитие самооценки и представления о себе, забота о «личностном росте» человека;

Там же представлена стратегия преодоления тревожности у учеников первого класса. Р.В. Овчарова считает, что для этой цели необходимо:

1. Смягчить, снизить силу потребностей, связанных с внутренней позицией школьника;

2. Развить и обогатить оперативные навыки поведения, деятельности, общения с тем, чтобы новые навыки, более высокого уровня, позволили детям отказаться от неправильно сложившихся способов реализации мотива, чтобы дети могли свободно выбрать продуктивные формы;

3. Вести работу по снятию излишнего напряжения в школьных ситуациях;

Работая с тревожными учащимися, следует учитывать их особое, специфическое отношение к успеху, неудаче, оценке и результату [34].

Как известно, такие школьники чрезвычайно чувствительны к результатам собственной деятельности, болезненно боятся и избегают неудач. Одновременно им очень трудно самим оценить результаты своей деятельности, они не могут сами решить, правильно или неправильно сделали что-либо, а ждут этой оценки от взрослого [53].

А по мнению А.М. Прихожан центральную роль в снятии тревожности у младшего школьника играют два метода [23]:

1. Метод последовательной десенсибилизации — суть его состоит в том, что ученика помещают в ситуации, связанные с областью вызывающей у него тревогу, начиная с тех, которые могут лишь немного его волновать и кончая теми, которые вызывают сильную тревогу, возможно, даже испуг. Для снятия напряжения ему предлагают сосать конфету.

2. Метод «отреагирования» тревоги, напряжения: осуществляется с помощью игры драматизации «в очень страшную школу», где сначала с помощью кукол — петрушек, а затем без них в форме театральных этюдов дети изображают страшные их ситуации школьной жизни.

Вышеперечисленные способы коррекции не учитывают специфику гендерных различий и поэтому не являются абсолютно эффективными.

На мой взгляд, самым продуктивным способом преодоления тревожности младшего школьника могут являться методы арт-технологии в системе коррекционных занятий разработанных Лютовой Е.К. и Мониной Г.Б. направленных на: укрепление веры в себя, снятие мышечного и эмоционального напряжения, а также управления собственным телом и эмоциями в конкретных тревожащих ситуациях.

Арт-технологии представляют собой методы, приёмы, формы и средства различных видов искусства, которые применяют в образовательном процессе не только с целью раскрытия и развития творческого потенциала личности обучающихся и осознания значимости изучаемых научных фактов, предметов, явлений, но и для решения индивидуальных психологических проблем [58].

К видам арт-технологий относятся: аудиовизуальные технологии (кинокритика, видеоколлаж, создание видеообраза), изобразительные

технологии (коллаж, спонтанное рисование), театрализованно-игровые технологии (импровизация, имитация, инсценировка), музыкальные, песочные арт-технологии и тд. Кроме того, арт-технологии могут реализовываться в различных формах: творческой мастерской, репетиции, культурного проекта, драматического тренинга [47].

Главная идея арт-технологий заключается в использовании различных видов искусства в образовательном процессе с целью креативного саморазвития обучающихся, гармонического развития личности и снижения нервно-психических перегрузок.

Арт-технологии имеют три формы — активную, пассивную и смешанную [64].

Пассивная форма — используются художественные произведения, созданные другими людьми: рассматриваются картины, читаются книги, прослушивается музыкальные произведения.

Активная форма — создается продукт творчества: рисунки, скульптуры, истории, музыкальные композиции, спонтанные танцы.

Смешанная форма — используются имеющиеся произведения искусства (музыкальные произведения, картины, сказки и т. п.) для создания своих продуктов творчества.

Происходящие на разных этапах процесса системные изменения благодаря арт-технологиям можно рассматривать на трех основных уровнях [67]:

1. Внутриличностный;
2. Межличностный;
3. Социальный;

Данный термин появился еще в 40-е гг. 20 в. Его начал использовать британский врач и художник Адриан Хилл. Он работал в специальных

госпиталях с туберкулезными больными как арт-педагог [42].

Ученый обратил внимание на тот факт, что занятия творчеством помогают больным легче и быстрее выздоравливать. При этом пациенты отвлекаются от своих проблем и переживаний [38].

На сегодняшний день, можно найти исследования по арт-технологиям у множество ученых, таких как: Копытин И.А., Осипова А. А., Рудестам К., Дженнингс С., Минде А., М. Наумбург и др.

Поскольку арт-технология приобретает психопрофилактическую, социализирующую и развивающую направленность, то вполне обоснованным можно считать и многочисленные варианты ее использования в образовательных учреждениях и социальной работе [6].

Творчество при этом можно рассматривать как важное средство межличностной коммуникации, которая позволяет выразить актуальные переживания в опредмеченных образах, подлежащих интерпретации [33].

Такая технология хороша еще и тем, что дает возможность безболезненного доступа к глубинному психологическому материалу, вызывают массу удовольствия, стимулируют проработку бессознательных переживаний, обеспечивая дополнительную защищенность и снижая сопротивление изменениям [15].

Через такую работу развиваются ассоциативно-образное мышление, а также заблокированные или слаборазвитые системы восприятия. Арт-технология ресурсна, она расширяет жизненный опыт, добавляет уверенности в своих силах [32].

Спектр проблем, при решении которых могут быть использованы методы арт-технологии разнообразны. Это: внутри - и межличностные конфликты, кризисные состояния травмы, потери, постстрессовые и невротические расстройства и т.д [56].

Несомненным достоинством арт-технологии является то, что она, во-первых, может позволить себе дать возможность подобрать к каждому ученику, в силу его возрастных и гендерных особенностей, наиболее оптимальные задания для снижения уровня тревожности. Во-вторых, будет являться продуктивной в условиях образовательного процесса [59].

Так, для коррекции уровня тревожности младших планируется использовать программу на основе арт-технологий, которая будет включать в себя систему занятий направленных на: укрепление веры в себя, снятие эмоционального и мышечного напряжения, а также управления собственным телом и эмоциями в конкретных, тревожащих ситуациях.

В заключении стоит сказать, что данная технология привлекает к себе в последнее время всё большее внимание во всём мире. Трудно назвать ещё какое-либо направление, которое имело столь же большие возможности для решения данной проблемы.

Выводы по главе 1

Благодаря анализу психолого-педагогической литературы установлено, что на сегодняшний день проблема тревожности младшего школьного возраста является актуальной, так как на данный момент поднимается все больше вопросов о ее диагностике и коррекции.

Были определены такие ключевые понятия как: «тревога», «тревожность», «гендер», «арт-технологии».

Понятие «тревога» и «тревожность» изучали такие ученые как: А.М. Прихожан, К. Хорни, С.С. Степанов, Р.С. Немов и др. Общим в их определениях является то, что тревога — это ситуативное явление, которое может быть вызвано различными факторами, а тревожность является психологической особенностью, устойчивым свойством личности.

Отрицательные последствия тревожности выражаются в том, что не влияя в целом на интеллектуальное развитие, высокая степень проявления тревожности может отрицательно сказаться на формировании креативного, творческого мышления. Тем не менее у учеников младшего школьного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой характера и относительно обратима при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий.

Определением понятия гендер занимались такие ученые как: И.С. Кон, А.В. Мудрик, Е.Н. Каменская и др. Общим в их определениях является то, что гендер — социально - психологическая характеристика людей, связанных в условиях общества.

Установлено, что у девочек и мальчиков, условия возникновения тревожности различные из-за ряда факторов, таких как: отличия в темпах созревания головного мозга, в проявлении эмоциональной, когнитивной, поведенческой сфер, в определении доминантных способностей у обоих

полов.

На данный момент существует множество методов, благодаря которым можно снижать уровень тревожности младших школьников. Это могут быть различные комплексные программы, игры, а также одним из способов выступают арт-технологии, которые представляют собой приёмы, формы и средства различных видов искусства, которые применяются не только с целью раскрытия и развития творческого потенциала личности обучающихся и осознания значимости изучаемых научных фактов, предметов, явлений, но и для решения индивидуальных психологических проблем. Данное понятие исследовали такие ученые как: Копытин И.А., Рудестам К., Дженнингс С., Минде А. и другие. Стоит отметить, что только данная технология может позволить себе дать возможность подобрать к каждому ученику, в силу его возрастных и гендерных особенностей, наиболее оптимальные задания для снижения уровня тревожности.

Глава 2. Экспериментальное исследование гендерных особенностей ситуативной тревожности младших школьников

2.1 Методы и организация исследования

Исследование по выявлению уровня ситуативной тревожности девочек и мальчиков младшего школьного возраста проводилось на базе гимназии № 16, г. Красноярска с учениками 16 класса в количестве 26 человек. Для анализа уровня тревожности группа младших школьников была разделена на мальчиков (группа А) и девочек (группа В). Число учащихся в обеих группах одинаково и равно тринадцати.

На основе анализа литературы были отобраны основополагающие показатели тревожности:

1. Реакции на действие различных стрессов. Этот показатель отражает особенности психофизиологической организации, отмечающий отношение к ситуациям стрессогенного характера и выражающий большую вероятность деструктивного реагирования на тревожный фактор среды, или даже на тот фактор, который не является угрожающим для индивида. Его выделял такой ученый, как М. Ролло и другие.

2. Напряженность, которую выделяли такие ученые как П. Бейкер, М.Алворд. Данный показатель включает в себя следующие элементы: неспособен успокоиться, скован, дрожат руки и т. д.

3. Самовыражение. Показатель данного рода рассматривал ученый Е.Е. Малкова. Он отражает наличие негативных эмоциональных переживаний ситуаций, связанных с возможностью и необходимостью, самопрезентации (предъявления себя другим), демонстрации своих возможностей.

Опираясь на данные показатели, были выделены следующие критерии: частота, интенсивность, устойчивость. (см. Приложение А, табл 1. —

Критерии и уровни проявления тревожности младших школьников).

Данные критерии могут проявляться на нескольких уровнях: низкий, средний, высокий.

1. Частота.

Низкий уровень проявления частоты предполагает, что реакция минимальная или отсутствует. Средний уровень частотности говорит о том, что проявление признаков тревожности проявляются чаще, но не постоянно. И высокий уровень частотности предполагает, что проявления признаков тревожности происходит на постоянной основе.

Данный критерий сопряжен с таким показателем, как «Реакция на действие различных стрессов».

2. Интенсивность.

Низкая степень интенсивности проявляется в незначительном изменении мимики, зажимах мышц, в повышении потливости и других минимально выраженных симптомах. Средняя степень интенсивности предполагает выраженное проявление тревожности: впадение в некоторый ступор, ухудшение точности движений, проявление скованности и тд. На высокую степень интенсивности указывает сильно выраженные проявления тревоги: тремор лица ног, рук, ухудшение зрительного, слухового, тактильного восприятия, а также ступор в мыслительных процессах и т. д. Она связана с показателем «Напряженность».

3. Устойчивость

Низкий уровень устойчивости указывает на то, что учащийся склонен к постоянному волнению при самораскрытии, чувствует себя не уверенно при общении. Средний уровень проявления предполагает, что учащийся склонен в минимальной мере к волнению при самораскрытии, то есть не всегда чувствует себя уверенно при общении. Высокий уровень проявления

устойчивости не предполагает склонности к постоянному волнению при самораскрытии, ученик чувствует себя уверенно при общении. Критерий устойчивости относится к показателю «Самовыражение».

Проанализировав виды критериев и показателей можно сделать вывод, что они наиболее четко раскрывают тревожность ученика со многих сторон. Посредством них можно увидеть младшего школьника не только со стороны внешней деятельности, но и его внутреннего состояния.

Для определения уровня тревожности были подобраны следующие методики:

1. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса.
2. Шкала явной тревожности СМАС.
3. Шкала тревоги Бека.
4. Наблюдение.
5. Анкета для учителей Лаврентьевой Г. П., Титаренко Т. М. по выявлению уровня тревожности младшего школьника.

Остановимся подробнее на содержании самих методик.

1. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса.

Цель методики — изучение уровня и характера тревожности. Тест состоит из 58 вопросов. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

В данной методике были выбраны только некоторые блоки вопросов. Те, которые направлены на проблемы при самовыражении, т.е. те негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженные с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей. Данный блок позволил оценить устойчивость проявления тревожности. А также вопросы целью которых являлось раскрытие физиологической сопротивляемости стрессу. Суть вопросов данного блока

направлена на выявление особенностей психофизиологической организации, отмечающий отношение к ситуациям стрессогенного характера. Данный вопросы позволили выявить частоту проявления тревожности.

2. Шкала явной тревожности для детей (The Children's Form of Manifest Anxiety Scale – CMAS)

Цель методики — выявление тревожности как относительно устойчивого образования у детей. Шкала Дж.Тейлор была создана путем отбора 50 пунктов, которые, по оценкам клинических психологов, наиболее соответствовали клиническому определению хронической тревожности, ее реакций, которые предложил Н. Камерон еще в 1947 [25].

Данная шкала была опубликована в 1953г., а в 1956 был опубликован ее детский вариант. Необходимо сказать, что в настоящее время представленные шкалы считаются одними из наиболее актуальных и надежных. В России адаптация данного детского варианта была осуществлена А.М. Прихожан. Методика содержит в себе 53 вопроса, на которые нужно ответить «верно» либо «не верно».

Стоит отметить, что в данной методике, уровни тревожности, соответствующие шкале SMAS, были объединены в три группы: низкий, средний и высокий уровни тревожности. Так, группа с низким уровнем включает учеников которым тревожность не свойственна и учеников с нормальной тревожностью. В группу со средней тревожностью включены младшие школьники с несколько повышенным уровнем тревожности. В группу с высоким уровнем тревожности включены ученики с явно повышенной и очень высокой тревожностью.

3. Шкала тревоги Бека

Цель методики — оценка тревоги, степени её выраженности. Шкала тревоги Бека представляет собой инструмент для предварительной оценки

степени выраженности тревожных расстройств у широкого круга лиц. Она представлена 21 вопросом, на которые нужно дать ответ в зависимости от силы проявления той или иной характеристики (поставить бал от 0 до 4).

Данные методики проводились на свободных уроках в малых группах. При их проведении учитывалось самочувствие респондентов, общий настрой на трудовую деятельность, который позволил избежать негативных эмоциональных всплесков. При непосредственном проведении методик, представленных выше, ученики определялись в группы по 2 — 4 человека, так как первоклассники не обладают еще достаточной концентрацией внимания для прохождения таких объемных методик, респондентам предлагалось проведение работы следующим образом:

1. Зачитывание проверяющим утверждение и самостоятельная запись ответов учащихся проверяющим.
2. Зачитывание проверяющим утверждение и самостоятельная запись ответа учащимися в бланках около номера утверждения.

Также стоит отметить, что утверждения из методик читались несколько раз до полного его понимания, объяснялся смысл непонятных для учащихся слов, выражений, понятий. Во время проведения тестирования с учениками проводились физ.минутки по мере накопления усталости.

4. Наблюдение

Цель методики — выявление признаков тревожности в повседневной школьной жизни учеников. Во время данной методики осуществлялось наблюдение в течении 10 дней. При осуществлении диагностики младшие школьники оценивались в соответствии с некоторыми признаками по шкале Р. Сирса: суетлив, скован, бледнеет, потеют руки, имеет трудности в сосредоточении, плаксив. Данные признаки отражают сущность критериев, которые были представлены выше

5. Анкета Лаврентевой Г.П., Титаренко Г.М. для учителей по выявлению уровня тревожности младшего школьника.

