

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В. П. Астафьева
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий
Кафедра специальной психологии

Бодрова Валентина Сергеевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**Психологическая коррекция школьной тревожности младших
школьников с задержкой психического развития**

Направление 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование
направленность (профиль) образовательной программы
Специальная психология в образовательной и медицинской практике

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой
д. психол. наук, профессор Е. А. Черенёва
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

01.06.24 Е.А. Черенёва
(дата, подпись)

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент Иванова Н. Б.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

01.06.2024 Иванова Н.Б.
(дата, подпись)

Обучающийся Бодрова В. С.
(фамилия, инициалы)

01.06.24 В.С.
(дата, подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ	6
1.1 Проблема изучения школьной тревожности в психологии.....	6
1.2 Эмоционально – волевая сфера младших школьников с задержкой психического развития.....	11
1.3 Особенности проявления тревожности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития	16
Выводы по первой главе	20
ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.....	21
2.1 Организация и методики проведения исследования	21
2.2 Анализ результатов исследования.....	25
Выводы по второй главе	33
ГЛАВА 3. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.....	35
3.1 Теоретические основы формирующего этапа эксперимента.....	35
3.2 Содержание программы психологической коррекции тревожности младших школьников с задержкой психического развития	41
3.3 Контрольный эксперимент и его анализ	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	60
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	64
ПРИЛОЖЕНИЕ	71

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования заключается в том, проблема тревожности детей является одной из наиболее актуальных проблем в современной психологии. Особое внимание данная проблема привлекает потому, что тревожность выступает главным признаком неготовности ребенка к школе. Отрицательно влияет эта проблема на большое количество сфер жизни ребенка: учебу, общение, здоровье и общий уровень психологического благополучия. Изучение школьной тревожности детей с задержкой психического развития актуально тем, что такие дети имеют ряд особенностей протекания адаптационного периода при поступлении в школу.

В младшем школьном возрасте проблема, связанная с изменением социальной ситуации и началом учебной деятельности, становится особенно актуальной. Важное преодоление этого ответственного периода требует готовности и поддержки со стороны педагогов и родителей, поскольку большинство ребят не всегда справляются с новыми учебными требованиями и задачами без посторонней помощи. В неблагоприятных условиях такая ситуация может привести к увеличению уровня тревожности у детей [3, с. 67].

У младшего школьника тревожность является отчетливым признаком проблематики в процессе школьной адаптации. Среди отрицательных переживаний – тревожности удается занимать главные позиции, часто она может снижать работоспособность, продуктивность деятельности, приводит к возникновению трудностей в общении и взаимоотношениях с другими людьми.

Изучение особенностей детей с задержкой психического развития (ЗПР) в современном мире приобретает неотъемлемое социально-психологическое и психолого-педагогическое значение. Это обусловлено тем, что рост числа детей с задержкой психического развития (ЗПР) имеет увеличивающуюся тенденцию. Но в современном мире психолого-педагогическая сторона школьной тревожности

детей с задержкой психического развития (ЗПР) затруднительная и продолжает оставаться малоисследованной, так как преимущественная доля экспериментально-психологических исследований ребят с задержкой психического развития (ЗПР) нацелены в большей степени на исследование особенностей их познавательной деятельности. Изучения особенностей эмоциональной сферы детей с задержкой психического развития младшего школьного возраста в современных научных литературных источниках немногочисленны. Тем самым данная сложившаяся ситуация отражает актуальность темы данной исследовательской работы [59, с. 81].

Проблема исследования: изучение школьной тревожности младшего школьного возраста с задержкой психического развития, имеет большое значение, поскольку в этот период происходит адаптация детей к школе, к тому же проявление тревожности детей с данными особенностями недостаточно изучены в специальной психологии.

Цель исследования: изучить особенности проявления школьной тревожности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития и провести психокоррекционную работу, направленную на ее снижение.

Объект исследования: школьная тревожность детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: психологическая коррекция школьной тревожности младших школьников с задержкой психического развития.

Задачи исследования:

1. Проанализировать психологическую литературу по проблеме исследования и определить её современное состояние.
2. Выявить особенности проявления школьной тревожности младших школьников с задержкой психического развития;
3. Разработать и апробировать программу психологической коррекции школьной тревожности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития, проверить её эффективность.

Гипотеза исследования: младшие школьники с задержкой психического

развития имеют повышенный уровень школьной тревожности. Использование разработанной нами программы психологической коррекции школьной тревожности окажет положительное влияние на ее снижение у данной категории испытуемых.

С целью решения поставленных задач в работе применены **методы** психолого-педагогического исследования: Теоретический метод, включающий обзор психолого-педагогической литературы. Эмпирический метод, включающий использование диагностических методик и их анализ. Методы количественной и качественной оценки экспериментальных данных. Интерпретационные методы.

В психодиагностическое исследование были включены следующие **психодиагностические методики**: тест диагностики школьной тревожности Филлипса, шкала явной тревожности СМАС (адаптация А.М.Прихожан), методика диагностики тревожности, включающая наблюдение (методика Сирса).

Этапы проведения исследования:

– Подготовительный этап (сентябрь 2022 г. – февраль 2023 г.). На данном этапе проходило изучение и анализ психологической литературы по проблеме исследования, изучение современного состояния проблемы.

– Второй этап (март 2023 г. – май 2023 г.). Осуществлялся подбор диагностического инструментария. Проведение констатирующего эксперимента с количественным и качественным анализом полученных результатов исследования по выявлению особенностей проявления школьной тревожности младших школьников с задержкой психического развития.

– Третий этап (сентябрь 2023 г. – декабрь 2023 г.). Теоретическое обоснование, разработка и реализация программы психологической коррекции школьной тревожности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития.

– Четвёртый этап (январь 2024 г. – март 2024 г.). Сравнительный количественный и качественный анализ полученных результатов исследования. Определение эффективности реализации программы психологической коррекции школьной тревожности детей младшего школьного возраста с задержкой

психического развития.

– Пятый этап (апрель 202у г.– май 2024 г.) Формулирование выводов. Оформление текста выпускной квалификационной работы.

База исследования: МКОУ Абанская ООШ №1 п. Абан Красноярского края. В исследовании приняли участие 20 детей в возрасте 10 – 11 лет с задержкой психического развития.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что его результаты позволят расширить и углубить научные знания в области специальной психологии об особенностях школьной тревожности младших школьников с задержкой психического развития.

Практическая значимость исследования: представленный в работе теоретический и диагностический материал, раскрывающий особенности школьной тревожности учащихся младшего школьного возраста с задержкой психического развития, программа психологической коррекции тревожности младших школьников с задержкой психического развития могут быть использованы в работе педагогами, психологами и другим специалистами, занимающимися с данной категорией школьников.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения и списка литературы из 70 источников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

1.1 Проблема изучения школьной тревожности в психологии

Эмоциональная сфера ребенка резко меняется с поступлением в школу, развиваются положительные эмоции (радость) в общении со сверстниками и игровой деятельности. Дети с интересом и готовностью приобретают новые познания, умения и навыки в младшем школьном возрасте. Так же в этот период у детей могут появляться и отрицательные эмоции: повышается чувствительность к страхам, переживаниям, у детей может возникать стыд за неуспеваемость в школьной программе [12, с. 78].

Ученые из России изучали особенности тревожности у детей, в частности, Новикова Е.В., Филиппова Е. В., Дусавицкий А.К., Нежнова Т.А., Захаров А.И., Прихожан А.М. и другие. Однако на данный период времени проблема школьной тревожности остается мало изученной. Значительная часть психологов считают, что тревожность является основной причиной многих проблем и затруднений, с которыми сталкиваются ребята в период обучения в младших классах.

Ребенок, обладающий тревожностью, характеризуется индивидуальной психологической особенностью, которая проявляется в его повышенной склонности к ощущениям беспокойства в различных жизненных ситуациях. Различие между тревожностью и тревогой является важным для психологов и педагогов [14, с. 88].

А. М. Прихожан же считала, что тревожность это переживание эмоционального неблагополучия, которое связано с предчувствием стрессовой ситуации, с ожиданием отрицательного будущего. В понимании А. М. Прихожан, тревожность рассматривается как эмоционально-личностное образование, которое, как всякое сложное психологическое образование, имеет фактор

когнитивный и эмоциональный [32, с. 74].

По мнению Р. С. Немова (2001), «тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека находиться в состоянии повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [19, с. 82].

В. М. Астапов (1994), утверждал, что тревожность это неприятное эмоциональное состояние, которое характеризуется субъективными ощущениями напряжения, ожиданиям неблагоприятного развития событий [4, с. 58].

Исходя из выше изложенной информации, необходимо дифференцировать два вида тревожности, одну из которых обозначают как ситуативную, а вторую как личностную. Под ситуативной тревожностью понимается переживаемыми эмоциями беспокойства, напряжения, озабоченности, которые могут быть вызваны конкретной ситуацией. Личностная тревожность это касательно устойчивая, исключительно индивидуальная характеристика – предрасположение воспринимать различные жизненные ситуации, влекущие за собой опасность и реагировать на них появлением состояния тревожности. Личностная тревожность может проявляться при восприятии различных, так сказать небезопасных, стимулов, которые связаны со своеобразными ситуациями: утратой самоуважения, снижения самооценки, отвержение обществом и другое.

К. Роджерс (1994) в своей феноменологической теории утверждал, что тревога является эмоциональной реакцией на угрожающее состояние, которая информирует, что организованная Я – структура может подвергнуться трудностям, если несоответствие между ней и угрожающим переживанием достигнет пограничного осознания. Тревожный человек – это человек, который неявно воспринимает, что принятие некоторых переживаний приведет к абсолютно полному, изменению его фактического образа «Я» [17, с. 135].

Тревога представляет собой выражение нервозности и беспокойства, которые проявляются эпизодически и не имеют постоянного характера. Примером служит состояние, когда ребенок часто испытывает нервозность и тревогу перед ответом у доски или выступлением на школьном общем празднике,

однако в других похожих примерах оставаться в спокойном состоянии. Это и означает проявление тревоги. В то время как учащенное проявление нервного и беспокойного состояния в различных категориях, таких как общение с людьми или ответ у доски, называется тревожностью. А когда ребенок боится чего-то конкретного, это страх. Например, страх оставаться одному дома или страх темноты. Тревога является смесью различных эмоций, а страх лишь ее одним аспектом [39, с. 56].

В большинстве случаев тревогу рассматривают как способ адаптации организма в период острого или длительного стресса. Однако, тревога, скорее всего, является не столько формой психологической адаптации, сколько сигналом, предупреждающим о ее нарушении и запускающим адаптивные механизмы. В этом контексте, тревога может играть роль мотивационного и охранительного механизма, аналогичную роли боли.

Психологические исследования также отмечают внимание роли тревожности. С умеренным уровнем тревожности ребенок может успешно справляться с простыми и сложными ситуациями, в то время как высокая тревожность может препятствовать учебной деятельности или даже нарушать внутреннюю работу ребенка. В основном, умеренный уровень тревожности рассматривается как необходимый для адаптации к настоящей действительности. Специалисты выделяют повышенную тревожность в школьном периоде, которая свидетельствует о нарушениях в личностном благополучии [64, с. 28].

Детская тревожность может сопровождать ребенка в любом виде деятельности, будь то учебная или творческая. Она не связана с каким-либо конкретным жизненным примером и проявляется почти всегда. Тревожных ребят отличает повышенное волнение и беспокойство, они боятся новой деятельности. Они ощущают себя беспомощными в незнакомой деятельности, неуверенными в своих способностях. У таких ребят очень повышена самокритичность, они считают, что действительно во всем хуже других ребят. Ребята с повышенной тревожностью ищут одобрения и поддержки взрослых во всех житейских вопросах [15, с. 303].

Тревожность мальчика или девочки может быть напрямую связана с уровнем тревожности родителей, учителей, а также других взрослых людей, которые его окружают. В настоящее время учёные считают, что главной причиной детской тревожности является нарушение родительских отношений в отношении детей. В доброжелательных семьях дети испытывают тревожность меньше, чем в тех, где часто возникают конфликты и ссоры.

Также высокая вероятность развития тревожности у ребенка, чьи родители осуществляют воспитание по типу гиперопеки (постоянное одергивание ребенка, большое количество запретов и ограничений, мелочный контроль, чрезмерная забота) [27, с. 114].

Завышенные требования со стороны учителей и родителей, могут способствовать повышению тревожности у ребенка, как так они вызывают ситуацию постоянной безуспешности. Упреки частые взрослых, которые способствуют появлению чувства вины («У тебя такое плохое поведение, что у мамы разыгралась мигрень»), еще один из факторов, способствующих возникновению тревожности у ребенка. Также способствует появлению детской тревожности излишняя строгость, и даже жестокость родителей. При повышенном уровне тревожности, у ребенка появляются страхи. Страх является неизменным спутником тревожности. Из-за страха могут развиваться невротические черты личности, например неуверенность в себе [51, с. 19].

Неуверенный ребенок часто отличается мнительностью, которая может способствовать образованию настороженности и недоверия к окружающим. Такой ребенок сторонится других ребят, ждет, когда его обидят, насмеются и нападут в его сторону. Неудачи в учебной или игровой деятельности, у такого ребенка способствуют появлению различных реакций психологической защиты, примером служит агрессия. Агрессивная маска помогает тщательно скрывать наличие у ребенка тревожности от всех окружающих его сверстников и взрослых. Но в глубине души, на самом деле, у таких детей спряталась все та же тревожность и неуверенность [28, с. 134].

У детей с повышенной тревожностью реакция психологической защиты

может выражаться в отрешении от общения (избегание) и отказа от общества сверстников. Может быть, также вариант, когда ребенок находит психологическую защиту «уходя в собственный фантазийный мир». В таком мире ребенок разрешает свои конфликты, которые он не может разрешить в реальной жизни, благодаря чему испытывает чувство защищенности и комфорта [6, с. 103].

Для детей с повышенным уровнем тревожности характерны такие соматические проявления: боль в животе и теле, головная боль, затрудненное поверхностное дыхание, спазмы в горле. Проявление тревожности может проявляться в том, что дети могут испытывать слабость в руках и ногах, учащенное сердцебиение, чувствовать ком в и сухость в горле. Психологами выявлены основные критерии для определения повышенной тревожности у ребенка:

- постоянное беспокойство;
- нарушения сна (бессонница, ночные кошмары);
- трудность, невозможность сконцентрироваться на чем-либо;
- повышенная раздражительность, агрессивность;
- мышечное напряжение и спазмы.

Если хотя бы одно из указанных выше поведенческих проявлений постоянно наблюдается у ребенка, можно заключить, что у него есть тревожность. Исследования проблемы тревожности детей начальной школы показывают, что как чрезмерно высокий уровень тревоги, так и пониженный уровень могут стать препятствием для нормальной адаптации. Устойчивая тревожность мешает нормальной учебной деятельности ребенка и негативно сказывается на всех сферах его жизни [69, с. 71].

На интеллектуальное развитие ребенка в целом, высокая степень тревожности никак не влияет, но она может отрицательно сказаться на становлении творческого мышления ребенка, потому как творческим людям свойственно бесстрашие перед чем-то новым. Также тревожность может способствовать нарушению у ребенка межличностных отношений, и развитию отрицательных качеств личности. Но необходимо отметить, что у детей младшего

школьного возраста тревожность еще не заключается устойчивой чертой характера личности и может быть изменена при проведении соответствующих диагностических и коррекционных мероприятий [26, с. 304].

Таким образом, можно сделать вывод, что проблема школьной тревожности является актуальной в современном мире. Особенно остро данная проблема проявляется в младшем школьном возрасте, так как эмоциональная сфера ребенка резко меняется с поступлением в школу. Наличие тревожности у ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых – родителей, педагогов. Завышенные планки со стороны взрослых, могут способствовать повышенной тревожности у ребенка, как так они вызывают ситуацию постоянной безуспешности.

