

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

Институт социально-гуманитарных технологий

Выпускающая кафедра социальной педагогики и социальной работы

Ульянова Анна Александровна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Снижение уровня школьной тревожности учащихся 4 класса

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Психология и социальная педагогика

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ  
Зав. кафедрой, научный руководитель,  
д.п.н, профессор Фурцева Т.В.

(дата, подпись)

Руководитель  
Суворова Е.В.

Дата защиты 21.06.18

Обучающийся Ульянова А.А.

лично

(дата, подпись)

Оценка ур

(прописью)

Красноярск  
2018

<b>Содержание:</b>	
<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>3</b>
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ 4-ГО КЛАССА.</b>	<b>5</b>
1.1. Сущность понятия «тревожность».	5
1.2. Особенности школьной тревожности у младших школьников.	10
1.3. Психолого-педагогические условия снижения тревожности у младших школьников.	15
<b>ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ</b>	<b>22</b>
<b>ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО СНИЖЕНИЮ УРОВНЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.</b>	<b>24</b>
2.1. Выявление актуального уровня школьной тревожности у младших школьников.	24
2.2. Опыт организации психолого-педагогической работы по снижению уровня школьной тревожности у младших школьников.	31
2.3. Анализ и интерпретация результатов формирующего эксперимента.	49
<b>ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ</b>	<b>53</b>
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>	<b>55</b>
<b>Список используемых источников.</b>	<b>58</b>
<b>Приложение 1.</b>	

## ВВЕДЕНИЕ

Уровень тревожности в современных экологически неблагоприятных и стрессовых условиях среды является одним из определяющих факторов в развитии личности ребенка. Многие личностные качества ребенка формируются в данный период жизни. В настоящее время увеличилось число тревожных детей, которые отличаются повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. [3]

Проблеме тревожности и путям ее коррекции были посвящены работы Р.С. Немовой, М.С. Неймарка, Л.С. Славиной, А.М. Прихожан, В.Д. Небылицыной, Е.В. Савиной, А.В. Петровского, Л.И. Божович, Л.Ф. Обуховой и т.д.

Тревожность младших школьников, определяемая повышенным требованиям к себе, чувством беспомощности, беспокойством, выраженной потребностью в одобрении взрослых, влияет на их успеваемость, поскольку дети с высоким уровнем тревожности скованы, пугливы и напряжены, и большинство ситуаций вызывает у них страх, который мешает проявить свои способности в учебе и сосредоточиться. [12] Это состояние дезорганизует учебную деятельность. Также скорость восприятия и переработки информации [1], объем наглядно-образной памяти у детей с высоким уровнем тревожности меньше, чем у их эмоционально устойчивых сверстников. [38]

В связи с этим появилась необходимость определить какие психолого-педагогические условия помогут специалистам снизить уровень тревожности детей, а также апробировать выявленные условия в психолого-педагогической работе.

**Цель** исследования - определить результативность условий психолого-педагогической работы по снижению уровня школьной тревожности.

**Задачи** исследования:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по теме исследования.

2. Определить актуальное состояние проблемы школьной тревожности младших школьников.

3. Разработать и реализовать формирующий эксперимент по внедрению психолого-педагогических условий обеспечивающих снижение уровня школьной тревожности.

4. Проанализировать и интерпретировать результаты формирующего эксперимента.

**Объект** исследования: процесс психолого-педагогической работы по снижению уровня школьной тревожности.

**Предмет:** условия обеспечивающие снижение уровня школьной тревожности.

**Гипотеза:** снижению тревожности у младших школьников будет способствовать разработанная и внедренная программа групповых занятий, проводимых с использованием элементов арт-терапии, сказкотерапии, игровой терапии.

**Метод исследования:** Тест школьной тревожности Филлипса.

**Экспериментальная база** исследования: МБОУ СШ №91.

**Структура работы:** работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка используемы источников и приложения.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ 4-ГО КЛАССА.**

## **1.1. Сущность понятия «тревожность».**

В настоящее время проблеме тревожности посвящено большое количество работ и исследований в психологии, социологии, медицине, философии и в других научных дисциплинах. З. Фрейд одним из первых попытался объяснить природу тревоги, согласно его учению, переживания, которые имели место в жизни человека: воспоминания, действия, импульсы или мысли, - болезненные или порождающие тревогу постепенно вытесняются из сознания, а силы, приводящие к вытеснению произошедшего из памяти, мобилизуясь, препятствуют восстановлению их в сознании. Когда идеи, которые вытесняются, грозят вырваться на сознательный уровень, они снова вызывают тревогу, и поэтому вновь подавляются. Вытеснение можно рассмотреть как защитный механизм, избавляющий человека от тревоги. [8]

А. Адлер рассматривал тревогу в качестве симптома невроза, а в его понимании невроз - «это естественное, логическое развитие индивидуума, сравнительно не активного, эгоцентрически стремящегося к превосходству и поэтому имеющего задержку в развитии социального интереса, что мы наблюдаем постоянно при наиболее пассивных, изнеженных стилях жизни». [57, с. 192] Люди, которые больны неврозом, выбрали неправильный стиль жизни из-за того, что в раннем детстве перенесли физические страдания, их слишком опекали или отвергали. В таких условиях дети не чувствуют себя в безопасности, становятся тревожными и развивают стратегию психологической защиты для того, чтобы справиться с чувством неполноценности. [57]

Хорни К. считала, что этиология тревоги заключается в отсутствии у человека чувства безопасности в межличностных отношениях.

Происхождение невротического поведения нужно искать в нарушенных детско-родительских отношениях, так как все, что у ребенка разрушает ощущение безопасности в отношениях с родителями, приводит к тревоге. Также Хорни сравнивает тревожность и страх. Тревога - несоизмеримая реакция на воображаемую опасность, а страх является реакцией, которая пропорциональна наличной опасности. Тревога и страх являются адекватной реакцией на воображаемую опасность, но в случае тревоги опасность субъективна, а в случае страха она объективна. А интенсивность тревожности является пропорциональной тому смыслу, который для конкретного человека имеет данная ситуация. [56]

В данный момент существует множество определений понятия «тревожность». Так, А.М. Прихожан говорит о том, что тревожность является переживанием эмоционального дискомфорта, которое связано с предчувствием грядущей опасности, с ожиданием неблагополучия. Прихожан различает тревожность как устойчивое свойство, черту личности, темперамента или как эмоциональное состояние. [37, с.39] Также тревожность А.М. Прихожан понимает как устойчивое личностное образование, а тревогу - как эмоциональное состояние.

Тревожность может существовать вопреки объективно благополучному положению и порождаться реальным неблагополучием личности, которая является следствием некоторых личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки. Тревожность может привлечь внимание к возможным препятствиям для достижения цели, трудностям, которые содержатся в ситуации, позволяя мобилизовать свои силы и достичь наивысшего результата. [53, с.103] Поэтому некоторый уровень тревожности, говорит Прихожан, в норме свойственен многим людям и для оптимального приспособления к действительности является необходимым. А наличие тревожности как устойчивого личностного образования может свидетельствовать о нарушении в личном развитии, препятствующее нормальному развитию, общению и деятельности. [40, с. 7]

Также А.М. Прихожан в своей работе раскрывает механизм «замкнутого психологического круга», в котором тревожность усиливается и закрепляется, что ведет к углублению и накоплению отрицательного эмоционального опыта, который порождает негативные прогностические оценки и определяет модальность актуальных переживаний, способствуя увеличению и сохранению тревожности. [40]

Е. Савина указывает на то, что тревожность определяется как ожидания неблагоприятия со стороны окружающих и устойчивое отрицательное переживание беспокойства. [47, с. 11]

Р.С. Немов определял тревожность как свойство человека, проявляемое постоянно или ситуативно, приходиться в состояние повышенного беспокойства, испытывать тревогу и страх в специфических социальных ситуациях. [28, с. 601]