Целью методики является диагностика школьной тревожности путем анализа ее поведенческих проявлений. Данная анкета состоит из 20 вопросов, на которые учитель должен ответить «да» или «нет».

2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования

Результаты методик «Наблюдение», «Шкала Бека»

Посредством данных методик была определена интенсивность проявления тревожности младших школьников. Выявлено проявление следующих уровней: низкий, средний и высокий.

При анализе результатов по методике «Наблюдение» выяснилось, что для группы мальчиков характерны следующие показатели:

Низкий уровень проявления тревожности имеют 38% (5 человек), при котором признаки проявляются малоинтенсивно. К этой группе относятся ученики, у которых можно наблюдать незначительные зажимы мышц, повышение потливости и других минимально выраженных симптомах. На среднем уровне проявления тревожности находится 31% (4 человека). Данный уровень характеризуется в средней степени интенсивности выражения, т.е в видимых зажимах мышц, бледности лица, ухудшении точности движений, проявлении скованности и тд. Высокий уровень тревожности наблюдается у 31% (4 человека), который характеризуется сильной интенсивностью проявления признаков, т.е явном треморе конечностей, сильных зажимов шеи и лица, высоком уровне потливости и т. д.

Методика «Шкала Бекка» показала, что на низком уровне находятся

31% (4 человека) респондентов, на среднем 38% (5 человек), а на высоком уровне 31% (4 человека) опрошенных.

При анализе группы девочек по методике «Наблюдение» выяснилось, что 77% (10 человек) находятся на низком уровне проявления тревожности. На среднем уровне находятся 23% (3 человека), а высокого уровня, в свою очередь, обнаружено не было.

Благодаря методике «Шкала Бекка» выяснилось, что данная группа имеет 54% (7 человек) опрошенных с низким уровнем проявления тревожности, 23% со средним (3 человека) и 23% (3 человека) с высоким уровнем проявления.

Наглядно результаты методик по критерию «Интенсивность» представлены на рис. 1.

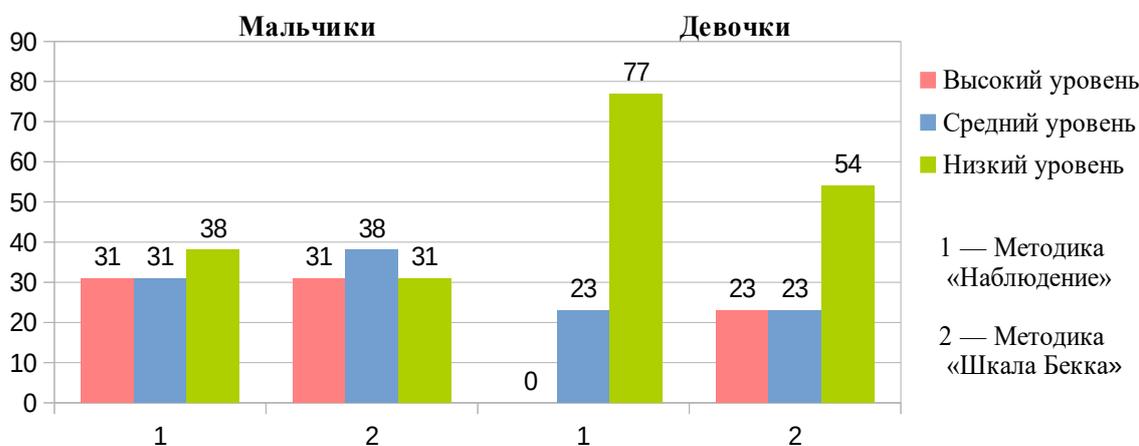


Рис.1 Распределение учащихся по уровням проявления тревожности критерия "Интенсивность", полученного по результатам методик "Наблюдение", " Шкала Бека" на этапе констатирующего эксперимента (%)

Таким образом, можно сделать вывод, что преобладание низкого уровня интенсивности проявления тревожности в большей степени характерно для девочек. Но стоит отметить, что средний и высокий уровень преобладает у мальчиков, они более ярко и интенсивно проявляют признаки тревожности, тогда как у группы девочек высокого уровня не наблюдается.

**Результаты методик «Шкала явной тревожности СМАС»,
«Диагностика уровня школьной тревожности Филлипса»,**

Данные методики позволили определить частоту проявления тревожности младших школьников. С помощью них были выявлены следующие уровни частотности проявления тревожности: низкий, средний и высокий.

Анализ результатов группы мальчиков по методике «СМАС» позволил выявить следующие результаты:

Низкий уровень проявления тревожности характерен для 54% (7 человек) опрошенных. Он выражается в том, что признаки тревожности проявляются не часто, реакция минимальная или отсутствует. Средний уровень составляет 31% (4 человек), его выраженность обуславливается в более частом проявлении признаков тревожности: младшего школьника довольно часто беспокоят зажимы мышц, потливость, учащенное сердцебиение, рассеянность и т. д. Высокий уровень обнаружился у 15% респондентов (2 человек). Это говорит о том, что выражение данного уровня обусловлено постоянными проявлениями признаков тревожности, даже без наличия враждебной окружающей среды.

Методика «Диагностика уровня школьной тревожности Филлипса» показала, что в данной группе характерно проявление низкого уровня тревожности для 46% (6 человек) опрошенных. Средний уровень наблюдается у 46% (6 человек), а высокий у 8% (1 человек).

При анализе группы девочек по методике «СМАС», обнаружались следующие результаты:

На низком уровне находятся 15% (2 человек) респондентов. Средний уровень составляет 54% (7 человек), а высокий уровень имеет 31% (4 человек).

Методика «Диагностика уровня школьной тревожности Филлипса» отразила такие показатели как: низкий уровень проявления тревожности характерен 8% (1 человек) респондентов, средний уровень 54% (7 человек) и высокий уровень 38% (5 человек) опрошенных.

Наглядно результаты методик по критерию «Частота» представлены на рис. 2.

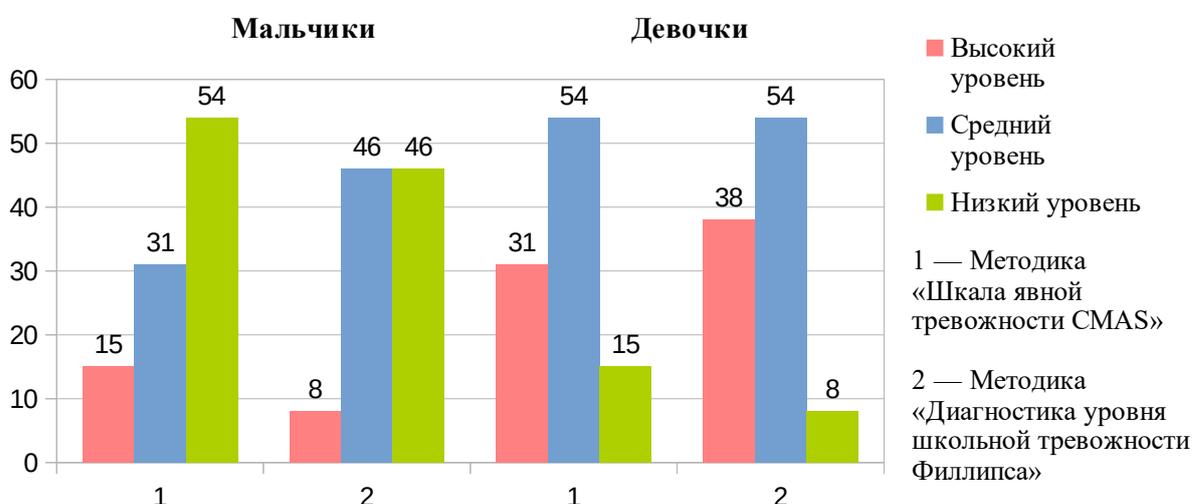


Рис.2 Распределение учащихся по уровням проявления тревожности критерия "Частота", полученного по результатам методик "Филлипса", "СМАС" на этапе констатирующего эксперимента (%)

Таким образом, можно сделать вывод, что низкий уровень преобладает в группе мальчиков, т.е проявления симптомов тревожности в данной группе не частые. Высокий и средний уровень наблюдается в большей степени у девочек, чем у мальчиков.

Результаты методик «Анкета Лаврентевой Г.П., Титаренко Г.М. для учителей по выявлению уровня тревожности младшего школьника», «Диагностика уровня школьной тревожности Филлипса»

При помощи данных методик были выявлены уровни проявления тревожности по критерию «Устойчивость». С их помощью были определены следующие уровни: низкий, средний и высокий.

Наглядно результаты методик по критерию «Устойчивость» представлены на рис. 3.

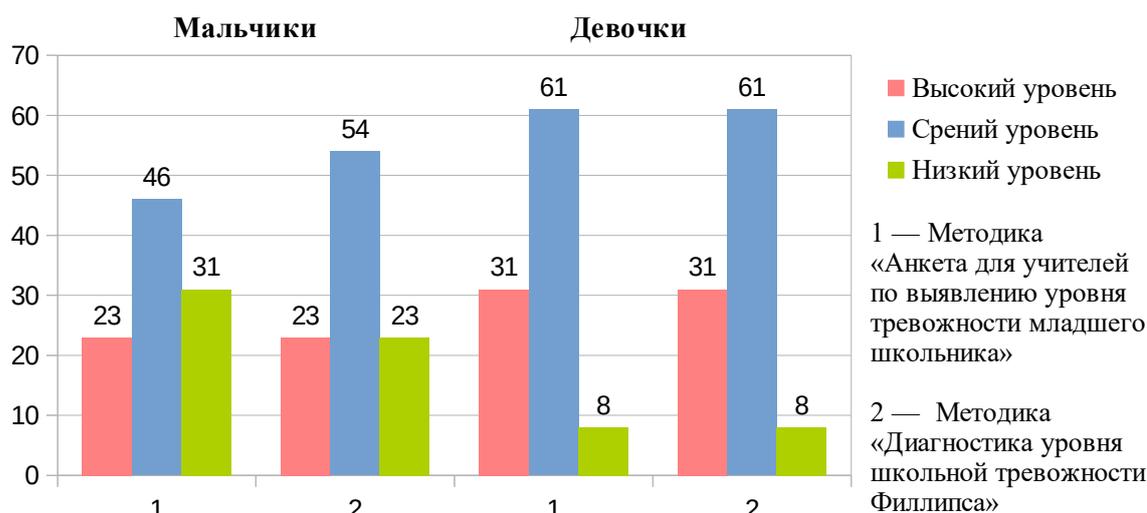


Рис.3 Распределение учащихся по уровням проявления тревожности критерия "Устойчивость", полученного по результатам методик "Филлипса", " Анкета" на этапе констатирующего эксперимента (%)

Исходя из анализа результатов данной группы по методике «Анкета Лаврентевой Г.П., Титаренко Г.М. для учителей по выявлению уровня тревожности младшего школьника» стоит отметить, что в группе мальчиков на низком уровне проявления тревожности находятся 31% (4 человек) респондентов, который проявляется в не устойчивости признаков тревожности во времени. Средний уровень составляет 46% (6 человека). Данный уровень характеризуется продолжительными во времени проявления тревожности, но не постоянными. И на высоком уровне находятся 23% (3 человека). Он закрепляет за собой проявления признаков тревожности постоянно, устойчиво во времени.

Методика «Диагностика уровня школьной тревожности Филлипса» показала, что низкий уровень составляет 23% (3 человека) опрошенных, средний — 54% (7 человек), высокий — 23% (3 человека).

Анализ результатов по методике «Анкета Лаврентевой Г.П., Титаренко

Г.М. для учителей по выявлению уровня тревожности младшего школьника» в группе девочек показал, что на низком уровне находится 8% (1 человек). Средний уровень по данному критерию составляет 61% (8 человек) и высокий уровень характеризует 31% респондентов (4 человек).

Диагностика уровня школьной тревожности Филлипса выявила следующие характеристики данной группы: низкий уровень составляет 8% (1 человек), средний уровень по данному критерию составляет 61% (8 человек) и высокий уровень характеризует 31% респондентов (4 человек).

Наглядно результаты методик по критерию «Устойчивость» представлены на рис. 3.

Следовательно, можно сделать заключение, что для группы девочек в большей мере характерно проявление высокого и среднего уровня проявления тревожности по данному критерию.

Общий уровень проявления тревожности

Обобщая результаты всех методик можно сделать вывод, что низкий общий уровень проявления тревожности имеют 23% респондентов группы А (3 человека), средний уровень имеют 46% (6 человек) респондентов и он является преобладающим в данной группе. Высокий уровень проявления тревожности имеют 31% опрошенных (4 человека) (см. Приложение В, табл. 2. — Общий уровень проявления тревожности группы мальчиков).

Группа В характеризуется следующими показателями (см. Приложение В, табл. 2.1 — Общий уровень проявления тревожности группы девочек): низкий общий уровень проявления тревожности имеют 8% (1 человек) респондентов данной группы, средний уровень имеют 54% (7 человек), высокий уровень наблюдается у 38% опрошенных (5 человек).

Наглядно результаты распределения по общему уровню тревожности мальчиков и девочек представлены на рис. 4

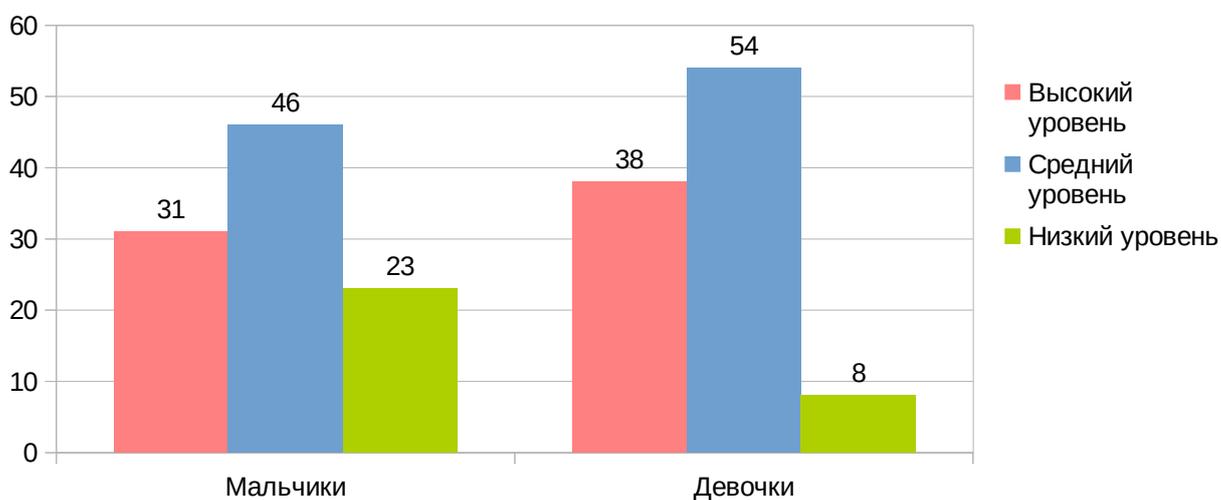


Рис. 4 Общий уровень проявления тревожности мальчиков и девочек на этапе констатирующего эксперимента (%)

Благодаря анализу результатов констатирующего эксперимента, можно сделать вывод, что наша гипотеза о том, что для младших школьников характерно проявление ситуативной тревожности, которая находится на среднем уровне с тенденцией к высокому, что выражается у мальчиков интенсивнее, а у девочек чаще и устойчивее, подтвердилась и послужила основой для разработки методических рекомендаций и коррекционной программы.

