

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

Факультет начальных классов
Кафедра теории и методики начального образования

Сальченкова Диана Андреевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ С ОВЗ**

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) образовательной программы

Начальное образование и русский язык

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой канд. пед. н., доцент кафедры теории и
методики начального образования

Басалаева М.В.

3.06.24

(дата, подпись)

Научный руководитель канд. пед. наук, доцент кафедры
ПиПНО

Дуда И.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Дата защиты 19 июня 2024

Обучающийся Сальченкова Д.А. 3.06.24
(фамилия, инициалы) (дата, подпись)

Оценка

отлично

(прописью)

Красноярск 2024

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава I. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ЗПР.	6
1.1 Сущность и характеристика понятий тревога и тревожность	6
1.2 Особенности проявления школьной тревожности у младших школьников с ЗПР и ее причины	15
1.3 Методы и приемы коррекции школьной тревожности у детей младшего школьного возраста с ЗПР	21
Вывод по первой главе	28
Глава II. СПЕЦИФИКА ФОРМИРОВАНИЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ЗПР.	30
2.1 Выявление актуального уровня школьной тревожности у младших школьников с ЗПР.	30
2.2 Анализ результатов констатирующего эксперимента	39
2.3 Разработка комплекса упражнений, направленных на снижение высокого уровня школьной тревожности у младших школьников с ЗПР	53
Вывод по второй главе	60
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	61
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	63
Приложение	69

Введение

Под влиянием развития современного общества, меняются взгляды и мысли людей. Что говорит нам о том, что и процессы образования подвергнуты этой же тенденции.

Один из важнейших факторов повышения эффективности учебного процесса – организация психологически благоприятного климата обучения. Он немыслим без освоения педагогами методов, влияющих на улучшения психологического состояния обучающихся в процессе обучения.

В настоящее время в любом образовательном пространстве можно встретить детей с ограниченными возможностями здоровья, а именно детей с задержкой психического развития (По статистике Министерства просвещения РФ, дети с ЗПР — самая многочисленная категория среди детей с ограниченными возможностями здоровья (около 40%)) и их количество постоянно растет. Что дает повод для освоения новых способов обучения с учетом их индивидуальных особенностей.

Проявления задержки психического развития включают в себя и замедленное эмоционально-волевое созревание в виде того или иного варианта инфантилизма, и недостаточность, задержку развития познавательной деятельности, при этом проявления этого состояния могут быть разнообразными.

Для всех младших школьников с задержкой психического развития характерны частые проявления беспокойства и тревоги, что является показателем развития у таких детей школьной тревожности.

Несмотря на особенности ребенка, в процессе взаимодействия со школьной средой согласно ФГОС НОО ребенок должен овладеть начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире, а также принять и освоить социальную роль обучающегося, должно происходить развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Согласно ФГОС НОО ОВЗ должно происходить

развитие личности обучающихся с ОВЗ в соответствии с требованиями современного общества, обеспечивающими возможность их успешной социализации и социальной адаптации.

Объектом исследования является процесс формирования среднего уровня школьной тревожности у младших школьников с ЗПР.

Предметом исследования является комплекс упражнений для снижения высокого уровня школьной тревожности у младших школьников с ЗПР.

Цель исследования: на основе выявленных особенностей школьной тревожности у младших школьников с ЗПР разработать комплекс заданий для снижения высокого уровня школьной тревожности.

Гипотеза исследования заключается в том, что при сравнении уровня школьной тревожности детей с ЗПР с детьми нормативно развивающимися уровень школьной тревожности у детей с ЗПР возрастной группы 8-9 лет находится на высоком уровне по критериям:

1. Тревожность в ситуации нахождения в школе
2. Тревожность в ситуации проверки знаний
3. Тревожность во взаимоотношении со взрослыми
4. Тревожность во взаимодействии со сверстниками.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературу по теме исследования.
2. Описать теоретические основы особенностей учебного моделирования.
3. Выявить актуальный уровень сформированности умений учебного моделирования у второклассников.
4. Провести обработку результатов исследования и представить их в виде таблиц и диаграмм.
5. Проанализировать и обобщить полученные результаты.

6. Разработать комплекс заданий, направленных на повышение умений учебного моделирования.

Методы исследования:

1. Теоретические - это метод теоретического анализа и синтеза.

2.Эмпирические - констатирующий эксперимент.

База исследования: учащиеся 3 класса МБОУ СОШ № 157 г. Красноярска

Глава I. Психолого-педагогические основы формирования школьной тревожности у младших школьников с ЗПР.

1.1 Сущность и характеристика понятий тревога и тревожность в психологической и педагогической науках

В последнее время люди все чаще начинают говорить о таком понятии как тревожность. Ускорение ритма жизни, усложнение ее некоторых аспектов, переход общества в новую цифровую информационную среду- все это влияет на внутреннее состояние человека. Постоянные тревоги и страхи преследуют практически всех, но кто-то с легкостью с ними справляется, а для кого-то это состояние становится постоянным и нормальным.

Обычно тревожность путают с тревогой и понимают под этим абсолютно идентичные постулаты. Но хочется сказать, что данные определения в психологии человека являются одними из основополагающих и универсальных. При этом полное противопоставление их ведет к искажению полноценного смысла этих явлений, так как в реальности их значение похожи, но на самом деле они по своей структуре объемные и довольно нелегкие психические феномены.

Тревожность у детей может иметь различные причины, от генетических факторов до внешних стрессовых ситуаций. Некоторые дети могут быть более подвержены тревожности из-за особенностей своего характера или воспитания. Важно отметить, что тревожность у детей может быть не всегда легко заметна, поэтому важно уметь распознавать ее симптомы.

Симптомы тревожности у детей могут включать постоянное беспокойство, нервозность, ощущение физических симптомов, таких как головные боли или боли в животе, а также трудности с концентрацией и сном. Тревожность, если не обращать на нее внимания, может повлиять на общее психическое и физическое здоровье ребенка, а также на его успех в учебе и социальных отношениях.

Поддержка и внимание со стороны родителей, учителей и специалистов в психическом здоровье играют важную роль в помощи детям с тревожностью. Учитывая сложность психических феноменов, необходимо индивидуальный подход к каждому ребенку, чтобы помочь ему справиться с тревожностью и развить стратегии эмоциональной регуляции. Важно помнить, что тревога и тревожность – это нормальные эмоциональные состояния, и важно учить детей управлять ими и находить здоровые способы справляться с ними.

В специализированном словаре психологии мы видим данное определение тревожности: «индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают.» [40].

Зигмунд Фрейд определял тревогу как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия и предчувствием грозящей опасности. Согласно его мнению, тревога позволяет личности адаптироваться в угрожающих ситуациях. Он выделял несколько видов тревоги: объективную, вызванную реальной внешней опасностью; невротическую, возникающую вследствие неизвестной и неопределенной опасности; и моральную, определяемую им как "тревожность совести". Основная психодинамическая функция тревоги заключается в помощи человеку избегать осознанного раскрытия неприемлемых инстинктивных импульсов и поощрении удовлетворения этих импульсов надлежащими способами в подходящее время.

Согласно учению Альфреда Адлера, неврозы могут возникать из-за непреодолимого страха перед трудностями и жизненными испытаниями. Человек, испытывающий такие страхи, может стремиться к избеганию любых ситуаций, где ему придется сталкиваться с препятствиями, что в последствии может привести к формированию невротических симптомов.

Также важным моментом в учении Адлера является идея о постоянном

желании человека занимать определенную позицию в обществе. Если индивиду не может достичь желаемого статуса из-за своих индивидуальных особенностей или социальных ограничений, это также может привести к возникновению неврозов.

Для предупреждения развития невротических состояний у детей необходимо учитывать условия их воспитания. Избалованность или отверженность в детстве могут стать основой для формирования неправильного образа жизни и позиции у ребенка, что в дальнейшем может привести к возникновению психологических проблем.

Таким образом, учение Адлера дает нам новый взгляд на причины возникновения неврозов, подчеркивая роль страха, стремления к определенной позиции и условий воспитания в формировании психологических проблем у людей. Важно помнить об этих факторах и учитывать их при работе с пациентами, страдающими невротическими расстройствами.

У неофрейдистов проблема тревожности стала предметом особого внимания, и особенно у психолога К. Хорни [58].

По мнению К. Хорни, основные источники тревоги и беспокойства индивида лежат не в конфликте между биологическим и социальным, а являются результатом неправильных человеческих отношений. В работе «Самоанализ» К. Хорни выделила десять невротических потребностей, призванных компенсировать «базовую тревогу», и проявляющиеся в некотором смысле в поведении большинства людей. Она сформулировала их следующим образом – «невротическая потребность в привязанности и одобрении»; «невротическая потребность в «партнере», который возьмет на себя руководство жизнью»; «невротическая 12 потребность ограничить жизнь тесными рамками»; «невротическое стремление к власти»; «невротическая потребность в эксплуатации других»; «невротическая потребность общественного признания или престижа»; «невротическая потребность в

восхищении собой»; «невротическое честолюбие в смысле личных достижений»; «невротическая потребность в самодостаточности и независимости»; «невротическая потребность в достижении совершенства и неуязвимости» [58]. В то же время, К. Хорни считает, что невротические потребности не насыщаемы, они не могут быть удовлетворены, а значит нет способа избавиться от тревоги.

Теория К. Хорни близка к теории Г.С. Салливана, который считает, что у человека есть исходное беспокойство, тревога, являющиеся продуктом межличностных (интерперсональных) отношений. Человек – социальное существо, которое с рождения ориентировано на общение, и его нельзя изолировать от других людей, межличностных ситуаций, так как с самого рождения он вступает в отношения с людьми (прежде всего, с матерью) и дальнейшее его развитие и поведение обусловлено межличностными отношениями. [43] Для Г. С. Салливана и К. Хорни тревожность, это не только одна из ключевых характеристик индивида, но и фактор, определяющий его развитие, так как возникнув в раннем возрасте, в 8 результате контакта с неблагоприятной социальной средой, тревога присутствует постоянно и неизменно на протяжении всей жизни человека.

Э. Фромм рассматривал тревожность с другой стороны в отличии от К. Хорни и Г. С. Салливана. При изучении данной психической проблемы он опирается на историческое развитие социума и выдвигает гипотезу, что защитные реакции, бегство от себя все это лишь ненадолго заглушает тревожное состояние индивида, а не устраняет ее полноценно. По его мнению, потеря своего «Я» – это самое болезненное состояние, которое усиливает чувство изоляции [57, с. 275].

Обучение в школе может привести к увеличению уровня тревожности у учеников, что может проявляться как «школьная тревожность». Это выражается в повышенном беспокойстве в различных ситуациях, связанных с учебным процессом, ожиданием негативного отношения со стороны

сверстников и учителей. А.М. Прихожан выделяет несколько видов школьной тревожности, включая учебную, самооценочную и межличностную. Высокий уровень тревожности у ребенка может еще более усугубиться в школьной среде из-за ситуаций общения. Некоторые дети отказываются идти в школу из-за неудач и сложностей с адаптацией. Излишняя тревожность также может быть вызвана слишком строгими требованиями учителя, которые кажутся ребенку недостижимыми.

По мнению А.И. Захарова, чувство тревоги начинает формироваться у человека еще в раннем детстве как реакция на страх потери принадлежности к определенной социальной группе. [19]

Первоначально основной опорой для ребенка является мать, затем - другие важные взрослые и сверстники. Автор отмечает, что беспокойство, которое испытывают дети в возрасте от 7 месяцев до 1 года и 2 месяцев, может стать началом развития тревоги. При неблагоприятных обстоятельствах, таких как тревога у близких взрослых или травматический опыт самого ребенка, тревога может превратиться в устойчивую черту характера. К моменту старшего дошкольного и младшего школьного возраста тревожность может стать постоянным элементом личности. А.И. Захаров утверждает, что у ребенка в возрасте 8 лет тревожность не является эпизодическим проявлением, а уже закрепляется как характерная черта его не полностью сформированной личности. Особенно явно это проявляется, когда индивиду нужно соответствовать каким-либо стандартам и правилам, это вызывает в ребенке проявления беспокойства и страха.

Согласно Р.С. Немову, тревожность представляет собой постоянное или ситуативное свойство человека, проявляющееся в повышенном уровне беспокойства, страха и тревоги в определенных социальных ситуациях. [32]

Л.А. Китаев-Смык подчеркивает, что в последние годы стало популярным использование в психологических исследованиях различения двух видов тревожности: "тревожность личности" и ситуационная

тревожность, предложенные Спилбергом. [23]

Согласно Г.Г. Аракелову, Н.Е. Лысенко и Е.Е. Шотту, тревожность представляет собой психологический термин с множеством значений, описывающий как временное состояние личности, так и постоянное качество у каждого человека. [5]

В соответствии с А.В. Петровским, тревожность представляет собой склонность человека к переживанию тревоги, отличающуюся низким порогом возникновения реакции тревоги и являющуюся одним из основных параметров индивидуальных различий. [35]

Согласно С.Л.Рубинштейну, тревожность - это склонность человека к переживанию беспокойства или эмоционального состояния, возникающего в ситуациях неопределенности или угрозы. Она проявляется как ожидание негативного развития событий. [41]

Согласно Б. Г. Ананьеву, наличие различных теоретических подходов и разнообразие терминологии при использовании понятий не мешают созданию общей концептуальной системы для анализа различных проявлений тревоги на основе их функционального назначения.

Согласно многим авторам, тревога выполняет ряд важных функций: поиск и обнаружение источников угрозы, оценка текущей ситуации, управление, регулирование и предвидение.

Исследование личностной тревожности в функциональном аспекте предполагает рассмотрение ее как системного свойства, проявляющегося на всех уровнях активности человека. Например, некоторые исследования выявляют влияние тревожности на социальные навыки, эффективность общения, социально-психологические показатели работы руководителей, отношения с коллегами, что может приводить к конфликтам.

В сфере психологии тревожность проявляется через изменение уровня амбиций личности, снижение самооценки, решимости и уверенности в себе. Личностная тревожность оказывает влияние на мотивацию. Также отмечается

взаимосвязь тревожности с такими характеристиками личности, как активность в обществе, принципиальность, добросовестность, стремление к лидерству, решимость, независимость, эмоциональная устойчивость, уверенность, работоспособность, уровень невротизма и интроверсия.

Тревожность проявляется не только на уровне психики, но и в физиологических процессах организма. Некоторые исследования устанавливают взаимосвязь между тревожностью и особенностями нервной системы, энергетикой организма, активностью биологически активных точек кожи, а также развитием психосоматических заболеваний.