Ф. Сушкова говорит о том, что тревожность является переживанием эмоционального дискомфорта, которое связано с ожиданием неблагоприятия, предчувствуя грядущую опасность. [52, с.42]

По мнению Р.В. Овчаровой детская тревожность - это проявление эмоционального неблагоприятия в сравнительно мягкой форме, которая выражается в волнении, ожидании плохого отношения к себе, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, отрицательной оценки со стороны сверстников, учителей и родителей. [34, с.89]

С.С. Степанов считал, что тревожность является переживанием эмоционального неблагоприятия, которое связано с предчувствием неудачи или опасности. [50]

Под тревожностью С.Л. Рубинштейн понимал склонность человека переживать тревогу, то есть эмоциональное состояние, которое возникает в ситуации неопределенной опасности и которая проявляется в ожидании неблагоприятного развития событий. [46, с.312]

А.В. Петровский говорит, что «тревожность - это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения

реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий. Тревожность обычно повышена при нервно-психических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствия психотравмы, у многих групп лиц с отклоняющимся субъективным проявлением неблагополучия личности». [36, с.110]

Тревожность - это устойчивое состояние, а тревога является эпизодическим проявлением беспокойства. [24]

Е.Е. Шотт, Н.Е. Лысенко и Г.Г. Аракелов считают, что тревожность является многозначным психологическим термином, описывающий определенное состояние человека в ограниченный момент времени и устойчивое свойство человека. С помощью анализа литературы тревожность можно рассмотреть с разных точек зрения, допуская утверждение, что повышенная тревожность реализуется и возникает в результате сложного взаимодействия когнитивных, поведенческих и аффективных реакций, которые провоцируются при воздействии на человека разными стрессами. Как черта личности, тревожность связана с свойствами функционирующего мозга человека генетически детерминированными, которые обуславливаются постоянно повышенным чувством эмоционального возбуждения, тревоги. [5]

Г.Ш. Габдреева говорит о том, что «в генезе личностной тревожности лежит недостаточная сформированность или нарушение механизма психологического самоуправления. Несоответствие субъективной модели реальной действительности, сопровождающееся проявлением неадекватно завышенной тревоги, может привести к нарушению регуляторных процессов. Тогда тревожность закрепляется в качестве свойства личности и развивается в доминирующую черту характера». [6, с.46]

А.М. Прихожан выделяет два вида тревожности: ситуативная и личностная. Ситуативная тревожность - это тревожность порожденная конкретной ситуацией, объективно вызывающая беспокойство. Ситуативная тревожность может возникать у человека накануне неприятностей или жизненных осложнений. Данное состояние может играть положительную



роль, мобилизуя силы человека, позволяя ему ответственно и серьезно подойти к решению возникающей проблемы.

Личностная тревожность может рассматриваться как личностная черта, которая проявляется в частой склонности к переживаниям тревоги в различных ситуациях, объективно к этому не располагающих. Личностная тревожность характеризуется неопределенным ощущением угрозы, состоянием безотчетного страха, готовностью воспринимать различные решения как неблагоприятные и потенциально опасные. У ребенка, подверженному данному состоянию, затруднены контакты с окружающим миром, которые может восприниматься им враждебным и пугающим, он находится в подавленном и настороженном настроении. [39, с.65]

Таким образом, под понятием «тревожность» обозначают состояние индивида, характеризующее повышенную склонность к беспокойству, переживанию, которая имеет отрицательную эмоциональную окраску, и в большинстве случаев не имея объективных на то причин.

## **1.2. Особенности тревожности в младшем школьном возрасте.**

Для тревожных детей характерно частое проявления тревоги и беспокойства, причем тревога и беспокойство возникают в ситуациях, которые ничем ребенка не грозят. Такие дети отличаются чувствительностью, остро реагируют на свои неудачи, часто отказываются от деятельности, в которой они испытывают затруднения, редко проявляют инициативу.

Одним из главных источников ситуативной или личностной тревожности для младших школьников является школа. При поступлении в школу тревожность может быть повышена и у тех детей, для которых она не была свойственна ранее. Е.В. Новикова и Б.И. Кочубей отмечают, что через шесть недель после начала обучения у школьников повышается тревожность, и им необходим 7-10-дневный отдых. [17]

Школьная тревожность является достаточно широким понятием, которое включает в себя «различные аспекты устойчивого эмоционального неблагополучия, выражающиеся волнением в учебных ситуациях, ожиданием отрицательной оценки со стороны педагогов и сверстников». [55]

Это является следствием смены социальных отношений. Эмоциональная напряженность, тревожное состояние могут быть связаны с отсутствием знакомых и близких для ребенка людей, с изменением привычных условий и ритма жизни, изменением окружающей обстановки. [34, с.145] Так, при переходе в пятый класс у учеников меняются условия обучения: появляются разные учителя по каждому конкретному предмету, к которым нужен разный подход, появляются новые, ранее незнакомые, учебные предметы, детям необходимо перемещаться по школе из кабинета в кабинет практически на каждый урок.

Ребенок ожидает надвигающуюся опасность в сочетании с чувством неизвестности и не может объяснить чего он опасается. Тревога сама по себе не имеет определенного источника, в отличие от сходного с ней страха.

Тревога может проявляться поведенчески в общей дезорганизации деятельности, которая нарушает ее направленность и продуктивность. [25]

Ребенок часто чувствует собственную неполноценность, неадекватность, он не уверен в правильности своих решений, своего поведения. В целом школьная тревожность - это «специфический вид тревожности, характерный для определенного класса ситуаций - ситуаций взаимодействия ученика с различными компонентами образовательной среды школы». [21]

Повышенная тревожность влияет на морально-волевую, коммуникативную, когнитивную и аффективно-эмоциональную сферы жизни ребенка. Прежде всего, тревожность дезорганизует познавательную деятельность ребенка, снижает адекватность восприятия другого человека, оказывает значительное влияние на формирование межличностных контактов.

Тревожные дети, как отмечают авторы, подавлены, растеряны, у них часто плохое настроение, выражение лица грустное. Ребенок легко обижается, часто плачет, и из-за этого возникают проблемы в установлении контакта, проблема в общении. При обследовании ребенок с повышенной тревожностью с трудом идет на контакт, подавлен и безынициативен, малоактивен. [23, с.139]

Важно отметить, что не всегда школьная тревожность проявляется внешне в поведении младшего школьника: ребенок может безупречно вести себя, хорошо учиться, его могут уважать и любить в школе, но при этом он может чувствовать себя там некомфортно, неуютно (причиной тому может быть внутренний конфликт школьника, который связан с повышенным чувством ответственности, постоянным страхом неудачи в школе и т.д.).

В качестве основных признаков школьной тревожности авторы выделяют :

- боязнь сделать ошибку, страх неуспеха и желание их избегать;

- неуверенность в действиях, ожидание плохого отношения со стороны педагогов и одноклассников, а также состояние напряженности, волнения;
- повышенное беспокойство в учебных ситуациях;
- субъективное ощущение собственной неполноценности, отсутствия необходимых способностей и др. [27]

М. Кравцова выделяет несколько группа тревожных детей: «расторможенные», «невротики», «замкнутые», «застенчивые».

«Расторможенные» дети - это эмоционально возбудимы дети, очень активные, их страхи спрятаны глубоко внутри. Такие дети часто становятся нарушителями спокойствия, они будут специально кривляться на показ, выставя себя посмешищем, потому что на самом деле боятся стать посмешищем из-за неуспешности, они пытаются заглушить свой страх высокой активностью.

«Невротики» - это тревожные дети с соматическими проявлениями тревожности.