1.2 Эмоционально – волевая сфера младших школьников с задержкой психического развития

Нужный момент в формировании растущего человека это понимание собственных эмоций и чувств. Многие психологи к основным фундаментальным эмоциям относят: гнев, стыд, страх, радость, и интерес. Рассматривая особенности развития эмоциональной сферы учеников с ЗПР, можно выделить, что эмоциональная сфера - это процесс, который отражает собственную значимость и оценку разносторонних ситуаций для человека в форме его переживаний [25, с. 129].

Младший школьный возраст – это этап (7-11 лет), когда происходит процесс последующего индивидуально-психологического формирования и становления, первостепенных социально-нравственных личностных качеств. В этот период у ребенка закрепляется понимание нового положения школьника, изменяются его отношения со сверстниками и взрослыми, меняется жизненный уклад [47, с. 30].

Задержка психического развития (ЗПР) – одна из причин отставания в школьной деятельности ребенка. ЗПР – это временное и обратимое состояние нарушения темпа всего психического развития при наличии особенных

потенциальных возможностей организма ребенка. В научной литературе задержка психического развития используется как вариант психического дизонтогенеза. Все существующие примеры замедленного психического развития относятся к дизонтогинеzu, а также стойкие состояния незрелости эмоционально-волевой сферы личностных и интеллектуальных особенностей ребенка, но не достигающего состояния умственной отсталости [2, с. 95].

Термин «ЗПР», своём классическом варианте, был предложен в 60 – 70 годы классиками отечественной дефектологии М.С. Певзнер и Т.А.Власовой. В своих работах они озвучивали термин ЗПР, как «временная задержка психического развития». Следовательно, подчеркивался тот факт, что через какое-то определённое время эта задержка компенсируется, и ребёнок догонит своих сверстников и его развитие войдёт в норму. ЗПР понимается, как замедление темпа психического развития [40, с. 25].

Задержка психического развития – является одной из часто встречающихся форм нарушений психического онтогенеза. Среди учащихся младших классов число ребят имеющих ЗПР достигает 5 – 11 % [21, с. 103].

Квалификация происхождения ЗПР (автор Лебединская К.С.):

1. Конституционный.
2. Соматогенный.
3. Психогенный.
4. Церебрально-органический.

Эмоционально-волевая сфера детей при ЗПР конституционального происхождения находится на первоочередной ступени развития, соответствуя психическому состоянию ребёнка более младшего возраста. При таком психическом развитии у детей наблюдается живость и яркость эмоций, преобладание игровой деятельности, нарушение эмоциональной реакции в поведении, внушаемость и недостаточная самостоятельность. В начальной школе у такого ребенка иногда возникают трудности, связанные с низкой направленностью на длительную интеллектуальную деятельность так как, на занятиях они предпочитают играть. Такие дети характеризуются тем, что не

умеют подчиняться правилам дисциплины [24, с. 104].

Задержка психического развития соматогенного происхождения обусловлена длительной соматической недостаточностью различного происхождения. Такое нарушение психического развития может наблюдаться при создании для физически ослабленного или болеющего ребенка режима ограничений и запретов. Хроническая психическая и физическая ослабленность организма тормозит развитие активной деятельности ребенка, тем самым способствует формированию у личности боязливости, робости и неуверенности в своих силах [52, с. 47].

Тип ЗПР психогенного происхождения связывается с неблагоприятными условиями воспитания ребенка, во многом препятствующие правильному формированию его личностного развития (психические травмы, гипоопека и гиперопека, неполная или неблагоприятная семья). К стойким сдвигам нервно-психической сферы ребенка могут привести неблагоприятные средовые ситуации длительно воздействующие, рано появившиеся и травмирующие влияние оказывающие на психику собственно ребёнка. Происходит нарушение сначала вегетативных функций нервной системы, а после и психического благополучия, в первую очередь эмоционального развития [29, с. 295].

Тип ЗПР церебрально-органического происхождения охватывает самое главное место в данном нарушении развития и встречается чаще других типов. Нередко характеризуется наибольшей стойкостью и по выраженности нарушений сильным в эмоционально-волевой сфере данный тип. Из-за выраженности проявлений и необходимости использования, специальных мер психолого-педагогической коррекции, этот тип нарушения имеет наибольшую значимость для специальной психологии [22, с. 316].

Разграничивают две группы среди детей с ЗПР церебрально-органического генеза по проявлениям нарушения эмоционально-волевой сферы.

1. Психическая неустойчивость. Ребята представленной группы громкие и подвижные, на прогулках или же перерывах они катаются на перилах, лазят куда невозможно. Пробуют принимать участие в играх иных ребят, но, не умея

идти по принятым правилам игры, ссорятся и не дают дальше ребятам играть. У них часто имеет место быть дерзость и крикливость. Эти ребята часто имеют все шансы быть чересчур нежными и в том числе и раздражающими назойливыми с взрослыми или же сверстниками, но просто могут выходить из себя и начинать конфликтную ситуацию. Ощущения обиды и раскаяния у них абсолютно поверхностные и недолговременные.

2. Психическая тормозимость. Представленная группа различна тем, собственно, что в одном ряду с личной незрелостью дети часто проявляют неуверенность, несамостоятельность, медлительность и безропотность, кротость. По этой причине часто привычки могут проявляться проблемы адаптации к школе. Невысокие оценки в школе и замечания взрослых вызывают у их слёзы. Данные ребята нередко отличаются плаксивостью в школе, тоскуют по своему дому, нередко избегают подвижных игр, теряются у доски и могут не отвечать на поставленный вопрос педагога, в том числе и принимая во внимание, что ответ верный [5, с. 96].

Рассматривая особенности эмоционально-волевой сферы детей с ЗПР можно отметить, что у большинства детей с ЗПР наблюдается внушаемость, несамостоятельность, эмоциональная гибкость и личностная незрелость в целом, понижение воли. Неустойчивость настроения и впечатлений (быстрой их смене) имеет возможность работать случаем психологической лабильности. Ребёнок то показывает доброжелательство по отношению к иным людям, то внезапно делается brutальным и злым. При воззвании к личности ребят с ЗПР, их эмоциональное положение имеет возможность быть источником возбуждения или же плача. Нужно обозначить, собственно, что в том числе и мизерный предлог способен вызвать эмоциональное возбуждение, резкую реакцию, несоответствующую истории. Однако у детей с ЗПР часто возникает беспричинное беспокойство [8, с. 79].

Ребята младшего школьного возраста с ЗПР, в отличие от детей с нормальным развитием, ощущают меньшую потребность во взаимоотношениях со сверстниками. У таких детей отсутствует ярко выраженная привязанность к

кому-либо, и их межличностные взаимоотношения нестабильны. Взаимодействие с окружающими носит ситуативный характер. Дети с ЗПР предпочитают общение с детьми старше себя или взрослыми, но и в этом общении они не проявляют значительной активности [30, с. 106].

Школьники младшего возраста с ЗПР отстают в развитии произвольного поведения. Уровень их произвольной регуляции поведения во многом зависит от сложности деятельности, в большинстве случаев от наличия конфликтной ситуации. У таких детей чаще может наблюдаться импульсивное поведение, в отличие от нормально развивающихся ребят [11, с. 116].

Утверждается, что у детей младшего школьного возраста тревожность может быть вызвана внешними и внутренними конфликтами. Такие дети постоянно напряжены, им сложно сосредоточиться, часто чувствуют угрозу и неуверенность, что может привести к неудачам в любой момент [36, с. 74].

Таким образом, можно сделать вывод, что у большого количества ребят с ЗПР особенности эмоционально-волевой сферы часто выделяют в несамостоятельность, внушаемость, слабость волевых усилий, эмоциональной лабильность и личностную незрелость в целом. У таких детей легко возникает эмоциональное возбуждение или плач. Эмоциональное возбуждение и даже резкую реакцию, неадекватную ситуации, может вызвать даже незначительный повод. Часто у них возникает состояние беспричинного беспокойства. Ребята младшего школьного возраста с ЗПР отстают в развитии произвольного поведения. У таких детей чаще других может наблюдаться импульсивное поведение.

1.3 Особенности проявления тревожности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития

Возраст младшего школьного возраста – это возраст активно интенсивного развивающегося чувственного потенциала малыша. На базе становления психологической сферы развиваются и все иные функции, усовершенствуются все психологические процессы, развивается их восприимчивость и осознанность [35, с. 52].

Для всех ребят младшего школьного возраста с ЗПР характерны частые проявления беспокойного поведения и тревоги. В школе у них могут наблюдаться скованность, напряжённость, пассивность, низкая самостоятельность и неуверенность в своих силах. Дети с ЗПР нередко испытывают трудности в описании собственных эмоциональных состояниях и переживаниях в различных жизненных ситуациях. Все это говорит об определённом свойственном недоразвитии их эмоциональной сферы, которое может являться достаточно стойким [1, с. 416].

В своих исследованиях М.С. Певзнер и Т.А. Власова доказывают, что у ребят с задержкой психического развития очень часто отмечается высокий или низкий уровень тревожности. Тревожные дети – это в большинстве случаев неорганизованные, с непрочной самооценкой и мало проявляющие инициативу по разным причинам. Эти ребята, как часто, послушны и не нарушают дисциплину. Они выполняют все поставленные запросы и требования взрослых – убирают за собой предметы на места, соблюдая правила дисциплины. Беспокойных ребят с ЗПР нередко именуют робкими и несмелыми. Но бесспорно, их податливость, исполнительность и дисциплинированность отображают защитный аспект, например, как эти малыши постараются создавать и делать все, дабы не провоцировать конфликтных обстановок [16, с. 107].

Один из больших беспокойств ребят с задержкой психического развития

(ЗПР) заключается в негативном отношении со стороны взрослых, включая педагогов, а также в их особом положении в школе. Такое мнение выражается в работах исследователей Е.Л. Винниковой и Е.С. Слепович. Эти дети испытывают отчаяние относительно своего положения и не нахождения позитивных перспектив. В результате они приходят к выводу, что плохое поведение является способом избегания переживания своей неполноценности. Дети с ЗПР тяжело переживают отсутствие полноценного признания их окружающими, что может приводить к своим внутренним конфликтам и отрицательным мнением в отношении себя, отмечается многими специалистами. Все такие проявления у ребят, могут сопровождаться повышением личностной тревожности учеников с ЗПР [23, с. 291].

В исследовательской работе Л.Н. Костиной были изложены особенности эмоциональной сферы психики ребят младшего школьного возраста. В ходе данного исследований было расписано, что ребята с задержками в психическом развитии (ЗПР) могут проявлять более выразительнее тревожность относительно деятельности в школе, по сравнению с их сверстниками с нормальным психическим состоянием [55, с. 84].

Малыши с ЗПР владеют наименее размеренной психологической сферой и имеют наименее развитые компенсаторные и защитные способности психики по сопоставлению со своими неплохо развивающимися сверстниками. В итоге, эти малыши буквально не владеют обороной от досадных обстановок, собственно, что имеет возможность привести к выходу в свет у их боязни, страха или же в том числе и тревожности [20, с. 288].

Дети с признаками тревожности проявляют различное поведение во время занятий и вне их. Вне уроков они могут быть открытыми и общительными, но как только начинается занятие, становятся напряженными и сдержанными. Их речь может быть и быстрой, и медленной, а также часто проявляется нервозное поведение: они могут манипулировать предметами или теревить одежду.

К тому же, авторами Е. К. Лютовой (2007), Г. Б. Мониной (2007) были отмечены поведенческие признаки проявления тревожности у ребят с высоким

уровнем тревожности: ребенок вертит в руках разные предметы, стучит пальцами по парте, грызет ногти, теребит волосы. Часто это происходит, потому что так детям легче справиться с тревожной ситуацией в школе и успокоить себя самого [10, с. 29].

Обнаружение тревожных детей может быть проведено по их художественному творчеству. Они часто используют сильное нажатие на карандаш, на рисунках заметны множественные штрихи и маленький размер изображения.

Тревожного ребенка так же можно определить по внешнему виду. Часто у детей лицо серьезное, глаза опущены в низ, сидит на стуле ровно и аккуратно, может проявляться скованность в движениях, повышенная эмоциональная и физическая напряженность, ребенок старается лишней раз не привлекать к себе внимание, не делает лишних движений. У таких детей выявляется скромное и застенчивое поведение, они часто стремятся вести себя «правильно».

И.В. Имедадзе (1996) и В.В. Зеньковский (2012) выделяют следующее общие возрастные своеобразные формы поведения тревожных детей [18, с. 64]:

- нежелание идти школу из-за того, что ребенок, находясь там, испытывает частый дискомфорт, вследствие чего, мотивация посещать школу резко падает;
- ухудшение соматического состояния школьника, такие дети чаще всего болеют, зачастую у них беспричинно может проявляться головная боль или боль в животе;
- отказ от выполнения занятий, это связано с низкой самооценкой ребенка;
- сниженная концентрация внимания на занятиях;
- раздражительность и агрессивность, так дети пытаются скрыть свои переживания:
- потеря контроля над физиологическими функциями во время стрессогенной ситуации.

Специалисты по психологии обрисовывают беспокойных ребят как в высшей степени неуверенных для себя личностей. Эти малыши нередко числятся пассивными и безынициативными. В результате, у других ребят появляется

желание господствовать ими, собственно, что приводит к понижению чувственного настроения беспокойного ребенка и избегания общения со сверстниками. Все это приводит к развитию у этих ребят невысокого самомнения и появлению внутренних негативных инцидентов, связанных с общением [61, с. 36].

И.В. Сизова отмечает, что тревожных ребят выделяет постоянное беспокойство, они чувствуют себя очень беспомощными. У таких детей повышенные требования к себе, они очень самокритичны к своей личности и отыскивают одобрения и поощрения взрослых во всех собственных делах [57, с. 149].

Таким образом, можно подытожить, что тревожность у ребят младшего школьного периода с ЗПР раскрывается в изменении уверенности в своих возможностях, самооценивании, решительном поведении. Такие ребята отличаются очень чувствительностью к личным ошибкам и реагируют на них довольно сильно. Они даже могут отрешиться от деятельности, в которой испытывают затруднения, даже если она им нравится. Ребята с ЗПР имеют более нестабильные эмоции и менее развитые компенсаторные способности и защитные свойства психики по сравнению с нормально развитыми сверстниками. Такие ребята практически не защищены от плохих жизненных ситуаций, что собственно может вызывать у них отрицательные переживания.

Выводы по первой главе

1. Тревожность, по мнению многих психологов, является эмоциональным настроем у детей, при котором преобладает чувство навязчивой тревоги. Дети также боятся сделать даже незначительную ошибку и тревожатся о том, чтобы не подвести общепринятым требованиям и нормам. На появление тревожного состояния у ребят сказывается семейная обстановка, близкие окружающие люди. В последующем, уже для ребят школьного периода семейная роль значительно снижается. Но в свою очередь возрастает роль школы, учителей и окружения ребенка.

2. Проблема школьной тревожности у детей младшего школьного возраста наиболее актуальна, поскольку поступление в школу и начало учебной деятельности сопровождаются качественными изменениями во всех основных сферах развития ребенка, особенно в эмоционально-личностной сфере.

3. Дети с ЗПР обладают менее развитыми способами компенсации и защиты психики и более нестабильной эмоциональной сферой по сравнению со своими ровесниками из нормально развивающейся группы. Такие дети практически не имеют защиты от неприятных эмоциональных ситуаций, что может вызвать у них страх, боязнь школы или даже тревожность.

ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

2.1 Организация и методики проведения исследования

Раннее выявление тревожности у младших школьников – ключевой момент в их поддержке и предотвращении проблем. Существует множество методов диагностики, включая психодиагностику, которые помогают раскрыть эмоциональные особенности и обеспечить необходимую поддержку. Методы исследования эмоциональной сферы включают тесты, анкеты, опросы и беседы [7, с. 283].

Наблюдение – метод, психологической диагностики, который используется в точном исследовании психических функций ребенка, которых применяется в конкретных условиях. Для полной эффективности и объективности результатов этого метода необходимо применять специальные способы и инструменты, такие как диаграммы и листы диагностических наблюдений [31, с. 107].

Тестирование – диагностический метод используемый в психологии, включающий стандартизированные вопросы и задания (тесты) с определенными значениями шкалы [9, с. 87].