Изучение исторического контекста тревожности позволяет выявить корни этого качества личности, которые могут быть обусловлены социальными, психологическими и физиологическими факторами.

В некоторых исследованиях отмечается, что социальные проблемы личности, вызванные нарушениями в общении, могут являться причиной тревожности.

На психологическом уровне тревожность может быть вызвана неправильным восприятием субъектом самого себя. В исследовании В. А. Пинчук было показано, что тревожность связана с противоречивым строением самооценки, когда человек пытается оценить себя высоко, но одновременно испытывает чувство неуверенности. Несоответствие между этими двумя тенденциями может привести к развитию неадекватной тревожности, как отмечают и другие исследователи.

На уровне психофизиологии причины тревожности связаны с особенностями строения и функционирования центральной нервной системы (ЦНС). Существует точка зрения, что тревожность может быть обусловлена врожденными психо-динамическими особенностями, конституциональными особенностями, дисбалансом в работе различных отделов ЦНС, нарушениями нервных процессов, различными заболеваниями, такими как гипертония, а также наличием патологии в коре головного мозга. Некоторые авторы

считают, что основа тревожности на психофизиологическом уровне заключается в нарушении гомеостатических механизмов ретикулярной формации, что приводит к нарушению координации и активности ее тормозных функций.

Индивидуальная тревожность не всегда заметна в поведении, она проявляется как внутреннее недомогание личности, оказывающее влияние на ее активность и настроение. Изучение литературы позволило выявить основные негативные аспекты высокого уровня личностной тревожности:

Личность с высоким уровнем тревожности чаще воспринимает окружающий мир как опасный и угрожающий, чем личность с низким уровнем тревожности. А. М. Прихожан утверждает, что тревожность отражает неудовлетворенность важных потребностей человека, которые проявляются как эмоциональный дискомфорт и предчувствие опасности в разных ситуациях.

Повышенный уровень тревожности может негативно сказаться на психическом здоровье человека и способствовать возникновению предневротических состояний. Исследования показывают, что студенты, страдающие тревожностью, могут быть в группе риска для развития невротических состояний и требуют особого внимания со стороны службы профилактики заболеваний.

Негативное влияние высокого уровня тревожности на результаты деятельности подтверждается. Связь тревожности с индивидуальными характеристиками личности, которые влияют на успех в учебе, также отмечается.

Влияние тревожности на профессиональную направленность личности выражается в том, что учащиеся с высоким уровнем тревожности предпочитают профессии, связанные с общением с людьми и природой, а не с техникой и знаковыми системами.

Различное влияние тревожности на стойкость поведения и проявление

самоконтроля отражается по-разному. При низком уровне тревожности испытуемые проявляли уверенность в себе, отсутствие нервозности и готовность исправить ошибки, в то время как при высоком уровне тревожности они были раздражительны, нетерпеливы и склонны к объяснению неудач внешними причинами.

Как известно, решение проблемы тревожности является одной из главных задач психологии и ставит перед исследователями задачу ранней диагностики уровня тревожности. Недавние исследования показывают, что тревога может возникнуть у ребенка уже в 7 месяцев и, при неблагоприятных условиях, стать постоянным нарушением личности в старшем дошкольном возрасте. Изучение, диагностика и коррекция уровня тревожности у детей могут помочь избежать проблем, упомянутых выше.

1.2 Особенности проявления школьной тревожности у младших школьников с ЗПР и ее причины

Исследование такого психологического фактора как тревожность детей разных возрастных категорий, имеющих различное психическое и физическое развитие, позволяет раскрыть суть данного явления, выявить закономерности развития эмоциональной сферы, изучить особенности становления эмоционально-личностных состояний, в том числе и тревожности. Большое количество исследователей и психологов говорят, что именно это свойство личности является причиной многих сложностей, с которыми сталкивается ребенок в период своего детства.

По данным изучения вопроса тревожности детей начальной школы, препятствием для их нормальной адаптации может стать как чрезмерно высокий уровень тревожности, так и ее отсутствие. Устойчивая тревожность или ее отсутствие мешают нормальному развитию и плодотворной деятельности обучающегося, негативно влияя на все сферы жизнедеятельности личности.

Исследования психологов также посвящены изучению функции тревожности. Нормальный уровень тревожности способствует успешности деятельности в простых и сложных ситуациях, она может подтолкнуть ребенка на улучшение своего учебного процесса. Тревожность низкого и высокого уровня препятствует и даже ведет к полной дезорганизации деятельности. Поэтому нормальный уровень тревожности рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к действительности (адаптивная тревога) (А.М. Прихожан).

А.М. Прихожан определяет тревожность как устойчивое личностное образование, сохраняющееся на протяжении достаточно длительного периода времени. Она имеет свою побудительную силу, и константные (постоянные, неизменяемые) формы реализации с преобладанием в последних компенсаторных и защитных проявлений.

От общей тревожности перейдем к отдельной, школьной. Обучение в школе может приводить к повышению уровня тревожности, развитию «школьной тревожности», которая выражается в повышенном беспокойстве в различных школьных ситуациях, ситуации обучения, ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны сверстников и педагогов. На основе ситуаций, связанных с процессом обучения в школе А.М.Прихожан выделяет несколько видов школьной тревожности. Первый вид – учебная тревожность, связан с процессом обучения. Второй вид – самооценочная тревожность – связана с представлением первоклассника о себе. Третий вид тревожности связан с общением со сверстниками и учителями – межличностная тревожность. Если ребенок пришел в школу уже с высокой тревожностью, то его тревожность может еще больше увеличиться, чему будут способствовать ситуации взаимодействия в школе. Часто ребенок не желает идти в школу. Одной из причин этого являются неудачи ребенка в школе, низкая адаптированность к ней. Излишняя старательность при выполнении домашних заданий также может явиться причиной высокого уровня тревожности ребенка. Если задания, которые ставит учитель, ребенку кажутся субъективно невыполнимыми, у него также увеличивается уровень тревожности.

Поскольку школьная тревожность связана с взаимодействием ученика в школьной среде, давайте рассмотрим, что означает термин "школьная образовательная среда".

По мнению Ковалева Г. А. (1993), школьная образовательная среда характеризуется следующими чертами:

- физическое окружение, отличающееся своими эстетическими особенностями и влияющее на способность ребенка перемещаться в пространстве.
- факторы, связанные с взаимодействием между учениками, учителями,

администрацией и родителями;

- программа обучения.

Фактор, оказывающий наименьшее воздействие на возникновение школьной тревожности, - это архитектурное оформление учебных помещений. Хотя отдельные исследования показывают, что некоторые школьные помещения или выбранные цветовые решения могут быть причиной тревожности у учащихся. Более распространенными причинами школьной тревожности являются социально-психологические факторы и образовательные программы. Проведя анализ литературы и опыта работы с школьной тревожностью, мы выявили несколько факторов, способствующих ее возникновению и усилению. К ним относятся:

- учебные перегрузки;
- неумение ученика справиться с учебной программой в школе;
- о нереалистических ожиданиях, которые высказывают родители;
- напряженные отношения с учителями;
- частые ситуации с оценкой и экзаменами, которые происходят с определенной периодичностью;
- изменение состава школьного класса или нежелание принять детское сообщество.

Давайте рассмотрим, каким является нормативно развивающийся ребенок и какой уровень тревожности ему свойственен.

Младшее школьное детство — в возрасте от 7 до 11 лет происходит стадия развития личности, в ходе которой формируются индивидуально-психологические особенности и социально-нравственные качества.

В этом возрасте дети активно и с увлечением учатся новым фактам, навыкам и умениям. Младшие школьники очень заинтересованы в окружающем мире и быстро впитывают информацию. Они с огромным интересом изучают объекты и явления, они стремятся к новым знаниям, даже при малейшей возможности. Дети берут в руки незнакомые предметы,

внимательно рассматривают и запоминают детали.

Потребности и мотивы младшего школьника проявляются через его направленность личности. У него есть определенные потребности, которые он перенял еще, когда был дошкольного возраста. Он всё еще хочет играть, но теперь его игры становятся более серьезными. Младший школьник любит играть в школу, притворяясь учителем и проводя часы за учебой. При организации учебного процесса важно учитывать эту особенность и делать уроки как можно более увлекательными и игровыми.

Младшие ученики исполняют различные ответственные обязанности в школе, за которые они получают оценки от учителей, сверстников и родителей. Эти задачи вызывают у детей разнообразные эмоции: радость, удовлетворение, грусть, недовольство собой, тревогу. Неудачи могут привести к чувству раздражения по отношению к другим, агрессии и т.д. Важно помочь ребенку не допустить, чтобы неудачи повлияли на его самооценку на длительный срок. Временные неудачи чаще всего стимулируют желание занимать достойное место в классе и дома, мотивируют к улучшению учебных результатов для достижения успеха.

Такой малыш может оказаться в ситуациях, когда он чувствует дискомфорт, но легко справляется с ними, не придавая им слишком большого значения и не фокусируя внимание исключительно на негативе.

С учетом всех вышеизложенных фактов можно заключить, что у детей с нормальным развитием тревожность не является доминирующим и постоянным явлением. Хотя иногда они могут испытывать страхи и тревоги, это не будет иметь глубокий и продолжительный характер.

Исследователи уделяют особое внимание повышенной школьной тревожности, которая является проявлением неблагополучия личности. Чаще всего у детей, имеющих проблемы в учении показатель школьной тревожности выше нормы.

Одной из причин неудач в учебной деятельности в школе является задержка психического развития (ЗПР) - это несущественное отставание в развитии психических процессов, которое требует коррекционных мер, но при этом позволяет ребенку продолжать обучение в обычной школе.

В настоящее время отсрочка психического развития рассматривается как один из вариантов психического дизонтогенеза, который включает в себя все случаи замедленного психического развития, а также стойкие состояния недоразвития эмоционально-волевой сферы и интеллектуальной недостаточности без достижения уровня умственной отсталости (Н.Н. Малофеев).

В исследовании Л. Н. Костиной (1992) было выявлено, что дети младшего школьного возраста с задержанным психическим развитием проявляют большую тревожность по отношению к учебному процессу, чем их нормально развивающиеся сверстники. Автор работы считает, что дети с задержкой в развитии могут иметь менее развитые механизмы компенсации и защиты от стресса, что делает их более уязвимыми перед негативными ситуациями и вызывает у них страх, беспокойство и тревожность.

Как было отмечено ранее, дети с задержкой психического развития часто испытывают трудности в переживании положительных эмоций, что делает их менее жизнерадостными по сравнению с другими детьми их возраста. Они склонны к проявлению страха и гнева, так как их нервные процессы менее стабильны, их реакции в тревожных ситуациях могут быть непредсказуемыми. Они часто переживают негативное отношение со стороны учителей и сверстников, что создает у них чувство безысходности и отсутствия позитивных перспектив. В результате, они могут прибегать к зависимым формам поведения в попытке избежать чувства неполноценности. Эти дети тяжело переносят неприятие окружающих, что может вызвать внутренний конфликт и негативное самовосприятие. Все эти факторы могут привести к повышенной тревожности в школе.

Изучение особенностей школьной тревожности у детей с задержкой психического развития является актуальной темой, поскольку такие дети сталкиваются с особыми вызовами при вступлении в школу. Работы О.В. Фроловой, Н.А. Дервянкиной, Е.В. Михайловой, Т.Б. Писаревой, Д.В. Березиной, И.П. Бучкиной посвящены изучению тревожности у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития. Несмотря на это, психолого-педагогический аспект проблемы школьной тревожности у детей с ЗПР остается мало исследованным.

1.3 Методы и приемы коррекции школьной тревожности у детей младшего школьного возраста с ЗПР

В настоящее время для выявления школьной тревожности применяются различные методы, включая наблюдение за поведением учащихся в школе, опросы родителей и учителей, а также проведение тестов и проективных тестов.

С помощью метода наблюдения можно регистрировать различные показатели и особенности поведения группы детей (или одного ребенка), в зависимости от целей, поставленных специалистом в области психологии.

Основная цель наблюдения заключается в выявлении детей, у которых поведение или определенные характеристики развития отличаются от большинства детей, а именно - выявление детей, находящихся в "группе риска" по показателю школьной тревожности.

Данная карта наблюдения направлена на определение уровня тревожности учащихся в школе путем изучения их поведения.

Ограничения по возрасту. Этот метод может быть использован для широкого диапазона возрастов, начиная с 1-го и заканчивая 11-м классами.

Для проведения процедуры диагностики с использованием метода наблюдения необходимо предварительно согласовать время и цели посещения психологом класса или группы детей с учителем. Важно не предупреждать детей о приходе психолога, чтобы сохранить непредвзятость наблюдения.

Провести наблюдение и на перемене или во время обеда. Такой подход поможет психологу получить более полное представление о поведении учащихся и выявить возможные проблемы или трудности, с которыми они сталкиваются. Важно также быть внимательным к нюансам и деталям, которые могут быть ключевыми для понимания ситуации в классе.

Проводимые различными педагогами исследования позволяют оценить стабильность проявлений школьной тревожности при переходе от одной ситуации к другой. Последовательность наблюдений также заключается в том,

что внимание наблюдателя ограничено, и наблюдать более 6-8 учащихся одновременно практически невозможно.

Наша предлагаемая карта наблюдения способствует проведению диагностики в определенное время, когда это наиболее удобно. Для этого необходимы специально подготовленные бланки карты наблюдения. В случае недостаточного опыта психолога в работе с детьми, ему следует особое внимание уделить подготовке.

"Шпаргалка" представляет собой детальный план размещения столов и стульев в аудитории, на котором отмечены места для каждого ученика.

Каждый признак тревожности регистрируется на карте.

Анализ результатов. Процесс анализа результатов наблюдения включает в себя определение количества поведенческих признаков, указывающих на наличие тревожности у учащегося. Оценка вербальных и невербальных проявлений проводится отдельно.

Анализ результатов. Метод наблюдения требует глубокой интерпретации данных в первую очередь. Следует помнить, что невербальные признаки тревожности более информативны, чем вербальные, так как они могут выявить тревожность, которую испытуемый не осознает. Высказывания о тревожности со стороны учащегося требуют осознания состояния, что не всегда происходит. На данный момент нет стандартизированных количественных показателей для интерпретации результатов наблюдения. В общем, если более 50% признаков тревожности из карточки наблюдения присутствуют в поведении учащегося, психологу следует уделить этому особое внимание.

Другим способом оценки уровня тревожности у детей является использование Шкалы явной тревожности.

The Children's Form of Manifest Anxiety Scale (CMAS) is a tool designed to assess anxiety in children aged 8-12 as a relatively stable trait. Developed by American psychologists A. Castaneda, B. R. McCandless, D., this scale is used to

identify levels of anxiety in young individuals.