«Замкнутые» дети - это дети неприветливые и мрачные. Они не реагируют на критику, сидят отдельно, избегают шумных игр, стараются не вступать в контакт со взрослыми. Так как они ни в чем не заинтересованы и у них нет включенности в процесс, у них могут быть проблемы на занятиях.

«Застенчивые» дети - это обаятельные дети и обычно тихие. Они боятся поднимать руку на уроках и отвечать у доски, без какой-либо инициативы, редко вступают в контакт со сверстниками. Часто боятся спросить что-то у учителя, сильно переживаю, если чего-то не сделали. [20, с.163]

Е.В. Новикова и Б.И. Кочубей, изучая половозрастные особенности тревожности в своем исследовании, выявили, что уровень тревоги и интенсивность переживаний у девочек и мальчиков различны. В младшем школьном возрасте девочки менее тревожны, чем мальчики. . [17, с.104]

Е.П. Ильин отмечает, что причинами школьной тревожности являются:

1. Получение плохой оценки.

2. Публичный ответ и боязнь ошибки, вызывающей смех сверстников и критику учителя.

3. Проверка знаний во время письменных работ.

4. Личностно значимое общение.

5. Неудовлетворенность родителей успеваемостью. [14]

Е.В. Новикова и Б.И. Кочубей говорят о том, что тревожность развивается из-за наличия у ребенка внутреннего конфликта, вызванного:

1. Противоречивыми требованиями, которые предъявляются родителями или школой, родителями и школой. Например, родители не отпускают своего ребенка в школу из-за плохого самочувствия, а учитель отчитывает ребенка за пропуск в присутствии класса.

2. Неадекватными требованиями, которые чаще всего бывают завышенными. Например, родители часто говорят ребенку о том, что он должен быть отличником, лучшим учеником, и не принимают ничего ниже «пятерки».

3. Негативные требования, которые ставят ребенка в зависимое положение, унижают его. Например, если учитель в школе говорит ученику: «Если ты расскажешь, кто плохо себя вел в мое отсутствие, я не сообщу маме, что ты подрался». [19]

Также одной из причин тревожности ребенка является авторитарный стиль воспитания, не способствующий внутреннему спокойствию ребенка. [6]

Тревожность детей влияет и на характер взаимоотношений со сверстниками. Однако, не столько особенности негативного общения со сверстниками влияют на возникновение и закрепление тревожности, сколько, напротив, тревожность определяет характер такого общения. [32]

К.Р. Сидоров и И.Г. Крохина проведя исследование, выявили следующие факторы нагнетания школьной тревожности:

1. Экзаменационные, контрольные и другие формы проверки знаний.

2. Большие учебные нагрузки.

### 3. Сложность изучаемого материала. [48]

Если рассмотреть влияние тревожности на личность младшего школьника, то можно увидеть, что тревожность окрашивает в негативные тона отношение к себе и окружающим людям, к окружающей действительности. Школьник недоверчив ко всем и неуверен в себе, он не ожидает ничего хорошего для себя. Он начинает преломлять все через призму тревожности и мнительности. [7, с. 126]

Тревожные дети часто характеризуются заниженной самооценкой, они ожидают какое-либо неблагополучие со стороны окружающих. Причиной этому могут послужить родители, которые ставят перед своими детьми невыполнимые задачи, требуя выполнить их несмотря на то, что дети не в состоянии этого сделать, а в случае неудачи наказывая детей. [15, с.105] Таким образом, дети слишком чувствительны к своим неудачам и склонны отказываться от той деятельности, в которой испытывают затруднения.

На основе анализа различных работ, можно сделать вывод, что у детей младшего школьного возраста тревожность не является устойчивой личностной чертой, и которую можно обратить или существенно снизить при соответствующих психолого-педагогических мероприятиях.

### **1.3. Психолого-педагогические условия снижения уровня тревожности у младших школьников.**

Одной из основных задач психолого-педагогической коррекции является смягчение эмоционального дискомфорта у ребенка, повышение его активности и самостоятельности, устранение вторичных личностных реакций, которые обусловлены эмоциональными нарушениями, такими как агрессивность, повышенная возбудимость, а также тревожность. [26]

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

В отечественной и зарубежной психологии используются разнообразные методы, которые могут помочь снизить уровень тревожности у детей. Эти методы можно условно разделить на две основные группы: индивидуальные и групповые.

В психологии существуют подходы к психолого-педагогической коррекции психического развития ребенка: поведенческий и психодинамический. Коррекция в рамках поведенческого подхода помогает ребенку усвоить новые реакции, направленные на формирование адаптивных форм поведения, или угасание, торможение имеющихся у него дезадаптивных форм поведения. Главной задачей коррекции в рамках психодинамического подхода является создание условий, которые снимают внешние социальные преграды на пути развертывания интрапсихического конфликта. Успешному разрешению способствуют психоанализ, семейная психокоррекция, игры и арт-терапия.

Методы психологической коррекции эмоциональных нарушений у детей, таких как тревожность, по мнению И. И. Мамайчук, целесообразно разделить на две группы: основные и специальные. [26] К основным методам психологической коррекции эмоциональных нарушений относятся методы, которые являются базисными в психодинамическом и поведенческом направлениях. Сюда входит игротерапия, арт-терапия, метод десенсибилизации, аутогенные тренировки, поведенческий тренинг. Специальные методы включают в себя тактические и технические приемы психокоррекции, которые влияют на устранение имеющегося дефекта с учетом индивидуально-психологических факторов. Эти две группы методов взаимосвязаны.

В отечественной психологии разработаны и описаны методы групповой психокоррекции эмоциональных нарушений у детей. Рассматривая психокоррекционный процесс как систему, автор выделяет в ней основные блоки: диагностический, установочный, коррекционный и оценочный.

Кроме групповых психокоррекционных занятий для детей с эмоциональными нарушениями используются разработанная психорегулирующая тренировка. Основной целью этих занятий является:

- смягчение эмоционального дискомфорта;
- формирование приемов релаксации;
- развитие навыков саморегуляции и самоконтроля поведения.

Широко используется психогимнастика, предложенная Г. Юновой и модифицированная М. В. Чистяковой. Занятия по психогимнастике включают в себя ритмику, пантомиму, коллективные танцы и игры.

В 1990 г. М. В. Чистякова применила этот метод к детям младшего возраста и несколько модифицировала его. [16]

Для коррекции эмоционально-личностных проблем ребенка психоаналитиками был предложен метод арт-терапии.



Такие античные философы как Аристотель, Пифагор, Сократ, Платон говорили об исцеляющих возможностях искусства, о том, что искусство влияет на организм человека и разнообразные проявления человеческой деятельности.

Исследования в области влияния искусства на человека проводились многими зарубежными и отечественными психологами, философами, педагогами. История взаимоотношений человека и искусства насчитывает много веков. [42, с.15]

Р. Штайнер исследовал роль чувственного познания в формировании и развитии эмоционального мира младшего школьника средствами искусства и подчеркивал, что предметы художественно-эстетического цикла важны в учебно-воспитательном процессе. [45, с.18]

Арт-терапия – это специализированная форма психотерапии, основанная на изобразительном искусстве. Основная задача арт-терапии состоит в развитии самовыражения и самопознания ребенка. [24]

В отечественной психологии методы арт-терапии использовались в коррекции психических заболеваний у взрослых и неврозов у детей. Наиболее эффективна арт-терапия в коррекции страхов и тревожности у детей и подростков.

В психокоррекции детей с повышенной тревожностью широко используется музыкотерапия. Выделяются четыре основных направления психокоррекционных воздействий музыкотерапии:

1. Эмоциональное активирование в ходе вербальной психотерапии.
2. Регулирующее влияние на психовегетативные процессы.
3. Развитие навыков межличностного общения.
4. Повышение эстетических потребностей.