Методические рекомендации по профилактике тревожности для учителей и родителей.

Опираясь на взгляды таких ученых как: Лютова Е.К., Моница Г.Б., А.М. Прихожан, Р.В. Овчаровой, В.Е. Каган, М.Н. Курской и др. можно выделить несколько направлений по работе педагогов с тревожными учениками.

Рекомендации по взаимодействию с тревожными учащимися педагогам.

1. Повышение самооценки ученика:

- I. Оказывайте поддержку ученикам младшего школьного возраста.
- II. Называйте ученика по имени и заслуженно хвалите его в присутствии взрослых и одноклассников.
- III. Не сравнивайте результаты деятельности ученика с другими учениками, а только с его собственной прошлой деятельностью.

2. Организация положительного психологического климата во время учебного процесса:

I. Не торопите или подгоняйте учащихся с ответом.

II. Не давайте противоречивых установок.

III. Поддерживайте демократический стиль педагогического общения.

IV. Постарайтесь использовать визуальный контакт, который будет вселять чувство доверия в младшего школьника.

V. При организации уроков учитывайте гендерные различия учеников на всех уровнях развития: используйте разнообразные виды деятельности так, мальчикам стоит предложить сравнительно высокий темп передачи материала с нестандартной подачей и дозированием эмоциональности, «включение» положительной эмоциональной окраски может происходить после логического осмысления. Также данному полу уместно будет давать такие задания как: просмотр иллюстраций, лепка, конструирование. Также, полезно включать групповые формы работы с обязательной сменой лидера. К тому же, необходимо делать для более лучшего усвоения информации мальчиками, упор на визуальную информацию, которая располагается столбиками.

Девочкам целесообразно предложить размеренный темп урока и передачу изучаемого материала с частым повторением. Наиболее эффективным будет метод перехода от эмоционального восприятия материала к его логическому осмыслению. Групповые формы работы, как и в случае с мальчиками, эффективны, но акцент должен быть сделан не на смену лидеров, а взаимопомощь. Также стоит отметить, что визуальная информация лучше усваивается при горизонтальном расположении.

3. Организация учебного процесса с учетом психофизиологических особенностей учащихся:

I. Проводите упражнения для снятия мышечного напряжения во время физминуток, на переменах.

II. Проведите упражнения для снятия эмоционального напряжения во время физминуток, на переменах.

VI. Пользуйтесь методами арт-технологий для избавления от эмоциональных и мышечных напряжений.

Рекомендации по общению с тревожными детьми родителям.

I. Чаще хвалите ребенка даже за незначительный прогресс.

II. Не сравнивайте ребенка с чужими детьми, а только с ним в прошлом.

III. Объясняйте ребенку, что его неудачи не уменьшают его личных достоинств.

IV. Не предъявляйте трудновыполнимых задач, завышенных требований.

V. Подкрепляйте уверенность ребенка в себе ободряющими словами, при выполнении какого-либо вида деятельности.

VI. Дозируйте критику

VII. Поощряйте попытки проявления инициативы, самостоятельности.

VIII. Учите не бояться проявлять инициативу в общении.

Выводы по главе 2

Исследование по выявлению уровня ситуативной тревожности с учетом гендерных особенностей проводилось на базе гимназии № 16, г. Красноярск с учениками 1 «Б» класса в количестве 26 человек. Участники были разделены по гендерному признаку (количество девочек — 13 человек, количество мальчиков — 13 человек).

На основе анализа исследуемой литературы были отобраны основополагающие показатели тревожности: реакции на действие различных стрессов, напряженность, самовыражение. Затем, опираясь на данные показатели, были выделены следующие критерии: частота (насколько часто проявляются различного рода признаки тревожности), интенсивность (насколько выражено проявляются признаки), устойчивость (насколько устойчивы проявления признаков тревожности во времени).

В ходе проведения экспериментального исследования применялись следующие методики:

1. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипа.
2. Шкала явной тревожности СМАС.
3. Шкала тревоги Бека.
4. Наблюдение (Р. Сирса).
5. Анкета для учителей Лаврентьевой Г. П., Титаренко Т. М. по выявлению уровня тревожности младшего школьника.

Данные методики позволили определить уровень проявления ситуативной тревожности мальчиков и девочек по вышеперечисленным критериям, а также определить общий уровень проявления.

Опираясь на результаты исследования можно сделать следующие выводы по данным критериям:

Интенсивность. Для определения уровня тревожности по данному критерию использовалась методика «Наблюдение» Р. Сирса и «Шкала Бека».

Анализ показал, что преобладание низкого уровня проявления тревожности, в большей степени, характерно для девочек, чем для мальчиков.

Стоит отметить, что они более ярко и интенсивно проявляют признаки тревожности по сравнению с группой девочек.

Частота. Для определения уровня тревожности по данному критерию использовалась методика «Шкала явной тревожности СМАС», а также методика «Диагностика уровня школьной тревожности Филлипса».

Анализ результатов позволил сделать следующий вывод: высокий и средний уровень наблюдается в большей степени у девочек, чем у мальчиков.

Устойчивость. Для определения уровня тревожности по данному критерию использовались следующие методики: «Анкета Лаврентевой Г.П., Титаренко Г.М. для учителей по выявлению уровня тревожности младшего школьника», «Диагностика уровня школьной тревожности Филлипса». Проанализировав результаты методик можно сделать заключение, что для группы девочек в большей мере характерно проявление высокого и среднего уровня проявления тревожности по данному критерию, чем для мальчиков.

Проанализировав общие результаты всех методик можно подвести итог: низкий общий уровень проявления тревожности имеют 23% респондентов группы мальчиков, средний уровень имеют 46% респондентов и он является преобладающим в данной группе. Высокий уровень проявления тревожности имеют 31% опрошенных.

Группа девочек характеризуется следующими показателями: низкий общий уровень проявления тревожности имеют 8% респондентов данной группы, средний уровень имеют 54%, высокий уровень наблюдается у 38% опрошенных.

Таким образом, проявление уровня тревожности мальчиков и девочек по данным критериям различное. Исследование показало, что общий

высокий и средний уровень проявления характерен в большей степени для девочек, чем для мальчиков.

На основе результатов эксперимента была составлена коррекционная программа, целью которой являлось снижение уровня ситуативной тревожности девочек и мальчиков младшего школьного возраста с использованием арт-технологий. А также были предложены методические рекомендации для учителей и родителей по работе и взаимодействию с тревожными младшими школьниками.

Следовательно, гипотеза, которая говорит о том, что для младших школьников характерно проявление ситуативной тревожности, которая находится на среднем уровне с тенденцией к высокому, что выражается у мальчиков интенсивнее, а у девочек чаще и устойчивее, подтвердилась.

Заключение

Благодаря анализу психолого-педагогической литературы было установлено, что на сегодняшний день проблема проявления тревожности девочек и мальчиков младшего школьного возраста является актуальной, так как на данный момент поднимается все больше вопросов о диагностике и ее коррекции.

Установлено, что тревожность — переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Она может проявляться в виде зажимов мышц шеи, лица, живота, а также в различной степени тремора конечностей, спутанности мыслей, движений, проблемах в общении с социумом в целом. Установлено, что в младшем школьном возрасте тревожность еще не является устойчивой чертой характера и легко поддается коррекционным воздействиям.

На уровень проявления тревожности младшего школьника влияют множество факторов таких, как характер и темперамент школьника, действие на него с различной силой социальных стрессов, воспитание в семье, а также важным фактором является воздействие гендерных характеристик. Гендер — социально-психологическая характеристика людей, связанных в условиях общества, которые делятся на мужские и женские.

Для того, чтобы снизить уровень ситуативной тревожности учащихся младших классов существует множество методов: различные комплексные программы, игры, а также методы арт-технологий, которые представляют собой приёмы, формы и средства различных видов искусства, которые применяются не только с целью раскрытия и развития творческого потенциала личности обучающихся и осознания значимости изучаемых научных фактов, предметов, явлений, но и для решения индивидуальных

психологических проблем. Их достоинством является то, что они могут дать возможность подобрать к каждому ученику, в силу его возрастных и гендерных особенностей наиболее оптимальные виды работ.

Для выявления уровня ситуативной тревожности младших школьников по критериям частота, интенсивность, устойчивость были подобраны и проведены на базе гимназии № 16 г. Красноярска следующие диагностические методики: «Шкала явной тревожности СМАС», «Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса», «Шкала тревоги Бека», «Наблюдение (Р.Сирса)», «Анкета для учителей Лаврентьевой Г. П., Титаренко Т. М. по выявлению уровня тревожности младшего школьника». Респондентами стали учащиеся 1 «Б» класса.

Проанализировав общие результаты методик, можно сделать вывод, что гипотеза подтвердилась: для младших школьников характерно проявление ситуативной тревожности, которая находится на среднем уровне с тенденцией к высокому, что выражается у мальчиков интенсивнее, а у девочек чаще и устойчивее. Исследование показало, что общий высокий и средний уровень проявления характерен в большей степени для девочек, чем для мальчиков.

На основе результатов эксперимента была составлена коррекционная программа, целью которой являлось снижение уровня ситуативной тревожности девочек и мальчиков младшего школьного возраста с использованием арт-технологий, а также предложен комплекс методических рекомендаций по работе и взаимодействию с тревожными учениками учителям и родителям.

Список исследуемой литературы

1. Астапов, В.М. Тревожные расстройства в детском и подростковом возрасте. Теория и практика. — СПб: МОДЭК, 2011. — 367 с.
2. Бендас. Т.В. Гендерная психология. — СПб.: Питер, 2005. — 431 с.
3. Бем, С. Линзы гендера. Трансформация взглядов на проблему неравенства полов.— М., 2004. — 336 с.
4. Берн, Ш. Гендерная психология. — М.: 2016. — 320 с.
5. Бергер, П. Социальное конструирование реальности. — М.: “Медиум”. 1995. — 323 с.
6. Вайткявичене. А., Кучинскене Р. О новых возможностях арт-терапии // Вестник практической психологии образования. — 2009. — № 3. — с. 67–73.
7. Вачков, И.А. Тревожность, тревога, страх: различение понятий // Школьный психолог. — 2004. — №8. — С. 7–10.
8. Воронина, О.А, Гендер и культура. — М.: Академия, 1992. — 235 с.
9. Воронина, О.А. Теория и методология гендерных исследований. — М.: 2001. — 416 с.
10. Влияние гендерных стереотипов на уровень тревожности личности // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по материалам II студ. междунар. заочной науч.-практ. конф. — М.: «МЦНО». — 2013 — № 2. Режим доступа к журн. URL: https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/2.pdf (дата обращения: 19.02.2018)
11. Гариен, М. Мальчики и девочки учатся по-разному. — М.: Академия, 2004. — 304 с.
12. Гиппернейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию. — М.: АСТ, 2010. — 336 с.
13. Давыдов, В.В. Драгунова Т.В. и др. Возрастная и педагогическая

- психология. — М.: Просвещение, 1979. — 288 с.
14. В.В. Давыдов, А.В. Запорожец, Б.Ф. Ломова и др. Психологический словарь. — М.: Педагогика, 1983. — 447 с.
15. Драгонец, В.В. Искусство и психология // Психология. — 2009. — №11(10). — С. 15-21.
16. Дубровина, Т.В. Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога. — М.:2015. — 240 с.
17. Евтушенко, И.Н. Тревожность в школе // Начальная школа до и после. — 2008 — №11. — С. 19
18. Еремеева, В.Д. Мальчики и девочки. Учить по-разному, любить по-разному: Нейропедагогика – учителям, воспитателям, родителям, школьным психологам. — Самара, 2010. — 170 с.
19. Жданова, С.Н. Социально-педагогические аспекты дифференцированного воспитания девочек и мальчиков. — Оренбург, 2009. — 57 с.
20. Жеребкина, В.Н. Введение в гендерные исследования. — Харьков, 2001. — 708 с.
21. Захаров, А.И. Дневные и ночные страхи у детей. — СПб.: СОЮЗ, 2000. — 448 с.
22. Зинченко, В.П. Психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. — М.: Астрель: АСТ: Транзиткнига, 2010. — 253 с.
23. Иванова, Н.Ф. Преодоление тревожности и страхов у детей 5-7 лет: диагностика, занятия, рекомендации. — Волгоград: Учитель, 2009. — 191 с.
24. Ильин, Е. П. Психофизиология состояний человека. — СПб.: Питер, 2005. — 409 с.
25. Ильин, Е.П. Пол и гендер. — Спб.: 2009. — 259 с.
26. Изард, К. Эмоции человека.— М.: 1980. — 408 с.
27. Карен, Х. Тревожность.— М.: 1997. — 289 с.

28. Капитанец, Д.А. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности выпускников школы как инновационная технология // Научно-методический журнал «Концепт». — 2015. — № S1. — С. 7–9.
29. Клецина, И.С. Психология гендерных отношений: теория и практика. — СПб., 2009. — 403 с.
30. Клецина, И.С. От психологии пола к гендерным исследованиям в психологии // Вопросы психологии. — 2003. — №1. — С. 11-14.
31. Кочутков, Р. М. Психология // Мир психологии. — 1999. — №4(10). — С. 8 – 12.
32. Кочубей, Б.И. Эмоциональная устойчивость школьника. — М., 1998. — 260 с.
33. Копытин, А. И. Теория и практика арт-терапии.— СПб.: Питер, 2002. — 112 с.
34. Советы родителям тревожного ребенка: под ред М.Н. Курской // электрон. дан. Режим доступа - URL: <http://www.psychologos.ru> (дата обращения 03. 20. 2018)
35. Крайг, Г. Психология развития. — СПб.: Питер, 2016. — 840 с.
36. Кузнецов, Д. Демобилизующая тревожность// Школьный психолог. — 2005. — № 2. — С. 3 – 8.
37. Лаценов, А.В., Николаев Е.В. Психологические особенности проявления тревожности младших школьников в зависимости от стилей их семейного воспитания // Международный студенческий научный вестник. — 2016. — № 6. — С. 15 – 18.
38. Лебедева, Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. — СПб.: Речь, 2003. — 856 с.
39. Ломова, Л.А. Учитель и тревожный ребенок // Занимательная психология. — 2001. — №12(04). — С. 18-25.