Целью констатирующего этапа исследования является выявление особенностей проявления школьной тревожности младших школьников с задержкой психического развития.

Эксперимент был произведен на базе МКОУ Абанская ООШ №1 п. Абан Красноярского края. В исследовании принимало участие 20 детей, в возрасте 10 – 11 лет. У всех детей по результатам ПМПК (Психолого-медико-педагогическая комиссия) стоит диагноз F80 – «задержка психического развития». Дети были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 10 человек обучающихся в 3 «А» классе и 10 человек обучающихся в 3 «Б» классе.

Для проведения эксперимента учащиеся подбирались по некоторым критериям:

- 1) схожесть показателей возраста (возраст 10 – 11 лет);
- 2) схожесть клинической картины нарушения (диагноз F80 – «Задержка психического развития») по заключению ПМПК;
- 3) обучение в одной параллели, участие учащихся 3 «А» и 3 «Б» классов.

Исследование проводилось в пять этапов:

1. Подготовительный. На данном этапе проходило изучение и анализ психологической литературы по проблеме исследования, изучение современного состояния проблемы.

2. На втором этапе была выбрана площадка для проведения исследования, установлен контакт с педагогическим коллективом и администрацией школы. Осуществлялся подбор диагностического инструментария. Проведение констатирующего эксперимента с количественным и качественным анализом полученных результатов исследования.

3. Теоретическое обоснование, разработка и реализация программы психологической коррекции школьной тревожности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития.

4. Сравнительный количественный и качественный анализ полученных результатов исследования. Определение эффективности реализации программы психологической коррекции школьной тревожности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития.

5. Формулирование выводов. Оформление текста выпускной квалификационной работы.

Перед тем как начать эксперимент, нами была подобрана и изучена литература по проблеме изучения тревожности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития. Затем изучались данные учащихся младшего школьного возраста с задержкой психического развития: был выполнен анализ медицинских карт, личных дел и заключений психолога. С целью уточнения данных о наличии клинического диагноза «задержка психического

развития» применялся анализ психолого-медико-педагогической документации – протоколов ПМПК.

Были выбраны следующие психодиагностические методики:

1) Методика диагностики тревожности, включающая наблюдение (методика Сирса), год издания 2001.

2) Шкала явной тревожности CMAS (адаптация А.М. Прихожан), год издания 2002.

3) Тест диагностики школьной тревожности Филлипса, год издания 1970.

Методика диагностики тревожности, включающая наблюдение (методика Сирса), год издания 2001, [38, с. 115].

Цель – исследование уровня тревожности детей дошкольного возраста и учащихся младших классов.

Методика основана на наблюдении, в основе которого лежит оценка по характеристикам шкалы Р. Сирса. При проведении диагностики заполняется форма протокола, представленная в приложении 1.

Шкала явной тревожности для детей CMAS [13, с. 96].

Шкала явной тревожности для ребят (CMAS) необходима для диагностики явления тревожности как непосредственно устойчивого нахождения у детей в возрасте 8-12 лет. Шкала была разработана в 1956 году иностранными специалистами. Данная методика состоит из 53 вопросов. В России детский вариант шкалы был разработан и опубликован А.М. Прихожан. На основании полученных данных анализируется вывод о уровне тревожности.

Опросник школьной тревожности Б. Н. Филлипса [70, с. 64].

Тест Филлипса позволяет оценить специфические аспекты переживания тревожности, привязанные к различным этапам учебной жизни.

При проведении диагностики с использованием методики Филлипса, специалисты предлагают ребенку ответить на 58 вопросов, которые раскрывают подробную информацию о самочувствии ребенка в школьной жизни и в окружающем мире.

По результатам диагностики можно выявить тревожность по следующим показателям:

– общая тревожность в школе – общее эмоциональное состояние ребенка, включение его в сферы школьной деятельности;

– переживание социального стресса – эмоциональное состояние ребенка на фоне, которого развиваются социальные контакты;

– фрустрация потребности в достижении успеха – неблагоприятный психический фон, который не позволяет ребенку развивать свои потребности в достижении успеха, получении высоких результатов;

– страх самовыражения – негативные эмоциональные переживания разных ситуаций, связанных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей;

– страх ситуации проверки знаний – негативное отношение и переживание ощущения тревожности в ситуациях проверки (особенно публичной) знаний, достижений, возможностей;

– страх не соответствовать ожиданиям окружающих – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок;

– низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды;

– проблемы и страхи в отношениях с учителями – общий негативный эмоциональный фон отношений с взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребёнка [37, с. 62].

Таким образом, мы можем подытожить, что методик для исследования тревожности много, в данном исследовании мы раскрыли соответствующие методики диагностики уровня тревожности ребят младшего школьного возраста с ЗПР.

2.2 Анализ результатов исследования

Полученные нами результаты констатирующего эксперимента диагностики школьной тревожности по методике Сирса у контрольной и экспериментальной группы, представлены на рисунке 1.

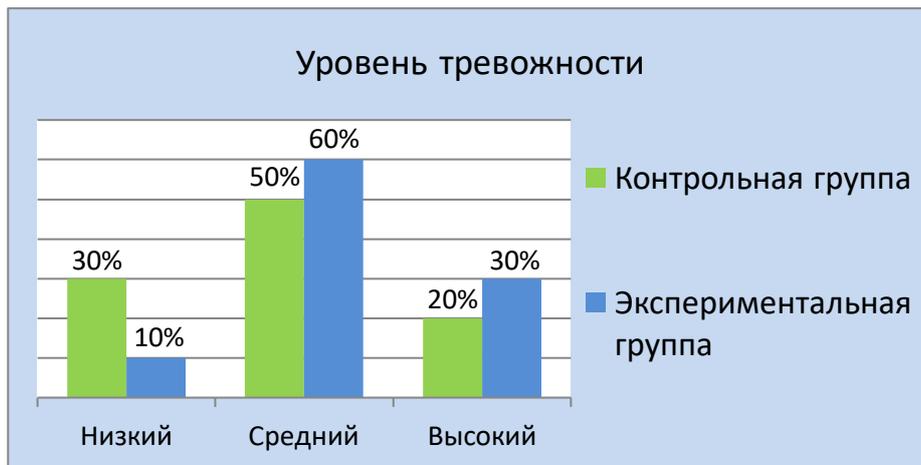


Рисунок 1- Результаты констатирующего эксперимента, методика Сирса, контрольная и экспериментальная группа

По представленной гистограмме мы можем сделать вывод:

1. Низкий уровень тревожности (до 20 баллов) выявлен у 30% детей в контрольной и у 10% в экспериментальной. Низкий уровень свидетельствует, что у ребенка не выявлены признаки тревожности. Это хорошо адаптированные дети.
2. Средний уровень тревожности (20 – 30 баллов) выявлен у 50 % детей в контрольной группе и у 60% детей в экспериментальной. Учащиеся испытывают страх, волнение, раздражение и мышечное напряжение. Но при этом учащиеся данного уровня способны адаптироваться к ситуации.
3. Высокий уровень тревожности (более 30 баллов) составляет 20% в контрольной и 30% детей в экспериментальной группе. Дети высокого уровня имеют достаточно или резко выраженные признаки: скованность, пугливость,

плаксивость и агрессивность. Отличаются обидчивостью, нетерпеливостью, суетливостью, имеют трудности в сосредоточении. При неожиданном задании с трудом включается в работу.

В результате диагностики по методике Сирса мы пришли к следующему выводу, что у детей контрольной и экспериментальной групп, в большей степени проявляется средний уровень и присутствует высокий уровень тревожности, что свидетельствует о том, что у таких детей снижается успешность в учебной деятельности. Дети испытывают страх, волнение, раздражение и мышечное напряжение при нахождении в школе.

Полученные показатели констатирующего этапа эксперимента при исследовании уровня тревожности учеников младшей школы с ЗПР контрольной и экспериментальной группы по методике «Шкала явной тревожности для ребят CMAS» представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты констатирующего эксперимента, Шкала явной тревожности для детей CMAS, контрольная и экспериментальная группа

Уровень тревожности	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Состояние тревожности испытуемому не свойственно	0%	0%
Нормальный уровень тревожности	30%	30%
Несколько повышенный уровень	40%	30%
Явно повышенная тревожность	30%	40%
Очень высокая тревожность	0%	0%

Из выше представленных результатов констатирующего эксперимента контрольной группы видно, что:

1. Нормальный уровень тревожности выявлен у 30% учащихся контрольной группы и у 30% учащихся экспериментальной группы. Нормальный уровень необходим для адаптации и продуктивной деятельности.
2. Несколько повышенный уровень тревожности выявлен у 40%

контрольной группы и у 30 % испытуемых экспериментальной группы. Дети с несколько повышенной тревожностью, чаще всего испытывают страх, волнения, эмоциональное и мышечное напряжение. Несколько повышенная тревожность часто бывает, связана с ограниченным кругом ситуаций, определенной сферой жизни.

3. Явно повышенная тревожность была выявлена у 30% детей контрольной группы и у 40 % детей у экспериментальной группы. Явно повышенная тревожность, обычно носит генерализованный характер. Проявляется в межличностном напряжении, вегетативных реакциях. Дети имеют самооценочную тревожность.

4. «Чрезмерное спокойствие» и очень высокий уровень тревожности в контрольной и экспериментальной группе не выявлены.

Опросник школьной тревожности Филлипса направлен на изучение уровня и характера тревожности ребят связанным со школьным начавшимся периодом.

Полученные нами сравнительные результаты констатирующего исследования по методике «Тест диагностики школьной тревожности Филлипса» по выявлению уровня школьной тревожности у контрольной и экспериментальной группы представлен на рисунке 2.

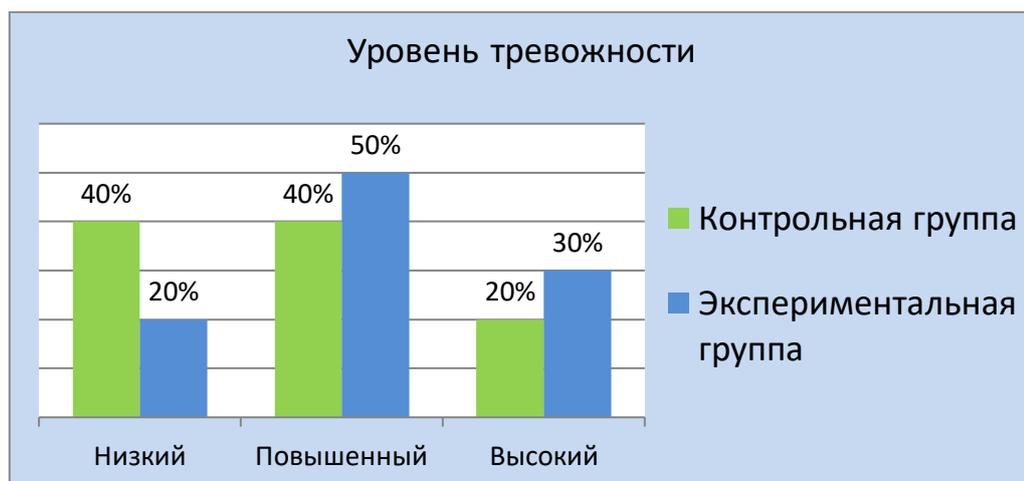


Рисунок 2 - Результаты констатирующего эксперимента, Тест диагностики школьной тревожности Филлипса, контрольная и экспериментальная группа

По итогу констатирующего исследования у контрольной группы мы можем сделать вывод:

1. Низкий уровень детской школьной тревожности (число несовпадений до 26) был выявлен у 40% детей контрольной и у 20% детей экспериментальной группы. Низкий уровень свидетельствует о том, что у ребенка не выявлены признаки тревожности.

2. Повышенная тревожность (число несовпадений от 27 до 40) была выявлена у 40% испытуемых контрольной группы и у 50% испытуемых экспериментальной группы. Повышенный уровень говорит о недостаточно хорошей эмоциональной приспособленности, плохой адаптации ребенка к окружающему. У таких детей низкая физиологическая сопротивляемость к стрессу. Ребенок может иметь страх самовыражения.

3. Высокий уровень тревожности (число несовпадений больше 40) был выявлен у 20% детей контрольной группы и у 30% экспериментальной группы. Такие ученики, возможно, получают высокие стрессовые ситуации в школе, и могут подвергаться трудностям в учебной деятельности. Имеют проблемы со сверстниками, педагогами, поведением. Высокий уровень свидетельствует о плохой адаптации к школьному миру. Ребенок испытывает проживания социального расстройства или стресса, проблемы и страхи во взаимоотношениях с учителем.

Таким образом, по результатам диагностики у контрольной и экспериментальной группы исследования повышенный уровень тревожности составляет 40% и 50% соответственно.

Для подсчета точного количества процентов ответов по факторам, были отобраны дети, у которых правильных ответов, по ключу, было больше 50%. Результаты исследования тревожности ребят младшего школьного возраста по методике Филлипса у контрольной группы представлены на рисунке 3.



Рисунок 3 - Результаты констатирующего эксперимента по методике Филлипса, контрольная группа

Из представленных результатов исследования контрольной группы, видим, что:

- 20% испытуемых учеников имеют повышенный уровень общей школьной тревожности;
- 50% учащихся проявляют переживание социального стресса, который появляется под давлением общества или социальной среды. Может проявляться в сильном эмоциональном напряжении. Дети испытывают трудности в установлении взаимоотношений с учителями и сверстниками;
- 30% детей ощущают фрустрацию потребности в достижении успеха, это неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высоких результатов;
- 50% испытуемых имеют страх самовыражения, зачастую такие дети боятся проявить свои возможности, не демонстрируют свои возможности;
- 30% детей имеют страх проверки знаний, выраженный в негативном отношении и переживании тревоги в ситуации проверки знаний и возможностей;
- 30% испытывают страх не соответствовать ожиданиям окружающих, данная группа детей сильно зависят от мнения окружающих, имеют тревогу по

поводу оценок, испытываю ожидание отрицательных оценок;

– 20% учащихся имеют низкую физиологическую сопротивляемость стрессу, это означает, что эти дети психофизиологические не могут приспособиться к стрессу;

– 40% детей имеют проблемы и страхи в отношениях с учителями, что говорит об общем негативном эмоциональном фоне в отношении с взрослыми в школе, что отрицательно сказывается на успешности обучения.

Таким образом, в результате диагностики мы выявили, что у детей контрольной группы преобладают умеренный и повышенный уровень тревожности по методике Филлипса. По результатам исследования мы выявили, что у детей данной группы, в основном, по методике диагностики школьной тревожности Филлипса среди показателей школьной тревожности доминируют переживание социального стресса (50%), страх самовыражения (50%), проблемы и страхи в отношениях с учителями (40%). Эти показатели негативным образом сказываются на развитии личности школьника, являются причиной появления школьной тревожности у детей данной группы.

Результаты исследования тревожности ребят младшего школьного возраста по методике Филлипса у экспериментальной группы представлены на рисунке 4.



Рисунок 4 - Результаты констатирующего эксперимента по методике Филлипса, экспериментальная группа

Исходя из представленных результатов констатирующего эксперимента экспериментальной группы, можно сделать вывод, что:

- 30% детей испытывают общую школьную тревожность, которая может явно негативно сказываться на обучении;
- 60% учащихся переживают социальный стресс, у таких детей возможны трудности в установлении взаимоотношений с учителями и сверстниками;
- 40% детей испытывают фрустрацию потребности в достижении успеха, которая не позволяет детям развивать свои достижения высокого результата;
- 60% детей испытывают страх самовыражения, зачастую такие дети боятся проявить свои возможности, не демонстрируют свои возможности, имеют низкую самооценку;
- 30% испытуемых испытывают страх проверки знаний, то есть дети переживают тревогу в ситуации проверки (особенно публичной);
- 40% детей испытывают страх не соответствовать ожиданиям окружающих, который проявляется в тревоге по поводу оценок, даваемых окружающими, ожидание негативных оценок;
- 30 % детей имеют низкую физиологическую сопротивляемость стрессу, которая заключается в сниженной приспособляемости детей к ситуациям стрессогенного характера;
- 50% испытуемых имеют проблемы и страхи в отношениях с учителями, что создают негативный эмоциональный фон, который неблагоприятно влияет на успешность обучения детей.