В 1956 году S. Palermo разработал детский вариант Шкалы явной тревожности, основанный на работе Дж. Тейлора. Было отобрано 42 наиболее характерных пункта, отражающих хронические тревожные реакции у детей. Отличительной особенностью детского варианта является то, что оцениваются только утвердительные ответы. Кроме того, добавлены 11 пунктов контрольной шкалы, которая помогает выявить тенденцию респондента давать социально приемлемые ответы. Всего в методике 53 вопроса.

В России была проведена адаптация детской версии шкалы, разработанной и опубликованной А. М. Прихожан. Согласно авторам и пользователям, детская версия шкалы демонстрирует высокую клиническую значимость и эффективность ее использования в различных профессиональных областях. Шкала успешно прошла стандартную психометрическую проверку, в которой участвовали более 1600 школьников в возрасте от 7 до 12 лет из различных регионов России.

Методика может быть применена как в индивидуальной, так и в групповой форме, с соблюдением стандартных процедур группового тестирования. Для детей в возрасте 7-8 лет предпочтительнее проводить индивидуальное тестирование. Если ребенок имеет трудности с чтением, можно использовать устный метод предъявления: психолог зачитывает каждый вопрос, а ребенок отвечает устно, психолог записывает ответы. В групповом тестировании такой метод не применяется.

Ориентировочная продолжительность теста составляет от 15 до 25 минут.

Какие стратегии и подходы следует использовать для снижения уровня тревожности у детей младшего школьного возраста

Период младшего школьного возраста является ключевым для формирования психической деятельности у детей, так как их нервная система находится в стадии максимальной пластичности и обучаемости. Проведение

коррекционной работы по снижению уровня тревожности в этом возрасте имеет большое значение для дальнейшего развития ребенка. Особенно эффективным будет использование игровых методик, так как игра остается важным аспектом деятельности школьников. В игровой среде дети успешнее усваивают новые знания и эмоции, вызванные игрой, помогают им справляться с негативными ощущениями. Положительные эмоции, возникающие во время игры, способствуют развитию у детей способности к произвольным действиям.

Необходимо подчеркнуть, что тревожность не всегда является отрицательным качеством. Определенный уровень тревожности является естественным и необходимым аспектом активной личности, который сопровождает процесс открытия новых знаний и формирования школьной позиции. Это важное условие ответственного отношения ученика к своим обязанностям. Основное значение имеет поддержание тревожности в определенных рамках, не выходящих за пределы порога, после которого она может оказать противоположное воздействие, не стимулируя или мотивируя, а скорее затрудняя организацию деятельности.

По мнению Г. Юновой, существует три основных способа коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста:

- увеличение уверенности в себе у ученика, поощрение уверенности в своих навыках;
- развитие умения самостоятельно контролировать свои действия, обучение методам расслабления, уменьшения мышечного напряжения и создания удобной среды для самого себя;
- получение навыков саморегуляции в стрессовых ситуациях, улучшение управления собой.

Среди основных подходов и приемов для устранения тревожности у детей младшего школьного возраста можно выделить следующие: занятия психогимнастикой, использование музыкотерапии, проведение арт-терапии,

сеансы куклотерапии, а также проективное рисование.

«написание историй», метод взаимного торможения, метод активной релаксации нервов и мышц - каждый из этих подходов представляет собой совокупность приемов, которые в разной степени осуществляют основные направления уменьшения тревожности учеников в школе.

Для уменьшения тревожности у детей младшего школьного возраста используется множество различных методов. Один из этих методов - арттерапия, был использован как основной или дополнительный метод коррекции тревожности такими известными психологами, как М.Наубург, З.Фрейд, К.Г.Юнг, К.Роджерс, А.Маслоу, А.Хилл. По мнению этих специалистов, арттерапия предоставляет детям возможности для самовыражения в творческих проектах, помогает им утвердиться и понять себя. Одной из ключевых техник арттерапии является активное воображение, которое помогает совместить сознательное и бессознательное через эмоциональное взаимодействие. Продукты, созданные детьми, отражают их чувства к окружающему миру, облегчают общение и установление отношений с близкими (родственниками, сверстниками и т.д.). Интерес со стороны окружающих к творчеству детей и их принятие улучшают самооценку и уверенность младших школьников.

Повышение уровня самооценки и самоуважения является важным аспектом. Кроме того, использование арт-терапии (например, рисование, лепка и другие виды творчества) способствует уменьшению стресса и напряжения у детей.

Г. Юнова разработала уникальный метод коррекции тревожности, который включает в себя различные виды деятельности, такие как ритмика, пантомимика, коллективные игры и танцы. Ее методика состоит из трех основных фаз: снятие напряжения, пантомимическая часть и заключительная фаза, направленная на укрепление чувства принадлежности к группе. М.И.Чистякова также предложила методику психогимнастики, но

ориентированную на детей младшего школьного возраста. Ее методика включает в себя разнообразные этюды и игры, которые помогают детям научиться расслабляться и выражать свои эмоции.

Таким образом, психогимнастика является одним из основных методов коррекции школьной тревожности, обучая школьников справляться с жизненными трудностями. В процессе занятий дети изучают разнообразные эмоции и учатся управлять ими. Психогимнастика помогает преодолевать препятствия, обучает пониманию себя и других, а также создает возможности для самореализации учащихся.

Беспокойство у детей младшего школьного возраста в основном связано с опасениями, связанными с учебным процессом: страх перед учителем, тревога о неудачах, боязнь плохой оценки, опасения конфликтов с одноклассниками.

Для преодоления причин тревожности в первую очередь учителю необходимо:

1. Уменьшить влияние потребностей, связанных с внутренней позицией школьника, и сделать их менее острой.
2. Развить и улучшить оперативные навыки в поведении, деятельности и общении, чтобы приобретенные навыки более высокого уровня позволили детям отказаться от негативных способов реализации мотивации и выбрать более продуктивные формы поведения.
3. Проводить мероприятия по снижению излишнего стресса и напряжения в школьной обстановке.

Важно поддерживать в начальной школе атмосферу принятия, безопасности и уважения к каждому ребенку независимо от его успехов, а также учитывать психологические особенности детей. Это необходимо для создания благоприятной образовательной среды.

Таким образом, работа по снятию школьной тревожности и страхов школьников должна быть включена в ход учебных занятий, внеклассной и

внеучебной деятельности. Эта работа будет иметь эффект только при создании благоприятных условий семье и школе, где хорошие отношения будут поддерживать ребенка.

Вывод по первой главе

Подводя итог всему вышеизложенному, можно сказать, тема тревожности очень актуальна в наше время. Хотя рассуждать на эту тему начали еще очень давно. Есть большое количество определений данного понятия.

Проводя анализ различных теоретических источников по данному вопросу, мы пришли к выводу, что первооткрывателем в феномене тревожности был Зигмунд Фрейд. Работая над данным явлением, он смог дать ему более полное определение, а также подразделил его на три вида:

1. Тревожность объективная - основанная на настоящей опасностью для индивида идущая извне.

2. Тревожность невротическая - которая появляется в результате причин, которые сложно отследить и полностью понять, т.е неизвестно на основании чего возникает данное образование.

3. Тревожность моральная - “тревожность совести”.

В нашей работе мы делаем акцент на такой вид тревожности, как школьная. Под ней мы понимаем специфический вид тревожности, проявляющийся во взаимодействии ребенка с различными компонентами образовательной среды и закрепляющийся в этом взаимодействии. Она выражается в повышенном беспокойстве в различных школьных ситуациях, ситуации обучения, ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны сверстников и педагогов.

Как показывает практика, причина возникновения этой проблемы в школе являются такие факторы как, образовательные программы или социально-психологические.

Среди признаков школьной тревожности, являющихся универсальными для младшего школьника, прежде всего, стоит отметить ухудшение соматического здоровья учащегося. Кроме того, тревожность может возникнуть вследствие некоторых типологических свойств высшей нервной

деятельности – эмоциональная чувствительность и связанная с ней впечатлительность. Нередко большую роль играет и общение внутри семьи.

Выполняя третью задачу нашей курсовой работы. Я подобрала приемы и методы определения уровня тревожности у детей, также нашла методики для коррекции данной проблемы у младших школьников.

Малочисленной группой детей в общеобразовательной школе являются обучающиеся с ЗПР.

У детей с задержкой психического развития (ЗПР) могут возникать тревожность и страхи по разным причинам, включая:

1. Неспособность эффективно общаться и выражать свои мысли и чувства, что может вызывать у них чувство непонимания и изоляции.

2. Страх перед оценками и сравнениями со сверстниками, так как они могут осознавать свои недостатки и отставание в учебе или поведении.

3. Сложности с адаптацией к новой среде и ситуациям, так как детям с ЗПР часто требуется больше времени и, помощи для освоения новых навыков и задач.

4. Отсутствие понимания и поддержки со стороны окружающих, включая учителей, родителей и сверстников, что может привести к чувству беспомощности и неуверенности.

5. Стрессы и травматические события, которые могут оказывать негативное влияние на психическое состояние детей с ЗПР и вызывать тревожность.

Понимание этих причин позволяет педагогам и психологам более эффективно работать с детьми с ЗПР, разрабатывать индивидуальные методики и стратегии работы с ними, а также проводить коррекционных занятий с целью уменьшения тревожности и повышения эффективности обучения. Важно учитывать особенности психики и психологического развития каждого ребенка, а также сотрудничать с родителями и коллегами для достижения положительных результатов.

Глава II. Специфика формирования школьной тревожности у младших школьников с ЗПР.

2.1 Выявление актуального уровня школьной тревожности у младших школьников с ЗПР.

Исследование определения уровня школьной тревожности у детей с ЗПР велось на базе МАОУ «Средняя школа № 157» г. Красноярска. В исследовании приняли участие учащиеся третьего класса в количестве 5 человек, с заключением о наличии у них задержки психологического развития, а также 5 человек нормативно развивающихся.

Цель констатирующего эксперимента – сравнить уровень школьной тревожности у детей с ЗПР с детьми нормативно развивающимися, а также изучить актуальный уровень школьной тревожности у детей с ЗПР возрастной группы 8-9 лет.

При выделении критериев для диагностики школьной тревожности мы опирались на таких авторов как Микляева А. В., Румянцева П. В.

Школьная тревожность — это самое широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия. Данное явление выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений. В целом, школьная тревожность является результатом взаимодействия личности с ситуацией. Это специфический вид тревожности, характерный для определенного класса ситуаций — ситуаций взаимодействия ребенка с различными компонентами школьной образовательной среды.

Для определения уровня школьной тревожности, мы выделили

следующие критерии:

1. Тревожность ребенка в школьной среде
2. Тревожность в ситуациях проверки знаний
3. Тревожность во взаимодействии со взрослыми
4. Тревожность во взаимодействии со сверстниками.

Исходя из подобранных нами критерий, мы определили к каждому три уровня школьной тревожности: низкий, средний и высокий.

Таблица 1. Критерии и уровни школьной тревожности детей 8-9 лет.

Критерии	Уровни проявления			Методик и
	Высший	Средний	Низкий	
1. Тревожность ребенка в школьной среде	7-10 баллов. При ответе ребенка, что настроение персонажа рисунка грустное, печальное, сердитое более чем на 6 изображениях.	4-6 баллов. По результатам ответа ребенка лишь на 4-6 рисунках персонаж находится в плохом настроении.	0-3 баллов. При ответе ребенка персонаж изображенный на рисунке находится в плохом настроении от 0 до 4 картинок уровень тревожности в школе низкий.	Проективная методика для диагностики школьной тревожности (А.М. Прихожан)
2. Тревожность в ситуациях проверки знаний	7-10 баллов. Высокий: ситуациях проверки знаний,	4-6 баллов. Нормальный уровень тревожности	0-3 баллов. Состояние тревоги в ситуациях проверки	Анкетирование

	<p>проявляющийся как в ситуациях публичной оценки, так и при выполнении индивидуальных и письменных работ. Резко негативное отношение к демонстрации своих знаний, боится отвечать перед классом и особенно у доски. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, . Проявления: слабость и дрожь в ногах и руках, иногда не</p>	<p>ти в ситуациях проверки знаний, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности. Эмоциональные переживания в условиях проверки знаний, достижений, возможностей имеют адекватный характер. Ученик достаточно ответственно относится к</p>	<p>знаний не свойственно. Демонстрация знаний (или их отсутствия), достижений, возможностей не смущает. Напротив, ученик стремится вызвать как можно более бурную реакцию со стороны окружающих в ответ на собственные высказывания или поступки, смутить учителя или шокировать одноклассников. Он любит быть на виду вне зависимости от того, какое впечатление производит на</p>	
--	--	--	---	--

	<p>можете связно произнести ни одного слова. Экзаменационная ситуация с ее помпезностью, нервозностью родителей, предварительной "накачкой", с непременным ожиданием своей очереди за дверью становится для ученика серьезной психотравмой. У школьника могут рано формироваться чувства долга, ответственности, высокие моральные и этические требования к себе. Именно у себя он находит массу недостатков.</p>	<p>подобным ситуациям, объективно оценивая свои возможности. Характерны адекватность самооценки, уравновешенность поведения, отсутствие повышенной чувствительности, социальной зависимости и сверхконтроля. В поведении можно наблюдать черты уверенности</p>	<p>окружающих. По всей видимости, учеба и отношение к ней стоят не на первом месте в списке приоритетов. Вероятно, этот вид деятельности конкурирует с другими, ему уделяется меньше внимания.</p>	
--	---	--	--	--

	Его отличает склонность к детальному анализу своего поведения и реакций и высокому интеллектуальному контролю над ними. Данные особенности могут обуславливать такие изменения в познавательной деятельности, как ослабление концентрации и переключаемости внимания, трудности при отделении главного от второстепенного и др.	ти, решительности, самостоятельности. Ученик достаточно спокойно чувствует себя у классной доски, демонстрируя свои знания и возможности.		
3.Тревожность во взаимодействии со	11-16 баллов Дети почти не стремятся получить от	6-10 баллов. Ребенку свойствен	0-5 баллов Ребенок старается убедиться	Карта наблюдений Л.Стотта

<p>взрослыми</p>	<p>взрослых оценку своих качеств в развернутой форме, обычно их удовлетворяет оценка в виде недифференци рованных определений, а так же непосредствен ное эмоциональное одобрение. Ребенок не старается убедиться принимают и любят его взрослые. Не обращает на себя внимания взрослого, не пытается добиваться любви взрослого. Не беспокоится о том, принимают ли его взрослые.</p>	<p>но убеждатьс я принимаю т и любят его взрослые. В разумном количестве обращает на себя внимания взрослого, не пытается добиваться любви взрослого. Немного беспокоит ся о том, принимаю т ли его взрослые.</p>	<p>принимают и любят его взрослые. Обращает на себя внимания взрослого, пытается добиваться любви взрослого. беспокоится о том, принимают ли его взрослые.</p>	
------------------	--	---	--	--

4.Тревожнос ть во взаимодейст вии со сверстникам и	10-15 баллов. Наблюдается низкая потребность в общении со сверстниками, не любит находиться в центре внимания, ведет себя тихо и спокойно, не проявляет интереса во взаимодействи и с детьми.	5-9 баллов. Наблюдает ся средняя потребнос ть в общении со сверстника ми, любит находитьс я в центре внимания, ведет себя спокойно, не проявляет себя в качестве хулигана, шута, проявляет интереса во взаимодей ствии с детьми.	0-4 баллов. Любит находиться в центре внимания, ведет себя показательно. Играет героя, когда ему делают замечания. Свойственны хулиганские проделки и дурацкие выходки.	Карта наблуде ний Л.Стотта
---	---	---	--	-------------------------------------

Нами были подобраны методики, направленные на выявление актуального уровня школьной тревожности у детей с ЗПР возрастной группы 8-9 лет, а также у детей нормативно развивающихся. (см. Приложение 1).