40. Малкова, Е.Е. Тревожность и развитие личности: Монография. — СПб: РГПУ им. А. И. Герцена, 2013 — 268 с.
41. Матюхина, М.В. Шиянов Е.Н., Калмыкова О.И., Нагаев В.В. Возрастная и педагогическая психология. — М.: Просвещение, 2004. — 512 с.
42. Медведева, Е.А., Левченко И.Ю., Комиссарова Л.Н., Добровольская Т.А. Арт – педагогика и арт – терапия в специальном образовании. — М.: Издательский центр «Академия». 2001. — 248 с.
43. Мейл, Р. Смысл тревоги. — М., 2001. — 421 с.
44. Меренков, А.В. Социология стереотипов. — Екатеринбург: Урал.га, 2014. — 290 с.
45. Мещеряков, Б.Г. Большой психологический словарь. — СПб.: Прайм Еврознак, 2007. — 320 с.
46. Морозов, В.Г. Тревожные дети // Школьный психолог. — 2004. — №8 (12). — С. 3-9.
47. Назарова, Л.Д. Фольклорная арт-терапия. — СПб: Речь, 2002. — 120 с.
48. Отто, В. Пол и характер. — М.: Астрель, 2012. — 215 с.
49. Петровский, А.В. Психологический словарь.— М.: Союз, 2008. — 240 с.
50. Прихожан, А.М. Психокоррекционная работа с тревожными детьми. — М.: Академия, 1990. — 365 с.
51. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. — М.: «МОДЭК», 2009. — 304 с.
52. Прихожан, А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. — СПб.: Питер, 2009. — 192 с.
53. Пургина, А.А., Онуфриева В.В. Коррекция тревожности младших школьников // Молодой ученый. — 2015. — №7. — С. 18 – 22.
54. Ромицина, Е.Е. Многомерная оценка детской тревожности. — СПб.: Речь, 2006. — 312 с.

55. Рудомазина, В.М. Современная картина проявления тревожности у детей младшего школьного возраста // Психологическая наука и образование. — 2016. — № 1. — С. 76 – 85.
56. Сазонова, Т.В. Искусство – средство творческого развития и коррекции личности. — Тамбов: ИПКРО, 2006. — 174 с.
57. Сайбулаева, Д.Г. Специфика гендерных проявлений школьной тревожности детей 6-7 лет // Современные технологии. — 2014. — № 10. — С. 15 – 18.
58. Светоносова, Л.Г. Арт-технологии как средство формирования педагогической культуры будущего учителя // Мир науки. — 2016.— № 3. — С. 23 – 28.
59. Серов, Н.В. Рисунок и цвет в арт-терапии // Учёные записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. — 2014. — № 1. — С. 130 – 141.
60. Страх: под ред. Ситниковой А.С. // Электрон. дан. Режим доступа URL: www.psytren.ru (дата обращения 26. 11. 1017)
61. Тревога и тревожность: теория и практика / Соловьева С.Л. // Медицинская психология в России: электрон. науч. Журн. — 2012. — N 6 (17). – Режим доступа к журн. URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения 2. 03. 2016)
62. Суркина, С.Б. Деятельность как способ снижения тревожности // Международный студенческий научный вестник. — 2015. — № 5. — С. 41.
63. Тангаров, М.Э., Макарова А.П. Гендерные особенности проявления прокрастинации // Международный студенческий научный вестник. — 2015. — № 5-2. — С. 43 – 49.
64. Уэлсби, К. Часть целого: арт-терапия в школе. — СПб.: Питер, 2001. — 256 с.

65. Фридман, Л.М. Психология детей и подростков: справочник для учителей и воспитателей — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. — 480 с.
66. Ханин, Ю.Л. Психологические механизмы коррекции состояния тревожности личности. — М.: Логос, 2016. — 318 с.
67. Шевелёва, Е.В. Арт-терапевтические возможности применения метода мандалы в психокоррекционной работе психолога// Школьный психолог. — №4. — 2007. — С. 29-31.
68. Эльконин Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах: Избранные психологические труды. М.: МПСИ, Воронеж НПО Модэк, 2001. — 560 с.
69. Ярская–Смирнова, Е.Р. Гендерная социализация в образовании. — М.: Информация XXI век, 2002. — 210 с.
70. Ярская–Смирнова, Е.Р. Гендерная социализация в системе образования: скрытый учебный план. — М.: Логос, 2001. — 93 – 160 с.

Приложение А

Таблица 1 — Критерии и уровни проявления тревожности младшего школьника

Уровни	В	С	Н
Критерии			
Частота	Признаки тревоги проявляются постоянно.	Признаки тревоги проявляются довольно часто.	Признаки тревоги проявляются не часто, либо совсем не проявляются.
(- СМАС	(Д 29 и >, М 27 и >)	(Д 19-25б, М 19-24б)	(Д 0-18 б, М 0-18 б)
- Методика диагностики уровня тревожности Филлипса)	(4-5 б)	(3б)	(1-2б)
Интенсивность	Признаки тревоги проявляются в высокой степени интенсивности: ярко выраженный тремор конечностей, спутанность сознания, ступор/сбивчивость в действиях т.д.	Признаки тревоги проявляются в средней степени интенсивности: покраснение кожных покровов, не ярко выраженный тремор конечностей и т.д	Признаки тревоги проявляются малоинтенсивно: учащенное сердцебиение, потливость, сбивчивость дыхания и т.д.
(-Наблюдение	(5 и > б)	(3-4 б)	(1-2 б)
-Шкала тревоги Бека)	(3б и > б)	(22-25 б)	(1 -21 б)

Устойчивость	Признаки тревоги постоянны во времени.	Признаки тревоги устойчивы, но не постоянны во времени.	Признаки тревоги не устойчивы во времени.
(- Анкета по выявлению тревожности)	(15-20 б)	(7-14 б)	(1-6 б)
- Методика диагностики уровня тревожности Филлипса)	(5-6 б)	(3-4 б)	(1-2 б)

Приложение В

Таблица 2 — Общий уровень проявления тревожности группы мальчиков

Критерии	Интенсивность		Частота		Устойчивость		Общий уровень проявления тревожности
	Наблюдение	Шкала Бэка	СМАС	Методика Филлипса	Методика Филлипса	Анкета	
Имя Ф.							
1.Александр А.	С (4 б)	С (22 б)	С (19 б)	Н (1 б)	С (3 б)	Н (2 б)	С
2.Илья Б.	В (5 б)	В (65 б)	Н (3 б)	С (3 б)	В (5 б)	В (20 б)	В
3.Артем Б.	Н (2 б)	Н (10 б)	С (20 б)	Н (1 б)	Н (1 б)	С (12 б)	Н
4.Марк Б.	Н (2 б)	С (20 б)	Н (5 б)	Н (1 б)	С (3 б)	Н (5 б)	Н
5.Георгий Г.	В (5 б)	В (36 б)	В (27 б)	В (5 б)	В (6 б)	С (11 б)	В
6.Дима Г.	Н (2 б)	Н (20 б)	С (21 б)	С (3 б)	С (3 б)	С (12 б)	С
7.Святослав Ж.	Н (2 б)	Н (21 б)	Н (5 б)	Н (2 б)	Н (1 б)	Н (3 б)	Н
8.Филипп К.	Н (1 б)	Н (10 б)	В (27 б)	С (3 б)	С (3 б)	С (10 б)	С
9.Ярослав К.	В (5 б)	В (36 б)	Н (2 б)	Н (1 б)	С (3 б)	В (19 б)	В
10.Иван М.	С (3 б)	С (22 б)	Н (10 б)	С (3 б)	С (3 б)	С (7 б)	С
11.Глеб М.	С (3 б)	С (23 б)	Н (13 б)	С (3 б)	С (3 б)	Н (5 б)	С
12.Илья Н.	С (4 б)	С (24 б)	С (19 б)	Н (1 б)	Н (2 б)	С (10 б)	С
13.ВелизарШ.	В (5 б)	В (36 б)	Н (6 б)	С (3 б)	В (5 б)	В (18 б)	

Таблица 2.1 — Общий уровень проявления тревожности группы девочек

Критерии	Интенсивность		Частота		Устойчивость		Общий уровень проявления тревожности
	Наблюдение	Шкала Бека	СМАС	Методика Филлипа	Методика Филлипа	Анкета	
Имя Ф.							
1.Арина Г.	Н (1 б)	Н (21 б)	В (29 б)	В (5 б)	В (6 б)	В (18 б)	В
2.Настя Д.	Н (2 б)	Н (20 б)	С (19 б)	С (3 б)	С (4 б)	С (8 б)	С
3.Соня Ж,	Н (2 б)	Н (20б)	С (20 б)	С (3 б)	С (3 б)	С (7 б)	С
4.Мария И.	С (4 б)	В (36 б)	С (21 б)	В (5 б)	В (6 б)	В (19 б)	В
5.Яна К.	Н (1 б)	Н (10 б)	С (23 б)	С (3 б)	С (3 б)	С (13 б)	С
6.Сабрина М.	Н (2 б)	Н (11 б)	С (21 б)	С (3 б)	С (4 б)	С (9 б)	С
7.Соня П.	Н (2 б)	Н (20 б)	В (30 б)	В (5 б)	В(6 б)	В (18 б)	В
8.Таисия П.	Н (1 б)	Н (5 б)	С (20 б)	С (3 б)	С (4 б)	С (12 б)	С
9.Арина С.	С (4 б)	В (36 б)	В (30 б)	В (4 б)	В (6 б)	С (13 б)	В
10.Соня С.	Н (2 б)	С (24 б)	С (19 б)	С (3 б)	С (3 б)	С (14 б)	С
11.Юля Т.	Н (2 б)	С (20 б)	Н (13 б)	С (3 б)	С (3 б)	С (11 б)	С
12.Лиза Х.	С (4 б)	В (36 б)	В (30 б)	В (5 б)	С (3 б)	В (17 б)	В
13. Аня Х.	Н (2 б)	С (23 б)	Н (12 б)	Н (2 б)	Н (1 б)	Н (4 б)	Н

Приложение С

Таблица 3 — Протокол наблюдения за интенсивностью проявления
тревожности мальчиков

Критерии																															
	Скован										Суетлив										Бледнеет										
	Дни										Дни										Дни										
Имя Ф	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.Александр А.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.Илья Б.	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.Артем Б.	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.Марк Б.	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5.Георгий Г.	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-
6.Дима Г.	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.Святослав Ж.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.Филипп К.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.ЯрославК	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.Иван М.	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.Глеб М.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-
12.Илья Н.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+
13.Велизар Ш	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	+	-

Таблица 3.1 — Протокол наблюдения за интенсивностью проявления тревожности мальчиков

Имя Ф.	Критерии																														
	Потеют руки										Имеет трудности в сосредоточении										Плаксив										
	Дни										Дни										Дни										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.Александр А.	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.Илья Б.	-	-	-	+	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.Артем Б.	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.Марк Б.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5.Георгий Г.	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6.Дима Г.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.Святослав Ж.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
8.Филипп К.	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.Ярослав К.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+
10.Иван М.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+
11.Глеб М.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-
12.Илья Н.	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
13.Велизар Ш	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Таблица 4 — Протокол наблюдения за интенсивностью проявления тревожности девочек

Критерии																																
	Скован										Суетлив										Бледнеет											
	Дни										Дни										Дни											
Имя Ф.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1.Арина Г.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.Настя Д.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.Соня Ж.	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.Мария И.	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5.Яна К.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6.Сабрина М.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+
7.Соня П.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-
8.Таисия П.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.Арина С.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.Соня С.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+
11.Юля Т.	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12.Лиза Х.	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-
13.Аня Х.	-	-	-	+	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Таблица 4.1 — Протокол наблюдения за интенсивностью проявления тревожности девочек

Имя Ф.	Критерии																														
	Потеют руки										Имеет трудности в сосредоточении										Плаксив										
	Дни										Дни										Дни										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.Арина Г.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.Настя Д.	+	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.Соня Ж.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.Мария И.	+	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5.Яна К.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6.Сабрина М.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.Соня П.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.Таисия П.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.Арина С.	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-
10.Соня С.	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.Юля Т.	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12.Лиза Х.	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
13.Аня Х.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Приложение D

Программа коррекционных занятий, направленная на снижение уровня ситуативной тревожности учеников младшего школьного возраста

Пояснительная записка

С целью снижения уровня ситуативной тревожности была составлена программа «По волнам волшебного океана», включающая в себя систему занятий построенных на основе арт-технологий, которая направлена на укрепление веры в себя, снятие мышечного и эмоционального напряжения, а также управления собственным телом и эмоциями в конкретных тревожащих ситуациях. Она предполагает учет результатов констатирующего эксперимента и возрастных особенностей учащихся.

Цель программы — снижение уровня ситуативной тревожности младших школьников с помощью арт-технологий.

Задачи программы:

1. Снижение уровня интенсивности проявления ситуативной тревожности, через развитие умения снижать мышечное и эмоциональное напряжение в трудных для учащихся ситуациях.
2. Снижение уровня устойчивости проявления ситуативной тревожности, через развитие способности повышать чувство уверенности в себе.
3. Снижение уровня частоты проявления ситуативной тревожности, через развитие способности давать окружающему миру адекватный ответ при неблагоприятных внешних условиях для учащегося.

Проведение коррекционных занятий включало в себя следующие этапы:

1. Ориентировочный (1 занятие)
2. Реконструктивный (5 занятий)
3. Фиксирующий (4 занятия)

1. Ориентировочный.

Цель данного блока состоит в осознании младшими школьниками сути занятий, их важности. Данный блок направлен на сплочение группы, выработке правил поведения на занятиях.

2. Реконструктивный.

Цель данного блока состоит в научении младшими школьниками справляться с эмоциям, контролировать их, восстанавливать дыхание, расслаблять мышцы. А также он направлен на развитие уверенности в себе, собственных силах, осознания важности правильного отношения к своим ошибкам.

3. Фиксирующий.

Цель данного блока состоит в закреплении всех знаний полученных ранее, выработке умения разрешения проблемных ситуаций (умения справляться с симптомами тревожности).

Режим программы включает себя 10 занятий, продолжительность которых составляет один школьный урок. Занятия рассчитаны на 4 недели, проводятся 3 раза в неделю.

Форма проведения занятий предполагает групповые занятия по 4 — 5 человек. Место проведения — классный кабинет, где можно свободно передвигаться. Основной формой работы является занятия направленные на снижение уровня тревожности с использованием арт-технологий.

Также были установлены принципы проведения программы:

1. Взаимоуважение участников.
2. Творческий продукт не оцениваются с точки зрения правильности и неправильности.
3. Поэтапное погружение и научение выхода учащихся из трудных ситуаций.

Структура занятия представляла собой следующие этапы:

1. Ритуал приветствия. На данном этапе происходил настрой на совместную работу.
2. Разминка. Активизация участников с помощью упражнений с учетом предпочтаний и возрастной группы учащихся.
3. Актуализация знаний. Проговаривалось все то, что учащиеся узнали на прошлых занятиях. Задавались вопросы такого рода как: «На каком острове мы побывали в прошлый раз? Что узнали на нем нового?», «Какие заклинания мы знаем для того, чтобы успокоиться?», «Как вам помогли данные заклинания в вашей жизни?» и т.д.
4. Основной этап занятия. На данном этапе происходила реализация цели формирующего эксперимента: снижение уровня тревожности у девочек и мальчиков младшего школьного возраста посредством арт-технологий.
5. Заключительный этап занятия. На данном этапе происходило подведение итогов занятия.
6. Прощание с учащимися. На данном этапе происходило завершающее снятие эмоционального и мышечного напряжения у школьников. Учащимся был предоставлен выбор придумать ритуал прощания либо выполнять предложенные задания.