Таким образом, в результате диагностики мы выявили, что у детей экспериментальной группы преобладает умеренный уровень тревожности по методике Филлипса. В сравнении с результатами контрольной группы преобладают более высокие показатели школьной тревожности. У детей экспериментальной группы по показателям школьной тревожности Филлипса, в основном преобладают переживания социального стресса (60%), страх самовыражения (60%) и проблемы и страхи в отношениях с учителями (50%).

В завершении констатирующего эксперимента мы сделали вывод, что как в

контрольной, так и в экспериментальной группах выявлены дети с повышенным и высоким уровнем школьной тревожности. Такие показатели отрицательно влияют на развитие личности младших школьников и их успеваемости.

В ходе проведенного исследования мы выявили особенности тревожности испытуемых детей;

- переживание социального стресса;
- мышечное и эмоциональное напряжение;
- наличие страхов, связанных с обучением в школе, межличностное напряжение;
- самооценочная тревожность.

Тревожность является главным признаком неготовности ребенка к школьному периоду. Она негативно влияет на все области его существования: учебу, общение, здоровье и общий уровень психологического благополучия. Очень важно выявлять школьную тревожность на достаточно раннем периоде и своевременно использовать методы коррекции.

Таким образом, повышенный и высокий уровень тревожности требует своевременного применения методов психологической коррекции, направленных на снижение школьной успеваемости младших школьников с задержкой психического развития.

Выводы по второй главе

В представленной выпускной квалификационной работе было проведено эмпирическое исследование по выявлению школьной тревожности ребят младшей школы среди учеников с ЗПР. В описанном исследовании приняло участие 20 детей в возрасте от 10 до 11 лет.

Для изучения особенностей проявления школьной тревожности у детей младшего школьного возраста были выбраны следующие методики:

1. Методика диагностики тревожности, включающая наблюдение (методика Сирса), год издания 2001, [38, с. 115].
2. Шкала явной тревожности СМАС (адаптация А. М. Прихожан) (2002). [45, с. 61].
3. Тест диагностики школьной тревожности Филлипса (1970). [34, с. 133].

В результате экспериментального исследования нами были сделаны следующие выводы:

По методике Сирса у контрольной и экспериментальной группы средний уровень тревожности составил 50 % и 60% соответственно. Высокий уровень в контрольной группе выявлен у 20%, в экспериментальной группе у 30%. Дети испытывают страх, волнение, раздражение и мышечное напряжение при нахождении в школе.

По результатам методики «Шкала явной тревожности СМАС» (адаптация А. М. Прихожан) в контрольной группе выявлен несколько повышенный уровень тревожности, что соответствует ответам 40% испытуемых и явно повышенный, он соответствует 30% обучающихся. В экспериментальной группе отмечен несколько повышенный уровень тревожности он составил 30% детей и явно повышенный уровень тревожности был выявлен у 40% детей, негативно влияющий на развитие личности школьника и его успеваемость. Проявляется в межличностном напряжении, вегетативных реакциях. Дети имеют самооценочную тревожность.

Тест диагностики школьной тревожности Филлипса выявил, что в контрольной и экспериментальной группе имеет место повышенный уровень школьной тревожности, он составил 40% и 50%, соответственно. Высокий уровень тревожности выявлен у 20%, в экспериментальной группе у 30%. Как в контрольной, так и в экспериментальной группах дети имеют страх самовыражения, переживание социального стресса и проблемы и страхи в отношениях с учителями.

В ходе проведенного исследования мы выявили особенности тревожности испытуемых детей:

- переживание социального стресса;
- мышечное и эмоциональное напряжение;
- наличие страхов, связанных с обучением в школе, межличностное напряжение;
- самооценочная тревожность.

По результатам проведенного нами исследования можно сделать вывод о том, что в контрольной и экспериментальной группе присутствуют ребята, которые имеют повышенный и высокий уровень тревожности. При этом у детей экспериментальной группы, показатели школьной тревожности гораздо выше, чем в контрольной группе. Соответственно, дети экспериментальной группы, в большей степени испытывает школьную тревожность, которая проявляется в нежелании ходить в школу, страха отвечать у доски. В результате анализа литературы мы установили, что данные показатели отрицательно влияют на развитии личности младших школьников и их успеваемости.

Таким образом, высокий уровень тревожности детей экспериментальной группы требует своевременного применения методов психологической коррекции, которые будут способствовать ее снижению. Для снижения высокого уровня школьной тревожности детей экспериментальной группы, нами была разработана программа психологической коррекции школьной тревожности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития.

ГЛАВА 3. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

3.1 Теоретические основы формирующего этапа эксперимента

Коррекционная работа составляет важную роль в формировании и развитии компенсаторных процессов личности. Она неразрывно связывается с воспитанием и обучением, охватывая все уровни деятельности образовательных учреждений. Все проведенные мероприятия должны быть эффективными с точки зрения коррекции и развития [49, с. 8].

Комплексные мероприятия должны быть направлены на все стороны развития ребенка, включая когнитивную, эмоциональную, физическую и поведенческую сферы, а также личностное укрепление. Коррекционные мероприятия нацелены на устранение дефектов и развитие навыков [33, с. 102].

Одной из важнейших составляющих формирования и развития ребенка является положительное воздействие педагога на его личность. Именно педагог способен создать оздоровительную социальную среду, в которой ребенок имеет возможность развиваться, воспитываться и обучаться.

Не менее важным аспектом является выдержка и терпение специалиста, а также его умение в похвале и поддержке ученика. В итоге таких воздействий формируется эмоциональная сфера ребенка [54, с. 94].

Школьная обстановка оказывает значительное воздействие на развитие ребенка. Взаимодействие с другими в коллективе дарует социальный опыт, способствуя формированию высших психических функций, включая память, мышление и эмоции. Кроме того, коллектив способствует формированию личных отношений, влияя на эмоциональную сферу. Правильное установление этих отношений способствует формированию положительных эмоций, таких как гордость и доброжелательность [34, с. 97].

Система коррекционных мероприятий, направленных на преодоление школьной тревожности у детей с задержкой психического развития,

рассматривает следующие главные направления: повышение самооценки, обучение навыкам саморегуляции во взаимодействии с ситуациями, способными вызвать волнение, и расслабление мышц [46, с. 130].

Существует большое разнообразие приемов и способов в нашей современности для снижения повышенного уровня школьной тревожности у ребят младшего школьного возраста с задержкой психического развития. В ходе проведенного нами исследования мы рассмотрели основные методы по уменьшению повышенного и зафиксированного уровня школьной тревожности: арт-терапия и игротерапия. Данные методы могут применяться специалистами в школьной обстановке, для снижения уровня тревожности учащихся [43, с. 45].

В нашу современность, большинство экспериментально-психологических исследований ребят с ЗПР направлено в основном на исследование особенностей их познавательной деятельности, в то время, как информации об особенностях эмоциональной сферы данной категории детей и о специфике проявления у них школьной тревожности, в психологической литературе представлено не достаточно [51, с. 82].

Как уже отмечалось ранее, каждый ребенок, имеющий высокий уровень школьной тревожности, нуждается в коррекции. Это связано с тем, что высокий уровень школьной тревожности и связанной с ней низкой самооценкой, снижают учебные достижения детей, закрепляют ситуацию неуспеха. Неуверенность в себе у ребенка приводит к ряду других особенностей – действовать только по образцам и шаблонам, боязни проявить инициативу, формальному усвоению знаний и способов действий.

Важно знать, что одним из условий возникновения тревожности является повышенная чувствительность (сензитивность). Хотя множество детей, имеющих повышенную чувствительность, зачастую не страдают от опекунов с ребенком. Как утверждает А. М. Прихожан, если воспитание ребенка осуществляется по типу гиперпротекции (чрезмерная забота, мелочный контроль, большое количество ограничений и запретов, постоянное одергивание), то велика вероятность воспитания тревожного ребенка.

Рассматривая возможные методы и подходы психологической коррекции детей с задержкой психического развития, мы остановились на идее И. И. Мамайчук (2001), которая выделила несколько блоков по работе с детьми, имеющих различные формы задержки психического развития [66, с. 74].

Мотивационный блок – в данном блоке специальными коррекционными задачами является формирование познавательных мотивов: обособить проблемные учебные ситуации, стимулировать повышение активности детей на занятии; обратить значительное внимание на тип семейного воспитания.

Приемы работы: создание игровых учебных ситуаций, дидактические и развивающие игры.

Работать по данному блоку можно с детьми имеющие психофизический инфантилизм и психогенные формы ЗПР.

Блок регуляции – специальные коррекционные задачи: обучить ребенка планированию деятельности, предварительно организовать ориентировки в заданиях и проанализировать с ребенком используемые способы деятельности [45, с. 91].

Приемы работы: создание игровых учебных ситуаций, дидактические и развивающие игры.

Как утверждает автор, работа именно по этому блоку может быть организована с детьми, которые имеют соматогенную форму ЗПР, органический инфантилизм ЗПР церебрально-органического генеза.

Блок самоконтроля – в данном же блоке представлены следующие психокоррекционные задачи: обучить контролю по результату, обучить способности контролировать по способу деятельности, обучить способности контролировать в процессе деятельности [42, с. 19].

Приемы работы: создание игровых учебных ситуаций, дидактические и развивающие игры.

Осуществляемая работа по этому блоку проходит с ребятами, имеющими ЗПР церебрально-органического генеза, соматогенную и психогенную форма ЗПР [50, с. 57].

Психологическая коррекция выступает в качестве особой формы психологического воздействия, основывающейся на следующих фундаментальных положениях отечественной психологии [44, с. 60]:

1. Положение теории деятельности А.Н. Леонтьева (2005) которое состоит в том, что позитивное влияние на процесс развития означает управление ведущим видом деятельности.

2. Положение Д.Б. Эльконина (1978) о коррекционном потенциале игры. Игра позволяет ребенку включиться в практику новых социальных отношений в процессе специально организованных игровых занятий.

3. Положение концепции личности С.Л. Рубинштейна (1973) о формах психологических контактов между людьми.

Работая над самооценкой учеников в младшей школе, необходимо учитывать тот факт, что повысить самооценку за короткий срок невозможно. Важно каждый день работать с определенной целью. Ребенок должен знать и понимать, за что вы его хвалите. Важно делать это искренне, потому что ребенок довольно чувствительный и сможет распознать ложь [65, с. 79].

Обучение ребенка способности управлять своим поведением. Важно работать с ребенком через воспитание уверенности в себе. Зачастую дети с чувством тревожности не рассказывают о своих проблемах, поэтому, когда ребенок сообщает взрослым, что он ничего не боится, его слова могут не соответствовать настоящей действительности. Возможно, это и есть проявление явной тревожности, о котором ребенок не может рассказать.

Для помощи ребенку в преодолении имеющейся у него тревожности, можно привести пример литературных произведений и определить, что нет таких людей, которые ничего не боятся, но есть те, которые умеют преодолевать проблемы [41, с. 35].

Тревожных детей категорически нельзя сравнивать с другими. А так же желательно избегать такой деятельности или мероприятий где совершаются сравнения достижений одних детей с другими. Лучше всего сравнить ребенка с его же результатами.

Если у ребенка проявляется тревожность при выполнении задания, не стоит проводить такие виды работ, где учитывается скорость. Обращаясь к тревожному ребенку с вопросами или просьбой важно установить контакт глаз. Для того чтобы тревожный ребенок научился управлять своим поведением довольно продуктивно использовать ролевые игры в работе. Обыграть можно не только какую-нибудь знакомую ситуацию, но и ту, которая вызывает у ребенка тревогу [56, с. 61].

В этой области существует множество методов и приемов, которые могут помочь снизить школьную тревожность у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития, одним из которых является арт-терапия. Представленный здесь метод основан на использовании искусства и творчества в психологической и психотерапевтической работе. Этот метод модификации тревожности использовался многими лучшими современными учеными. Этот метод дает ребенку возможность выразить себя в творчестве и осознать свое собственное экзистенциальное "Я" [58, с. 30].

Арт-терапия – психотерапевтическая работа с использованием искусства и творчества. Во время участия ребенка с нарушениями в развитии в художественной деятельности, со своими сверстниками, у него совершенствуется социальный опыт, при помощи которого ребенок учится адекватно взаимодействовать и общаться. Данный метод пробуждает у детей положительные эмоции, помогает в управлении эмоциональными проявлениями. Как известно, что взаимодействие с творчеством, помогает избавиться от негативных переживаний [60, с. 39].

Соотнесение арт-терапии с музыкальной историей оказывает очень хорошее влияние на работу с этой категорией ребят. Взаимодействие ребенка с трудностями в развитии в художественном мире с другими детьми позволяет развивать его социальный опыт и навыки взаимодействия. Кроме того, такой подход способствует коррекции нарушений в коммуникативной сфере и помогает регулированию эмоциональных проявлений [48, с. 47].

Игровая терапия – это метод лечения, в котором используются

коррекционные игры. Ее основные цели – достижение эмоциональной стабильности, саморегуляции и самовыражения [68, с. 120].

Сказкотерапия – это специальный метод в психологии, который позволяет решить задачи в области образования, воспитания и коррекции поведения детей. А так же профилактики психологических отклонений, психологической и психотерапевтической помощи учащимся.

Музыкотерапия представляет собой метод коррекции, который использует музыку в качестве главного средства. Музыкотерапия помогает решить ряд проблем: установить взаимодействие между ребенком и взрослым, развить у ребенка возможности в искусстве и общении, занять его музыкальными играми, пением, импровизацией на музыкальных инструментах, движениями под музыку [60, с. 39].

Дыхательная гимнастика – комплекс упражнений, воздействующих на уменьшение эмоционального дискомфорта, так же эти упражнения помогают развивать навыки саморегуляции и самоконтроля.

Релаксационные упражнения – упражнения, которые позволяют снизить тонус скелетной мускулатуры. Данные упражнения способствуют снижению эмоционального и мышечного напряжения.

Если правильно организовать коррекционно-психологические условия обучения и воспитания ребенка, и дополнить их комфортной эмоциональной обстановкой, то произойдет восстановление у детей с ЗПР нормальных способов коммуникации, повышается умение выстраивать доброжелательные отношения в коллективе и понижается уровень школьной тревожности.

Повышается школьная и социальная адаптация и возможно проведение коррекции личности в целом благодаря этим условиям. Необходимо дополнить, что коррекционную работу невозможно рассматривать отдельно от воспитательных и учебных процессов [62, с. 20].

Таким образом, мы рассмотрели разнообразные методы и методики коррекции тревожного состояния ребят младшей школы с задержкой психического развития.

Исходя из всего вышесказанного, работа с детьми младшего школьного возраста с задержкой психического развития, имеющие повышенный уровень тревожности будет строиться по выделенным блокам, представленным принципам и через разнообразные приемы и методы, что и ляжет в основу программы психологической коррекции школьной тревожности у младших школьников с задержкой психического развития.

3.2 Содержание программы психологической коррекции тревожности младших школьников с задержкой психического развития

Представленная нами программа психологической коррекции школьной тревожности детей младшего школьного возраста с ЗПР составлена на основе имеющейся психокоррекционной программы, разработанной А. М. Прихожан, предназначенной для детей младшего школьного возраста и направленной на преодоление школьной тревожности [63, с. 43].

Пояснительная записка

Актуальность: дети с повышенной или высокой тревожностью в школе часто показывают низкие результаты в различных видах деятельности. Помимо психологических нарушений в развитии, именно тревожность негативно влияет на получение высоких оценок. Поэтому важно проводить с детьми психокоррекционную работу, направленную на преодоление школьной тревожности.

Цель: снижение школьной тревожности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития.

Задачи:

1. обучение навыкам управления собой в школьных ситуациях;
2. десенсибилизация страхов, связанных с нахождением в школе, налаживание взаимоотношений;
3. снятие мышечного и эмоционального напряжения;
4. оптимизация самооценки.