Особо важное место в психологической коррекции эмоциональных нарушений занимают игровые методы. Игра – это наиболее естественная форма жизнедеятельности ребенка. В процессе игры формируется активное

развитие ребенка с окружающим миром, развиваются его интеллектуально-волевые, нравственные качества, формируется его личность в целом. [58]

Игру как метод психотерапии и психокоррекции стали применять в начале XX века. Одним из родоначальников игровых методов в лечении больных является Морено, который разработал методику психодрамы, способствующую коррекции взаимоотношений больных. [16]

Отечественными психологами Е. Лютовой и Г. Мониной был предложен ряд подвижных игр, способствующих коррекции эмоциональной сферы, в частности тревожности. Посредством данных игр снимаются зажимы с различных групп мышц, сопровождающих состояние тревоги. В основу игр были взяты упражнения таких авторов, как Л.В. Агеева, этюды М. В. Чистяковой и др. Все упражнения представлены в модификации Е. Лютовой, Г. Мониной. Авторы внес ли игровые моменты, не меняя их содержания. Подвижные игры, предложенные Е. Лютовой и Г. Мониной могут быть использованы в качестве эффективного средства коррекции тревожности, так как адаптированы для данных детей. [24]

Психокоррекционный эффект от игровых занятий у ребенка может достигаться благодаря установлению положительного эмоционального контакта между ребенком и взрослым. Игра корректирует подавляемые страхи, негативные эмоции, неуверенность в себе, расширяет способности к общению у детей.

В процессе игротерапии важным является использование принципа безусловного принятия, характеризующегося уважением к ребенку как к личности, которая заслуживает внимания. Безусловное принятие позволяет ребенку быть самим собой и предоставляет ему свободу в рамках игровой терапии.

Игровая терапия существует в разнообразных формах: метод директивной игровой терапии, недирективной игровой терапии и смешанной. Метод директивной игровой терапии представляет собой форму, в которой психотерапевт или психолог выступает в качестве организатора,

руководителя процесса, который принимает на себя ответственность за достижение целей. Такая форма игровой терапии предполагает то, что в ней используются различные коррекционные упражнения и игры, в ходе которых ребенок учится какому-либо поведению путем подражанию сверстнику или взрослому в игровой ситуации. Иногда в саму игру вводится определенная роль, образ, игрушка, помогающие ребенку преодолевать личностные проблемы.

При недирективной игровой терапии особую роль играют взаимоотношения психолога и ребенка, поэтому иногда данное направление называют терапией отношений, а метод основан на использовании естественных механизмов детской игры. Недирективная игровая терапия проводит линию на свободную игру как средство самовыражения ребенка, которое позволяет решить ему определенные задачи.

Метод смешанной игровой терапии основан на интеграции директивной и недирективной игровой терапии. Данная игротерапия может также дополняться методами арт-терапии, телесно-ориентированными техниками и песочной терапии.

Игровая терапия используется как индивидуально, так и в группе. Одним из главных критериев предпочтения именно групповой игровой терапии является то, что у ребенка присутствует наличие социальной потребности в общении.

Также распространена специальная «игровая терапия», которая применяет развернутые формы игровой деятельности. Для того, чтобы игровая деятельность соответствовала психологическим задачам возраста и носила развивающий характер, она должна:

1. Иметь игры по правилам или с правилами.
2. В ней должны быть созданы необходимые условия для выстраивания своей стратегии каждым играющим.
3. Должна быть партнерская, коллективная игра, партнерами которой могут быть сверстники и взрослые.

4. У игры должна быть определенная цель.

В ходе игровых занятий может быть использован различный материал: математический, речевой, реальные предметы или знания о них. Игрой может быть разный вид деятельности: изобразительная, двигательная, интеллектуальная и т.д. Это могут быть подвижные, настольные или режиссерские игры.

Коррекционным целям игровых занятий может способствовать перенос негативных качеств собственно личности ребенка на игровой образ. «Отстраняясь» от них ребенок получает возможность избавиться на некоторое время от своих собственных недостатков, оценить их со стороны, проиграть отношение к ним. А вмешательство взрослого в игру оказывает свое позитивное воздействие, если он пользуется авторитетом, доверием и уважением у детей, если он обладает необходимыми специальными знаниями и умениями. [44]

Игра как метод коррекции тревожности должна быть направлена на:

- повышение уровня ребенка в его взаимодействиях со сверстниками;
- расширение репертуара форм самовыражения младшего школьника;
- развитие способности эмоциональной саморегуляции и достижение эмоциональной устойчивости за счет осознания ребенком своих эмоций, чувств и переживаний;

-снижение уровня тревожности и беспокойства. [54]

Еще один метод, которые используют как в отечественной, так и в зарубежной практике коррекционной работы с младшими школьниками это куклотерапия. Куклотерапия является частным методом арт-терапии и основан на процессах идентификации ребенка с любимой игрушкой или любимым героем сказки, мультфильма. В качестве основного приема коррекционного воздействия кукла используется как промежуточный объект взаимодействия младшего школьника и психолога.

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

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

Т. Зинкевич–Евстигнеева выделяет следующие возможности работы со сказкой: рисование по мотивам сказки, использование сказки как метафоры, проигрывание эпизодов сказки, обсуждение поведения и мотивов действий персонажа.

С. Кратохвил, А.И. Захаров, Е. Крамер применяли проективное рисование как вспомогательный метод при коррекции страхов и тревожности у младших школьников, так как он помогает диагностировать и интерпретировать эмоциональные проблемы, работать с чувствами, которые дети не осознают по тем или иным причинам. Согласно А.И. Захарову школьники дают выход своим желаниям, чувствам, перестраивают свои отношения в разных ситуациях и безболезненно соприкасаются с некоторыми неприятными, пугающими, травмирующими образами, когда рисуют. Организуя рисуночные занятия, можно реализовать следующие функции: создание психологической атмосферы безопасности, отражение и вербализацию чувств и переживаний ребенка, эмпатическое принятие ребенка, эмоциональную поддержку. Направляя и управляя тематику рисунков, можно добиться переключения внимания младшего школьника, концентрации его на конкретных значимых проблемах. Чаще всего тема рисования при коррекции тревожности охватывает: отношения в группе («что мне не нравится, кто мне не нравится»), собственное прошлое и настоящее («ситуации в жизни, в которых я чувствую себя неуверенно»), будущее или абстрактные понятия («страх или тревога»).

Таким образом, можно выделить следующие способы для коррекции тревожности в младшем школьном возрасте: психогимнастика, арт-терапия,

музыкотерапия, куклотерапия, сказкотерапия, проективное рисование, игровая терапия или игровые занятия.

## **ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ**

В первой главе были рассмотрены понятия «тревожность» и «тревога», виды тревожности, ее возможные причины, особенности тревожности в младшем школьном возрасте и условия, при которых возможно снижение уровня тревожности.

Под понятием «тревожность» обозначают состояние индивида, характеризующее повышенную склонность к беспокойству, переживанию, которая имеет отрицательную эмоциональную окраску. Также понятием «тревожность» обозначают относительно устойчивые различия в склонностях испытывать это состояние.

Повышенная тревожность, которая обусловлена страхом оценки со стороны сверстников или взрослых, страхом возможных неудач, является механизмом приспособления, который повышает ответственность человека перед лицом общественных установок и требований.

Поведение тревожных детей можно распознать по эмоциям, которые они испытывают, которые читаются в позе, жесте, на лице. Их поведение отличается частым проявлением тревоги и беспокойства, они живут в постоянном напряжении, ощущая во всем угрозу, бояться столкнуться с неудачами. Повышенная тревожность влияет на все сферы жизнедеятельности детей. Они часто слишком сильно испытывают повышенную ответственность за все и склонны винить себя. Они остро реагируют на свои неудачи, часто отказываются от деятельности, в которой испытывают затруднения.