Таблица 5 — Тематический план коррекционной программы

№ занятия	Цель	Содержание
1	Знакомство, разъяснение проблемы тревожности.	1. Знакомство упр. «Мяч». 2. Разминка «Пастух» 3. Обсуждение правил поведения на занятиях. 4. Беседа: «Тревожность. Что это?». 5. Прощание «Тепло рук и сердец».

2	Развитие учащимися умения контролировать дыхание и снимать мышечное напряжение.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Разминка упр. «Здравствуй друг». 3. Актуализация знаний. 4. Упр. «Корабль и ветер». 5. Беседа о важности контроля дыхания и снятия мышечного напряжения. 5. Упр. «Квадрат», «Шарик», «Штанга», «Цветочек». 6. Прощание упр. «Дружба».
3	Развитие учащимися умения снимать мышечное напряжение, контролировать дыхание.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Разминка упр. «Привет». 3. Актуализация знаний. 4. Упр. «Ха стоя», «Лодка», «Жираф», «Насос». 5. Прощание упр. «Волшебный клубок».
4	Осознание учащимися значимости веры в себя.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Разминка упр. «Поздоровайся». 3. Актуализация знаний. 4. Просмотр видеоролика «Ох, Ах», беседа. 5. Упр. «Я в будущем», «Афоризмы». 6. Прощание упр. «Встретимся опять».
5	Осознание учащимися значимости веры в себя.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Разминка упр. «Дамы и кавалеры». 3. Актуализация знаний. 4. Упр. «Позитивные мысли», «Солнышко». 5. Прощание упр. «Спасибо за приятное путешествие».
6	Развитие у учащихся чувства уверенности в своих силах, умения правильному отношению к своим	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Разминка упр. «Здороваемся необычно». 3. Актуализация знаний. 4. Упр. «Ошибки», «Волшебные очки». 5. Прощание упр. «Круг друзей».

	ошибкам	
--	---------	--

Окончание таблицы 5

7	Символическое уничтожение переживаний. Продолжение знакомства с упражнениями для регуляции собственных эмоций.	1. Ритуал приветствия 2. Разминка упр. «Повтори движение» 3. Актуализация знаний. 4. Упр. « Страшная сказка по кругу», «Азбука переживаний». 5. Прощание упр. «Я тебя не боюсь»
8	Обучение контролировать себя в сложных для учащихся ситуациях, приемам снятия напряжения.	1. Ритуал приветствия 2. Разминка упр. «Интересная походка» 3. Актуализация знаний. 4. Рассказ «Веселый Памси», дискуссия 5. Прощание упр. «Все, хватит».
9	Продолжения обучения контролировать себя в сложных для учащихся ситуациях, приемам снятия напряжения.	1. Ритуал приветствия 2. Разминка упр. «Черепеха» 3. Актуализация знаний. 4. Сказка о котенке 5. Упр. «Рисуем картинки в уме» 6. Прощание упр. «Похлопай другу»
10	Закрепление и обобщение полученного опыта.	1. Ритуал приветствия 2. Разминка упр. «Сигнал» 3. Актуализация полученных ранее знаний. 4. «Открытие клада» 5. Прощание «Хочу вам сказать...»

Занятие 1 «В порту»

Цель занятия: знакомство, разъяснение проблемы проявления тревожности.

Задачи:

- Познакомить участников с целью проведения занятий, друг другом.

- Раскрыть значение понятия тревожность.

Методы работы:

1. Словесные: беседа.
2. Наглядные: значки путешественников, карточки с клятвой, карта путешествия, кукла-проводник «Ёся».
3. Практические: упражнение для установления благоприятной атмосферы в коллективе, снятия напряжения.

Ход занятия

1. Приветствие

Здравствуйте! Я очень рада вас приветствовать на наших необычных занятиях. Почему необычных, спросите вы, а потому, что — это будут занятия-путешествия. На них мы отправимся за настоящими сокровищами. Но прежде чем стать путешественниками давайте познакомимся.

Упражнение «Мяч»

Цель: Запомнить имена участников и снять напряжение в группе.

Ход упражнения: Все участники становятся в круг. Представьте себе мячик, его цвет, размер рисунок на нем и опишите его. Теперь я начну бросать воображаемый мячик одному из участников, называя при этом свое имя и имя того, кому мячик адресован. Игра продолжится до тех пор, пока вы не перестанете переспрашивать друг у друга имена.

2. Разминка.

Давайте представим, что наше путешествие начинается, но нам нужно дойти до одного секретного места, но на нашем пути мы повстречались с пастухом и он попросил нас о помощи. Давайте ему поможем!

Упражнение «Пастух»

Цель: Укрепление мышц лица, тренировка навыка правильного носового дыхания.

Ход упражнения: Сейчас вам необходимо вдохнуть воздух через нос и резко выдохнуть в рожок, чтобы созвать всех коров. Побеждает тот, кто продудит громче всех.

3. Основной этап занятия.

Принятие правил работы в группе

Отлично! А сейчас давайте попробуем узнать, откуда начнется наше волшебное путешествие и в каком месте мы оказались. (Включаются звуки порта: гудки кораблей, шум голосов, воды). Верно! Мы в порту! Но где же наш корабль? (включается изображение корабля на экране) А вот и он. Смотрите, кто нас встречает — это наш проводник Ёся (показывается игрушка детям), с помощью его волшебства мы и будем передвигаться с вами по островам.

Посмотрите (открывается карта путешествия), как много нам предстоит посетить волшебных островов! На всех островах вы будете получать «метку», которая будет служить ключом к настоящим сокровищам!

- Остров «Ах и Ох».
- Остров «Тайная Дубрава».
- Пристань добрых волшебников.
- Остров «Ветер перемен».
- Остров трех королевств: «Львиное Сердце», «Дыхание Дракона», «Долина теней».
- Остров сокровищ.

А теперь, чтобы стать настоящими путешественниками мы должны принять клятву о правилах путешествия. Этими правилами пользовались испокон веков множество путешественников. (В кругу детям раздается по листу с клятвой, после прочтения чтец награждается аплодисментами, вешается почетный нагрудный знак путешественника). Текст клятвы:

1. Клянусь, уважительно относиться к каждому из команды путешественников.
2. Клянусь, внимательно слушать каждого члена команды и не перебивать его.
3. Клянусь, приходить на занятия-путешествия вовремя, не пропускать без уважительной причины.
4. Клянусь, стараться выполнять все задания, помогать жителям волшебных островов, учиться у них.

Беседа о тревожности.

А каким еще должен быть путешественник? (Выслушиваются ответы детей). Путешественник должен быть смелым, верно. Скажите, а вы испытываете чувство неуверенности, тревоги в каких либо ситуациях? Например, я знаю, что Ёся тревожится иногда из-за плохо сделанных уроков. (выслушиваются ответы детей). На самом деле, я открою вам секрет, такие чувства испытывают все люди на планете. Иногда чувство тревоги помогает, например, ответить, выступить как можно лучше и справиться с другими делами. Например, Ёся недавно так сильно переживал из-за предстоящей контрольной работы по предмету «Волшебные странствия», что перечитал все учебники, которые были у него дома. И это помогло ему на отлично написать работу в школе волшебства.

Задание:

Предложить детям привести пример тревожащих их ситуаций и на этом примере показать, как можно изменить ситуацию в лучшую сторону.

Но иногда это неприятное чувство мешает нам жить повседневной жизнью. Вы наверняка замечали, что достаточно просто подумать о предстоящем важном событии, о том, что вас ожидает и начинает сильно биться сердце, потеть ладошки, вам становится неуютно и не по себе от таких мыслей. Так вот, наша задача, в волшебном путешествии, научиться преодолевать ощущение тревоги, справляться с ней, узнавать о множестве волшебных заклинаний, которые помогут нам в этом непростом деле. Итак, давайте прочитаем хором, чему мы должны научиться (выводится слайд на экран).

1. Справляться с ощущением тревоги.
2. Узнать о заклинаниях, которые помогут преодолеть ее.
3. Научиться применять эти заклинания.

4. Заключительный этап занятия

Ну что же, мы узнали зачем мы отправляемся в наше необычное путешествие. И я хочу сказать спасибо всем участникам команды за вашу откровенность. Давайте поблагодарим каждого участника команды (учащиеся хлопают друг другу). Наше путешествие мы продолжим на следующем занятии.

5. Прощание

Упражнение: «Тепло рук и сердец»

Цель: Создание атмосферы группового доверия и принятия, снятие эмоционального напряжения.

Ход упражнения: Педагог: Я очень хочу подарить что-нибудь на прощание, но ни у вас, ни у меня нет ничего с собой. Зато у всех есть тепло сердец,

которое можно почувствовать — это тепло ваших ладошек. Рукопожатие по кругу.

Занятие 2 «На корабле»

Цель: Развитие учащимися умения контролировать дыхание и снимать мышечное напряжение.

Задачи:

- Актуализировать знания о тревожности.
- Раскрыть важность умения контролировать дыхание и снимать мышечное напряжение.
- Научить способам контролировать дыхание, снимать мышечное напряжение.

Методы работы:

1. Словесные: беседа.
2. Наглядные: Игральные кубики, кукла-проводник «Ёся», иллюстративный материал.
3. Практические: упражнение снятия мышечного напряжения, контроля дыхания.

1. Приветствие

Здравствуйте! Я рада приветствовать вас на наших занятиях. И прежде чем начать, мы должны с вами поздороваться и настроиться на работу. Но как мы это будем делать? Давайте вместе придумаем? (Ритуал приветствия включал в себя аплодисменты учащихся друг другу)

2. Разминка

Упражнение: «Здравствуй, друг!»

Цель: Улучшить групповую атмосферу, сократить дистанцию в общении.

Ход упражнения: Ваша задача вставь в две линии напротив друга, а затем выполняют действия и проговаривать слова:

- Здравствуй друг (все здороваются за руку)
- Как ты тут (хлопают по плечу друг другу)
- Я скучал (скрещивают на груди у себя руки)
- Ты пришел (теребят друг другу мочку уха)
- Хорошо (обнимают друг друга)

Затем вы переходите к новому партнеру, и так пока не придете к тому, с которого начинали упражнение.

3. Актуализация знаний

А теперь давайте покажем нашему другу Ёсе какими внимательными мы были на прошлом занятии: вспомним и расскажем все, что мы узнали. (Где мы находимся? Куда должны попасть? Какими должны быть путешественники? Что мы знаем о тревожности?)

4. Основной этап занятия

Ребята, мы ведь с вами находимся на корабле, но он не может сдвинуться. Для того чтобы отправиться в наше путешествие необходимо заклинание!

Упражнение «Корабль и ветер»

Цель: Настроить группу на рабочий лад, расслабиться и восстановить дыхание.

Ход упражнения: Включается звуки ветра, шума волн. Представьте себе, что наш корабль стоит в порту и не может дальше плыть, так как ветер не

надувает паруса. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер! Упражнение можно повторить 3 раза. Великолепно! Наш корабль поплыл и отправляется в невероятное путешествие!

Беседа о дыхании, мышечном напряжении.

А сейчас будьте внимательны, я поведаю вам очень старинный секрет, который поможет нам в дальнейшем путешествии. На самом деле все неприятные события вызывают у человека тяжелые чувства, например, мы часто переживаем из-за чего либо, но от природы нам дан механизм разрядки отрицательных эмоций. Каким образом человек может освободиться от отрицательных эмоций? (Выслушиваем ответы детей) Сегодня Ёся, хочет поделиться с вами некоторыми заклинаниями, которые помогут вам в трудных ситуациях. Когда вы сильно волнуетесь, переживаете, чувствуете себя не комфортно, вы можете применять их.

Помочь в трудных для вас ситуациях могут заклинания на дыхание. Если вы очень сильно переживаете по какому-либо поводу и хотите быстро избавиться от вашего волнения, то можете смело обращаться к нему. Одно из заклинаний гласит, что нужно представить магический квадрат! (Изображение выводится на слайд)

Упражнение «Квадрат»

Цель: Изменение эмоционального состояния, вхождение в состояние спокойствия.

Ход упражнения:

1. Включается запись шума волн. Посмотрите в верхний левый угол и

вдохните, считая при этом до четырех.

2. Переведите взгляд на верхний правый угол и задержите дыхание, считая до четырех.

3. Переведите дыхание в нижний правый угол и выдохните, считая до четырех.

4. Переведите взгляд в нижний левый угол и спокойно произнесите: «Расслабился и улыбнулся».

Еще одно заклинание, с которым Ёся с нами поделился — это «Шарик»

Упражнение «Шарик»

Цель: Показать, что дыхание является способом обретения спокойствия. Научить «вдыхать» и «выдыхать».

Ход упражнения:

1. Представь, что в твоей груди находится воздушный шарик. Какой он? Опиши цвет, размер, материал из которого он сделан. Вдыхая через нос, до отказа заполни легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуй, как он выходит из легких.

2. Не торопясь, повтори. Дыши и представляй, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.

3. Медленно выдохни ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика.

Сделай паузу и сосчитай до 5.

4. Снова вдохни и наполни легкие воздухом. Задержи его, считая до 3, представляя, что каждое легкое – надутый шарик.

5. Выдохни. Почувствуй, как теплый воздух проходит через легкие, горло, рот.

6. Повтори 3 раза, вдыхая и выдыхая воздух, представляя, что каждое легкое – надутый шарик, из которого выходит воздух, когда ты выдыхаешь.

Остановись и почувствуй, что ты полон энергии, а все напряжение пропало.

Помочь с волнением помогут и другие заклинания. Например, если вы сильно напряжены, заклинание «Мороженное» поможет вам расслабить мышцы.

Упражнение: «Мороженное»

Цель: Снятие мышечного напряжения

Ход упражнения: Упражнение можно выполнять стоя либо сидя. Закрой глаза, напряги все мышцы тела. Представь, что ты — мороженное. Опиши себя. Запомни эти ощущения. Замри в этой позе на 1–2 минуты. Затем представь, что под действием солнышка ты начинаешь медленно таять. Расслабляй постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомни ощущения в состоянии расслабления.

Ребята, вот незадача, с корабля в море случайно упали зачарованные кубики! А без них, мы не сможем попасть ни на один остров! Достать их можно только колдовством! Сначала мальчикам нужно выполнить непростое задание.

Упражнение «Штанга»

Цель: Снятие мышечного напряжения

Ход упражнения: Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз.

Ребята, наши кубики уже почти в руках. Теперь настала очередь девочек показать свои волшебные силы.

Упражнение «Цветочек»

Цель: Снятие мышечного напряжения

Ход упражнения: Потянитесь вверх, напрягая до кончиков пальцев весь корпус («цветочек встречает солнышко»). Затем последовательно уроните кисти («спряталось солнышко, головка цветочка поникла»), согните руки в локтях («стебель согнулся»), освободив от напряжения мышцы спины, шеи и плеч, позвольте корпусу, голове и рукам «упасть» вперёд и слегка согните колени («заснул цветочек»).

Отлично! Молодцы! Вы справились с заданием. Скажите, а как вы думаете для чего еще может подойти это заклинание? (Для снятия напряжения) Где их можно использовать? (Дома, на перемене)

Дорогие путешественники, а как вы думаете, как нам могут помочь в нашем странствии кубики? (Выслушиваются ответы детей). На самом деле они будут указывать, на какой остров нам стоит отправиться. Давайте это сейчас и узнаем (открывается первый кубик и вытаскивается бумажка Остров «Тайная дубрава»)

5. Заключительный этап занятия

Ну что же, мы узнали на какой остров мы попадем в следующий раз. И я хочу сказать спасибо всем участникам команды за вашу работу. Давайте поблагодарим каждого участника команды (учащиеся хлопают друг другу). Наше путешествие мы продолжим на следующем занятии.