Данная программа предназначена для детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития, имеющих повышенный или высокий уровень тревожности.

Условия и формы организации реализации программы: программа включает в себя 16 занятий. Продолжительность занятий составляет 40 минут, два раза в неделю на протяжении 2-х месяцев. Форма проведения занятий – групповая. В группу вошло 10 учащихся, экспериментальной группы, имеющих высокий уровень школьной тревожности.

Приемы и техники: игротерапия, сказкотерапия, арт-терапия, музыкотерапия, дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения.

Направления работы с тревожными детьми:

- обучение навыкам управления собой в школьных ситуациях;
- десенсибилизация страхов, связанных с нахождением в школе, налаживание взаимоотношений;
- снятие мышечного и эмоционального напряжения;
- оптимизация самооценки.

Структура занятия представляет собой следующее:

1. Ритуал приветствия. Важно создать благоприятную и доброжелательную атмосферу перед началом занятия.
2. Разминка – настраивание детей на психокоррекционную работу и включение в занятия.
3. Основное содержание занятий включает в себя различные игры и упражнения, которые направлены на достижение цели. Также сюда входят психогимнастические упражнения, которые способствуют снятию мышечных зажимов и эмоционального напряжения.
4. Рефлексия занятия – обсуждения итогов.

Тематическое планирование психокоррекционных занятий представлено в таблице 2.

Таблица 2 - Тематическое планирование психокоррекционных занятий

Цель занятия	Структура занятия	Время проведения
Занятие №1		
1. Знакомство с детьми. 2. Снятие мышечного и эмоционального напряжения. 3. Налаживание взаимоотношений с учителями, сверстниками. 4. Оптимизация самооценки. 5. Обсуждение и анализ пройденного занятия.	1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Имя с выходом». 3. Упражнение «Пружина». 4. Игра «Корабль среди скал». 5. Сказкотерапия «Сочиним историю». 6. Рефлексия.	40 мин.
Занятие №2		
1. Снятие мышечного и эмоционального напряжения. 2. Налаживание взаимоотношений с учителями, сверстниками. 3. Оптимизация самооценки. 4. Обучения приемам саморегуляции. 4. Обсуждение и анализ пройденного занятия.	1. Ритуал приветствия. 2. Игра «Веселая походка». 3. Игра «Список чувств». 4. Релаксационное Упражнение «В кругу симпатий». 5. Упражнение «Похвалилки». 6. Рефлексия.	40 мин.
Занятие №3		

<p>1. Снятие мышечного и эмоционального напряжения.</p> <p>2. Осознание собственных страхов.</p> <p>3. Работа со страхами, связанными с обучением в школе.</p> <p>4. Развитие способности анализировать себя и других.</p> <p>4. Обсуждение и анализ пройденного занятия.</p>	<p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Игра в «хлопки».</p> <p>3. Упражнение «Поделись своим страхом».</p> <p>4. Арт- терапия, рисование на тему: «Что меня пугает в школе».</p> <p>5. Игра «Чужие рисунки».</p> <p>6. Рефлексия.</p>	40 мин.
Занятие №4		
<p>1. Снятие мышечного и эмоционального напряжения.</p> <p>2. Помощь детям в преодолении негативных переживаний.</p> <p>3. Символическое уничтожение страха.</p> <p>4. Оптимизация самооценки.</p> <p>5. Обсуждение и анализ пройденного занятия.</p>	<p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Упражнение «Доброе наше утро».</p> <p>3. Сказкотерапия «Вот такая сказка».</p> <p>4. Упражнение «На нашей лесной полянке».</p> <p>5. Арт-терапия «Долой страхи».</p> <p>6. Рефлексия.</p>	40 мин.
Занятие №5		
<p>1. Снятие мышечного и эмоционального напряжения.</p> <p>2. . Умение выразить свое мнение друг другу.</p> <p>3. Развитие чувства доверия.</p> <p>4. Оптимизация самооценки.</p> <p>5. Обсуждение и анализ пройденного занятия.</p>	<p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Музыкаотерапия «Цветочек под солнцем».</p> <p>3. Игра «Передай комплимент».</p> <p>4. Игра «Я и ты».</p> <p>5. Упражнение «Пылесос».</p> <p>6. Рефлексия.</p>	40 мин.
Занятие №6		

<p>1. Снятие мышечного и эмоционального напряжения.</p> <p>2. Развитие чувства уверенности в своих силах.</p> <p>3. Эмоциональное и двигательное раскрепощение.</p> <p>4. Развитие способности анализировать себя и других.</p> <p>5. Обсуждение и анализ пройденного занятия.</p>	<p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Упражнение «Возьми и передай».</p> <p>3. Игра «Волшебный ящик».</p> <p>4. Арт-терапия «Художники».</p> <p>5. Релаксационные упражнения «Апельсин».</p> <p>6. Рефлексия</p>	40 мин.
Занятие №7		
<p>1. Снятие мышечного и эмоционального напряжения.</p> <p>2. Создание благоприятного эмоционального настроения в группе, развитие эмпатии.</p> <p>3. Эмоциональное и двигательное раскрепощение.</p> <p>4. Обучение приёмам самопрезентации.</p> <p>5. Обсуждение и анализ пройденного занятия.</p>	<p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Упражнение «Солнышко дружбы».</p> <p>3. Упражнение «Животные».</p> <p>4. Дыхательная гимнастика «Шарики».</p> <p>5. Упражнение «Я такой!».</p> <p>6. Рефлексия.</p>	40 мин.
Занятие №8		
<p>1. Снятие мышечного и эмоционального напряжения.</p> <p>2. Улучшение взаимоотношений между детьми.</p> <p>3. Повышение самооценки ребенка, возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми.</p> <p>4. Обсуждение и анализ пройденного занятия.</p>	<p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Игра «Волшебный стул».</p> <p>3. Дыхательная гимнастика «Дудочка».</p> <p>4. Упражнение «Зайки и слоники».</p> <p>5. Рефлексия.</p>	40 мин.

Занятие №9		
1. Знакомство с детьми. 2. Снятие мышечного и эмоционального напряжения. 3. Коррекция страхов, связанных с обучением в школе. 4. Налаживание взаимоотношений. 5. Обсуждение и анализ пройденного занятия.	1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Корабль и ветер». 3. Упражнение «Два барана». 4. Упражнение «Я дарю тебе». 5. Арт-терапия, рисование на тему: «Чего я боюсь». 6. Рефлексия.	40 мин.
Занятие №10		
1. Снятие мышечного и эмоционального напряжения. 2. Установление доверительных отношений между детьми и взрослыми. 3. Формирование у ребят чувства доверия к окружающему. 4. Поднятие настроения и проявления творческих способностей. 5. Обсуждение и анализ пройденного занятия.	1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Я вижу». 3. Игра «Прогулка с компасом». 4. Игра «Паровозик». 5. Упражнение «Дерево настроения». 6. Рефлексия.	40 мин.
Занятие №11		
1. Снятие мышечного и эмоционального напряжения. 2. Повышение настроения. Возможность узнать ребятам друг друга поближе. 3. Снятие напряжения среди участников. 4. Оптимизация самооценки. 5. Обсуждение и анализ пройденного занятия.	1. Ритуал приветствия. 2. Игра «Хоровод». 3. Игра «Ветры дуют на». 4. Упражнение «Часть моего Я». 5. Игра «Передай комплимент». 6. Рефлексия.	40 мин.

Занятие №12		
<p>1. Снятие мышечного и эмоционального напряжения.</p> <p>2. Создание благоприятного эмоционального настроения в группе.</p> <p>3. Выражение своего эмоционального состояния.</p> <p>4. Обсуждение и анализ пройденного занятия.</p>	<p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Игра «Волшебное слово».</p> <p>3. Игра «Комплимент».</p> <p>4. Упражнение «Апельсин».</p> <p>5. Игра «Список чувств».</p> <p>6. Рефлексия.</p>	40 мин.
Занятие №13		
<p>1. Снятие мышечного и эмоционального напряжения.</p> <p>2. Формирование у детей чувства доверия к окружающим.</p> <p>3. Осознание своего самочувствия.</p> <p>4. Обсуждение и анализ пройденного занятия.</p>	<p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Игра «Приветствие».</p> <p>3. Упражнение «Подарок другу».</p> <p>4. Упражнение «Что люблю?»</p> <p>5. Арт-терапия «Автопортрет».</p> <p>6. Рефлексия.</p>	40 мин.
Занятие №14		
<p>1. Снятие мышечного и эмоционального напряжения.</p> <p>2. Выражение своего эмоционального состояния через продуктивную деятельность.</p> <p>3. Обсуждение и анализ пройденного занятия.</p>	<p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Сказкотерапия «Вот если бы».</p> <p>3. Арт-терапия, рисование по рассказу.</p> <p>4. Упражнение «Ласковое имя».</p> <p>5. Рефлексия.</p>	40 мин.
Занятие №15		

<ol style="list-style-type: none"> 1. Снятие мышечного и эмоционального напряжения. 2. Обучение проявлениям эмоций. 3. Развитие умения чувствовать настроение. 4. Осознание своего эмоционального состояния. 5. Обсуждение и анализ пройденного занятия. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Игра «Перевоплощения». 3. Упражнение «Закончи предложение». 4. Арт-терапия, рисование на тему «Моё настроение». 5. Игра «Пружина». 6. Рефлексия. 	40 мин.
Занятие №16		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Эмоциональное и мышечное расслабление. 2. Формирование уверенности в себе. 3. Осознание проблем в отношениях с людьми, активизация самосознания. 4. Повышение представления о собственной значимости и повышение самооценки ребенка. 5. Обсуждение и анализ пройденного занятия. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Цветочек под солнцем». 3. Игра «Конкурс боюсек». 4. Игра «Продолжить». 5. Арт-терапия «Мой портрет в лучиках солнца». 6. Рефлексия. 	40 мин.

2. Подробно описанные конспекты занятий можно рассмотреть в приложении

Данная программа, включает в себя разнообразные занятия и упражнения, направленные на снятие эмоционального и мышечного напряжения, оптимизации самооценки, а также развития доверительных отношений между детьми и педагогами. Данная программа способствует налаживанию межличностных отношений среди сверстников, коррекции страхов связанных в обучении в школе.

Мы ожидаем, что разработанная программа должна помочь детям младшего школьного возраста с ЗПР в снижении повышенного и высокого уровня

тревожности, а именно:

- обучение навыкам управления собой в определенных ситуациях;
- десенсибилизация страхов, связанных с нахождением в школе, налаживание взаимоотношений;
- снятие мышечного и эмоционального напряжения;
- оптимизация самооценки.

3.3 Контрольный эксперимент и его анализ

Программа психологической коррекции школьной тревожности апробировалась нами с детьми экспериментальной группой в течение 2 месяцев, после чего было проведено контрольное исследование контрольной и экспериментальной групп, с помощью которого мы провели сравнение полученных результатов, и нам удалось определить эффективность разработанной нами психокоррекционной программы.

Сравнительные результаты констатирующего и контрольного этапов эксперимента школьной тревожности детей младшего школьного возраста с ЗПР по диагностике тревожности Сирса контрольной группы, представлены на рисунке 5.

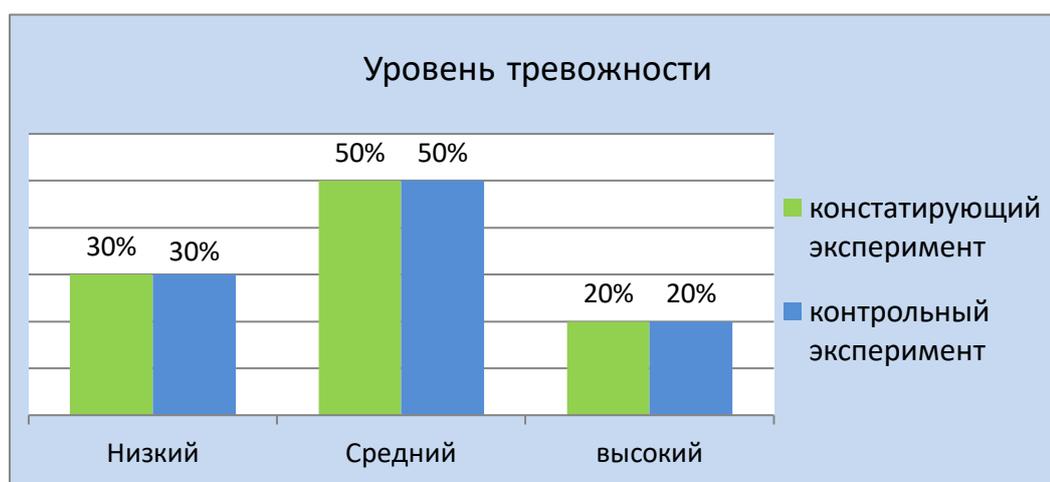


Рисунок 5 - Сравнительные результаты констатирующего и контрольного этапа эксперимента, методика Сирса, контрольная группа

По представленной гистограмме контрольного эксперимента в контрольной группе, мы видим, что результаты аналогичны результатам констатирующего этапа эксперимента:

– низкий уровень тревожности, как и ранее, выявлен у 30% детей, что свидетельствует о том, что лишь у 30% школьников не выявлены признаки тревожности;

– средний уровень тревожности выявлен у 50 % детей. Учащиеся испытывают страх, волнение, раздражение и мышечное напряжение, однако они способны адаптироваться к ситуации;

– 20% детей имеют высокий уровень тревожности. Дети характеризуются скованностью, пугливостью, плаксивостью и агрессивностью. Отличаются обидчивостью, нетерпеливостью, суетливостью, имеют трудности в сосредоточении. Таких детей, как и на начало эксперимента 20%.

Сравнительные результаты констатирующего и контрольного этапа эксперимента по диагностике тревожности «Методика Сирса» в экспериментальной группе представлены на рисунке 6.

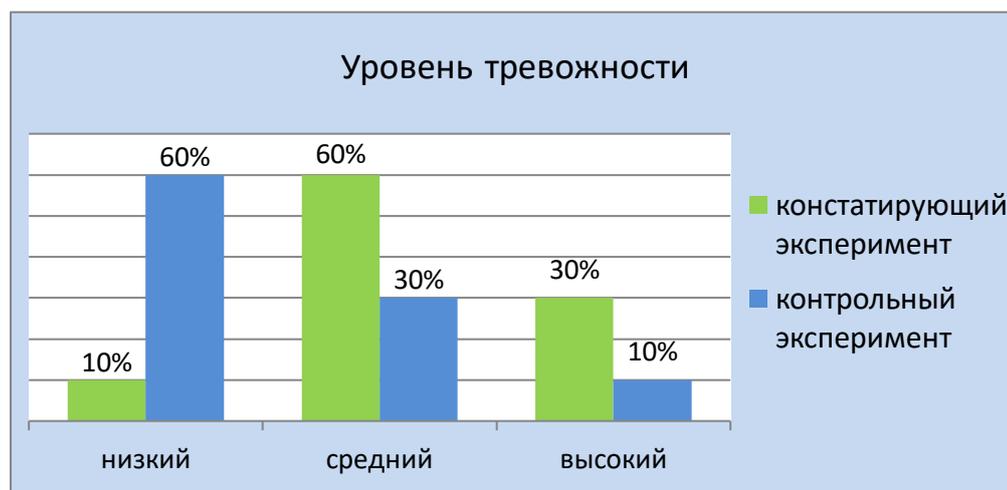


Рисунок 6 - Сравнительные результаты констатирующего и контрольного этапа эксперимента, методика Сирса экспериментальная группа

Из представленной гистограммы контрольного этапа эксперимента в

экспериментальной группе, мы видим, что:

– низкий уровень тревожности повысился с 10% до 60% детей, что указывает на то, что увеличилось число детей с низким уровнем тревожности. Хорошо адаптированных детей стало больше половины от всего количества участников экспериментальной группы;

– средний уровень тревожности выявлен у 30 % детей. Средний уровень значительно сократился с 60% до 30% за счет перехода детей на низкий уровень. Следует отметить, что уже 30% учащиеся испытывают страх, волнение, раздражение и мышечное напряжение. Но при этом учащиеся данного уровня способны адаптироваться к ситуации;

– высокий уровень тревожности сократился на 20% и выявлен у 10% детей. Данный факт указывает на то, что 20% детей все еще имеют достаточно или резко выраженные признаки тревожности: скованность, пугливость, плаксивость и агрессивность. Отличаются обидчивостью, нетерпеливостью, суетливостью, имеют трудности в сосредоточении.