Для определения уровня тревожности ребенка в школьной среде была использована методика А.М.Прихожан. Она состояла из 12 рисунков, на которых были изображены различные ситуации, происходящие в школе. Чтобы определить какие же испытывает эмоции ребенок в данной ситуации, он должен был представить себя на месте одного из изображенных персонажей и описать его ощущения в данный момент.

Оцениваются ответы на 10 картинок (№2-11). Картинка №1 – тренировочная, №12 выполняет «буферную» функцию и предназначена для того, чтобы ребенок закончил выполнение задания позитивным ответом. Общий уровень тревожности вычисляется по «неблагополучным» ответам тестируемых, характеризующим настроение ребенка на картинке как грустное, печальное, сердитое, скучное. Тревожным можно считать ребенка, давшего 7 и более подобных ответов из 10.

Для проверки второго критерия тревожность в ситуациях проверки знаний мы проводили анкетирование. Для анкетирования были подобраны высказывания на основе методики многомерной оценки детской тревожности (МОДТ), автор: Е.Е. Ромицына. Анкеты состоит из 10 вопросов, направленных на более четкое понимание чувств ребенка в ситуациях, происходящих перед проверкой знаний. А именно устных или письменных опросов, контрольных работ, работы у доски.

Для проверки третьего и четвертого критерия тревожность взаимодействие с педагогами и сверстниками мы выбрали методику «Карта наблюдений Л.Стотта».

Методика используется для диагностики трудностей адаптация ребенка в школе, анализа характера дезадаптации и степени неприспособленности детей к школе по результатам длительного наблюдения, дает возможность получить картину эмоционального состояния ребенка, не позволяющего ему адекватно приспособиться к требованиям школьной жизни. Карта состоит из 198 «отрезков», сгруппированных в 16 синдромов. Для определения уровня

тревожности во взаимодействии с участниками учебного процесса мы выбрали синдром под номером 4 - тревожность по отношению к взрослым; а также 6 - тревожность по отношению к детям.

ТВ - тревожность по отношению к взрослым. Беспокойство и неуверенность в том, интересуется ли им взрослые, любят ли его. Симптомы **1-6** - ребенок старается убедиться, «принимают» ли и любят ли его взрослые. Симптомы **7-10** обращает на себя внимание и преувеличенно добивается любви взрослого. Симптомы **11-16** - проявляет большое беспокойство о том, «принимают» ли его взрослые.

ТД - тревога по отношению к детям. Тревога ребенка за принятие себя другими детьми. Временами она принимает форму открытой враждебности. Все симптомы одинаково важны.

2.2 Анализ результатов констатирующего эксперимента

Для лучшего и точного получения данных, мы подбирали время, когда ребенок был не сильно возбужден (перед столовой, до или после урока физической культуры). Самым оптимальным вариантом для проведения методик был первый урок, потому что обучающиеся к этому времени еще не утомились, были активны и готовы к продуктивной деятельности.

Определение уровня школьной тревожности у детей с ЗПР велось на базе МАОУ «Средняя школа № 157» г. Красноярск. В исследовании приняли участие учащиеся третьего класса в количестве 10 человек.

Таблица 2. Сводная таблица по критериям и уровням школьной тревожности детей с ЗПР и детей нормативно развивающихся.

№	Имя ученика	Критерий				Общее количество	Уровень
		Тревожность в школьной среде	Тревожность в ситуации проверки знаний	Тревожность во взаимодействии со взрослыми	Тревожность во взаимодействии со сверстниками		
1	Егор В.	4	6	6	5	21	С
2	Мария К.	5	7	6	10	28	С
3	Полина П.	4	7	9	6	26	С

4	Кристина Р.	6	6	8	9	29	С
5	Александр П.	4	5	6	7	22	С
6	Ефим	7	9	12	11	39	В
7	Валерия	8	8	11	10	37	В
8	Дмитрий	7	8	13	11	39	В
9	Валерия	6	6	10	10	32	С
10	Ренат Г.	8	9	14	14	45	В

Сравнение актуального уровня школьной тревожности у детей с ЗПР и у детей нормативно развивающихся

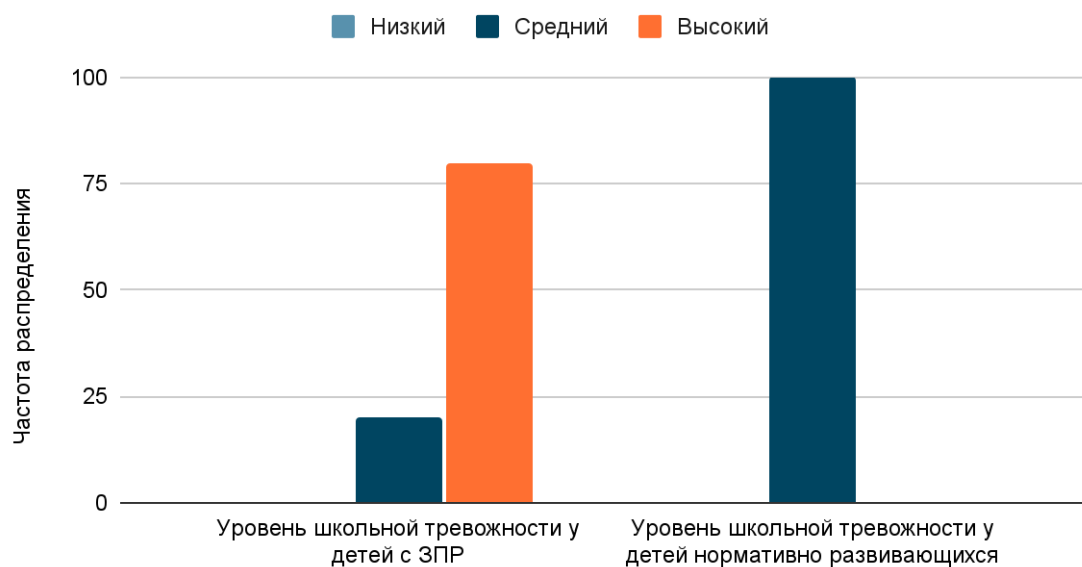


Рис.1-Сравнение актуального уровня школьной тревожности у детей с ЗПР и у детей
нормативно развивающихся.

Таблица 3. Результаты методики №1 Проективная методика для диагностики школьной
тревожности (А.М. Прихожан), №2 “Незаконченные предложения”, №3 Диагностика
коммуникативного контроля (М. Шнайдер) детей с ЗПР.

Критерии	Уровни проявления					
	Низкий		Средний		Высший	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%
1.Тревожность в школьной среде	0	0%	1	20%	4	80%
2.Тревожность в ситуации проверки знаний	0	0%	1	20%	4	80%
3.Тревожность во взаимодействии со взрослыми	0	0%	1	20%	4	80%
4.Тревожность в взаимодействии сверстниками	0	0%	0	0%	5	100%
В целом	0	0%	1	20%	4	80%

Актуальный уровень школьной тревожности

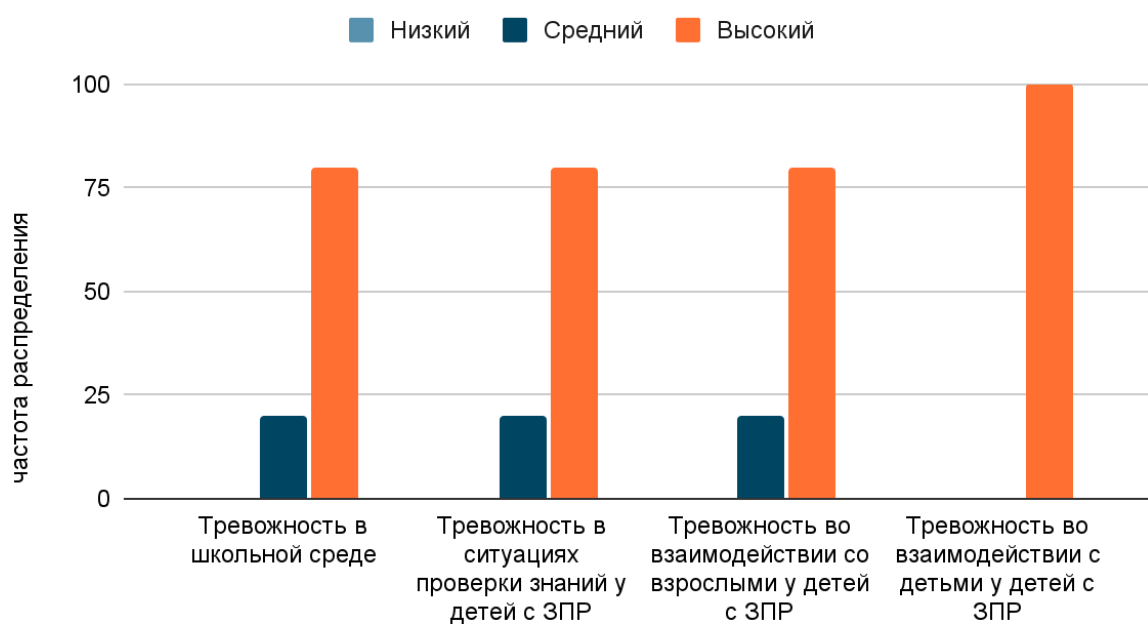


Рис.2-Актуальный уровень школьной тревожности у детей с ЗПР.

Таблица 4. Результаты методики №1 Проективная методика для диагностики школьной тревожности (А.М. Прихожан), №2 “Незаконченные предложения”, №3 Диагностика коммуникативного контроля (М. Шнайдер) детей с нормальным психическим развитием.

Критерии	Уровни проявления					
	Низкий		Средний		Высший	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%
1.Тревожность в школьной среде	0	0%	5	100%	0	0%
2.Тревожность в ситуации проверки знаний	0	0%	2	40%	3	60%
3.Тревожность во	0	0%	5	100%	0	0%

взаимодействие со взрослыми						
4.Тревожность во взаимодействие со сверстниками	0	0%	4	80%	1	20%
В целом	0	0%	5	100%	0	0%

Актуальный уровень школьной тревожности у детей нормативно развивающихся

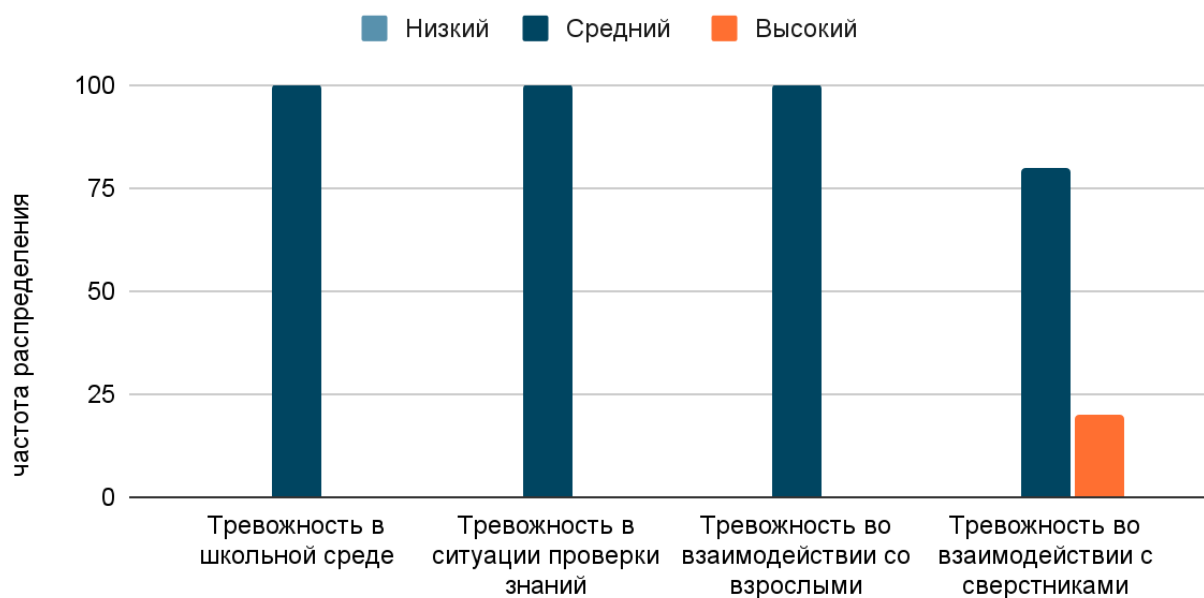


Рис.3-Актуальный уровень школьной тревожности у детей нормативно развивающихся.

Тревожность в школьной среде проводилось с помощью проективной методики для диагностики школьной тревожности (А.М. Прихожан)

У детей с ЗПР получились данные результаты.

Таблица 5. Результаты по критерию ощущение ребенка в учебных ситуациях детей с ЗПР.