Выделяют и две группы методов коррекции: основные и специальные. Также существуют подходы, в рамках которых возможна коррекция психического развития детей, коррекция тревожности: поведенческий и

психодинамический. А используя методы психогимнастики, арт-терапии, игровой терапии, музыкотерапии, куклотерапии и сказкотерапии можно добиться снижения уровня тревожности.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО СНИЖЕНИЮ УРОВНЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.

### 2.1. Выявление актуального уровня школьной тревожности у младших школьников.

Экспериментальное исследование, направленное на изучение школьной тревожности четвероклассников, проводилось 21 ноября 2017 года на базе МБОУ СШ №91. В исследовании приняли участие 26 школьников в возрасте от 10 до 11 лет.

Таблица 1.

Состав выборки испытуемых.

Ученик	Пол	Возраст
Ученик №1	Женский	10
Ученик №2	Мужской	10
Ученик №3	Мужской	10
Ученик №4	Мужской	10
Ученик №5	Мужской	10
Ученик №6	Женский	11
Ученик №7	Женский	10
Ученик №8	Мужской	10
Ученик №9	Женский	10
Ученик №10	Мужской	11
Ученик №11	Женский	10
Ученик №12	Женский	10
Ученик №13	Мужской	10
Ученик №14	Мужской	10
Ученик №15	Женский	10
Ученик №16	Женский	10
Ученик №17	Мужской	10
Ученик №18	Мужской	10
Ученик №19	Мужской	10
Ученик №20	Женский	10
Ученик №21	Женский	10
Ученик №22	Мужской	10
Ученик №23	Мужской	10



Ученик №24	Женский	10
Ученик №25	Мужской	10
Ученик №26	Женский	10

Исследование проводилось на пятом уроке. На заполнение методики у учащихся ушло 20-25 минут.

Для изучения тревожности обучающихся 4-го класса был выбран «Тест школьной тревожности Филлипса». Целью данной методики является изучение уровня тревожности и ее характера, состоит она из 58 вопросов, на которые испытуемые отвечают «да» или «нет».

Инструкция: «Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. На листе для ответов вверху запишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-», если не согласны».

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Ответы, не совпадающие с ключом - это проявление тревожности. При обработке подсчитывается:

а) общее число несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста - о высокой тревожности;

б) число совпадений по каждому из восьми факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством. [41]

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора):

1.Общая тревожность в школе - общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

2. Переживания социального стресса - эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контракты (прежде всего - со сверстниками).

3. Фрустрация потребности в достижении успеха - неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.д.

4. Страх самовыражения - негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

5. Страх ситуации проверки знаний - негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей.

6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих - ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок.

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

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями - общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка. [41]

Анализ результатов констатирующего эксперимента позволил следующие сделать выводы.

Таблица 2.

Уровень тревожности учащихся.

<b>Ученик</b>	<b>Процент не совпадения с ключом.</b>	<b>Уровень тревожности.</b>

Ученик №1	56%	Повышенный уровень тревожности.
Ученик №2	60%	Повышенный уровень тревожности.
Ученик №3	20%	Уровень тревожности соответствует норме.
Ученик №4	69%	Повышенный уровень тревожности.
Ученик №5	50%	Повышенный уровень тревожности.
Ученик №6	29%	Уровень тревожности соответствует норме.
Ученик №7	29%	Уровень тревожности соответствует норме.
Ученик №8	50%	Повышенный уровень тревожности.
Ученик №9	53%	Повышенный уровень тревожности.
Ученик №10	53%	Повышенный уровень тревожности.
Ученик №11	51%	Повышенный уровень тревожности.
Ученик №12	66%	Повышенный уровень тревожности.
Ученик №13	62%	Повышенный уровень тревожности.
Ученик №14	22%	Уровень тревожности соответствует норме.
Ученик №15	63%	Повышенный уровень тревожности.
Ученик №16	9%	Уровень тревожности соответствует норме.
Ученик №17	66%	Повышенный уровень тревожности.
Ученик №18	75%	Высокий уровень тревожности.
Ученик №19	50%	Повышенный уровень тревожности.
Ученик №20	14%	Уровень тревожности соответствует норме.
Ученик №21	34%	Уровень тревожности соответствует норме.
Ученик №22	53%	Повышенный уровень тревожности.
Ученик №23	51%	Повышенный уровень тревожности.
Ученик №24	53%	Повышенный уровень тревожности.
Ученик №25	36%	Уровень тревожности соответствует норме.
Ученик №26	52%	Повышенный уровень тревожности.

Из двадцати шести учащихся только восемь имеют уровень тревожности, который соответствует норме, что говорит о том, что детям комфортно в общении с одноклассниками и учителями, они не боятся высказывать свое мнение, отвечать у доски, идти домой с плохой отметкой. Семнадцать учащихся имеют повышенный уровень тревожности. Это свидетельствует о том, что одни школьные ситуации могут вызвать тревогу у детей, а другие - нет. И один ученик имеет высокий уровень тревожности, что говорит о том, что ему не комфортно находиться в школе, различные ситуации в школе вызывают у него негативные эмоции, тревогу.

Далее для анализа общего внутреннего эмоционального состояния учеников и характера тревожности были подсчитаны каждые восемь симптомов (факторов), выделяемые автором.