Сравнительные результаты показали, что в экспериментальной группе на контрольном этапе эксперимента:

– увеличилось число детей, имеющих низкий уровень тревожности с 30% до 60%;

– средний уровень в контрольном эксперименте уменьшился с 50% до 30%;

– высокий уровень тревожности снизился с 30% до 10% на контрольном этапе эксперимента в данной группе, что свидетельствует о положительной динамике проведенной нами психологической коррекции.

Сравнительные результаты констатирующего и контрольного эксперимента изучения школьной тревожности детей младшего школьного возраста с ЗПР по методике диагностики тревожности «Шкала явной тревожности СМАС» контрольной и экспериментальной группы представлены в таблице 3.

Таблица 3 - Сравнительные результаты констатирующего и контрольного эксперимента, Шкала явной тревожности СМАС, контрольная и экспериментальная группа

Уровень тревожности	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	констатирующий эксперимент	контрольный эксперимент	констатирующий эксперимент	контрольный эксперимент
«Чрезмерное спокойствие»	0%	0%	0%	0%
Нормальный	30%	20%	30%	70%
Несколько повышенный	40%	50%	30%	20%
Явно повышенный	30%	30%	40%	10%
Очень высокий	0%	0%	0%	0%

В представленной таблице можно видеть то, что на контрольном этапе эксперимента в контрольной и экспериментальной группе:

- нормальный уровень тревожности составил 20% и 70% детей соответственно. Так, в экспериментальной группе значительно увеличилось число детей с нормальным уровнем тревожности с 30% ДО 70%. Нормальный уровень необходим для адаптации и продуктивной деятельности;

- несколько повышенный уровень в контрольной группе был выявлен ранее у 40% детей, а на контрольном этапе эксперимента выявлен уже у 50%; в экспериментальной группе незначительно сократился с 30% до 20%. Таким образом, что в контрольной, что в экспериментальной группах все также, как и прежде, присутствуют дети с несколько повышенной тревожностью. Эти дети чаще всего испытывают страх, волнение, эмоциональное и мышечное напряжение. Несколько повышенная тревожность обычно связывается с

ограниченным кругом ситуаций, определенной сферой жизни;

– явно повышенный уровень в контрольной группе не изменился, и, как и ранее, выявлен у 30% детей, а в экспериментальной группе сократился с 40% до 10%. Явно повышенная тревожность, обычно носит генерализованный характер. Проявляется в межличностном напряжении, вегетативных реакциях. На данном уровне выявлена самооценочная тревожность, причем среди детей экспериментальной группы она значительно сократилась.

Сравнительные результаты изучения школьной тревожности детей младшего школьного возраста с ЗПР констатирующего и контрольного эксперимента по методике «Тест диагностики школьной тревожности Филлипса» контрольной группы представлен на рисунке 7.

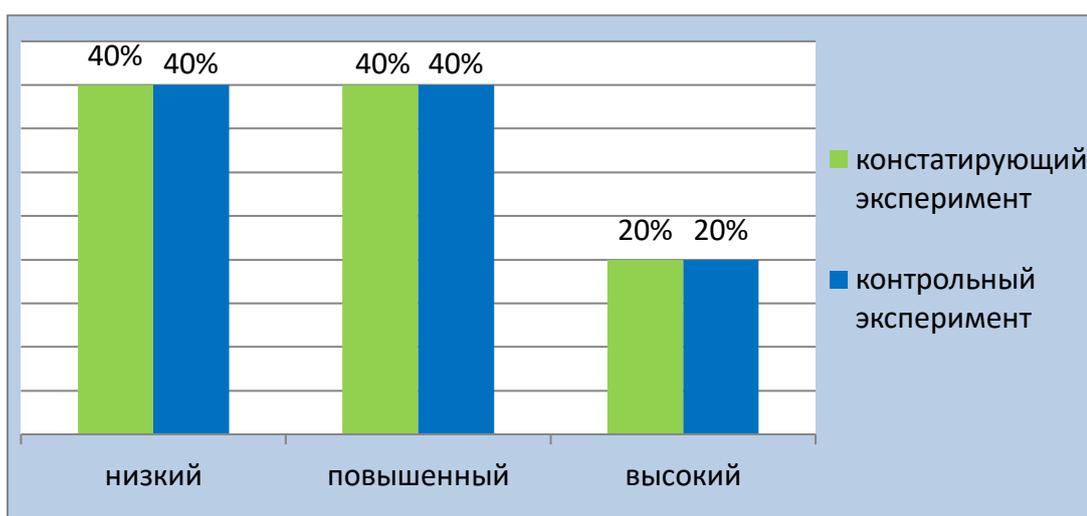


Рисунок 7 - Сравнительные результаты констатирующего и контрольного этапа эксперимента по методике Филлипса, контрольная группа

По итогу контрольного этапа эксперимента с детьми контрольной группы мы можем видеть, что результаты контрольного этапа эксперимента аналогичны результатам констатирующего этапа эксперимента:

– низкий уровень школьной тревожности (число несовпадений до 26) был выявлен у 40% детей контрольной группы, т.е. практически у половины группы не выявлены признаки тревожности по данному тесту.

– повышенная тревожность (число несовпадений от 27 до 40) была

выявлена у 40% испытуемых контрольной группы. Практически половина детей контрольной группы имеет, как и прежде, повышенный уровень тревожности, что указывает о недостаточно хорошей эмоциональной приспособленности, адаптации ребенка к окружающему. У таких детей низкая физиологическая сопротивляемость к стрессу, страх самовыражения.

– высокий уровень тревожности (число несовпадений больше 40) был выявлен у 20% детей контрольной группы. Т.е. у 20% детей сохраняется высокий уровень тревожности, дети испытывают стрессовые ситуации в школе, могут подвергаться трудностям в учебной деятельности, имеют проблемы во взаимоотношениях со сверстниками, педагогами, есть проблемы поведения. Высокий уровень свидетельствует о плохой адаптации к школе.

Сравнительные результаты исследования контрольного и констатирующего эксперимента по методике Филлипса у контрольной группы, представлены на рисунке 8.



Рисунок 8 - Сравнительные результаты констатирующего и контрольного эксперимента по методике Филлипса, контрольная группа

По представленной гистограммы мы видим, что в контрольной группе по

методике Филлипса изменений не выявлено. Как и прежде, преобладает большое количество детей, имеющих страх самовыражения (60%), переживания социального стресса (50%), сохраняются страхи в отношении с учителями (40%).

Сравнительные результаты констатирующего и контрольного этапа эксперимента по изучению школьной тревожности детей младшего школьного возраста с ЗПР по методике «Тест диагностики школьной тревожности Филлипса» экспериментальной группы представлены на рисунке 9.

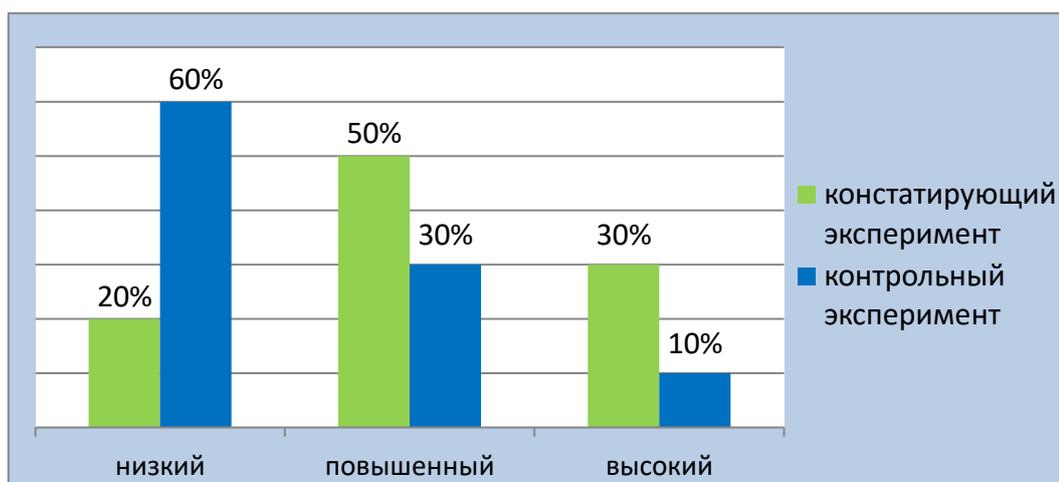


Рисунок 9 - Сравнительные результаты констатирующего и контрольного этапа эксперимента, методика Филлипса, экспериментальная группа

Из представленной гистограммы контрольного этапа эксперимента в экспериментальной группе, мы видим, что:

- низкий уровень тревожности значительно увеличился с 20: до 60% детей, что свидетельствует о том, что у большей половины экспериментальной группы детей не выявлены признаки тревожности;

- средний уровень тревожности сократился с 50% до 30 %, за счет перемещения детей на низкий уровень. Эти дети имеют низкая физиологическая сопротивляемость к стрессу.

- высокий уровень тревожности сократился с 30% до 10% детей. Т.е. детей, кто имеют проблемы со сверстниками, педагогами, поведением, а также плохой адаптации к миру осталось 10% от общего количества группы.

На контрольном этапе эксперимента у экспериментальной группы процент детей с высоким уровнем тревожности снизился с 30% до 10%. Процент повышенной тревожности снизился с 50% до 30%. Низкий уровень тревожности увеличился с 20% до 60%, что говорит о положительной динамике проведенной психокоррекционной работы.

Сравнительные результаты констатирующего и контрольного исследования по методике «Тест диагностики школьной тревожности Филлипса» экспериментальной группы, представлены на рисунке 10.



Рисунок 10 - Сравнительные результаты констатирующего и контрольного этапа эксперимента по методике Филлипса», экспериментальная группа

Исходя из представленных результатов контрольного этапа эксперимента экспериментальной группы, можно сделать вывод, что:

- общая школьная тревожность, снизилась с 30% до 10%;
- переживание социального стресса, снизилось с 60% до 20%;
- фрустрация потребности в достижении успеха, снизилась с 40% до 30%;
- страх самовыражения, снизился с 60% до 10%;
- страх проверки знаний, снизился с 30% до 20%;

- страх не соответствовать ожиданиям окружающих, снизился 40% до 20%;
- низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, снизилась с 30% до 20%;
- проблемы и страхи в отношениях с учителями, снизились с 50% до 20%.

Из чего можно сделать вывод, что в экспериментальной группе произошло увеличение детей с умеренным уровнем тревожности и снижение процента ребят с повышенным и высоким уровнем тревожности. Дети в меньшей степени стали испытывать страх самовыражения, проблемы и страхи в отношении учителей, что свидетельствует о положительной динамике в изменении показателей школьной тревожности.

По результатам контрольного этапа мы получили следующие результаты:

- в контрольной группе увеличилось число детей, имеющих повышенный уровень школьной тревожности;
- в экспериментальной группе снизился высокий и повышенный уровень школьной тревожности, после проведенной нами психологической коррекционной программы, направленной на снижение школьной тревожности у младших школьников с ЗПР. Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, разработанная нами программа психологической коррекции тревожности младших школьников с задержкой психического развития была эффективна.

Выводы по третьей главе

В третьей главе представлена программа психологической коррекции школьной тревожности младших школьников с задержкой психического развития. Программа была реализована с детьми экспериментальной группы по следующим направлениям: повышение самооценки; обучение ребенка умению управлять своими эмоциями; снятие мышечного и эмоционального напряжения, налаживание взаимоотношений.

После того как программа была осуществлена, был проведен контрольный этап эксперимента.

В результате контрольного этапа эксперимента нами было установлено, что в контрольной группе по методике Сирса показатели остались прежними, средний уровень тревожности выявлен у 50 % детей. Данные учащиеся испытывают страх, волнение, раздражение. Высокий уровень тревожности составил 20% детей. Дети высокого уровня имеют достаточно или резко выраженные признаки тревожности: скованность, пугливость, плаксивость, отличаются обидчивостью, нетерпеливостью, суетливостью, имеют трудности в сосредоточении.

По методике «Шкала явной тревожности СМАС» в контрольной группе увеличилось число детей, имеющих несколько повышенным уровнем школьной тревожности. Дети с несколько повышенной тревожностью, чаще всего испытывают страх, волнения, эмоциональное и мышечное напряжение. Несколько повышенная тревожность обычно связывается с ограниченным кругом ситуаций, определенной сферой жизни;

По методике «Тест диагностики школьной тревожности Филлипса» в контрольной группе показатели остались прежними. Дети демонстрируют, как и прежде переживание социального стресса, отмечается наличие страхов, связанных с обучением в школе, проблемы и страхи во взаимоотношениях с учителями.

В экспериментальной группе после проведенной психокоррекционной работы по методике Сирса снизился процент учащихся с высоким и повышенным

уровнем школьной тревожности. Дети стали более общительными и активными.

Так, по методике «Шкала явной тревожности СМАС» в экспериментальной группе произошло увеличение детей с умеренным уровнем тревожности и снижение процента ребят с повышенным и высоким уровнем тревожности. Дети стали уверенными в себе, стали принимать активное участие в жизни школы, что говорит о хорошей школьной адаптации.

По методике «Тест диагностики школьной тревожности Филлипса» в экспериментальной группе в показателях произошло увеличение детей с умеренным уровнем тревожности и снижение процента ребят с повышенным и высоким уровнем тревожности. Дети перестали испытывать страхи, связанные с обучением в школе, повысилась их социальная активность.

После реализованной нами психокоррекционной программы, школьная тревожность у данной категории испытуемых – снизилась. Таким образом, программа психологической коррекции школьной тревожности младших школьников с задержкой психического развития оказалась эффективна.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Школьная тревожность является многообразным явлением в поведении детей младшего школьного возраста и зачастую маскируется под другие проблемы. Она приводит к сомнению в собственных способностях и возможностях. Такая тревога нарушает равновесие в учебной деятельности детей и вызывает дезорганизацию в их личностных структурах. Поэтому важно своевременно обнаружить данную проблему и провести коррекционную программу с детьми, что поможет снизить тревожность и сформировать адекватное поведение у школьников младшего возраста. Наличие повышенной тревожности может встречаться у разных детей, не исключением являются, и младшие школьники с задержкой психического развития [67, с. 20].

Повышение стресса, а, значит, и повышение уровня тревожности обучающихся, обуславливает современная общественная жизнь, ее динамичность и своеобразность. Проблема тревожности ребят младшего школьного возраста с ЗПР актуальна тем, что именно поступление в школьное время приводит к разным основным изменениям всех сфер развития ребенка, а именно в первую очередь эмоционально-личностной сферы. Эта проблема, трудно решаемая именно тем, что нередко родители, учителя и другие значимые взрослые, зная о возникающих проблемах, не придают этому должного значения [53, с 303].

В ходе проведенного исследования была проанализирована психолого-педагогическая и методологическая литература. Были рассмотрены особенности школьной тревожности обучающихся младших классов с ЗПР и их эмоционально – волевая сфера. Для всех ребят младшего школьного возраста с ЗПР характерны многие проявления беспокойного поведения и тревожности. У них в школе могут наблюдаться скованность, напряжённость, пассивность, низкая самостоятельность и неуверенность в своих силах. Дети с ЗПР нередко испытывают трудности в собственных эмоциональных состояниях в различных ситуациях. Все это информирует об определённом недоразвитии их эмоциональной сферы, которое может являться довольно стойким.