№	Баллы	Результат
Ефим	7	В

Валерия	8	В
Дмитрий	7	В
Валерия	6	С
Ренат	8	В

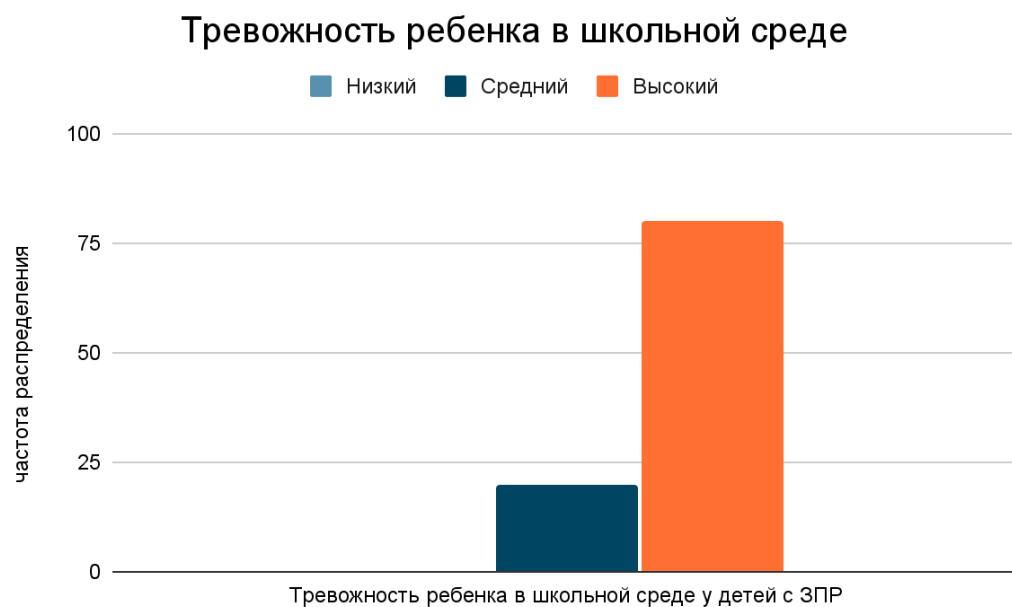


Рис.4-Тревожность в школьной среде. Дети с ЗПР.

У детей нормативно развивающихся получились данные результаты.

Таблица 6. Результаты по критерию по тревожность в школьной среде детей нормативно развивающихся.

№	Баллы	Результат
Егор	4	С
Мария	5	С
Полина	4	С
Кристина	6	С
Александр	4	С

Тревожность ребенка в школьной среде. Дети нормативно развивающиеся



Рис.5-Тревожность в школьной среде. Дети нормативно развивающиеся.

При сравнении данного критерия у детей с ЗПР и детей нормативно развивающимися можно сказать, что тревожность в школьной среде различается. У детей с ЗПР преобладает высокий уровень, но также встречается и средний уровень в отличие от детей нормативно развивающихся. У них уровень тревожности в школьной среде находится на среднем у 100%, по результатам методики эти дети дали минимальное количество негативных ответов, преобладали ответы с положительным значением:

“Ребенок рад, потому что он занимается любимым делом”

“Этот мальчик счастлив, потому что они обсуждают проблему, сложившуюся на уроке все вместе”

Второй критерий, это тревожность в ситуации проверки знаний. Была выбрана методика “Анкетирования”. По состоянию этого критерия мы можем судить о школьной тревожности, поскольку степень тревожности напрямую отражается на самочувствие ребенка в школе, на успешности учащегося, на особенностях его взаимоотношений со сверстниками.

После проведения данной методики были получены такие результаты.

Таблица 7. Результаты по критерию тревожность в ситуации проверки знаний. Дети с ЗПР.

№	Баллы	Результат
Ефим	9	В
Валерия	8	В
Дмитрий	8	В
Валерия	6	С
Ренат	9	В

Тревожность в ситуациях проверки знаний

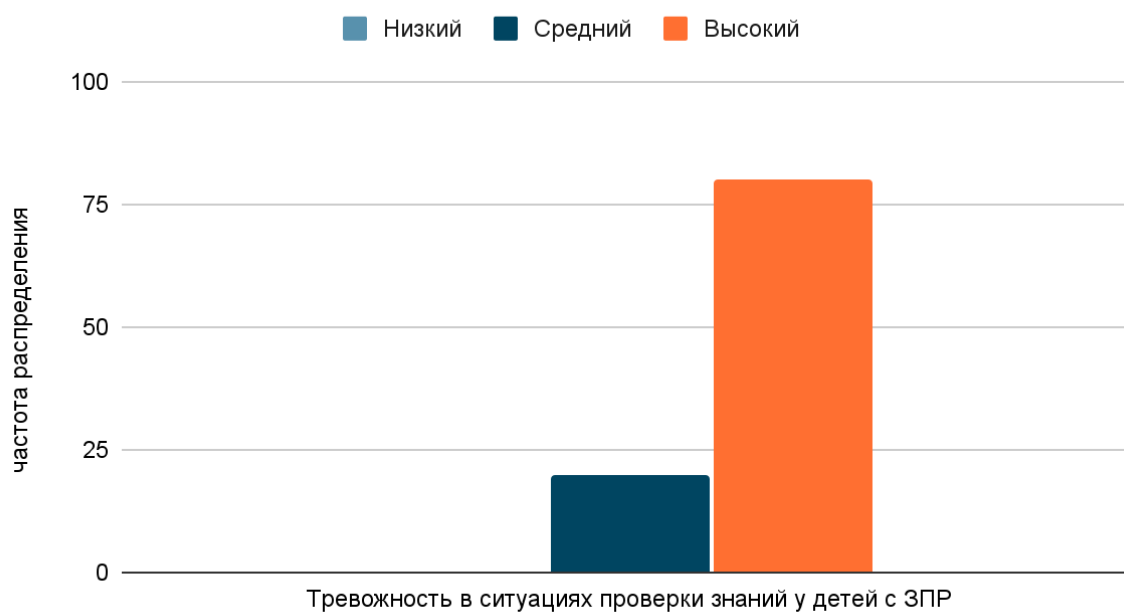


Рис.6-Тревожность в ситуации проверки знаний. Дети с ЗПР.

Таблица 8. Результаты по критерию тревожность в ситуации проверки знаний. Дети нормативно развивающиеся.

№	Баллы	Результат
Егор	6	С
Мария	7	С

Полина	7	С
Кристина	6	С
Александр	5	С



Рис.7-Тревожность в ситуации проверки знаний. Дети нормативно развивающиеся.

В ходе данного теста можно сказать, что у детей с ЗПР преобладает высокий уровень. Высокий уровень, свидетельствующий о негативном отношении к школе, о школьной дезадаптации. Учащиеся с задержкой психического развития испытывает не совсем позитивные эмоции к школе, что проявляется в том, что он часто испытывает чувство страха, дрожи, они чаще нервничают при взаимодействии с сверстниками. Эти школьники воспринимают школу как враждебную среду, пребывание в которой дается им тяжело. Эти дети были эмоционально неустойчивы, тревожны и беспокойны.

Но также встречается средний уровень. Эти учащиеся с задержкой психического развития ответили, что ходят в школу неохотно, они хотели бы пропускать иногда занятия, ведь они испытывают определенные затруднения

в учебе, тревогу. Методика показала, что эти школьники с ЗПР отличаются неустойчивой адаптацией к школьной среде и обучению.

Таким образом, с помощью данной методики мы выяснили, что детям младшего школьного возраста с задержкой психического развития самочувствие в школе в основном среднего и высокого уровней: они чувствуют себя в школе напряженно, неуверенно, боятся высказываться при ответах и взаимодействовать с сверстниками. Эти учащиеся отличаются неустойчивой адаптацией к школьной среде и обучению или школьной дезадаптацией, а также характеризуются вытекающими из этого последствиями в виде тревожности и беспокойства.

Тревожность во взаимодействии со взрослыми. У детей с ЗПР.

Таблица 9. Результаты по критерию тревожность во взаимодействии со взрослыми. Дети с ЗПР.

№	Баллы	Результат
Ефим	12	В
Валерия	11	В
Дмитрий	13	В
Валерия	10	С
Ренат	14	В

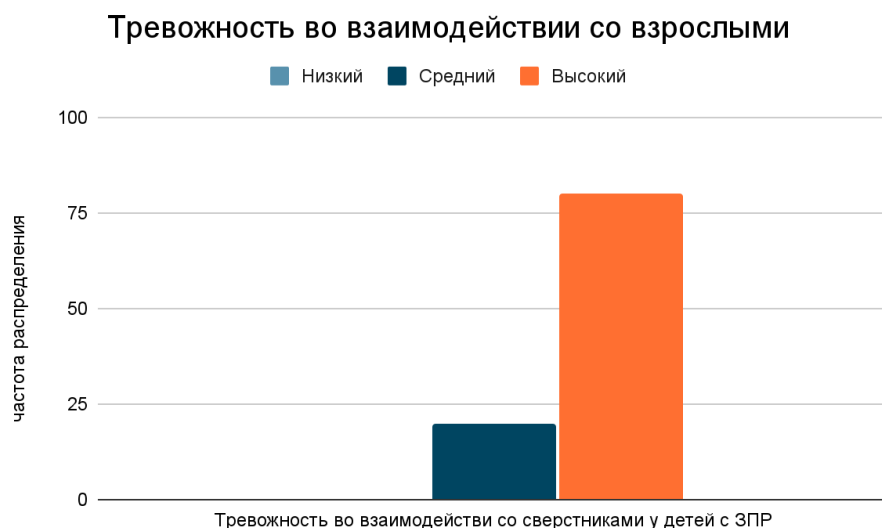


Рис.7-Тревожность во взаимодействии со взрослыми. Дети с ЗПР.

Таблица 10. Результаты по критерию Тревожность во взаимодействии со взрослыми. Дети нормативно развивающиеся.

№	Баллы	Результат
Егор	6	С
Мария	6	С
Полина	9	С
Кристина	8	С
Александр	6	С



Рис.8-Тревожность во взаимодействии со взрослыми. Дети нормативно развивающиеся.

По результатам данной методики можно сказать, что у детей с ЗПР преобладает высокий уровень коммуникативного контроля. Они довольно замкнуты в общении со сверстниками, всегда следят за собой, боятся высказаться или отстоять свою точку зрения. Но также встречаются дети и со средним уровнем, они в свою очередь могут спокойно и искренне общаться с другими, при этом сдержанны в эмоциональных проявлениях.

У детей нормативно развивающихся преобладает средний уровень, они также сдержанны в эмоциональных проявлениях, но могут непосредственно и искренне общаться с другими. Но также встречается и низкий уровень. У этих детей свободное, открытое общение с другими, они импульсивны и активны.

Четвертый критерий-Тревожность во взаимодействии с сверстниками.

Таблица 9. Результаты по критерию Тревожность во взаимодействии с сверстниками.

Дети с ЗПР.

№	Баллы	Результат
Ефим	11	В
Валерия	10	В
Дмитрий	11	В
Валерия	10	В
Ренат	14	В

Тревожность во взаимодействии со сверстниками



Рис.7-Тревожность во взаимодействии со сверстниками. Дети с ЗПР.

Таблица 10. Результаты по критерию Тревожность во взаимодействии со сверстниками.

Дети нормативно развивающиеся.

№	Баллы	Результат
Егор	5	С
Мария	10	В
Полина	6	С
Кристина	9	С
Александр	7	С

Тревожность во взаимодействии со сверстниками

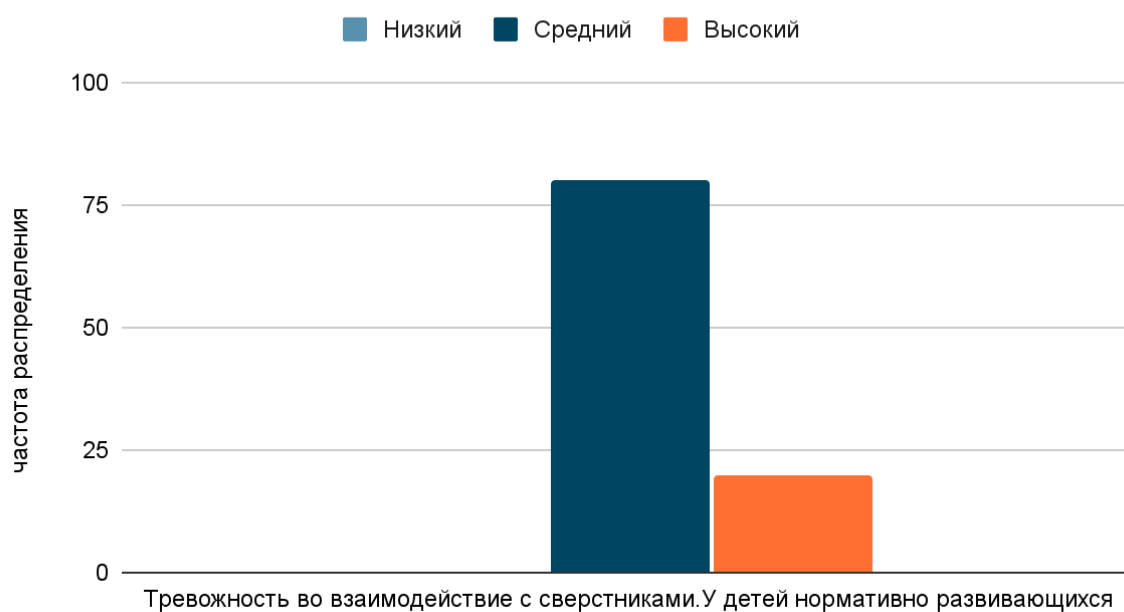


Рис.8-Тревожность во взаимодействии со сверстниками. Дети нормативно развивающиеся.

При сравнении данного критерия мы выяснили, что у детей с ЗПР преобладает высокий уровень, что говорит о том, что коммуникация с детьми проходит тяжело, они более замкнуты в себе в отличии от детей нормативно развивающихся. У данной категории детей преобладает средний уровень что говорит, о том, что в процессе взаимодействия с детьми они ведут себя открыто, легко идут на диалог, любят коммуникацию.

2.3 Разработка комплекса упражнений, направленных на снижение высокого уровня школьной тревожности у младших школьников с ЗПР

Исходя из исследования нам удалось выяснить, что уровень школьной тревожности у детей с ЗПР, явно отличается от нормативно развивающихся. Он находится преимущественно на высоком уровне.

Индивидуальные особенности каждого ребенка с ЗПР сказываются на их общем развитии и способности к обучению. Некоторые из них могут испытывать трудности в овладении новыми навыками или усвоении сложной информации. Недостаточная саморегуляция и недостаток волевых возможностей могут привести к проблемам с концентрацией внимания и управлением своим поведением.

Для эффективного преодоления таких трудностей дети с ЗПР нуждаются в индивидуальной поддержке и специальных образовательных программ. Важно помнить, что каждый ребенок уникален и требует индивидуального подхода для достижения оптимальных результатов. Для улучшения психических функций и эмоциональной стабильности необходимо проводить систематическую работу со специалистами и родителями.