6. Прощание

Сегодня мы сможем с вами выбрать, как мы будем с вами прощаться. Мы

можем выбрать один из ритуалов которые вы придумаете, либо выполнять интересные прощания предложенные нашим проводником Ёсей.

Упражнение «Дружба»

Цель: Создание эмоционального комфорта

Ход упражнения: Сидя в кругу, возьмитесь за руки, посмотрите соседу в глаза и молча улыбнитесь друг другу

Занятие 3 « Тайная дубрава»

Цель: Развитие учащимися умения контролировать дыхание и снимать мышечное напряжение.

Задачи:

- Актуализировать знания о тревожности, способах снятия напряжения.
- Продолжать раскрывать важность умения контролировать дыхание и снимать мышечное напряжение.
- Продолжать научать способам контролировать дыхание, снимать мышечное напряжение.

Методы работы:

1. Словесные: беседа.
2. Наглядные: игровой кубик, кукла-проводник «Ёся», иллюстративный материал, клубок ниток, метка (наклейка, которая крепится на значок путешественника), ободок.
3. Практические: упражнение снятия мышечного напряжения, контроля дыхания.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия.

Здравствуйте! Я рада приветствовать вас на наших занятиях. И прежде чем начать, мы должны с вами поздороваться и настроиться на работу.

Аплодисменты всем участникам.

2. Разминка.

Упражнение «Привет»

Цель: Создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, настрой на предстоящую деятельность.

Ход упражнения: Сейчас я буду хлопать по вашим ладошкам и приветствовать вас, а вы, хлопая в ответ по ладошкам, тоже приветствуете меня.

3. Актуализация знаний

Сегодня мы с вами попали на необычный остров на нем растут дубы! А могут ли на острове расти дубы? Верно, на отровах обычно растут пальмы. Жители острова поведали Ёсе, что это злая волшебница не только наложила заклинание на остров, но и на всех его жителей. Теперь островитяне скованы страхом и не могут дать отпор колдунье, а старейшина в плену! Давайте поможем им! Вспомните, какие заклинания мы изучили с вами в прошлый раз, чтобы быть смелыми, побороть нашу тревогу, успокоиться, восстановить дыхание в сложных ситуациях? Давайте научим островитян (воспроизведение упражнений из прошлых занятий).

Молодцы, теперь жители острова, благодаря вашим заклинаниям, смогли дать отпор злу, которое завладело островом и освободили старейшину. Посмотрите, даже дубы превратились в пальмы (приклеиваем на карту пальмы вместо дубов).

Ребята, мудрый старейшина острова хочет отблагодарить вас и поделится с нами еще несколькими заклинаниями.

4. Основной этап занятия.

Упражнение «Ха стоя»

Цель: Уменьшение тревожности, регуляция состояния, повышение работоспособности.

Ход упражнения: Включается медленный бой барабанов. Сделайте полный вдох, одновременно поднимая руки вверх, прикасаясь ими к ушам, задержите дыхание на несколько секунд. Стремительно нагнувшись, дайте рукам свободно повиснуть и выдохните воздух через рот, издавая звук "ха" не голосом, а напором воздуха. Затем, делая медленный вдох, выпрямитесь, поднимая руки над головой.

Вдыхая, представьте себе, как с потоком воздуха впитываются положительные качества (сила, спокойствие, уверенность), а во время выдоха "отдается" все негативное (слабость, тревожность, страх). Помните, что упражнение делается в ритм с боем.

Обсуждение: Как ваше самочувствие? Почему вам понравилось или не понравилось данное упражнение? Кого можно представить себе, под бой барабанов с таким упражнением? Можно ли представить воина?

Отлично теперь мы владеем еще одним заклинанием. Где мы его можем использовать? А теперь, чтобы узнать следующие заклинание, вам нужно переместиться на другую часть острова, превратившись в самые настоящие лодки!

Упражнение «Лодка»

Цель: Снятие мышечного напряжения.

Ход упражнения: Включается шум волн. Представьте себе что вы стали

волшебной лодочкой. Какая она? Расскажите. Встаньте ровно, вытяните руки вверх, ладони сомкните над головой. Напрягите сначала ступни, затем голень, бедра, спина, плечи, шею, руки и, наконец, кисти. Вам тяжело плыть без помощи волн, а вот и волна, она помогает нам двигаться дальше. Начинайте расслаблять кисти, руки (опускаются), шею (голова наклоняется), плечи (опускаются), спина (наклоняется корпус), расслабляются ноги (можно присесть). Добралась лодка до берега. Упражнение повторяется 1-2 раза.

Хорошо, вот мы и оказались с другой стороны острова. Посмотрите, какое заклинание приготовили нам здесь.

Упражнение «Жираф»

Цель: Снятие зажимов мышц лица, шеи, плеч.

Ход упражнения: Давайте представим, что мы превратились в жирафов, Какой вы жираф? Опишите себя (надеваются ободки с изображением жирафа). Закрой глаза. Сделайте вдох и расслабьтесь. Положите подбородок на грудь. Поверните подбородок и шею направо, затем налево. Повторите это три раза. Теперь поворачивайте шейю. Приподнимите плечи, затем опустите их. Повторите это три раза, затем поднимите каждое плечо несколько раз. Снова сядьте прямо и удобно. Почувствуйте, как удлинилась ваша шея, как она расслабилась. Представьте себя с длинной, как у жирафа, шейю. Представьте, что к тебе на лицо села назойливая муха отгоните ее, попытайтесь согнать ее без рук. С носа, правого глаза, левого глаза, губ, щеки, уха. Хорошо, превращаемся обратно в человека (снимаем ободки).

Ребята, вы большие молодцы! Скажите, а такие веселые упражнения могут помочь нам в преодолении наших тревог? Где мы их можем использовать? В каких случаях? (В случаях, если чувствуем, что мышцы очень напряжены. Заниматься такими заклинаниями можно дома или на переменах в школе.)

5. Заключительный этап занятия

Мы познакомились почти со всеми жителями острова. Сейчас нам осталось познакомиться только с детками-островитянами. Посмотрите, какую игру они нам предлагают.

Упражнение «Насос и мяч»

Цель: Расслабить максимальное количество мышц тела.

Ход упражнения: Разбейтесь на пары. Один из вас - большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч (опишите себя, какой у вас цвет, размер, форма и тд). Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» у него выпрямилось туловище, после третьего - у мяча поднимается голова, после четвертого - надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса.. Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело теперь вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Затем играющие поменяются ролями.

Ну что же, мы выполнили все задания на этом острове, пора отправляться в путь. Еся принес нам зачарованный кубик, давайте узнаем на какой остров мы попадем в следующий раз. (Вытаскивается бумажка «Ох, Ах») Наше путешествие мы продолжим на следующем занятии.

6. Прощание

Упражнение: «Волшебный клубок»

Цель: Сплочение участников, создание атмосферы группового доверия и

принятия

Ход упражнения: Участники сидят на стульях или на ковре по кругу. Сейчас я буду передавать клубок ниток, вы наматываете нить на палец и при этом говорите ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего человека по имени, или произносите «волшебное вежливое слово». Затем, передаете клубок следующему участнику, пока не дойдет очередь опять до меня.

Я хочу сказать спасибо всем участникам команды за вашу работу (вручение «метки»). Давайте поблагодарим каждого участника команды (учащиеся хлопают друг другу).

Занятие 4 «Ах, Ох»

Цель: Осознание учащимися значимости веры в себя.

Задачи:

- Актуализировать знания о тревожности, способах снятия напряжения, восстановления дыхания.
- Осознать значимость веры в себя.
- Выработать умение позитивно мыслить.

Методы работы:

1. Словесные: беседа.
2. Наглядные: игральный кубик, кукла-проводник «Ёся», иллюстративный материал, метка (наклейка, которая крепиться на значок путешественника), видео материал «Ох и Ах идут в поход», слайд с афоризмами.
3. Практические: упражнения для осознания собственных внутренних сил, веры в себя.

Ход занятия.

1. Ритуал приветствия.

Здравствуете ребята, давайте поприветствуем друг друга (проведение ритуала)

2. Разминка

Упражнение «Поздоровайся»

Цель: Развитие доверительного стиля общения, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, повышение уровня собственной значимости каждого участника.

Ход упражнения: Ваша задача в кругу по очереди приветствовать друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты, как всегда, энергичен и весел, я очень рад, что ты сегодня пришел на занятия». Можно вспомнить ту индивидуальную черту человека, которую он сам выделил при первом знакомстве.

3. Актуализация знаний.

На каком острове мы были в прошлый раз? Чему научились?

4. Основной этап занятия.

Сегодня мы с вами очутились на острове «Ох, Ах». Давайте посмотрим видеоролик и ответим на такие вопросы: Кто жители данного острова? Чему мы будем учиться?

Беседа: Кто жители данного острова? (Ох и Ах). Какой Ох был в начале мультфильма? (Неуверенный в себе, всего боялся, грустный). А какой он стал в конце? (Веселый, уверенный в себе, жизнерадостный). Что помогло обрести ему веру в себя? (Друг Ах, поход, он понял в походе, что может всего добиться и даже спасти друга). Как вы думаете, над чем сегодня мы будем с вами работать? Что еще необходимо для того, чтобы стать смелым,

уметь справляться с любой тревогой? (Нужно быть уверенным в себе)
Сегодня и на протяжении нескольких занятий, мы будем так же как и Ох учиться быть уверенными в себе. А теперь давайте немного порисуем.

Упражнение «Я в будущем»

Цель: Укрепление веры в свои силы.

Ход упражнения: Давайте будем стремиться измениться в лучшую сторону также как и Ох. Нарисуйте себя в будущем. Каким вы хотите стать? Изображение должно быть вдохновляющим, ярким. Нарисуйте не только себя, но также свои увлечения, хобби. Когда рисование будет завершено, можно рассказать о том, каким вы видите себя в будущем.

Посмотрите, какое интересное задания подготовили для нас друзья Ох и Ах.

Упражнение «Афоризмы»

Цель: Научить позитивно мыслить и использовать механизм самоподдержки

Ход упражнения: Упражнение проводится в форме групповой дискуссии, основой которой являются высказывания великих людей. Посмотрите на высказывания. Внимательно прочитайте их. О чем данные цитаты? Как вы думаете, что хотел этим сказать автор? Вы согласны с данными цитатами?

Анализируя такого рода высказывания, участники игры могут прийти к осознанию огромных возможностей, которыми они обладают, чтобы направить свои мысли в нужное для русло.

1. Единственное искусство быть счастливым – сознавать, что счастье твое в твоих руках (Ж.-Ж. Руссо).
2. Кто сам считает себя несчастным, тот становится несчастным (Сенека).
3. Верьте в свой успех. Верьте в него твердо, и тогда вы сделаете то, что необходимо для достижения успеха (Д. Карнеги).

4. Испробуй все возможности. Всегда важно знать, что ты сделал все, что мог (Ч. Диккенс).

5. Если ты не знаешь, в какую гавань держишь путь, то ни один ветер не будет тебе попутным (Сенека).

5. Заключительный этап занятия

Ну что же, мы выполнили все задания на этом острове, пора отправляться в путь. Еся принес нам зачарованный кубик, давайте узнаем на какой остров мы попадем в следующий раз (вынимается бумажка «Пристань добрых волшебников»).

6. Прощание.

Упражнение: «Встретимся опять»

Цель: Создание атмосферы группового доверия и принятия, ощущения собственной нужности в группе.

Ход упражнения: Ваша задача дружно встать в круг, протянуть вперед левую руку «от сердца, от души» (получается пирамида из ладошек) и сказать: «Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!»

Наше путешествие мы продолжим на следующем занятии. (Вручение меток)

Занятие 5 «Пристань добрых волшебников»

Цель: Осознание учащимися значимости веры в себя.

Задачи:

- Актуализировать знания о тревожности, способах снятия напряжения, восстановления дыхания; важности веры в собственные силы, умения

ПОЗИТИВНО МЫСЛИТЬ.

- Осознать значимость веры в себя.

- Выработать умение позитивно мыслить.

1. Словесные: беседа.

2. Наглядные: игральный кубик, кукла-проводник «Ёся», иллюстративный материал, метка (наклейка, которая крепится на значок путешественника), пластилин, альбомные листы, краски, влажные салфетки.

3. Практические: упражнения для осознания собственных внутренних сил, веры в себя.

Ход занятия.

1. Ритуал приветствия

Здравствуйте ребята, я очень рада приветствовать вас на наших занятиях.

Аплодисменты всем участникам.

2. Разминка

Упражнение «Дамы и кавалеры»

Цель: Осознание своих внутренних качеств через ассоциацию, формирование позитивного мышления, изменение излишней критичности по отношению к себе.

Ход упражнения: Участники сидят в кругу. Сейчас каждый выбирает себе «псевдоним», например, название волшебного животного. А затем очереди сообщаете свой псевдоним соседу, который должен объяснить этот выбор, сделав комплимент.

3. Актуализация знаний

Давайте вспомним с вами на каких островах мы побывали, чему мы учились, какие заклинания знаем?

4. Основной этап занятия

Сегодня мы очутились с вами на пристани добрых волшебников. Как вы думаете, а какие они? Опишите свой образ волшебника. Наши друзья-волшебники в каждом из вас видят нечто хорошее, сильное. Они знают, что каждый из вас сможет добиться небывалых высот, если постарается. Волшебники очень хотят, чтобы ваши мысли были всегда только позитивными. Они предлагают нам такое задание...

Упражнение «Позитивные мысли»

Цель: Развитие осознания сильных сторон своей личности.

Ход упражнения: Сейчас вам по кругу будет предлагаться дополнить фразу «Я горжусь собой за то...». После того как каждый участник выступит, мы организуем групповую дискуссию. Вопросы для дискуссии: важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь? Надо ли преуспевать во всем? Какими способами другие могут побудить тебя к благоприятному самовосприятию? Какими способами ты можешь сделать это сам? Если бы позитивные мысли можно было бы потрогать, то как бы вы их изобразили? Может это был бы какой-то предмет? Давайте изобразим его с помощью пластилина (лепка предметов).

Молодцы ребята, добрые волшебники очень довольны вами. Вот еще одно задание.

Упражнение «Солнышко»

Цель: Повышение собственной значимости, уверенности в себе.

Ход упражнения: Перед вами лежат альбомные листы. Угадайте, что вы должны на нем нарисовать?