В ходе проведенного исследования были раскрыты ключевые понятия исследования «тревога», «тревожность», «ЗПР». Дети с ЗПР тяжело переживают их неполноценное принятие близких людей, что собственно может стать поводом к развитию внутриличностных конфликтов и к отрицательным установкам. У ребят младшего школьного периода, столкнувшихся с затруднениями в процессе занятий, можно наблюдать проявление тревожности, выражающейся в изменении их высоких стандартов личности, самооценки, уверенности и решительности. Данные дети обладают невероятной чувствительностью к собственным ошибкам и реагируют на них резко. При этом, они готовы даже отказаться от занятий, которые им очень нравятся, если в них возникают трудности.

В представленной исследовательской работе было проведено эмпирическое исследование по выявлению школьной тревожности детей младшего школьного периода с ЗПР. В исследовании приняло участие 20 детей в возрасте от 10 до 11 лет. По результатам представленного исследования можно сделать вывод, что в данной школе присутствуют дети, которые имеют повышенный и высокий уровень тревожности. У большинства детей тревожность проявляется в страхе самовыражения, в страхе проверки домашних заданий. Многие дети имеют проблемы и страхи во взаимоотношениях с педагогами. Страхи проявляются в межличностном напряжении, вегетативных реакциях. Таким детям необходима помощь педагога-психолога, который может провести с такими детьми психологическую коррекцию тревожности.

Нами была разработана и апробирована программа психологической коррекции школьной тревожности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития. программа включала в себя занятия на повышение самооценки; обучение ребенка умению управлять своими эмоциями; снятие мышечного и эмоционального напряжения, налаживание взаимоотношений. Была реализована в течение двух месяцев.

После того как программа была апробирована, был проведен контрольный этап эксперимента.

В результате контрольного этапа эксперимента нами было установлено, что

в контрольной группе по методике Сирса показатели остались прежними, средний уровень тревожности, как и прежде преобладал у 50 % детей. Данные учащиеся испытывают страх, волнение. Высокий уровень тревожности выявлен у 20% детей. Дети высокого уровня имеют достаточно или резко выраженные признаки: скованность, пугливость, плаксивость и агрессивность. Отличаются обидчивостью и др.

По методике «Шкала явной тревожности СМАС» в контрольной группе увеличилось число детей, имеющих несколько повышенным уровнем школьной тревожности. Дети с несколько повышенной тревожностью, чаще всего испытывают страх, волнения.

По методике «Тест диагностики школьной тревожности Филлипса» в контрольной группе показатели остались прежними. Дети демонстрируют, как и прежде переживание социального стресса, отмечается наличие страхов, связанных с обучением в школе, проблемы и страхи во взаимоотношениях с учителями.

В экспериментальной группе после проведенной психокоррекционной работы по методике Сирса мы наблюдаем снижение процента учащихся с высоким и повышенным уровнем школьной тревожности. Дети стали более общительными и активными. Дети перестали испытывать эмоциональное напряжение.

По методике «Шкала явной тревожности СМАС» в экспериментальной группе произошло увеличение детей с умеренным уровнем тревожности и снижение процента ребят с повышенным и высоким уровнем тревожности. Дети стали уверенными в себе, стали принимать активное участие в жизни школы, что говорит о хорошей школьной адаптации.

По результатам контрольного эксперимента по методике «Тест диагностики школьной тревожности Филлипса» в контрольной группе показатели произошло увеличение детей с умеренным уровнем тревожности и снижение процента ребят с повышенным и высоким уровнем тревожности. Дети перестали испытывать страхи связанные с обучением в школе, повысилась их социальная активность.

После реализованной нами психокоррекционной программы, школьная тревожность у данной категории испытуемых – снизилась. Таким образом, программа психологической коррекции школьной тревожности младших школьников с задержкой психического развития оказалась эффективна. Цель и задачи выполнены в полном объеме.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г.С. Психология развития и возрастная психология: учебник для вузов и ссузов / Г.С. Абрамова. - Изд. испр. и доп. - Москва: Прометей, 2018. - 705 с.
2. Акимова, М. К., Козлова В. Т. Психологическая диагностика умственного развития детей. - М.: Юрайт, 2024. 266 с.
3. Акимова, М.К., Психологическая коррекция умственного развития школьников: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений / М.К. Акимова, В.Т. Козлова. - М.: Академия, 2000. - 150 с.
4. Артемьева, Т.В. Диагностика и коррекция развития младшего школьника. - Казань: Отечество, 2013. - 141 с.
5. Асильдерова, М. М. Социально-психологическое сопровождение адаптационного периода младших школьников. Учебное пособие. - М.: Директмедиа Паблишинг. 2023. - 213 с.
6. Бардышевская, М. К. Диагностика психического развития ребенка : учебное пособие для вузов / М. К. Бардышевская. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 153 с.
7. Безруких, М. М. Трудности обучения в начальной школе: причины, диагностика, комплексная помощь / М. М. Безруких. - М.: Эксмо, 2009. - 464 с.
8. Беляева, Е.В. Коррекция тревожности и страхов у детей младшего школьного возраста методом сказкотерапии / Е.В. Беляева, И.В. Борзенкова // Актуальные проблемы социально-гуманитарного и научно - технического знания. - 2015. - № 1 (4). - С. 85-88.
9. Бережковская, Е. Л. Психология развития и возрастная психология. - М.: Юрайт. 2023. - 358 с.
10. Блажена, Н. В. Нивелирование школьной тревожности средствами арт-терапии / Н. В. Блажена, О. В. Лозгачева // Актуальные проблемы психологии образования: сборник научно-исследовательских работ студентов. - Екатеринбург, 2015 - С. 7-10.

11. Бурлакова, Н. С. Детский психоанализ. Школа Анны Фрейд : учебник для вузов / Н. С. Бурлакова, В. И. Олешкевич. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2021. - 270 с.
12. Буторин, Г.Г. Основы психологии детей с нарушением интеллекта: учебно-методическое пособие к курсу лекций по специальной психологии / Г.Г. Буторин. - Челябинск: АТОКСО 2004. - 112 с.
13. Винник, М. О. Задержка психического развития у детей: методологические принципы и технологии диагностической и коррекционной работы. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. - 160 с.
14. Власова, Т.А. О детях с отклонениями в развитии / М. - 1973 г.
15. Возрастная и педагогическая психология: учебник для вузов / Б. А. Сосновский ; под редакцией Б. А. Сосновского. - Москва : Издательство Юрайт, 2021. - 359 с.
16. Волкова, С. Н. Психотерапевтические методы в групповой коррекции тревожности младших школьников / С. Н. Волкова // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. - 2013. - № 1. - С. 211-214.
17. Выготский, Л. С. Психология развития. Избранные работы / Л. С. Выготский. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. - 281 с.
18. Выготский, Л.С. Психология / М.: ЭКСМО - Пресс, 2000. - 520 с.
19. Гиппенрейтер, Ю.Б., Введение в общую психологию. М.: АСТ, 2015. - 352 с.
20. Глухов, В. П. Основы специальной педагогики и специальной психологии: учебник для СПО / В. П. Глухов. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2019. - 295 с.
21. Гофман, Е.А. Взаимосвязь внимания и тревожности у школьников младших классов / Е.А. Гофман, С.Е. Мухина // Молодежь и /СПб.: Питер 2008. - 400с.
22. Диагностика эмоциональной сферы детей и подростков / сост. Н. А. Литвинов. - Южно-Сахалинск: Изд-во ИРОСО, 2020. - 52 с.
23. Долгова, В.И., Аркаева, Н.И., Капитанец, Е.Г. Инновационные психолого-

- педагогические технологии в начальной школе: монография./В.И. Долгова, Н.И. Аркаева, Е.Г. Капитанец. - М.: Издательство Перо, 2015. - 200 с.
24. Ежкова, Н. С. Дошкольная педагогика : учебное пособие для вузов / Н. С. Ежкова. - Москва : Издательство Юрайт, 2021. - 183 с.
25. Заширинская, О. В. Психология детей с задержкой психического развития. - М.: Едиториал УРСС. 2019. - 166 с.
26. Зейгарник, Б.В. Патопсихология : Учеб. пособ. для студ.вузов / Б.В. Зейгарник. - 2-е изд., стереот. – М.: Академия, 2003.-208с.
27. Коротовских, Т. В. Основные направления коррекции тревожности младших школьников с задержкой психического развития / Т. В. Коротовских // Обучение и воспитание: методики и практика. - 2015. - №18. - С. 75 - 80.
28. Кузнецова, Я.А. Причины появления тревожности у младших школьников // Гаудеамус. - 2019. - №3 (41). - С. 91-93.
29. Кулагина, И.Ю. Младшие школьники: особенности развития: учебник. - М.: Эксмо, 2019. - 176 с.
30. Курочкина, И. Н. Этикет. Методика обучения и воспитания в области дошкольного образования : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. Н. Курочкина. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2021. - 134 с.
31. Лозинский, А. С. Особенности биологической адаптации первоклассников с различным уровнем готовности к обучению в школе / А. С. Лозинский, Е. В. Булычева // Вестник Оренбургского государственного университета. - 2011. - № 16 (135). - С. 303-304.
32. Лубовский, В.И. Специальная психология (учебник). - 2009 г. - 146 с.
33. Маккей, М. Когнитивно-поведенческая терапия для преодоления тревожности, страха, беспокойства и паники / М. Маккей, М. Скин, П. Фаннинг; пер. с англ. М.В. Харлановой. - Санкт-Петербург: Весь, 2018. - 247 с.
34. Мамайчук, И. И., Ильина Н. М. Помощь психолога ребенку с задержкой психического развития. Научно-практическое руководство. - СПб.: Речь, 2004. - 352 с.

35. Мандель, Б. Р. Возрастная психология : учебное пособие / Б.Р. Мандель. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : ИНФРА-М, 2021. - 350 с.
36. Матяш, Н. В. Возрастная психология / Н. В. Матяш, Т. А. Павлова. -Москва-Берлин : Директ-Медиа, 2020. - 268 с.
37. Методики диагностики эмоциональной сферы : психологический практикум / сост. О. В. Барканова. - Красноярск: Литера-принт, 2009. - 237 с.
38. Микляева, А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция / СПб.: Речь, 2004. - 248 с.
39. Минимуратова, А.И. Тревога и тревожность в период младшего школьного возраста / А.И. Минимуратова, Ю.В. Кузнецова // Весенние психолого-педагогические чтения. - 2021. - С. 119-123.
40. Немов, Р. С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Москва. ВЛАДОС. 2001. Кн. 3: Психодиагностика. 640 с.
41. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология : учебник для вузов / Л. Ф. Обухова. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. - 460 с.
42. Ожогова, Е.Г. Динамика и факторы возникновения тревожности у современных младших школьников / Е.Г. Ожогова, Е.В. Намсинк // Проблемы современного педагогического образования. - 2018. - № 61-4. - С. 314-317.
43. Основы специальной психологии: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. Л.В. Кузнецова, Л.Н. Переслени, Л.И. Солнцева и др.; / Под ред. Л.В. Кузнецовой. - М.: Издательский центр «Академия», 2002 - 408 с.
44. Пирлик, Г. П. Возрастная психология: развитие ребенка в деятельности : Учебное пособие / Г. П. Пирлик, А. М. Федосеева. - Москва : Московский педагогический государственный университет, 2020. - 372 с.
45. Психическое развитие младших школьников: Экспериментальное психологическое исследование / Под ред. В.В. Давыдова. - М.: Педагогика, 1990. - 160 с.
46. Психодиагностика и коррекция детей с нарушениями и отклонениями развития / сост. и общая редакция В. М. Астапова, Ю. В. Микадзе. - СПб. : Питер, 2001. - 256 с.

47. Подольский, А. И., Идобаева О. А. Психология развития. Психоэмоциональное благополучие детей и подростков. - М.: Юрайт. 2024. - 125 с.
48. Практическая психология образования: учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений / Под ред. И. В. Дубровиной. - М.: ТЦ «Сфера», 2010. - 380 с.
49. Прихожан, А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. Санкт-Петербург. 2007. - 192 с.
50. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. - Москва: Моск. психолого-социал. ин-т; Воронеж: Модэк, 2000. - 304 с.
51. Рогов, Е. И. Практикум школьного психолога : практическое пособие / Е. И. Рогов. - Москва : Издательство Юрайт, 2021. - 435 с.
52. Романенко, С. Тревожность в младшем школьном возрасте: учебник. - М.: Юрайт, 2018. - 253 с.
53. Руденский, Е. В. Психология ненормативного развития личности. -М.: Юрайт. 2023. 178 с.
54. Самыгин, С. И. Психология развития и возрастная психология. Учебное пособие. - М.: Феникс. 2024. - 320 с.
55. Складорова, Т. В. Общая, возрастная и педагогическая психология : учебник и практикум для вузов / Т. В. Складорова, Н. В. Носкова ; под общей редакцией Т. В. Складоровой. - Москва : Издательство Юрайт, 2021. - 235 с.
56. Смердова, Е. А. Особенности эмоциональной сферы у детей младшего школьного возраста // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. - 2018. - № 6. - С. 130-138.
57. Солдатова, Е. Л. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез : учебник для вузов / Е. Л. Солдатова, Г. Н. Лаврова. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2021. - 384 с.

58. Сорокоумова, Е. А. Возрастная психология : учебное пособие для вузов / Е. А. Сорокоумова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2021. - 227 с.
59. Терехина, Т.В. Психолого-педагогическая коррекция. Учебно-методическое пособие. Краснодар, 2013. - 198 с.
60. Узнадзе, Д. Н. Психология и педагогика. Теория развития ребёнка. - М.: Амрита-Русь. 2023. - 268 с.
61. Хилько, М. Е. Возрастная психология : учебное пособие для вузов / М. Е. Хилько, М. С. Ткачева. - 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 201 с.
62. Хухлаева, О. В. Психология развития и возрастная психология : учебник для вузов / О. В. Хухлаева, Е. В. Зыков, Г. В. Базаева ; под редакцией О. В. Хухлаевой. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 367 с.
63. Чекина, Л. Ф. Психология развития. Учебное пособие. - М.: Лань.2018. 304 с.
64. Чернявская, А. Г. Психология и андрогогика лиц пожилого возраста. Учебное пособие для СПО. - М.: Юрайт. 2019. 174 с.
65. Шадрина, Ю. Е. Возрастная психология / Ю. Е. Шадрина. - Москва : Российский университет дружбы народов (РУДН), 2021. - 159 с.
66. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для вузов / И. В. Шаповаленко. - 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 457 с.
67. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для вузов / И. В. Шаповаленко. - 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 457 с.
68. Шапошникова, Т.Е. Возрастная и педагогическая психология: учебник и практикум для академического бакалавриата / Т.Е. Шапошникова, В.А. Шапошников, В.А. Корчуганов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Юрайт, 2019. - 2018 с.

69. Шкала явной тревожности СМАС (адаптация А. М.Прихожан) / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. И. Б. Дерманова. Санкт-Петербург, 2002. 64 с.
70. Эриксон, Э. Г. Детство и общество. Санкт-Петербург: изд-во Летний сад, 2000.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Шкала тревожности Сирса

Оценку в качестве эксперта проводит учитель
или знающий данного учащегося психолог.

Инструкция эксперту

Оцените каждое утверждение одним из следующих баллов:

- 0 - признак отсутствует;
- 1 - признак слабо выражен;
- 2 - признак достаточно выражен;
- 3 - признак резко выражен.

Утверждения

- 1. Обычно напряжен, скован.
- 2. Часто грызет ногти.
- 3. Легко пугается.
- 4. Плаксив.
- 5. Очень ко всему чувствителен.
- 6. Часто бывает агрессивным.
- 7. Обидчив.
- 8. Нетерпелив, не может ждать.
- 9. Легко краснеет или бледнеет.
- 10. Испытывает трудности с сосредоточением.
- 11. Суетлив.
- 12. Потеют руки.
- 13. При неожиданном задании с трудом включается в работу.
- 14. С трудом регулирует громкость голоса при ответе.

Оценка результата:

- до 20 баллов - низкий уровень тревожности;
- 20-30 баллов - средний уровень тревожности;
- более 30 баллов - высокий уровень тревожности.

Примечание: сумма менее 4 баллов диагностируется
как сомнительная достоверность результата.

Конспекты психокоррекционной программы по снижению школьной тревожности у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития.