Помимо обучения и развития психических функций, таким детям необходимо обеспечить поддержку в социализации и адаптации к окружающей среде. Поддержка детей с ЗПР должна быть комплексной и охватывать все сферы их жизни. Важно содействовать развитию их потенциала, укреплению самооценки и формированию позитивного отношения к себе и окружающему миру.

Специально организованное занятие как средство снижения уровня школьной тревожности рассматривали А.В.Микляева и П.В.Румянцева. Они считали занятие лучшим средством для того, чтобы повысить уровень самооценки детей, развить коммуникативные навыки и с помощью этого снизить уровень школьной тревожности.

Комплекс упражнений направлен на снятие эмоционального дискомфорта у младших школьников, создание ситуации успеха, а также на коррекцию уровня школьной тревожности у учащихся с задержкой психического развития. Таким образом, система представленных на занятиях задач и упражнений позволит решить проблемы тревожностью у младших школьников с ЗПР.

Разработанный комплекс упражнений позволит педагогу интегрировать различные задания в ход урока, что будет влиять на нормализацию уровня тревожности.

В ходе исследовательской работы мы выявили основные учебные ситуации, в которых наблюдается повышение уровня тревожности, а именно:

1. Ответ у доски, публичное выступление.

Данная ситуация была выявлена Проективной методикой для диагностики школьной тревожности (А.М. Прихожан), из 10 опрошенных, 8 человек сказали, что ребенок чувствует волнение и беспокойство.

Важно подходить к публичным выступлениям с пониманием индивидуальных особенностей каждого ученика и создавать поддерживающую среду, где ошибки рассматриваются как часть процесса обучения, а не как неудача.

Упражнение «Стирка»

Цель: побороть страх публичных выступлений, развитие уверенности

Время: 3 м.

Материалы: музыкальный проигрыватель, музыка диско (темп умеренный).

Ход игры.

Стираем бельё: движения руками вверх – вниз, ноги выполняют пружинку.

Отжимаем бельё: поворот корпуса вправо, вес тела на правую ногу, круговые движения руками – отжим; поворот корпуса влево, вес тела на левую ногу, круговые движения руками – отжим.

Повторить движения ещё раз.

Вешаем белье: движение ногами с выпрямлением, руки поднимаются вверх вправо; движение ногами с выпрямлением, руки поднимаются вверх влево. Прикрепляем бельё: держа левую руку на поясе, поднимаем левую руку вверх накрест; держа левую руку на поясе, поднимаем правую руку вверх накрест. Обмахиваемся: движения ладонями обеих рук в направлении корпуса с поворотом вправо; движения ладонями обеих рук в направлении корпуса с поворотом влево.

Вытираем пот со лба): по очереди левой и правой руками проводим по лбу. Вытираем ноги и заходим в дом: движения ногами, как будто их вытирают об пол; два шага вперед.

В качестве наглядности используем изображение процесса стирки.

Фрагмент урока, на котором можно провести данное упражнение.

Однажды он услышал громкий плач младшей дочери. Слезы текли в три ручья. Она не хотела умываться. Чуковский взял её на руки и неожиданно стал рассказывать.

«Надо, надо умываться

По утрам и вечерам.

А нечистым трубочистам

Стыд и срам! Стыд и срам!»

Вы догадались, из какого произведения эти строчки?

Дети: Мойдодыр

Так появился знаменитый «Мойдодыр».

Физминутка 5 мин. Упражнение

6.Новый материал. (5 мин.)

Сейчас мы отправимся в необычную страну, в которой вы бываете ежедневно, но частенько даже не замечаете, что гуляете по стране Здоровья. А поможет нам в этом отрывок из сказки К.И.Чуковского «Мойдодыр»

Ребята, может вы догадались, почему именно эта сказка поможет нам отправиться в страну Здоровья?

-Послушаем одноклассников, как они читают, и приготовимся отвечать на вопросы.

-Понравилось стих-?

-Что у вас вызвало улыбку при его прослушивании?

-Были ли в вашей жизни такие ситуации?

“Дыхание спокойствия”

Данное упражнение направлено на успокоение нервной системы, уравновесить свое дыхание, избавиться от страха и тревожности.

2. Перед контрольной, самостоятельной работой

Данную ситуацию была выявлена методом анкетирования, из 10 опрошенных ответ да, на вопросы “Часто ли бывает такое, что у тебя слегка дрожит рука при выполнении контрольных заданий?; Обычно ты волнуешься при ответе или выполнении контрольных заданий?” дали 7 учеников.

Несмотря на то, что немного стресса и тревожности перед экзаменом может быть полезным, поскольку это мотивирует ученика к подготовке, слишком высокий уровень может негативно сказываться на самочувствии ученика.

Игра «Смена ритмов»

Цель: снять излишнее мышечное напряжение, привлечь внимание детей.

Перед контрольной работой или выполнением ответственного задания на уроке рекомендуется использовать методы релаксации, такие как дыхательные упражнения, медитация или йога, чтобы успокоить свои нервы.

“Минутка медитации”

Она может быть полезным способом начать урок или в качестве небольшого перерыва перед самостоятельной работой на уроке.

3. При устном опросе учеников

Данная ситуация была выявлена на основании методики А.Прихожан, а также с помощью анкетирования. На вопрос “Бывает ли так, что, отвечая перед

классом, ты начинаешь заикаться и не можешь ясно произнести ни одного слова?” положительный ответ дали 6 обучающихся.

Тревожность при устном опросе вполне естественна, особенно если человек неуверен в своих знаниях, боится ошибиться или опасается негативной реакции окружающих. Важно помнить, что это нормальное чувство, и важно найти способы обращаться с ним, чтобы не давать ему блокировать вас.

Игра «Смелый капитан»

Цель: повысить самооценку, развить уверенность в себе.

Визуализация «Мой огонёк»

4. На перемене, во взаимодействие с другими учениками

Данная ситуация была выявлена исходя из карты наблюдений Л.Сттота, но на этот пункт положительных ответов было всего 5, из чего можно сделать вывод, что данная ситуация наименее тревожная для детей, но при этом для исключения и этого маленького процента мы предлагаем упражнение.

«Волшебный стул»

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, улучшение взаимоотношений между детьми.

Упражнение «Воздушный шарик»

Цели: снять напряжение, успокоить детей.

5. Выполнение задания повышенной сложности

В данном случае детей пугает не само задание, а проговаривание учителем, что задание имеет определенный статус “повышенной сложности”.

Поддержка со стороны учителя и родителей, поощрение и позитивные оценки могут помочь детям преодолеть чувство неуверенности и справиться с заданием. Важно также помнить о необходимости поощрения усилий ребенка, даже если результат не является идеальным.

«Я могу»

Цель: укреплять у детей уверенность в своих силах, упражнять в умении самовнушения, повышать самооценку.

Упражнение "Дыхание уверенности"

Это короткое упражнение поможет детям быстро сфокусироваться на своей уверенности и усилить ее перед дальнейшей работой на уроке.

6. Неупевание за темпом работы

Данная ситуация вводит детей в процесс тревожности, так как повышается беспокойство о том, что они не успели закончить с одной работой, следует переходить к другой, нужно быстро переключить свое внимание на другую работу, что в свою очередь для детей ЗПР является довольно сложным процессом.

Игра «Бесилки»

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения;

Упражнение «Напряглись-расслабились»

В положении стоя или сидя, ребенку предлагается напрячь все тело как можно сильнее, через несколько секунд напряжение сбросить, расслабиться. Прodelать то же самое с каждой частью тела (взрослый поочередно называет части тела, останавливаясь на каждом сегменте в отдельности — правая рука, шея, спина, живот, поясница, правая нога и т. д.)

7. Диалог с учителем

Этот вид ситуация не является распространенным и большинство детей не испытывают страха, перед разговором с учителем, однако встречаются и такие дети, которые желают избежать данную ситуацию. Важно создавать атмосферу взаимопонимания, уважения и поддержки, чтобы ученик и педагог могли чувствовать себя комфортно и открыто общаться друг с другом.

Упражнения направленный на корректирование данного фактора это: “Благодарность”, а также заполнение таблицы, раскрывающей отношения ученика к учителю.

На каждый фактор мы подобрали упражнения, которые будут проводиться учителем по ходу учебного процесса и будут включены в ход урока, что позволит скорректировать уровень школьной тревожности у младших школьников с ЗПР.

Вывод по второй главе

Успешное развитие эмоциональной стороны личности обеспечивает благополучное развитие интеллектуальных, социальных и других аспектов жизни ребенка. Общее психическое состояние ученика зависит от уровня развития его эмоциональной сферы. Однако в настоящее время дети часто сталкиваются с проблемами тревожности, которая проявляется в непрерывном ощущении опасности для своего "Я" в различных ситуациях.

Тревожность является важным фактором регуляции развития личности, активности ее поведения и деятельности и вызывает особенный интерес для психологического изучения.

Проведение психолого-педагогической коррекционной работы является важной задачей, поскольку от ее качества во многом зависит успешность развития компенсаторных процессов, она предполагает целенаправленное комплексное воздействие на различные стороны развития ребенка.

Проанализировав способы работы со школьной тревожностью в сложившейся образовательной практике можно сказать, что педагоги понимают важность состояния эмоциональной сферы ребенка с ЗПР и пытаются применять методы для снижения уровня школьной тревожности, посредством работы с коллективом, создания ситуаций успеха.

По результатам диагностической работы, можно сделать вывод, что у детей с ЗПР уровень школьной тревожности высокий, что говорит о том, что необходимо проводить коррекционную работу с детьми.

Чтобы нормализовать уровень школьной тревожности нами был предложен комплекс заданий, в который включены различные упражнения, игры, творческая деятельность. Попытка стабилизировать такой психологический фактор как школьная тревожность по средствам интеграции разных видов заданий в образовательный процесс является неотъемлемой, ведь развитие гармоничной личности - это часть непосредственно работы педагога.

Заключение

Рост количества детей с ЗПР в общеобразовательных учреждениях наталкивает на мысль, что педагогам необходимо пересматривать свои установки не только по поводу передачи знаний учащимся, но и прилагать усилия для создания комфортной психологической обстановки в школе.

В ходе данной работы мы подробно изучили теоретические материалы по вопросу школьной тревожности у младших школьников с ЗПР. А также рассмотрели какие особенности ее проявления встречаются у детей с данной проблемой.

Школьную тревожность мы рассматриваем как специфический вид тревожности, проявляющийся во взаимодействии ребенка с различными компонентами образовательной среды и закрепляющийся в этом взаимодействии.

Рассматривая особенности школьной тревожности, мы поняли, что повышенная школьная тревожность оказывает дезорганизующее влияние на учебную деятельность ребенка, может быть вызвана как сугубо ситуационными факторами, так и подкрепляться индивидуальными особенностями ребенка (темпераментом, характером, системой взаимоотношений со значимыми другими, вне школы). Основные признаки школьной тревожности это: пассивность на уроках, стеснение при ответах, приход в замешательство при малейшем замечании со стороны учителя. На перемене ребенок с тревожностью не проявляет яркой активности, он любит быть среди одноклассников, но при этом не вступает в тесные контакты с ними.

В результате проведенной исследовательской работы, был разработан комплекс заданий, направленный на снижение высокого уровня школьной тревожности.

Для нормализации уровня исследуемого фактора, необходимо внедрять в ход урока различные упражнения и игры, чтобы ребенок испытывал по

отношению к школе не негативные установки, а наоборот. Он видел, что школа это не враждебная среда, где от тебя ждут высокого уровня знаний и выставляют очень много требований, а это то место где тебе дадут полезную информацию, которая пригодится тебе в жизни и весь этот процесс проходит для тебя в благоприятной обстановке, где тебя поддержат и помогут в трудной ситуации.

Список литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования [Электронный ресурс] // Федеральный Государственный Образовательный Стандарт. – 2009. – 30с. URL: <http://www.edu.ru/documents/view/61155/> (Дата обращения: 25.03.2024)
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс] // Федеральный Государственный Образовательный Стандарт. – 2009. – 177с. URL: <https://овз.рф/npa/tip-npa/> (Дата обращения: 25.03.2024)
3. Адлер А. О нервическом характере. – СПб.; М., 1997.
4. Аракелов Н., Шишкова Н. Тревожность: методы ее диагностики и коррекции. / Н. Аракелов// Вестник МУ, сер. Психология, 1998., - № 1, с. 18.
5. Аракелов, Н.Е. Психофизиологический метод оценки тревожности. Психологический журнал. №2 [Текст] / Аракелов Н.Е., Лысенко Е.Е., 2002 – 538 с.
6. Аршаковна А.Н. Тревожность у младших школьников: причины и коррекционная работа. / А.Н. Аршаковна - М.: 2009-
7. Бардышевская М.К. Диагностика эмоциональных нарушений у детей / М.К. Бардышевская, В.В. Лебединский. -- М.: Психология, 2003. - 186 с.
8. Бисерова Г. К. Резильентная образовательная среда как условие академической успешности ребенка с ОВЗ (на примере детей с ЗПР).
9. Богапова А.А Коррекция тревожности младших школьников с задержкой психического развития методами арт-терапии // Молодой ученый. - 2021. - №9. - С. 169-171.
10. Богомаз С. Л. Проявления тревожности у людей с ограниченными возможностями здоровья: теория и практика. – 2023.
11. Брель Е.Ю. Социально-психологические факторы формирования тревожности у младших школьников и пути ее профилактики и коррекции:

дис. ... канд. психол. наук /Брель Е.Ю. -- Ин-т образования Сибири, Дальнего Востока и Севера РАО. - Томск,1996. - 120 с.

12. Выготский, Л.С. Вопросы детской психологии. /Выготский Л.С. – М.: Просвещение, 2007. – 224 с.

13. Гормоза,Т.В. Динамика тревожности в младшем школьном возрасте / Т.В. Гормоза. - Мн.:Наука, 2000. - 264 с.

14. Григорович Л. А., Ромашевская Н. Н. Особенности проявления тревожности у младших школьников с ОВЗ в условиях инклюзивного образования //Новое в психолого-педагогических исследованиях. – 2020. – №. 1. – С. 66-73.

15. Гува Л. А., Иванова Н. Г. К вопросу о психологической коррекции школьной тревожности у младших школьников с задержкой психического развития //Психология и современный мир. Субъект жизнедеятельности в современном обществе. – 2021. – С. 19-24.

16. Деворова М. Определение уровня школьной тревожности у детей //Актуальные вопросы практической педиатрии. – 2024. – Т. 1. – №. 2. – С. 46-47.

17. Деревянкина Н. А. Школьная тревожность третьеклассников с задержкой психического развития //Интеграция в психологии: теория, методология. – 2020. – С. 177.