### Факторы, характеризующие тревожность.

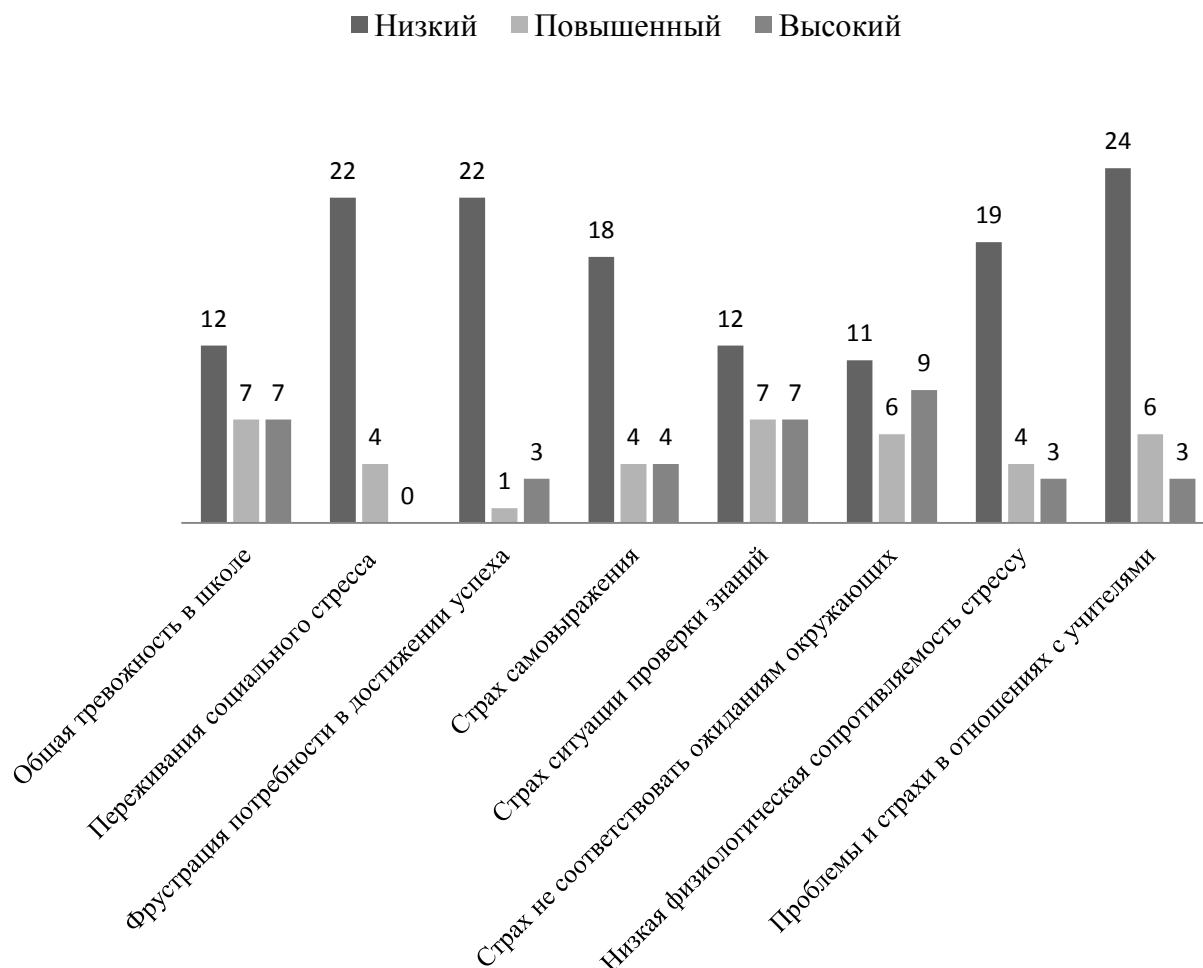


Рис. 1. Факторы, характеризующие тревожность.

У двенадцати учащихся отсутствует симптом «Общая школьная тревожность», у семи учащихся повышенный уровень общей тревожности в школе, а у семи учеников высокий. Этот фактор отражает общее эмоциональное состояние ученика в школе. Большая часть учеников испытывает тревогу, связанную с выполнением различных форм деятельности в школе.

У двадцати двух учеников отсутствует симптом «Переживние социального стресса», а у четырех учеников уровень переживания повышенный. Этот фактор отображает переживание ученика о его социальных контактах, прежде всего со сверстниками. Только у четырех учеников уровень переживания повышенный, а у остальных переживание остутствует, что может говорить о том, что общение не является причиной тревожности учащихся в данной классе.

У трех учеников фрустрация потребности в достижении успеха высокая, у одного ученика фрустрация повышенная, а у двадцати двух учащихся данный фактор отсутствует. Таким образом, у большей части учеников остутствуют неблагоприятные условия для развития своих потребностей в достижении успеха, высокого результата.

У восемнадцати учеников страх самовыражения остутствует. У четырех из них страх самовыражения повышенный, а у других четырех страх самовыражения высокий, т.е. у меньшей части обучающихся четвертого класса присутствует тревога в ситуациях, в которых необходимо самораскрыться, продемонстрировать свои способности и возможности.

У двенадцати учащихся отсутствует страх при проверке их знаний. У большей части учащихся присутствует негативное отношение к проверке их знаний, возможностей, достижений, в данной ситуации они испытывают тревогу на высоком или повышенном уровне.

У большей части учащихся присутствует сильная ориентация на значимость других в оценке своих результатов. Они сильно переживают, когда оценивают их возможности, поступки, мысли, и ожидают негативных оценок со стороны окружающих. Ситуации, в которых их оценивают другие, вызывают тревогу.

У меньшей части учеников страх не соответсвовать ожиданиям других отсутствует.

У восьми учащихся низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, т.е. у них низкая приспособляемость к ситуациям стрессогенного характера,

они часто неадекватно или деструктивно реагируют на тревожный фактор среды. У восемнадцати учащихся данный симптом отсутствует.

У девяти учеников присутствуют проблемы и страхи в отношениях с учителями, которые снижают их успешность в обучении, вызывают тревогу в отношении со взрослыми в школе, а у семнадцати учеников проблем и страхов в отношениях с учителями нет.

Таким образом, по результатам исследования уровня тревожности у обучающихся четвертого класса, наблюдается преобладание повышенного уровня тревожности. Это свидетельствует о том, что ученики беспокоятся по поводу различных учебных ситуаций. Самое большое беспокойство выражается в ожидании отрицательной оценки со стороны учителей, одноклассников, в ожидании негативного отношения к себе, в беспокойстве по поводу проверки их знаний, умений, способностей и возможностей.

## **1.2. Опыт организации психолого-педагогической работы по снижению уровня школьной тревожности у младших школьников.**

В ходе формирующего этапа экспериментальной работы были определены следующие задачи:

1. На основе проведенной диагностики подобрать такую систему занятий, содержание и форма которых будут направлены на снижение уровня тревожности детей младшего школьного возраста.

2. Апробировать подобранную систему занятий в практической психолого-педагогической работе.

По результатам диагностики была составлена программа, в которую входила система занятий, направленная на снижение уровня тревожности у детей младшего школьного возраста, с использованием средств арт-терапии, сказкотерапии и игровой терапии.

Цель программы: способствовать снижению уровня тревожности у обучающихся 4-го класса.

Программа рассчитана на проведение 7 занятий. Длительность занятий 45 минут. Занятия проводятся один раз в неделю с группой из 26 человек и рассчитана на детей младшего школьного возраста (учащихся 4-го класса).

При проведении занятий с младшими школьниками нужно создать атмосферу полной безопасности и доверия для того, чтобы у детей возникла потребность раскрыться. Формы работы, которые используются в работе с младшими школьниками: упражнения, игры, методы арт-терапии и сказкотерапии.

Занятия в программе были направлены на развитие способности слаженно работать в группе, сплочение группы, снятие эмоционального напряжения, развитие навыков коллективной работы, изучение представлений о себе и своих тревог и переживаний, на повышение уверенности в себе.

У всех занятий была определенная структура: ритуал приветствия, разминка, основная часть, рефлексия, ритуал прощания.

В вводной части занятия целью ритуала приветствия является создание рабочего настроя, помочь участникам включиться в общий ритм занятий, обеспечить собранность, а целью разминки является снять мышечное и эмоциональное напряжение, раскрепощение участников. В ходе основной части занятия выполняются упражнения, которые помогут достичь общей цели. В ходе заключительной части происходит снятие остаточного напряжения, а ритуал прощания помогает подвести конечный итог.

На первом занятии особое внимание нужно уделить установлению доверительных отношений с детьми, созданию атмосферы оптимизма и доброжелательности. Но проявление чрезмерной доброжелательности может вызвать у детей тревогу, нежелание вступать в контакт, отчужденность. Также необходимо вызвать у детей чувства безопасности, то есть дать им понять, что все их слова и мысли не выйдут за рамки занятия, что никто не будет осуждать и порицать их за какие-либо действия. Важным является и отсутствие давления специалиста на учащегося, дети должны выражать свои мысли в свободной форме и добровольно, если добиваться конкретного ответа от ребенка, то это вызовет враждебность и нежелание участвовать в ходе занятий. При установлении контакта и правильном поведении специалиста учащиеся освобождаются от недоверия и тревожности.

Также на первом занятии дети придумывают ритуал приветствия и ритуал прощания, которые будут использоваться на последующих занятиях. Данные ритуалы помогают сплотить группу и создать атмосферу единства. Вырабатываются правила поведения на занятиях, важным является то, что эти правила относятся не только к детям, но и специалисту.

По окончании занятий подводятся итоги, которые могут содержать в себе краткое повторение результатов занятия, обсуждение плюсов и минусов занятия, а также личное отношение детей или специалиста к проведенному занятию. Также специалист должен проследить, чтобы учащиеся уходили с занятия в хорошем настроении и уверенности в себе и своих силах.



Целью последнего занятия является закрепление позитивного отношения к школе и подведение итогов всего цикла занятий. Дети и специалист высказывают свое отношение ко всем проведенным занятиям, специалист может поблагодарить всех участников за участие.

Ниже представлен краткий анализ всех занятий по снижению уровня тревожности у младших школьников. Содержание программы представлено в Приложении 1.

### **Занятие 1.**

Цель - создать положительный эмоциональный фон, выработать правила поведения на занятиях, придумать ритуал приветствия и ритуал прощания, сплотить группу.