Занятие № 1

Упражнение «Имя с выходом».

Каждый участник по очереди выходит в центр круга и громко говорит свое имя, делая при этом какой-то жест или принимая позу, характерную для него.

1. Игра «Сочиним историю». Психолог: "Начинаем сюжет: «Жили-были ...»", следующий участник продолжает, и так далее по кругу. Когда очередь снова доходит до ведущего, он управляет сюжетом истории, улучшает его, делает более осознанным, и игра продолжается. В конце проводится обратная связь, было ли сложно выполнять задание, следить за ходом сочинения истории.

2. Игра «Корабль среди скал». Все участники образуют круг - это берег реки. В центре круга - океан. Один участник - капитан, другой - "судно", участник, играющий роль "судна", закрывает глаза. Капитан дает команды судну так, чтобы оно избегло столкновения со скалами. Когда "судно" достигает конечной точки, капитан должен сказать: "Ты достиг цели".

3. Упражнение «Пружина». Психолог: «Представим, что наши ноги на упругих основаниях. Сначала упругость находится под пяточками. Упругость очень сильная, давление сложно осуществить, требуется много усилий. Теперь упругость перенесем под носочки. Давим, а теперь убираем упругость, расслабляемся. Расскажите о своих ощущениях».

Занятие №2

1. Упражнение «Похвалилки». Класс садится в круг, каждый получает карточку, на которой указано какое-либо одобряемое действие, ребенок должен «представить» карточку, начав словами «однажды». В заключении можно отметить, что каждый обладает определенными способностями, но чтобы это

заметить, необходимо быть очень внимательным к друг другу.

2. Игра «Список чувств». Психолог: "В жизни мы переживаем различные чувства - положительные и отрицательные". Вспомните названия этих мест. В двух столбиках запишите их: «Слева положительные, а справа отрицательные. В конце беседы психолог спрашивает, какое чувство является самым приятным и неприятным среди первых, а также отмечает, сколько положительных и сколько отрицательных воспоминаний было.

3. Упражнение «В кругу симпатий». Каждый ребенок напишет на маленьком листке что-нибудь приятное для другого ребенка, действительно существующее. Не подписывайтесь на послание, которое можно не подписывать, и затем в общем пакете. Листочки вынимаются и читаются вслух на листочках.

Занятие №3

Игра «Веселая походка». Каждый придумывает себе интересную походку и ходит так по комнате в течение 2-3 минут. Затем должны обратить внимание на то, как ходят другие, и желательно присоединиться к понравившейся походке.

1. Упражнение «Расскажи свой страх». Психолог объясняет детям свои страхи, говоря о том, что они являются нормальными человеческими чувствами и не должны стыдиться их. Дети сами рассказывают о том, как они боялись в детстве.

Рисование, посвященное страху, которое я испытывал в детстве. Дети, рисуя свои страхи карандашами, не показывают их никому, а ведущий собирает изображения у них.

3. Упражнение «Чужие рисунки». Детям по очереди показывают рисунки «страхов», которые только что нарисовали, далее все вместе придумывают, чего боятся эти дети и как им возможно помочь.

Занятие №4

Упражнение «Доброе утро». Дети вместе с психологом находятся в кругу. Всем ребятам рекомендуется поприветствовать друг друга «Доброе утро Никита, Женя» и т.д., эти слова нужно пропеть.

1. Сказкотерапия, «Вот такая сказка». Ребята и учитель сочиняют вместе

страшную сказку. Они говорят постепенно, по 1-2 предложения каждый особенно. Сказка должна преподнести так много страшного, но чтобы это страшное в конце превратилось в смех.

2. Игра «На нашей лесной полянке». Психолог предлагает ребятам предположить, что они попали на залитую солнечными лучами полянку. На неё с разных сторон собрались лесные жители - букашки, таракашки. Звучит музыка, дети перевоплощаются в различных лесных жителей. Выполняют упражнение сопоставимо каждому лесному персонажу (кузнечик, бабочке, муравью)

3. Арт-терапия «Долой страхи». Ребятам дается задание нарисовать различных, страшных героев на отдельных листах и дать им имена. Далее ребята по очереди объясняют то, что нарисовали. Далее каждому ученику необходимо перевоплотить страшных героев в смешных, дорисовав по разному их.

Занятие №5

Упражнение «Цветочек под солнцем». Ребята перевоплощаются в маленький росточек цветка (сворачиваются в клубок и обхватывают колени ручками). Психолог говорит: всё чаще пригревает солнечные лучи, и росточек начинает расти и тянуться к солнцу. Все движения выполняются под спокойную музыку, до тех пор, пока цветочки полностью не вытянутся.

1. Игра «Передай комплимент». Один ребенок бросает круг кому то из детей. Тот, кто ловит мячик, должен вернуть его назад с приятными словами о нем. Ребенок может бросать круг многим ребятам, сколько захочет. После того, как он завершит игру, мячик передается следующему, сидящему в круге. И так до тех пор, пока мячик не обойдет всех.

2. Игра «Мы оба с тобой одной крови». Упражнение выполняется в парах. Задача каждого ребенка выделить как можно больше сходств со своим партнером и записать их. Например: "Мы оба дружелюбные", "Мы оба любим, смотреть мультфильмы". Далее ребята передают списки друг другу для того, чтобы рассказать свое согласие или несогласие с тем, что написал другой ребенок. После взаимной работы, итог обсуждается в парах, особенно если есть не правильные пункты. Итог игры: всегда можно найти что-то одинаковое, что объединяет тебя и

другого человека, каким бы сторонним он ни был для тебя сначала игры.

3. Упражнение «Пылесос». Пылинки весело кружатся в солнечных лучиках. Включился пылесос. Пылинки завертелись вокруг себя и, кружась, все медленно спускаются на пол, спина и плечи у детей расслабляются и сгибаются вперед вниз, руки опускаются. Пылесос собирает пылинки: кого он коснется тот встает и уходит.

Занятие №6

Упражнение «Возьми и передай». Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.

1. Игра «Волшебный ящик». Ведущий: "Посмотрите, у нас есть волшебный ящик. Внутри него есть много разных вещей. Каждый из вас может подойти к ящику и, не говоря ни слова что-то из него вытащить. Он должен будет без слов, то есть одними движениями жестами показать нам, что он вытащил, и что он с этим предметом делает или как будет с ним играть. Например, вы можете вытащить ведро с краской и "покрасить" воображаемую дверь.

2. Арт-терапия «Художники – натуралисты». Дети рисуют совместный рисунок по теме «Следы невиданных зверей». Рисунки обсуждаются совместно со всеми детьми.

3. Релаксационные упражнения «Апельсин». Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Им предлагается представить, что к их руке подкатывается апельсин. Его надо взять и выжать из него сок. Рука должна быть напряжена, затем ведущий говорит: «Разожмите кулачок, откатите апельсин, ручка мягкая отдыхает». Упражнение повторяется с другой рукой. Желательно повторить упражнение 2-3 раза.

Занятие №7

Игра «Менялки». По хлопку ведущего участники меняются местами (те, у кого темные волосы, светлые глаза, брюки, пиджаки и т.д.). Кто не успеет занять место, выбывает из игры.

1. Упражнение «Солнышко дружбы». Участники встают в круг. Каждый

участник протягивает одну руку в середину круга, а другую руку в противоположную сторону. Участники поочередно соединяют руки в середине круга.

2. Упражнение «Животные». Детям предлагается изобразить характерные позы и движения животного (хитрой лисы, сильного медведя, грозного льва, трусливого зайца).

3. Дыхательная гимнастика «Шарики». Младшие школьники представляют, что в животе у них воздушный шарик, представляют, какого он цвета. При вдохе медленно надуем наши шарики как можно больше, а затем медленно их сдувают, втягивая животы.

4. Упражнение «Я такой, каким меня еще никто не знает!». Учащимся предлагается создать свой фантазийный образ, используя желаемые материалы для творчества (альбомы, ручки, карандаши, фломастеры, краски). Затем оформляется галерея портретов. Каждый из участников рассказывает о своей работе.

Занятие №8

Игра «Волшебный стул». Предварительно взрослый должен узнать "историю" имени каждого ребенка — его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и «Волшебный стул» — он должен быть обязательно высоким. Психолог проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы, причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне.

В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

1. Упражнение «Дудочка». Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте!

Какой замечательный оркестр!

2. Упражнение «Зайки и слоники». "Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся". Дети показывают. "Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?" Дети разбегаются по группе, классу, прячутся. "А что делают зайки, если видят волка?" Педагог играет с детьми в течение нескольких минут. "А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра" Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона. После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

Занятие №9

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

1. Упражнение «Два барана». Воспитатель разбивает детей на пары и читает текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача — противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе-е-е». Необходимо соблюдать «технику безопасности».

2. Упражнение «Я дарю тебе». Детям предлагается поочередно обращаться

друг к другу и говорить «Я дарю тебе» затем произносить, то, что хотел бы подарить.

Занятие №10

Упражнение «Я вижу». Участники, сидя в кругу, по очереди называют предметы, которые находятся в комнате, начиная каждое высказывание словами: " Я вижу..." Повторять один и тот же предмет дважды нельзя.

1. Упражнение «Прогулка с компасом». Группа разбивается на пары, где есть ведомый ("турист") и ведущий ("компас"). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти все игровое поле вперед и назад. При этом "турист не может общаться с "компасом" на вербальном уровне (не может разговаривать с ним). Ведущий движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий — других туристов с компасами. После окончания игры дети могут описать, что они чувствовали, когда были с завязанными глазами и полагались на своего партнера.

2. Игра «Паровозик». Дети строятся друг за другом, держась за плечи стоящего ребенка впереди. "Паровозик" везет детей, преодолевая вагончиками различные препятствия.

3. Арт-терапия «Дерево настроения». Ребятам предлагается нарисовать в своих альбомах любое дерево и разместить на нем заранее приготовленные яблоки того цвета, который соответствует их настроению.

Занятие №11

Игра «Хоровод». Предложить детям встать в круг, взять друг друга за руки и смотреть друг другу в глаза, улыбаются. Поприветствовать по очереди друг друга.

1. Игра «Ветры дуют на». Для начала надо выбрать ведущего среди детей. Со словами «Ветры дуют на» ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» – все светловолосые собираются в одну кучку.

«Ветер дует на того, у кого ... есть сестра», «кто любит животных», «кто

любит рисовать», «у кого есть много друзей». Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

2. Арт-терапия «Части моего Я». Материалы: Бумага, фломастеры.

Психолог предлагает детям вспомнить, какими они были в разных ситуациях, в зависимости от обстоятельств (порой настолько не похожи на себя самих, будто это разные люди) и попытаться нарисовать эти разные черты своего «Я». Это можно сделать так, как получится. После выполнения задания участники, в том числе и психолог, по очереди показывают свои рисунки, рассказывают, что на них изображено.

3. Игра «Передай комплимент».

Один из детей бросает мячик кому хочет. Тот, кто ловит мячик, должен вернуть его обладателю с приятными словами о нем. Ребенок может кидать мячик столько людям, сколько захочет. После того, как он закончит, мячик передается следующему, сидящему в круге. И так до тех пор, пока мячик не обойдет весь круг.

Занятие №12

Игра «Волшебное слово». Психолог напоминает детям, как важны некоторые «волшебные слова» и выражения типа: спасибо, пожалуйста, будьте любезны, вы такой замечательный. Школьники по кругу должны приветствовать друг друга, используя те «волшебные слова», которые они вспомнили.

1. Упражнение «Комплимент».

Участники становятся в два круга лицом друг к другу, образуя внешний и внутренний круги. Внутренний стоит на месте, а внешний передвигается на одного человека после взаимного общения и преподнесения комплимента друг другу. Условие: называть друг друга по имени, смотреть в глаза партнеру, улыбаться и говорить какой-либо комплимент.

2. Игра «Список чувств».

Психолог: в жизни все мы испытываем различные чувства – положительные, отрицательные. Вспомните их названия. Запишите их в два столбика: слева – положительные, справа – отрицательные. Затем психолог просит подчеркнуть название самого приятного чувства среди первых и самого неприятного – среди вторых; спрашивает, сколько вспомнилось положительных, и сколько – отрицательных. Психолог: а теперь попробуйте нарисовать самое

приятное положительное чувство и самое неприятное отрицательное чувство.

Занятие №13

Игра «Приветствие». Психолог: «Обмен приветствиями – это обмен человеческим теплом. Встречая человека, мы, прежде всего, встречаемся с ним взглядом и выражаем в той или иной форме, что мы рады существованию этого человека, рады, что он есть среди нас. Конечно, так происходит, если мы искренни в выражении своих чувств, если мы искренни в своем поведении. Давайте попробуем разные формы. Для этого каждый участник поприветствует всех присутствующих». Психолог подходит к каждому участнику, и они обмениваются разными приветствиями. Это могут быть рукопожатия, объятия, похлопывание, восторженные восклицания, тихие многозначительные взгляды.

2. Упражнение «Подарок другу». Психолог и дети по очереди дарят друг другу улыбку (берут друг друга за руки) или говорят что-то приятное.

3. Упражнение «Что я люблю?». Дети в кругу, каждый говорит по очереди, что он любит из еды, одежды, любимое животное, во что любит играть.

4. Упражнение «Похвалилки». Класс садится в круг, каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие, ребенок должен «озвучить» карточку, начав словами «однажды я».

5. Арт-терапия «Автопортрет». Детям предлагается нарисовать себя с тем настроением, с которым они сейчас на занятие.

Занятие №14

Сказкотерапия, Чтение рассказа «Вот если бы все было не так» Психолог: Предлагаю послушать небольшую детскую историю про дракончика Памси, который всегда говорил: «Вот если бы все было не так...» и попал в состояние напряжения и грустил.

Арт-терапия, Рисование по рассказу. Психолог: дети, давайте нарисуем дракончика Памси и его друга. Попробуйте нарисовать произошедшую ситуацию. Попробуйте нарисовать эмоции персонажей.

3. Упражнение «Ласковое имя». Психолог предлагает каждому ребенку назвать как-нибудь ласково своего соседа, сидящего справа, который непременно

должен поблагодарить говорящего, сказав «Спасибо».

Занятие №15

Упражнение «Превращения». Детям предлагается показать эмоцию на себе, по очереди: нахмуриться как осенняя туча; рассерженный человек; позлиться как злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребёнок, у которого отняли мяч; испугаться как заяц, увидевший волка; птенец, упавший из гнезда; улыбнуться как кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса.

2. Упражнение «Закончи предложение». Ребенку предлагается закончить предложение: взрослые обычно боятся; дети обычно боятся; мамы обычно боятся; папы обычно боятся.

3. Рисование на тему «Моё настроение». После выполнения рисунков ребенок рассказывает, какое настроение он изобразил.

4. Упражнение «Пружина». Психолог: «Представим, что наши ноги на пружинах. Сначала пружинки находятся под пяточками. Пружинка очень тугая, давить трудно, требуется много усилий. Теперь пружинки поставим под носочки. Давим, а теперь убираем пружинки, расслабимся. Расскажите о своих ощущениях».

Занятие №16

1. Упражнение «Конкурс боюсек». Психолог и ребенок передают друг другу мяч. Получив мяч, ребенок должен назвать тот или иной страх, произнося при этом громко и уверенно «Я этого не боюсь!»

2. Игра «Продолжить». Детям предлагается список предложений, которые надо закончить с точки зрения того, какие, по их мнению, их видят окружающие: мне хорошо, когда. Мне грустно, когда. Я сержусь, когда. Я боюсь, когда. Я чувствую себя смелым, когда. Затем по кругу дети зачитывают свои предложения, и ведется обсуждение, исходя из ответов, в каких ситуациях дети чаще чувствуют себя хорошо, им грустно.

3. Игра «Мое портрет в лучиках солнца». Психолог просит ответить на вопрос: «Почему я заслуживаю уважение?» – следующим образом: нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя. Затем вдоль лучей

напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, что бы было как можно больше лучей. После выполнения задания участники по очереди, показывая свои рисунки, рассказывают о своих достоинствах.