18. Дети с задержкой психического развития [Текст] / под ред. Г. А. Власовой, В. И. Лубовского, Н. А. Цыпиной. М: Педагогика, 1984. – 256 с.

19. Емельянова Л. А. К проблеме изучения особенностей психического развития младших школьников с ограниченными возможностями здоровья //Социализация личности на разных этапах возрастного развития: опыт, проблемы, перспективы. – 2021. – С. 116-119.

20. Захаров А. И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. – СПб.: Апрель-Пресс, 2000. 448 с.

21. Зинченко Е. В. Использование арт-терапии в коррекции тревожности

- младших школьников [Текст] / Е. В. Зинченко // Северо-Кавказский психологический вестник – 2014 -№ 7/2 – С. 42-46.
22. Зотова, Ф.Р. Сравнительный анализ школьной тревожности учащихся школ разного типа / Ф.Р. Зотова, Л.М. Закирова // Школьные технологии. - 2004. - № 5. - С. 163-168.
23. Измайлова А. И., Илюшина М. И. Взаимосвязь тревожности и школьной неуспеваемости как проблема психологического консультирования //ББК 88.8 П 86. – 2024. – С. 118.
24. Кацера А. А., Чепурная В. В. Особенности тревожности младших школьников с задержкой психического развития //Colloquium-journal. – Голопристанський міськрайонний центр зайнятості, 2020. – №. 12 (64). – С. 122-123.
25. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. – М., 1983.461 с.
26. Костина, Л. М. Игровая терапия с тревожными детьми [Текст] / Л. М. Костина - СПб.: Речь,2007. - 160 с.
27. Костина, Л. П. Методы диагностики тревожности [Текст] /Л. М. Костина - СПб., 2009. 198 с
28. Кочубей,Б. Новикова Е. Снимем маску тревоги [Текст] / Б. Кочубей., Е. Новикова //Семья и школа №11, 2014- с.33 - 36.
29. Лебедева, О. В. Проблема формирования психологического здоровья
30. Ляшенко Н.В., Шалагинова К.С. Особенности проявление тревожности у детей младшего школьного возраста // Международный студенческий научный вестник. – 2019. – № 1. ; URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=19517> (дата обращения: 21.05.2022).
31. Макшанцева,Л.В. Тревожность и возможности ее снижения у детей // Психологическая наука и образование, - 1998. - № 2. - С. 15-19
32. Микляева А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. -- СПб.: Речь, 2004. – 248 с.
33. Маслова М. А., Фархутдинова Л. В. Коррекция тревожности у детей

старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития //Интернаука. – 2020. – №. 20-1. – С. 82-84.

34. Немов, Р.С. Психология / Р.С. Немов – Москва: Юрайт, 2014. – 640 с.

35. Особенности психического развития детей 6–7-летнего возраста / Под ред. Д. Б. Эльконина, Л. А. Венгера. М.: Педагогика 2006. — 470 с.

36. Панфилова, М. А. Тревожность и ее коррекция у детей [Текст] / М. А. Панфилова // Школа здоровья. – 2014. – № 1. – С. 17-28.

37. Петровский, А.В. Личность. Деятельность. Коллектив [Текст] / Петровский А.В. -М.,2003 – 266 с.

38. Попова.В. Г. Преодоление школьной тревожности у младших школьников в процессе формирования универсальных учебных действий [Текст] / В. Г. Попова // Вестник Омского университета. Серия «Психология» - 2016 - № 1. – С. 32-36

39. Прихожан А. М. Психокоррекционная работа с тревожными детьми // Активные методы в работе школьного психолога: Сборник научных трудов / Редкол.: И. В. Дубровина (отв. ред.), Е. Е. Данилова, А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых; Акад. пед. наук СССР, Науч.-исслед. ин-т общ. и пед. психол. — М.: изд-во АПН СССР, 1990. — С. 32—55.

40. Прихожан, А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности/ А.М. Прихожан // Психологическая наука и образование. - 1998, №2. - с.11-18.

41. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан – Москва: Московский психолого-социальный институт, 2009. – 304 с.

42. Психология. Словарь / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 2009. 512 с.

43. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2017. 718 с.

44. Савина, Е. Тревожные дети / Е. Савина, Н. Шанина // Дошкольное воспитание. - 1996. - №4. - С. 21-27.

45. Салливан Г. С. Интерперсональная теория в психиатрии. – М.; СПб.,

1999.с. 229–285.

46. Сингилеева А. Л. Психолого-педагогические возможности коррекции школьной тревожности и агрессивности у младших школьников с задержкой психического развития разного генезиса // Форум молодых ученых. — 2021. — № . — С.1-3.

47. Скок, Н. И. Психокоррекционные упражнения для детей с задержкой психического развития / Н. И. Скок, Л. В. Федорова // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2016. – № 3. – С. 64-72.

48. Современные понятия педагогики, теории и методики профессионального образования: справочное пособие / Е. Р. Зинкевич. - Санкт-Петербург: СПбГПМУ, 2021. - 83 с.

49. Сорокоумова С. Н. // Дефектология. – 2016. – № 1. – С. 21-26.

50. Спилбергер Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги. М: Прогресс, 2003. 514 с

51. Стукань А. Е., Иванникова А. А. Изучение динамики развития детей с ОВЗ (из опыта работы Центра помощи детям) //Образование, инновации, исследования как ресурс развития сообщества. – 2023. – С. 69-72.

52. Тимофеева, А. Г. Проблема школьной тревожности с позиций средового подхода // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития – 2018 - №3(27). – С. 293-297.

53. Тревога и тревожность. / Сост. и общ. ред. В.М.Астапов. - СПб.: Питер, 2001. - 256 с.

54. Тревога. Тревожность. Явления тревожного ряда: Психологический словарь / Под ред. В.П. Зиненко, Б.Г. Мещерякова - М: Педагогика – Пресс, 1999. – 490с.

55. Умхажиева, Х. Т. Тревожность младших школьников в учебном процессе / Х. Т. Умхажиева. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 52 (290). — С. 244-247. — URL: <https://moluch.ru/archive/290/65732/> (дата

обращения: 03.06.2022).

56. Феррои, Л.М. Причины возникновения тревожности и ее проявления у детей дошкольного и младшего школьного возраста / Л.М. Феррои // Школа здоровья. - 2005. - № 3. - С. 32-38.

57. Фрейд, З. Психология бессознательного [Текст] / Фрейд З. - М., 2002 – 566 с.

58. Фопель, К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения [Текст]: практическое пособие / К. Фопель. – М.: Генезис, 2007.

59. Фромм, Э. Анатомия человеческой деструктивности [Текст]/ Фромм Э. - М., 2001 – 477 с.

60. Хорни К. Невротическая личность нашего времени; Самоанализ / Перевод с англ. В. В. Старовойтова; Общ. ред. [и послесл.] Г. В. Бурменской. - М.: Прогресс: Универс, 1993.

61. Цыцеева, Д. В. Особенности тревожности подростков с задержкой психического развития / Д. В. Цыцеева. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 48 (390). — С. 512-514. — URL: <https://moluch.ru/archive/390/85944/> (дата обращения: 11.06.2024).

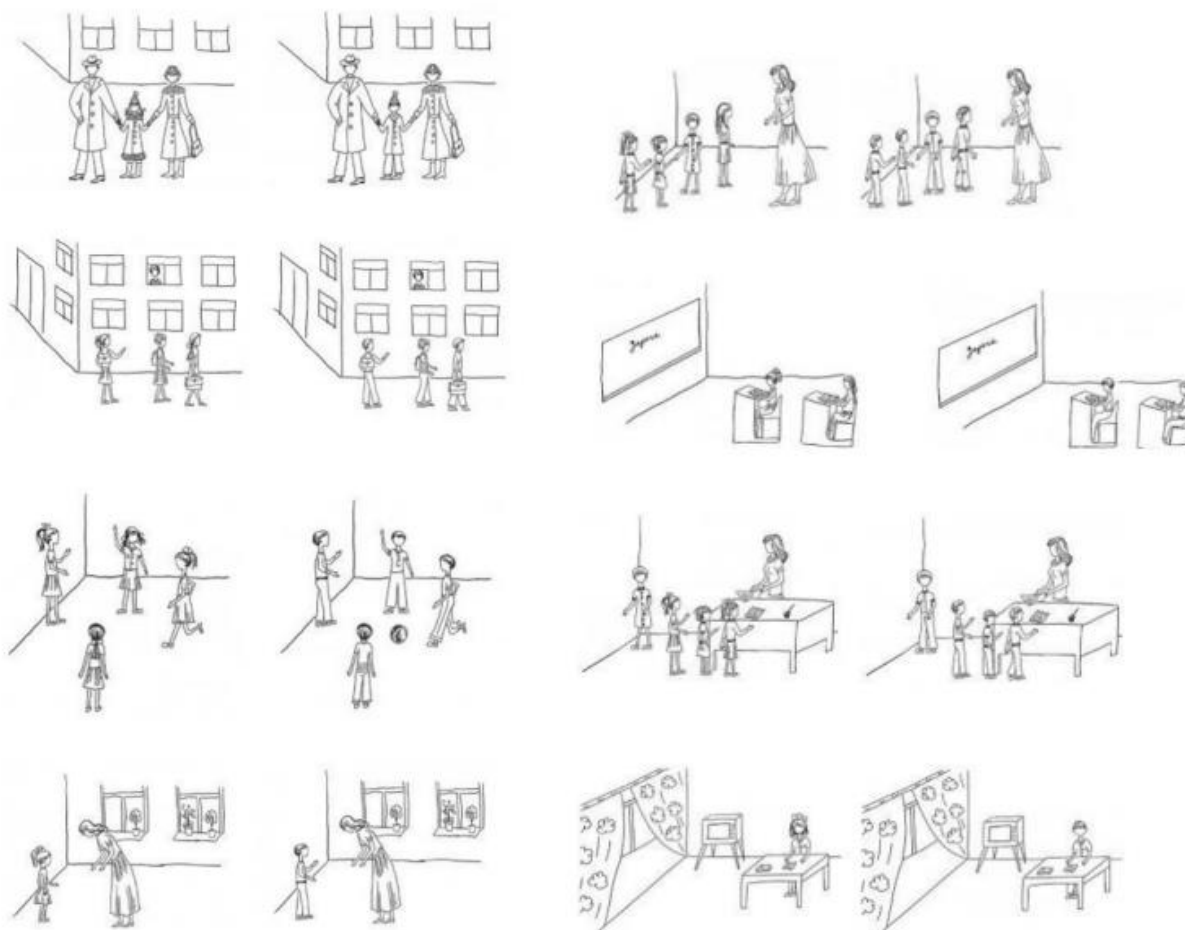
62. Что нужно знать маме особого ребенка: простые ответы на сложные вопросы: практическое пособие / Волгоградская региональная общественная организация "Поддержка профессионального становления педагогов-дефектологов", Фонд президентских грантов; составители: Е. А. Лапп [и др.]. - Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2021. – 147

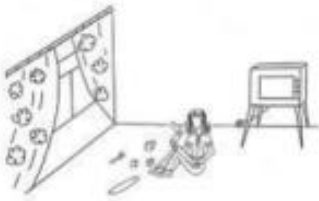
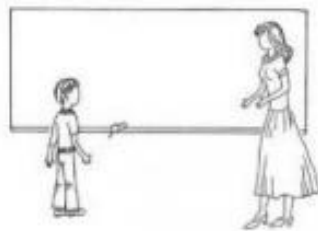
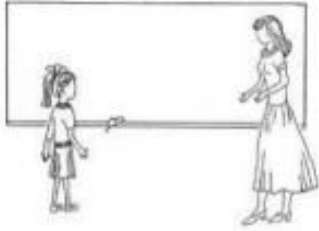
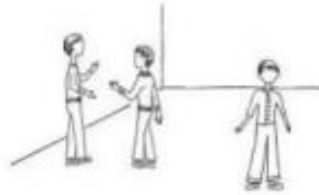
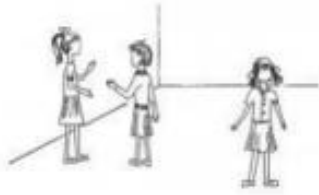
63. Шигина, Е. П. Коррекция самооценки и уровня притязаний младших школьников с задержкой психического развития в процессе их психолого-педагогического сопровождения // Молодой ученый. – 2017. – № 2 (136). – С. 713-715.

64. Шкала явной тревожности СМАС (адаптация А.М.Прихожан) / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. И.Б.Дерманова. – СПб., 2002. С.60-64.

Проективной методикой для диагностики школьной тревожности (А.М. Прихожан).

Для проведения теста необходимо 2 набора по 12 рисунков размером 18 х 13 см в каждом. Набор А предназначен для девочек, Набор Б – для мальчиков. Номера картинок ставятся на обороте рисунка. Методика проводится с каждым испытуемым индивидуально. Требования к проведению стандартны для проективных методик. Перед началом работы дается общая инструкция. Кроме того, перед показом некоторых рисунков даются дополнительные инструкции.





Анкета.

1. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал?
2. Обычно ты волнуешься при ответе или выполнении контрольных заданий?
3. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
4. Мечтаешь ли ты о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
5. Бывает ли так, что, отвечая перед классом, ты начинаешь заикаться и не можешь ясно произнести ни одного слова?
6. Обычно ты спишь беспокойно накануне контрольной или экзамена?
7. Часто ли ты получаешь низкую оценку, хорошо зная материал, только из-за того, что волнуешься и теряешься при ответе?
8. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот заплачешься?
9. Часто ли бывает такое, что у тебя слегка дрожит рука при выполнении контрольных заданий?
10. Беспокоишься ли ты по дороге в школу о том, что учитель может дать классу проверочную работу?

Карта наблюдений Д. Стотта

IV. ТВ - тревожность по отношению к взрослым.

1. Очень охотно выполняет свои обязанности.
2. Проявляет чрезмерное желание здороваться с учителем.
3. Слишком разговорчив (докучает своей болтовней).
4. Очень охотно приносит цветы и другие подарки учителю.
5. Очень часто приносит и показывает учителю найденные им предметы, рисунки, модели и т.п.
6. Чрезмерно дружелюбен по отношению к учителю.
7. Преувеличенно много рассказывает учителю о своих занятиях в семье.
8. «Подлизывается», старается понравиться учителю.
9. Всегда находит предлог занять учителя своей особой.
10. Постоянно нуждается в помощи и контроле со стороны учителя.
11. Добивается симпатии учителя. Приходит к нему с различными мелкими делами и жалобами на товарищей.
12. Пытается «монополизировать» учителя (занимать его исключительно собственной особой).
13. Рассказывает фантастические, вымышленные истории.
14. Пытается заинтересовать взрослых своей особой, но не прилагает со своей стороны никаких стараний в этом направлении.
15. Чрезмерно озабочен тем, чтобы заинтересовать собой взрослых и приобрести их симпатии.
16. Полностью «устраняется», если его усилия не увенчаются успехом.