Для начала нужно было придумать вместе с участниками ритуал приветствия, который будет использован на протяжении всех занятий.

Ритуал приветствия состоял в том, чтобы все дети в группе здоровались рукопожатием или объятием друг с другом и специалистом, также желая друг другу хорошего дня. Данный формат приветствия придумали сами учащиеся.

С помощью ритуала приветствия можно выделить насколько сплочен класс в целом, какие дети более популярны или отвергаемы, какие дети более раскрепощены, а какие зажаты. Так, объятиями приветствовали друг друга только некоторые девочки, которые дружили между собой, мальчики приветствовали друг друга рукопожатием, никто из детей не был проигнорирован, а некоторые активные дети подходили поздороваться со специалистом.

Далее нужно было придумать правила работы на занятиях, которые должны быть четкими и последовательными, должны быть для всех одинаковы.

Была регламентирована группа на основе принятых обязательств. Мы обсудили трудности, которые могут возникнуть к ходе занятия и выработали правила, чтобы пресечь их. Трудностей данное задание у учащихся не

вызывало, они активно предлагали различные правила, но в основном все озвученные правила повторялись, только в разных формулировках.

Правила группы:

1. Правило одного говорящего, не перебивать и слушать говорящего. Для удобства была выбрана игрушка, которую держал говорящий, пока игрушка у ребенка, все должны слушать его. Если кто-то хочет срочно что-то сказать, то должен поднять руку.

2. Не оскорблять и не дразнить друг друга, не применять физическую силу.

3. Правило хорошего настроения, то есть приходить и уходить с занятий только в хорошем настроении и т.д.

#### Разминка «Смена ритмов»

Цель: помочь участникам включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Инструкция: Если психолог хочет привлечь внимание детей, он 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 учитель (психолог), а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

Несмотря на то, что данная разминка получилась только с третьего раза, так как дети увлекались и начинали хлопать в ладоши слишком громко, теряя ритм, и не слышали специалиста, она помогла ученикам настроиться на дальнейшую работу.

#### Игра «Ветры дуют на ...».

Цель: создание положительного эмоционального фона.

Ход игры: Со словами «Ветры дуют на ...» ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, например, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого темные волосы» – все темноволосые собираются в одну кучку. Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

С помощью данного упражнения учащиеся могут поближе узнать друг друга, обратить внимания на те вещи, которые они не замечали в своих одноклассниках, создать дружелюбную и положительную атмосферу в классе.

Так как многие дети с энтузиазмом вызывались быть ведущими, упражнение затянулось, что негативно сказалось на последующих играх.

#### Игра «Дотронься до...».

Цель: развитие сплоченности через физический контакт, для внимания к окружающим.

Ход: Ведущий (им становятся все участники по очереди) называет какой-то цвет, и все дотрагиваются до этого цвета друг на друге. Игру можно усложнить: если один игрок дотрагивается до второго, то второму нельзя прикасаться к первому (следовательно, он должен включить в игру кого-то третьего). Намеренное или даже случайное причинение боли другим детям в контексте групповой работы регулируется на основе правил работы группы.

Игра является прямым продолжением предыдущего упражнения, и также развивает внимание к окружающим людям, развивает доверительные отношения в группе. Также в ходе данной игры можно узнать насколько хорошо знают ученики друг друга, как они относятся к друг другу.

При выполнении упражнения, некоторые мальчики слишком сильно цеплялись за ученика №3 и ученика №17, поэтому вместе со всем классом были повторно обговорены правила группы. Девочки вели себя спокойнее, только некоторые из них, а именно ученица №7, ученица №16 и ученица №20 выполняли упражнение очень вяло и не успевали за ведущим. После игры было выяснено, что ученице №7 и ученице №10 просто надоело ходить по классу и играть, они хотели делать что-то просто сидя, а ученица №16 высказала желания быстрее все закончить, так как она хочет, чтобы быстрее начался урок.

#### Рефлексия.

В ходе рефлексии практически все учащиеся высказались, некоторые дети отказались. Развернутые ответы о проведенном занятии дали только пять учащихся, у которых при проведении первичной диагностике уровень тревожности соответствовал норме, и один учащийся, у которого был повышенный уровень тревожности. Но в их ответах прозвучали только плюсы занятия по их мнению, минусов не было. Краткие ответы о том, что все понравилось и было весело, дали дети только с повышенным уровнем тревожности. Отказались от ответа как дети и с уровнем тревожности, который соответствует норме, так и дети, уровень тревожности которых повышенный и высокий.

Далее дети придумали ритуал прощания, который состоял в том, чтобы похлопать все вместе в ладоши и поблагодарить друг друга за занятие. Также были предложены и другие варианты прощания, но данный ритуал был выбран в результате общего голосования.

## **Занятие 2.**

Цель - развитие способности слаженно работать в группе, сплочение группы.

### Ритуал приветствия.

Придя на второе занятия, учащиеся забыли про придуманный ритуал приветствия, пару детей вызвались показать его наглядно, после чего все дети начали приветствовать друг друга, поприветствовать специалиста подошли уже большее количество детей, чем на первом занятии.

### Разминка. Упражнение «Шалтай-болтай».

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

Инструкция: «Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется «Шалтай-Болтай». Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак).

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - резко наклоняем корпус тела вниз.

С помощью данного упражнения дети смогли расслабиться и снять мышечное напряжение после всех уроков, оно проходило быстро и легко, все дети участвовали и делали нужные движения.

#### Упражнение «Узнай по голосу».

Инструкция: Дети встают в круг, выбирают водящего. Он встаёт в центр круга и старается узнать детей по голосу.

Упражнение предназначено для того, чтобы создать доверительную атмосферу между учениками, снять эмоциональное напряжение между ними. Для выполнения данного упражнения нужна была небольшая подготовка, то есть нужно было освободить больше места. Также дети предложили завязать водящему глаза шарфом, чтобы тот не подглядывал. У детей не возникало трудностей в узнавании голосов, поэтому они решили изменять их, повышая или понижая тон голоса. Так как сами дети перебивали друг друга, и водящему было тяжело вслушиваться, специалисту нужно было управлять процессом, показывая на того ребенка, который будет говорить.

#### Упражнение «Автопортрет».

Цель: изучение представлений о себе самом.

Инструкция: «Теперь возьмите чистый лист бумаги и нарисуйте на нем свой портрет. Это может быть ваш портрет в обыденной жизни или еще какой-то портрет себя в вашем воображении. Рисуем с тем условием, чтобы не смотреть и не видеть рисунков других участников группы. Когда закончите рисовать автопортреты отдадите ведущему лично в руки ».

Обязательным в выполнении данного упражнения является молчание участников группы и когда они рассказываются, и когда рисуют. Упражнение проводится максимум 15 минут. Но так как работа в условиях дефицита времени может только повысить уровень тревожности учащихся, было озвучено, что в случае нехватки времени, оно будет увеличено.

Перед началом упражнения детям была дана инструкция, некоторые из учащихся переспрашивали ее, уточняли можно ли рисовать то или иное. Большая часть учащихся нарисовали себя в школе, играющими на перемене, сидящие за партой. Меньшая часть нарисовали себя вне школы, гуляющими на улице или играющими за компьютером. Несколько учеников нарисовали себя просто стоящими в полный рост без фона или каких-либо предметов. За 15 минут многие дети не успели нарисовать рисунок, поэтому было дано дополнительное время до того, чтобы они закончили.

Нарисовав рисунки, ученики отдали его специалисту, который перемешал рисунки и стал вытягивать их по очереди и показывать детям. Им было дано задание описать, что находится на рисунке, что там происходит, каков человек, изображенный на рисунке. Важно то, что дети не знали чей этот рисунок. После анализа первого рисунка дети начали гадать, кому он принадлежит. Но такого задания в упражнении не было, поэтому это было пресечено. Хозяин рисунка только по желанию мог сказать, что это его рисунок.