Загадка:

Оно по небу гуляет

И за тучки исчезает,
День уйдет за горизонт,
Отдыхать оно идет.
Утром снова возвратится,
У него лучи, как спицы,
Отражаются в воде
И в колодце, и в ведре.
Блики спрятались у донца,
Освещает Землю...(Солнце)

Но ребята, чтобы нарисовать солнышко, нужно побыть самыми настоящим волшебниками и из волшебных снадобий создать краски. Вам понадобятся волшебные ингредиенты: 1 кружка тертого льна из страны Оз (мука), 2 чайной ложки звездной пыли (соль), 2 чайной ложки раствора от добрых фей (масло растительное), 1.5 ложки тягучей смеси, рецепт от лилипутов (ПВА), 0.5 чайной ложки золотой слезы (краситель) и струя живительной воды. (Полученную массу разливаем в стаканчики). Итак краски готовы. Теперь вы должны нарисовать солнышко своими руками, без кисточек! Приступаем! (После рисования ученики моют руки, краска подсыхает на рисунках)

Теперь расскажите о своем солнышке, какое оно? (Яркое, жёлтое, красное, доброе, тёплое, радостное...) А теперь представьте, что солнышко — это вы. У солнышка ваше имя. Вы перечислили, какое солнышко замечательное: тёплое, светлое, доброе... Давайте подпишем каждый лучик солнышка, называя какое-то твоё замечательное качество. Какой ты?

5. Заключительный этап занятия

Молодцы, вы сегодня постарались на славу! Мы выполнили все

задания на этом острове, пора отправляться в путь. Ёся принес нам зачарованный кубик, давайте узнаем на какой остров мы попадем в следующий раз (вытаскивается бумажка «Ветер перемен»).

6. Прощание

Упражнение: «Спасибо за приятное путешествие!»

Цель: Создание атмосферы группового доверия и принятия, ощущения собственной нужности в группе.

Ход упражнения: Ребята, я хочу предложить вам поблагодарить друг друга за путешествие. Один из вас становится в центр круга, другой подходит к нему, пожимает руку и говорит: «Спасибо за приятное путешествие!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное путешествие!» - таким образом, группа в центре круга постепенно увеличивается. Все держат друг друга за руки. (Вручение меток).

Занятие 6 «Ветер перемен»

Цель: Развитие у учащихся чувства уверенности в собственных силах, умения правильному отношению к своим ошибкам.

Задачи:

- Актуализировать знания о тревожности, способах снятия напряжения, восстановления дыхания; важности веры в собственные силы, позитивные мысли.
- Осознать собственной значимости веры в себя.
- Выработать умение позитивно мыслить.
- Выработать правильные отношения к собственным ошибкам.

Методы работы:

1. Словесные: беседа.
2. Наглядные: игральный кубик, кукла-проводник «Ёся», иллюстративный материал, метка (наклейка, которая крепится на значок путешественника), очки, зеркальце, альбомные листы, карандаши, мелки.
3. Практические: упражнения для осознания собственных внутренних сил, веры в себя.

Ход занятия.

1. Ритуал приветствия

Здравствуйте ребята, я очень рада приветствовать вас на наших занятиях.

2. Разминка

Упражнение «Здороваемся необычно»

Цель: Снятие напряженности, двигательных зажимов, расширение ролевого репертуара.

Ход упражнения: Встаньте в две шеренги. Вам нужно поприветствовать друг друга разными способами, используя пантомиму, пластику тела, жесты, танцевальные движения.

Поздороваемся:

1. Как Золушка с принцем на балу;
2. Как Нюша с Крошем;
3. Как цивилизованный человек с дикарем;
4. Как балерина с оловянным солдатиком;
5. Как солдат с командиром;

В кого было труднее (легче) перевоплотиться? Почему?

3. Актуализация знаний

Давайте вспомним с вами на каких островах мы побывали, чему мы учились, какие заклинания знаем? Почему важно верить в себя? Почему важно позитивно мыслить?

4. Основной этап занятия.

Сегодня мы очутились с вами на острове под названием «Ветер перемен». Как вы думаете, почему он носит такое название? Чему мы будем учиться на нем?

На этом острове живут они добрые феи, нам помогут обрести уверенность в себе, научиться не бояться своих ошибок. Ведь ошибки совершают все, даже самые умные люди на планете. Как вы думаете зачем нам в путешествии быть уверенными в себе и не бояться ошибаться? А в реальной жизни? Смотрите, какое задание дают нам волшебные феи.

Упражнение «Ошибки»

Цель: Дать возможность ученикам обсудить то, как обычно реагируют на свои крупные и мелкие ошибки, выработать правильное отношение к неудачам.

Ход упражнения: Каждый из нас совершает ошибки. Только таким образом мы можем чему-то научиться. Каждый из вас знает, что он время от времени делает ошибки. Можете ли вы вспомнить сейчас какую-нибудь свою ошибку? Некоторые люди, совершив ошибку, устраивают над собой строгий суд. Другие же просто ещё раз попытаются сделать то, что у них не получилось. С каждым таким шагом они учатся и никогда не делают больших проблем, если у них что-то сразу не вышло. А как вы реагируете на свои ошибки?

Если хотите, можете ещё нарисовать подходящие картинки. (15 мин.) Обсуждение рисунков. А теперь

возьмите новый лист бумаги и напишите на нём очень крупно: «Делать ошибки – это нормально. На своих ошибках мы учимся». Украсьте свои листы, чтобы вам было приятно на них смотреть. Потом вы можете взять эти плакаты себе домой на память.

Вы только посмотрите, Феи принесли нам в дар волшебные очки. Давайте примерим их.

Упражнение «Волшебные очки»

Цель: Выработка умения позитивно мыслить; выработка оценки собственных положительных качеств и положительных качеств других людей.

Ход упражнения: Я хочу показать вам волшебные очки. Тот, кто их наденет, видит только хорошее в других людях, но и в себе. И даже то хорошее, что человек иногда прячет от всех. Вот я сейчас примерю эти очки. Ой, какие вы все красивые, веселые, умные! (Подходя к каждому участнику, педагог называет какое-либо его достоинство.) А теперь мне хочется, чтобы каждый из вас примерил эти очки и хорошенько рассмотрел сначала своего соседа, а потом себя (в зеркальце). Может, они помогут рассмотреть то, что вы раньше не замечали. Дети по очереди надевают волшебные очки и называют собственные достоинства и достоинства своих товарищей.

5. Заключительный этап занятия

Ну что же, мы выполнили все задания на этом острове. Скажите, почему этот остров так назвали? Чему нас научили феи? А теперь нам пора отправляться дальше в путь. Ёся принес нам зачарованный кубик, давайте узнаем на какой остров мы попадем в следующий раз (вытаскивается бумажка «Остров трех королевств. Дыхание дракона»).

6. Прощание

Упражнение «Круг друзей»

Цель: Создание атмосферы группового доверия и принятия, ощущения собственной нужности в группе.

Ход упражнения: Стоя в круге возьмитесь за руки, пожмите их, посмотрите по очереди на всех.

(Награждение метками)

Занятие 7 «Дыхание дракона»

Цель: Символическое уничтожение переживаний, тревог. Продолжение знакомства с упражнениями для регуляции собственных эмоций.

Задачи:

- Актуализировать знания о тревожности, способах снятия напряжения, восстановления дыхания; важности веры в собственные силы, позитивные мысли; важности принятия собственных ошибок.
- Символическое уничтожение переживаний, тревог.

Методы работы:

1. Словесные: беседа.
2. Наглядные: игральный кубик, кукла-проводник «Ёся», иллюстративный материал, метка (наклейка), альбомные листы, карандаши, мелки.
3. Практические: упражнения для символического избавления от переживаний, тревог.

Ход занятия.

1. Ритуал приветствия

Здравствуйте ребята, я очень рада приветствовать вас на наших занятиях (воспроизведение ритуала).

2. Разминка

Упражнение «Повтори движение»

Цель: Снятие мышечных зажимов, настрой на работу.

Ход упражнения: Встаньте в круг. Давайте перед путешествием проверим, умеете ли вы быть одним целым потому, что в путешествие по такому опасному острову можно отправиться только всем вместе. Вам нужно показать любое движение, жест с соответствующей мимикой лица по очереди. А все остальные должны повторить.

3. Актуализация знаний

Давайте вспомним с вами на каких островах мы побывали, чему мы учились, какие заклинания знаем? Почему важно верить в себя? Почему важно позитивно мыслить? Как нужно относиться к своим ошибкам? Почему?

4. Основной этап занятия.

Ребята, на этом острове живет очень злой дракон Луу. А злой он потому, что вечно переживает, тревожится из-за всяких житейских вещей. То переживает, что не умеет выдыхать огонь, как это делают взрослые драконы, то боится, что мама его наругает за плохие оценки, то чешуя у него не такая блестящая как у других. Сколько раз приходил к нему мудрец, самый старейший из драконов Ладон, да никак наш Луу не хочет учиться в одиночку. Наша задача помочь дракону избавиться от его тревог, которые мешают ему жить. Поможем? Итак, посмотрите на первое задание старца.

Упражнение «Азбука переживаний»

Цель: Научить справляться с ощущением тревоги через рисунки.

Ход упражнения: Сейчас я расскажу вам о своих собственных тревогах (тем самым показывая, что — это нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться). А теперь расскажите вы о своих переживаниях и тревогах.

Спасибо за ваши рассказы, начинаем нашу работу с рисунками:

1. Изобразите дом ужасов, в котором скрылись ваше самые скрытые переживания и тревоги.
2. Нарисуйте различных, страшных героев, которые живут в этом доме, дайте им имена.
3. Расскажите о том, что нарисовали.
4. Посмотрите небольшой ролик, чтобы узнать как побороть свои переживания. (Включается отрывок из фильма «Гарри Поттер», где учащиеся превращают страшные предметы в веселые.)
5. Превратите страшных героев в смешных, дорисовав их. А чтобы вам проще было дорисовать смешные мотивы, перед началом работы положите руки прямо на стол и с уверенностью скажите особое заклинание «Экспекто патронум!». После этого начинайте рисовать.

Понравились тебе превращения? Какими сейчас кажутся тебе герои? Чей герой показался тебе наиболее смешным, веселым?

Отлично, кажется, дракон Луу, тоже начал с нами работать. Давайте продолжать. Для того, чтобы помочь дальше нашему другу, вам нужно придумать сказку, да не обычную, а сказку-страшилку!

Упражнение «Страшная сказка по кругу»

Цель: Помочь ученикам довести переживания до гротеска.

Ход упражнения: Нам нужно сочинить вместе страшную сказку. Будем говорить по очереди по 1–2 предложения каждый. Но следите за тем, чтобы это были не простые предложения, а получался связный текст. Сказка должна

нагромоздить так много страшного, чтобы это страшное превратилось в смешное.

Задание: нарисовать свою сказку (5-10 мин)

5. Заключительный этап занятия

Ну что же, мы выполнили все задания на этом острове. Теперь наш дракон Луу, стал намного смелее! Скажите, почему этот остров так назвали? Чему нас научили драконы? А теперь нам пора отправляться дальше в путь. Еся принес нам зачарованный кубик, давайте узнаем на какой остров мы попадем в следующий раз (вытаскивается бумажка «Остров трех королевств. Львиное сердце»).

6. Прощание

Упражнение «Я тебя не боюсь»

Цель: Преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение тревоги, снижение эмоционального напряжения.

Ход упражнения: Давайте теперь попрощаемся со своими переживаниями. Сейчас вы представляете себе самую тревожащую вас ситуацию, предмет, человека и громким уверенным голосом говорит: я тебя не боюсь!
(Награждение метками, аплодисменты).

Занятие 8 «Львиное Сердце»

Цель: Научить контролировать себя в сложных для учащихся ситуациях.

Задачи:

- Актуализировать знания о тревожности, способах снятия напряжения, восстановления дыхания; важности веры в собственные силы, позитивные мысли; важности принятия собственных ошибок.

- Развивать умение контролировать себя в сложных для учащихся ситуациях.
- Продолжение обучения приемам снятия напряжения.

Методы работы:

1. Словесные: беседа.
2. Наглядные: игральный кубик, кукла-проводник «Ёся», иллюстративный материал, метка (наклейка), альбомные листы, карандаши, мелки.
3. Практические: упражнения для формирования навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу.

Ход занятия.

1. Ритуал приветствия

Здравствуйте ребята, я очень рада приветствовать вас на наших занятиях (воспроизведение ритуала).

2. Разминка.

Упражнение «Интересная походка»

Цель: Снятие мышечных зажимов, настрой на работу.

Ход упражнения: Сейчас каждый придумывает себе интересную походку и ходит по комнате в течение 2-3 минут. Затем можно обратить внимание на то, как ходят другие, и присоединиться к понравившейся походке.

3. Актуализация знаний.

Давайте вспомним с вами на каких островах мы побывали, чему мы учились, какие заклинания знаем? Почему важно верить в себя? Почему важно позитивно мыслить? Как нужно относиться к своим ошибкам? Почему? Так ли страшны наши переживания? Как можно с ними бороться?

4. Основной этап занятия.

Как вы думаете, с кем мы познакомимся в этот раз? Наш ждет

знакомство с очень храбрым львом Псами! Недавно он стал одним из самых смелых жителей королевства! Псами поможет нам справляться с нашими переживаниями, тревогой. Послушайте рассказ.

Когда-то, давным-давно, еще будучи львенком Памси всегда говорил: «Вот если бы все было не так...» и попал в состояние напряжения и грустил львеночек Памси продолжал грустить, и был очень удивлен, когда его друг посоветовал ему прогонять темные мысли, когда только пожелаешь. Ему очень хотелось узнать, как же можно сделать это, и он с нетерпением ждал, когда же Друг научит его.

– Итак, Ты, Памси, грустишь из-за того, что не рычишь так громко, как это делают взрослые львы, и твоя шерсть не такая гладкая, как у них. У тебя остается мало времени для развлечений с друзьями, из-за того, что тебе нужно гулять с младшим братом? Ты не можешь все это изменить, но ты можешь изменить свои мысли об этом. Попробуй подумать обо всем этом по-другому, как бы с другой стороны, а мысли выбирай только светлые. Памси был удивлен.

– Как это – только светлые? – спросил он.

– Очень просто! Ты собирал когда-нибудь цветы на лугу? Ты выбираешь лишь те, которые тебе нравятся, – Друг наклонился и сорвал два цветка.

– Назовем один из них «Даже если...», а другой – «В любом случае...». Это один из способов избавления от темных мыслей. Мы постараемся обо всем, что тебя огорчает, думать по-другому при помощи этих слов. Говори их вместо слов сожаления, которые ты повторял, когда грустил. Вместо слов «Вот если бы все было по-другому» говори так: «Даже если я не умею рычать, как взрослые, в любом случае, у меня есть друзья, такие же как я, и хотя они тоже пока многого не умеют делать, как взрослые, нам бывает очень

хорошо вместе. Даже если мне приходится гулять с младшим братом, в любом случае, нам с ним бывает очень весело, и у меня остается время поиграть с друзьями.

Памси сделал большие глаза – оказалось, что изменять мысли не так уж и сложно!

– Неужели, это помогает прогонять темные мысли и исправлять плохое настроение? – спросил он Друга.

– Очень даже помогает, но иногда приходится повторять эти слова много раз, пока настроение не станет лучше.

– Как твое настроение сейчас? – спросил Друг.

– О! Намного лучше! Но я хочу еще потренироваться. Это гораздо лучше, чем ждать, когда все пройдет само собой.

Обсуждение.

Вывод: У каждого из нас бывают ситуации, которые нас огорчают, однако не стоит надолго «застрывать» на грустных мыслях. Мы не можем изменить ситуацию, но мы можем сами выбирать, о чем думать и как думать. Оказывается, мы можем с помощью правильных мыслей и слов менять ситуацию. Давайте потренируемся.