VI. ТД - тревога по отношению к детям.

1. «Играет героя», особенно когда ему делают замечания.
2. Не может удержаться чтобы не «играть» перед окружающими.
3. Склонен «прикидываться дурачком».
4. Слишком смел (рискует без надобности).
5. Заботится о том, чтобы всегда находиться в согласии с большинством. Навязывается другим. Им легко управлять.
6. Любит быть в центре внимания.
7. Играет исключительно (или почти исключительно) с детьми старше себя.
8. Старается занять ответственный пост, но опасается, что не справиться с ним.
9. Хвастает перед другими детьми.
10. Паясничает (строит из себя шута).
11. Шумно ведет себя, когда учителя нет в группе.
12. Одевается вызывающе (брюки, прическа - мальчики, преувеличенность в одежде, косметике - девочки).
13. Со страстью портит общественное имущество.
14. Дурацкие выходки в группе сверстников.
15. Подражает хулиганским проделкам других.

БЛАНК ОТВЕТОВ карты наблюдения Д. Стотта

ФНО оцениваемого Ефим
 ФНО оценивающего _____

I	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16								
	II	1	2	3	4	5	6	7	9	10	8	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
		III	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13									
IV	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16								
V	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
		VI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14								
VII	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16								
VIII	1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	2													
		IX	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10												
		X	1	2	3	4	5	9	10	6	7	8	11	12										
			XI	2	3	4	1	5	6	7														
		XII	1	2	3	4	5	6	7															
			XIII	1	2	3																		
			XIV	1	2	3	4	5	6	7														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	XV										
			XVI	1	2	4	5	3																
			XVII	1	2	3	4	5	6	7														

Упражнения

Ответ у доски, публичное выступление.

Упражнение «Стирка»

Ход игры.

Стираем бельё: движения руками вверх – вниз, ноги выполняют пружинку.

Отжимаем бельё: поворот корпуса вправо, вес тела на правую ногу, круговые движения руками – отжим; поворот корпуса влево, вес тела на левую ногу, круговые движения руками – отжим.

Повторить движения ещё раз.

Вешаем бельё: движение ногами с выпрямлением, руки поднимаются вверх вправо; движение ногами с выпрямлением, руки поднимаются вверх влево.

Прикрепляем бельё: держа левую руку на поясе, поднимаем левую руку вверх накрест; держа левую руку на поясе, поднимаем правую руку вверх накрест. Обмахиваемся: движения ладонями обеих рук в направлении корпуса с поворотом вправо; движения ладонями обеих рук в направлении корпуса с поворотом влево.

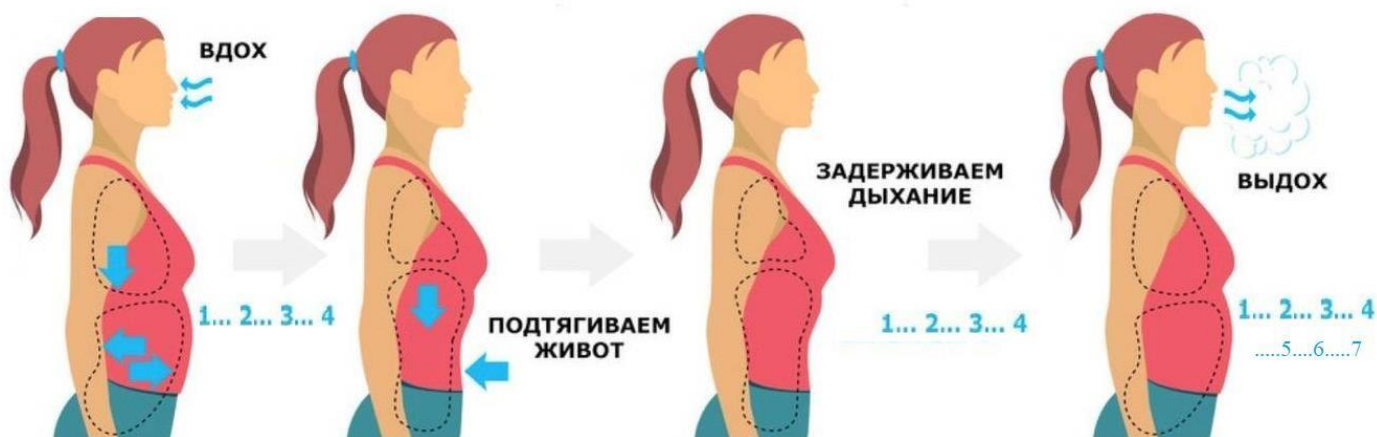
Вытираем пот со лба: по очереди левой и правой руками проводим по лбу. Вытираем ноги и заходим в дом: движения ногами, как будто их вытирают об пол; два шага вперед.



“Дыхание спокойствия”

Сядьте или лягте в удобное для вас положение.

1. Закройте глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании.
2. Начните медленно вдыхать через нос, наполняя легкие воздухом, в течение 4-5 секунд.
3. Задержите дыхание на 2-3 секунды.
4. Плавно выдыхайте через рот, выдыхая весь воздух из легких в течение 6-7 секунд.
5. Повторяйте такие вдохи и выдохи в течение 2-3 минут или до тех пор, пока не почувствуете, что ваш уровень тревожности снизился.
6. Представьте, как стресс и тревога покидает ваше тело с каждым выдохом.
7. Повторяйте это упражнение в течение дня по вашей необходимости, чтобы сбалансировать свою эмоциональную составляющую.

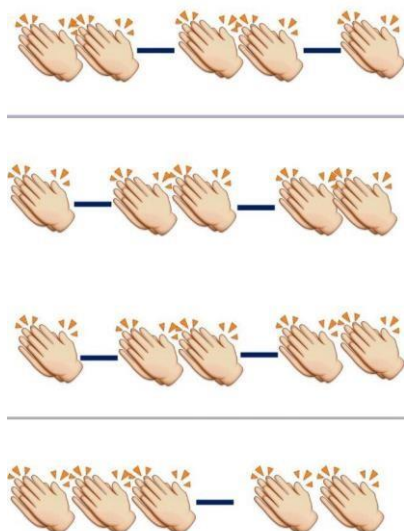


Игра «Смена ритмов»

Цель: снять излишнее мышечное напряжение, привлечь внимание детей.

Ход игры. Педагог начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно педагог, а вслед за ним и дети, хлопает всё реже, считает все тише и медленнее.

В качестве наглядности можно использовать картинки, где нарисован ритм дети должны повторить и к примеру, угадать песню.



“Минутка медитации”

1.Начало: Попросите учеников удобно расположиться на своих местах с закрытыми глазами или фиксированным взглядом на некоторой точке.

2.Дыхание: Попросите учеников сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы начать процесс расслабления.

3.Сосредоточение: Попросите учеников сосредоточиться на своем дыхании или на ощущениях своего тела. Можно использовать фразу типа "Я дышу вдохновение, я выдыхаю напряжение" для помощи в сосредоточении.

4.Минута медитации: Проведите несколько моментов в тишине, позволяя ученикам погрузиться в свои мысли и чувства.

5.Завершение: По истечении минуты медитации попросите учеников медленно открыть глаза и вернуться к уроку, но оставить себе мгновение для переживания того, что они пережили во время медитации.

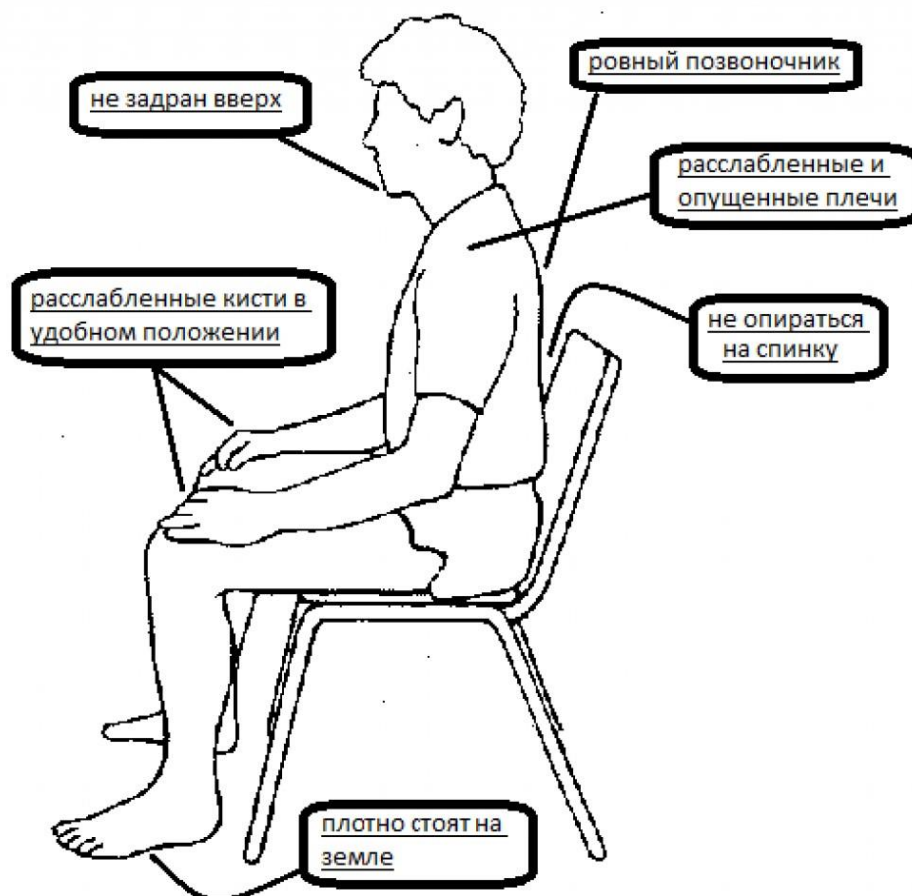
Атмосферу спокойствия и расслабленности можно создать с помощью подходящей мелодии.

Полезные видео:

<https://ya.ru/video/preview/10967498241133215273>

<https://ya.ru/video/preview/12794656108337675619>

<https://ya.ru/video/preview/4063836139998768449>



При устном опросе учеников

Игра «Смелый капитан»

Цель: повысить самооценку, развить уверенность в себе.

Ход игры. Тревожный ребенок назначается капитаном.

Педагог говорит: «Представьте себе, что мы на корабле. При

словах: «Тихая, спокойная погода, светит

солнышко, вы должны изображать хорошую погоду». При словах «Буря!», дети начинают создавать шум, кораблик качается все сильнее. Капитан должен перекричать бурю: «Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!»



Визуализация

Ты выходишь из этого дома и идёшь по улице. Ты никуда не торопишься, просто идёшь. Тебя никто не ждёт. Ты просто гуляешь. Замечаешь снежные сугробы вокруг дороги. Снег серебрится в лучах фонарей. Ты останавливаешься и любишь снег. Потом поднимаешь глаза, видишь дома, освещённые окна. В окнах горит тёплый свет. В каждом окне – маленький мир. Уютный дом. Теперь представь себе, что где-то внутри тебя горит такой же маленький тёплый свет. Он даёт тебе уют и тёплый покой. Что бы ни происходило с тобой, какие бы бури и волнения ты не переживал, он горит ясным, тёплым, спокойным светом. Представь его в виде язычка пламени. Ты можешь осторожно взять его в руки. Вот он перед тобой. Ты бережно держишь его в руках. Полюбуйся его ровным, мягким светом. Поблагодари за тепло и мир, которые он даёт (Пауза). Теперь бережно положи его. Он всегда будет с тобой.

«Волшебный стул»

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, улучшение взаимоотношений между детьми.

Ход игры. «В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать «историю» имени каждого ребенка – его происхождение, что он означает. Кроме этого надо изготовить корону и «Волшебный стул» — он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должно быть более 2-3 человек), 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».

Упражнение «Воздушный шарик»

Цели: снять напряжение, успокоить детей.

Дети стоят или сидят в кругу.

Инструкция: Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Сделайте вдох, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше. Как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарики не лопнули. А теперь покажите их друг другу. Повторите упражнение три раза.

Выполнение задания повышенной сложности

«Я могу»

Цель: укреплять у детей уверенность в своих силах, упражнять в умении самовнушения, повышать самооценку.

Ход игры. «Взрослый предлагает детям сесть в круг и, поочередно продолжая фразу «Я могу...», говорить о себе что-то хорошее. Если ребенок затрудняется с ответом, остальные дети должны прийти на помощь и подсказать продолжение фразы».

Упражнение "Дыхание уверенности"

- 1.Попросите детей сесть удобно и закрыть глаза.
- 2.Попросите их сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы расслабиться.
- 3.Затем попросите детей представить себя уверенными, сильными и спокойными людьми.
- 4.Произнесите фразу: "Я уверен(а) в себе, я могу добиться успеха, я ценю себя".
- 5.Попросите детей медленно и глубоко вдохнуть в это утверждение и выдохнуть все сомнения и страхи.
- 6.Повторите эту фразу вместе с детьми несколько раз, подчеркивая ее каждый раз все больше и больше.
- 7.Завершите упражнение поблагодарив детей за участие и напомнив им, что они вполне способны быть уверенными и успешными.

Игра «Бесилки»

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения;

Ход игры. Дети свободно располагаются по комнате. Начинает звучать ритмичная музыка, постепенно громкость увеличивается. Под музыку дети могут двигаться и кричать, как им хочется. Единственное условие - нельзя касаться других детей и предметов. Примерно через 3-5 минут музыка стихает - дети замирают. Затем звучание возобновляется - дети вновь начинают движение. Количество повторов и их продолжительность зависят от степени возбужденности детей и их готовности «выплеснуть» эмоции.

Упражнение «Напряглись-расслабились»

В положении стоя или сидя, ребенку предлагается напрячь все тело как можно сильнее, через несколько секунд напряжение сбросить, расслабиться. Прodelать то же самое с каждой частью тела (взрослый поочередно называет части тела, останавливаясь на каждом сегменте в отдельности — правая рука, шея, спина, живот, поясница, правая нога и т. д.)

Диалог с учителем

Что говорит учитель?	Что слышит ученик?	Что чувствует ученик?
Ты хороший		
Я вижу тебя		
Спасибо тебе за...		
Я знаю о тебе что-то замечательное		
Ты мне нравишься		

Благодарность друг другу: поощряйте учеников и педагога высказывать слова благодарности друг другу. Это поможет укрепить положительные взаимоотношения и признание заслуг друг друга.