Упражнение «Даже если...» – «В любом случае...»

Цель: Формирование навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу.

Ход упражнения: Работа в парах. Сейчас я вам раздам заготовки цветков, на одном из которых написано: «Даже если...», а на втором: «В любом случае...». Первый ученик произносит название первого цветка «Даже

если... и указывает проблему: «мне плохо, я невезучий, у меня нет отца, я получил двойку». Второй называет свой цветок «в любом случае...» и заканчивает положительной фразой: «это только на сегодня, я могу видеться с моим отцом, я не буду расстраиваться, и впадать в депрессию, а исправлю двойку. Затем вы обмениваетесь цветками. Теперь первый говорит решение проблемы, а второй саму проблему. (В самом начале данное упражнение можно выполнить у доски, так как у некоторых учащихся оно вызывает трудность в поиске решения проблемы. Также можно проиграть несколько ситуаций после проработки в парах). Получилось выполнить упражнение? Трудно было выполнять?

Но что же делать, если мрачные мысли не удалось отогнать? Сейчас мы послушаем несколько советов от самого храброго льва острова.

Что делать в ситуации напряжения.

Итак, если вы оказались в ситуации, в которой вам стало очень тревожно, что делать? Стоять дрожать и заикаться, повторяя, извините, я волнуюсь? Может быть просто начать плакать? Нет. Это конечно не выход. Эмоции должны иметь выход. Поэтому есть некоторые заклинания, некоторые мы с вами уже знаем, которые помогут таких ситуациях. Давайте вспомним их. А еще вот, что советует нам львенок.

А) Успокойтесь.

«Все будет хорошо» – это четкая установка не должна никогда вас покидать.

Не бывает безвыходных ситуаций.

Б) Попробуйте восстановить дыхание. Подумайте о вашем дыхании. Так как вы сейчас взволнованы, мозг дал установку внутренним органам работать в активном режиме. Поэтому попробуйте восстановить дыхание. Начните дышать глубоко и медленно, думая о том, как восстанавливается работа всех

органов. Медленно сделай глубокий вдох. Задержи дыхание и сосчитай до четырех. Медленно выдохни. Повтори процедуру медленный вдох – задержка дыхания – медленный выдох 4-5 раз.

В) Мышечное расслабление.

Присядайте, если мышечное напряжение чувствуется в коленях.

Сожмите кулаки, затем стряхните, сбросив при этом все напряжение, которое сковывает.

5. Заключительный этап занятия

Ну что же, мы выполнили все задания на этом острове, который предложил нам храбрый лев! Чему нас научил Памси? А что вы уже знали? А теперь нам пора отправляться дальше в путь. Ёся принес нам зачарованный кубик, давайте узнаем на какой остров мы попадем в следующий раз (вытаскивается бумажка «Остров трех королевств. Остров Теней»). Давайте наградим аплодисментами каждого участника этого путешествия, а также вручим метки, без которых нам никак не попасть на остров сокровищ. (Награждение метками)

6. Прощание

Упражнение «Всё, хватит»

Цель: Эмоционально завершить занятие, скинуть с себя все негативные эмоции.

Ход упражнения: Все встать в круг, возьмитесь за руки, поднимите их вверх и со словами «Всё, хватит!». Опустите их вниз, тем самым с каждым попрощавшись.

Занятие 9 «Остров Теней»

Цель: Научить контролировать себя в сложных для учащихся ситуациях.

Задачи:

- Актуализировать знания о тревожности, способах снятия напряжения, восстановления дыхания; важности веры в собственные силы, позитивные мысли; важности принятия собственных ошибок.
- Продолжить развивать умение контролировать себя в сложных для учащихся ситуациях.
- Продолжить обучение приемам снятия напряжения.

Методы работы:

1. Словесные: беседа.
2. Наглядные: игральный кубик, кукла-проводник «Ёся», иллюстративный материал, метка (наклейка), альбомные листы, карандаши, мелки.
3. Практические: упражнения для формирования навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу.

Ход занятия.

1. Ритуал приветствия

Здравствуйте ребята, я очень рада приветствовать вас на занятиях. И начнем мы его, как обычно, с приветствия (воспроизведение ритуала).

2. Разминка

Упражнение «Черепашка»

Цель: Снятие мышечных зажимов, эмоционального напряжения.

Ход упражнения: Встаем в круг и повторяем слова и движения. Шла по полю черепаха (сжимают руки в кулачки и кулачками спускаются по ногам до колен). И дрожала вся от страха (руки в кулачках, трясутся всем телом, изображая страх). И сказала вдруг: «Кусь-кусь», (кисти рук складываются в

«уточку»). Ничего я не боюсь (мотают головой из стороны в сторону).

3. Актуализация знаний

Давайте вспомним, на каких островах мы побывали, чему мы учились, какие заклинания знаем? Почему важно верить в себя? Почему важно позитивно мыслить? Как нужно относиться к своим ошибкам? Почему? Так ли страшны наши переживания? Как можно с ними бороться? Как можно избежать тревожной для вас ситуации? Что для этого нужно сделать?

4. Основной этап занятия.

Ребята, мы с вами уже почти добрались до конца нашего путешествия и очутились на необычном острове, «Острове Теней». Интересно, кто живет на нем? Тут кромешная тьма и ничего не видно, кроме черных силуэтов — теней. Как же нам узнать, кто это? Верно, нам нужно впустить свет на этот остров. А для того, чтобы тьма отступила увидев всю вашу храбрость, нужно выполнить некоторые задания. И первое из них — сказка.

Сказка о Котенке, или чего мне волноваться?

Цель: Создание установки на положительное отношение к школе, умение выйти из тревожной ситуации.

Жил-был в одном сказочном городе маленький Котенок. У него были мама и папа, а еще он ходил в школу. Да-да, даже в сказочном городе маленькие котята тоже ходят в школу.

Но наш Котенок не любил ходить в школу. Он всегда капризничал, когда собирался туда по утрам. Потом он долго беспокоился, пока ехал в школу в автобусе. Дальше — больше: почти все уроки Котенок чуть не плакал от страха, прячась за книжкой, чтоб его ненароком не заметил учитель... Обрато́но домой он пробирался по дворам, не дожидаясь своих

друзей.

Мама Котенка очень огорчалась, когда узнавала об этом. И однажды, укладывая сыночка спать, мама-кошка подоткнула ему одеяло потеплее, погладила по шерстке и спросила: «Малыш, я вижу, ты не хочешь ходить в школу? Почему?» — «Я все время боюсь, мама,— признался котенок,— боюсь ехать в автобусе, боюсь сидеть на уроке и боюсь идти по улице со зверятами из нашего класса». «Чего тут бояться?» — удивилась мама.

— Ах, мама ты ничего не понимаешь. Я все время беспокоюсь, что я что-нибудь сделаю не так: в автобусе я боюсь, что на повороте шлепнусь на пол, и все будут смеяться. В школе я боюсь, что неправильно отвечу и учительница поставит мне двойку. А на улице я боюсь, что все зверята начнут бегать наперегонки или кидать шишки — кто дальше, и вдруг у меня не получится и никто не будет со мной дружить?» — сказал Котенок и чуть не расплакался — так ему стало себя жалко.

— Ну ладно, не горюй, малыш,— ласково сказала мама-кошка. — Я тебе помогу. Но это завтра, а сейчас пора спать.

Обрадовался Котенок и заснул довольный. А мама задумалась: «Чем же помочь моему малышу?» Думала-думала и придумала.

Наутро мама дала Котенку коробочку с леденцами и сказала так: «Это не простые конфеты, а волшебные. Как только начнешь бояться что-то сделать не так, достань одну конфетку, съешь и скажи три раза волшебные слова: Чего мне волноваться?— и все пройдет».

Вечером Котенок прибежал из школы радостный и закричал: «Ура! Мамочка, я сегодня ничего не боялся, и в школе получил пятерку, и прибежал быстрее всех! Какие замечательные волшебные конфеты!» Мама-кошка улыбнулась и сказала: «Малыш, я хочу раскрыть тебе один секрет.

Дело в том, что я дала тебе не волшебные, а самые обыкновенные конфеты». — «Как обычные? — не поверил котенок. — А почему же я не боялся, почему пятерку получил и бежал быстрее всех? Ты меня, наверное, обманываешь?». — «Не обманываю, — сказала мама. — Я на самом деле положила в коробочку самые обычные леденцы. А раз они не волшебные, то помочь тебе они никак не могли. Значит, ты сам себе помог. Ты поверил в свои силы и победил свою тревогу. Значит, ты прогнал ее навсегда, мой маленький герой».

Как здорово, что я больше не буду беспокоиться! — закричал котенок. — Это замечательно, что я победил свой страх сам! Я, наверное, сейчас даже сам бы засмеялся, если бы шлепнулся на пол. Это же совсем не так обидно. Ну-ка! — сказал Котенок и немедленно шлепнулся на пол, растянувшись наподобие морской звезды. — Ха-ха! Как забавно! Это скорее весело, чем обидно. Пожалуй, нужно попробовать еще получить двойку.

— Ну-ну, что еще за фокусы? — заволновалась мама-кошка. — Зачем тебе двойка! Перестань, пожалуйста баловаться.

— Ну что ты, мама, про двойку это я пошутил, просто пошутил. А если ты начинаешь за меня беспокоиться — съешь конфетку и скажи три раза «Чего мне волноваться?» и все пройдет. Проверенное средство!

Вопросы для обсуждения сказки

Почему Котенок не хотел ходить в школу? Чего и почему он боялся? Чем волшебные слова помогли Котенку? Придумай сам новые, более сильные волшебные слова.

Теперь ваша задача нарисовать свои самые сокровенные страхи, которые смогут произойти с вами в школе или вне ее. А сверху листа написать свои волшебные слова!

Вопросы для обсуждения рисунков

Почему ты выбрал именно эти слова? Как, зная теперь множество заклинаний, ты можешь избежать ощущение тревоги в данной ситуации?

Ребята, посмотрите, на остров пробился первые лучи солнца (прикрепляются лучики к острову на карте). Перейдем к следующему заданию. Тьма почти отступила.

Упражнение «Рисуем картинку в уме»

Цель: Снятие напряжения, выработка умения контролировать свое эмоциональное состояние в тревожных ситуациях.

Ход упражнения: Включается спокойная музыка. Сядьте удобно, опустите плечи, руки положите свободно на колени, голову чуть наклоните вниз. Дышите ровно и спокойно. Представьте себе, что вы справились с трудной ситуацией. Вы испытываете гордость. Вам приятно ощущать себя сильными. Вы говорите себе: «Я справился». Вам очень хорошо. Мысленно твердите себе «Я умею владеть собой». Эти слова придают вам силы, ваши плечи выпрямляются, голова гордо поднимается. Вы словно растете, а сейчас откройте глаза и трижды повторите: «Я умею владеть собой!».

Молодцы, теперь тьма совсем отступила (приклеиваем оставшиеся части солнца на остров)! И жители острова наконец показали себя. Кто же это? Это волшебные существа Однотопы! Но как они выглядят? Для всех по-разному, опишите, пожалуйста, как выглядит ваш Однотоп. Отлично! И в знак признательности они даруют каждому путешественнику по одной «метке» и желают нам отыскать заветный клад.

5. Заключительный этап занятия

Ну что же, мы выполнили все задания на этом острове. Чему мы научились? А что вы уже знали? А теперь нам пора отправляться дальше в путь. Ёся

принес нам зачарованный кубик, давайте узнаем на какой остров мы попадем в следующий раз (вытаскивается бумажка «Остров Сокровищ»).

6. Прощание

Упражнение «Похлопай другу»

Цель: Снятие эмоционального напряжения

Ход упражнения: А теперь мы прощаемся подарив друг другу бурные аплодисменты.

Занятие 10 «Остров сокровищ»

Цель: Обобщить полученный опыт, осознать и вербализовать итоги.

Задачи:

Актуализировать знания о:

- Тревожности, способах снятия напряжения, восстановления дыхания.
- Важности веры в собственные силы, позитивные мысли.
- Важности принятия собственных ошибок; умения выходить из тревожных ситуаций.

Методы работы:

1. Словесные: беседа.
2. Наглядные: игральный кубик, кукла-проводник «Ёся», иллюстративный материал, метка (наклейка), альбомные листы, фломастеры, рисунки сделанные учениками, сладкие призы.
3. Практические: повторение изученных упражнений.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

Здравствуйте ребята, я очень рада приветствовать вас на занятии (воспроизведение ритуала).

2. Разминка

Упражнение «Сигнал»

Цель: Снятие мышечных зажимов, эмоционального напряжения, улучшение благоприятной атмосферы в группе.

Ход упражнения: Сейчас мы стоим в круге, достаточно близко и держимся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору.

В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения. Затем, ученик посылает словесный сигнал товарищу: «Кисть, нога, живот и тд.», тот кому послали сигнал быстро напрягает и расслабляет часть тела.

3. Актуализация знаний

Где мы с вами побывали? Что узнали нового? Что вам пригодилось в повседневной жизни?

4. Основной этап занятия

Сегодня мы отправляемся на наш последний остров - «Остров сокровищ». Но на нем живет гном-ворчун, который не хочет подпускать нас к ним. К нашей радости Ёся знает как справляться с вредными гномами. Наш проводник, говорит, что любят гномы-ворчуны истории слушать больше всего на свете. Давайте вспомним и расскажем хранителю сокровищ на каких островах мы побывали, чему мы учились, какие заклинания узнали? Зачем они нам нужны? Почему важно верить в себя? Почему важно позитивно мыслить? Как нужно относиться к своим ошибкам? Почему? Так ли страшны

наши переживания? Как можно с ними бороться? Как можно избежать тревожной для вас ситуации? Что для этого нужно сделать? Расскажите как вы самостоятельно боролись с вашими переживаниями, что для этого применяли? Давайте покажем нашему гному еще и наши рисунки, подделки. Расскажем что мы рисовали и зачем.

Гному очень понравились ваши рассказы и он дарует вам по последней «метке», с помощью которой можно открыть сундук с сокровищами (вручение меток). Смотрите, какой чудесный клад мы отыскали (выносятся сундучок с конфетами) А что ценного, вы вынесли для себя во время этого путешествия? Какой еще «клад» открыли для себя? Довольны ли вы собранным кладом? Насколько этот «клад» оказался полезным для Вас?

5. Заключительный этап занятия.

Я думаю, наше путешествие удалось! Теперь вы знаете что нужно делать для того, чтобы не переживать и не волноваться. Мне кажется, вы стали намного умнее и увереннее в себе после наших путешествий. Мне бы хотелось, чтобы вы сейчас нарисовали мне свое настроение и подписали свой рисунок на память для меня. Я буду хранить их в своем бортовом журнале и когда мне будет трудно – вспоминать о наших путешествиях. (Ученики рисуют на А4 фломастерами 2-3 минуты).

6. Прощание

Упражнение «Хочу вам сказать...»

Цель: Заключительная рефлексия.

Ход упражнения: Все когда-нибудь заканчивается. Представим, что мы с вами собрались на нашем острове у прощального костра. Сейчас у каждого из нас есть возможность поделиться своими мыслями, чувствами по поводу прожитого путешествия. Участники высказываются, передавая свечу по