При анализе автопортретов дети высказывали какие-то положительные качества нарисованных персонажей. Например, если на рисунке ребенок сидел за партой, то учащиеся говорили о том, что скорее всего это ребенок очень любит учиться и что у него это хорошо получается. Если нарисованный ребенок сидел за компьютером, то дети высказывали предположения о том, что он хорошо разбирается в компьютерах и так далее. Данный прием повышает самооценку авторов рисунков, что способствует снижению тревожности.

Проанализировать удалось только 14 рисунков, даже несмотря на то, что все высказывание о рисунках были положительные, только двое мальчиков и трое девочек признали свои рисунки.

### Рефлексия.

В ходе рефлексии уже все учащиеся высказали свое мнение, в основном мнения состояли в том, что им понравилось рисовать и обсуждать рисунки. Никаких минусов высказано не было.

#### Ритуал прощания.

### **Занятие 3.**

Цель - вербализация содержания школьной тревожности, снижение уровня тревожности, снятие эмоционального напряжения.

#### Ритуал приветствия.

#### Разминка «Изобрази предмет».

Цель: создание рабочего настроения, обращения к школьным заботам.

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

Было выбрано пять детей, которые показывали предметы, но желающих было больше. Трудностей в выполнении упражнения ни у кого не возникло. Только при отгадывании предметов ученики выкрикивали ответы и перебивали друг друга, после чего были повторены правила.

#### Упражнение «Сказка».

Цель: вербализация участниками собственных причин школьной тревожности в безопасной (проективной) форме.

Ребятам была предложена картинка, по которой необходимо сочинить сказку. В начале работы было пояснено, что изображенный Заяц очень робкий и всего на свете опасается. В самом начале дети решили, что Заяц направляется в школу. Сказка сочинялась по кругу, каждый говорил по одному предложению. В ходе сочинения сказки у некоторых детей возникали трудности в формулировании предложений, у некоторых были трудности придумать логичное продолжение предыдущего высказывания. Сказка закончилась на ученике №17, который закончил сказку тем, что Заяц пришел в школу, где будет проходить контрольная работа, и ее будет проводить Волк. Для того, чтобы сказка закончилась позитивно, ученику №17 было

предложено закончить ее на хорошей ноте, но он отказался, поэтому данное предложение уже было озвучено для всего класса. После нескольких высказываний сказка приобрела позитивный характер, а закончить ее опять было предложено ученику №17, с чем он справился хорошо.

Так как тревожные ученики могут думать, что только они совершают какие-либо ошибки, что только у них возникают определенные трудности, а остальные ученики способнее, чем они, вербализация этих самых трудностей и страхов во время сочинения сказки, меняет данную установку, что также снижает тревожность. А за счет того, что ученики сочиняли сказку все вместе по очереди, высказывая свое мнение и свое собственное видение продолжения сказки, у них снимаются такие симптомы тревожности, как страх не соответствовать ожиданиям других и страх самовыражения.

#### Рефлексия.

В ходе рефлексии каждый кратко высказался о проведенном занятии, в основном высказывания были о том, что было весело и всем все понравилось, никаких минусов высказано не было.

#### Ритуал прощания.

#### **Занятие 4.**

Цель - снижение уровня тревожности.

#### Ритуал приветствия.

Ученики, придя в класс, без напоминания сразу поприветствовали друг друга.

#### Разминка «Иностранец в школе».

Цель: позволяет участникам включиться в работу по теме занятия, эмоционально «размяться».

Ребятам было предложено представить, что в школу приехал иностранец, который не знает русского языка, а никто не знает того языка, на котором говорит он. Он хочет что-нибудь узнать о школе. Нужно что-нибудь рассказать ему о школе без слов, при помощи жестов. Водящий



«рассказывает», остальные угадывают. Ведущий строго контролирует выполнение правил.

В начале упражнения у детей возникла трудность в том, что они не знали о чем именно в школе нужно рассказывать. Учащимся было предложено рассказать о каких-то традициях в школе, праздниках или правилах поведения в школе. В начале ведущие начали показывать только различные правила поведения в школе, далее было все-таки предложено еще раз рассказать о каком-то школьном празднике, и был показан жестами первое сентября и выпускной. С угадыванием у учащихся не возникло проблем.

#### Упражнение «Спрятанные проблемы».

Цель: способствовать выходу тревожных переживаний детей, проявлению чувств.

Инструкция: Ведущий предлагает детям нарисовать каждому, что или кто его тревожит(пугает) в школе, рассказать об этом, а потом бросить в «почтовый ящик», т.е. спрятать проблему (по кругу). Если у ребенка недостаточно развиты изобразительные навыки или он отказывается рисовать, можно предложить ему рассказать о своей проблеме, затем дунуть на чистый лист («вложить в него проблему») и «спрятать» ее в «почтовом ящике».

Учащимся была дана инструкция, некоторые дети, а именно с нормальным уровнем тревожности, сказали, что в школе их ничего не тревожит, поэтому им было предложено нарисовать то, что их тревожит или чего они боятся в обычной жизни. Также среди тех, кто сказал, что у них нет тревог в школе, были и учащиеся с повышенным уровнем тревожности.

Один из учеников, ученик №17, сказал, что вообще не хочет рисовать, поэтому ему был предложен альтернативный вариант с тем, чтобы тихо проговорить свои тревоги, но и это он делать отказался. Далее было выяснено, что мальчик отказался рисовать, так как у него не было никаких

карандашей, только ручка, после чего одноклассники поделились с ним карандашами, и он начал выполнять упражнение.

После того, как дети все нарисовали, они начали складывать свои рисунки в специально подготовленную коробочку, некоторые дети даже рвали свои рисунки или сминали очень сильно.

С помощью проецирования своих тревог и переживаний на бумагу, учащиеся избавлялись от негативных эмоций, давали волю своим чувствам, раскрепощались, тем самым снижая общий уровень тревожности.

#### Упражнение «Насос и мяч».

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

Инструкция: «Дети, разбейтесь на пары: один – большой надувной мяч, другой – насос. «Мяч» стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены, корпус чуть наклонен вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). «Насос» начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха «мяч» становится все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего – поднимается голова, после четвертого - надулись щёки, и даже руки отошли от боков. «Мяч» надут - «насос» перестал накачивать. Он выдёргивает из «мяча» свой шланг... Из «мяча» с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Затем играющие меняются ролями.

Данное упражнение не все дети захотели играть с детьми, с которыми они стоят в парах, поэтому было предложено встать так, как они сами хотят. Во время распределения на пары дети спорили друг с другом, поэтому опять были обговорены все правила занятий. Так как один ребенок отсутствовал и одной девочке не хватило пары, специалист встал в пару вместе с ней.

За счет использования данного приема учащиеся смогли снять остаточное мышечное и эмоциональное напряжение, расслабиться.

### Рефлексия.

Во время рефлексии дети начали высказывать уже не только то, что им понравилось на занятии, но и какие-то минусы. Многими детьми было высказано то, что им не понравились споры между одноклассниками перед упражнением «Насос и мяч».

### Ритуал прощания.

#### **Занятие 5.**

Цель - снятие эмоционального напряжения.

### Ритуал приветствия.

#### Разминка «Что лежит в портфеле?».

Цель: создание рабочей атмосферы, раскрепощения участников.

Водящий бросает кому-то из ребят мяч и называет какой-то предмет. Если, по мнению ребенка, он должен лежать в портфеле, мяч нужно ловить, если нет, мяч ловить не нужно

Так как разминка проводилась в условиях класса, мяч в упражнении был заменен на мягкую игрушку. Дети активно и с энтузиазмом участвовали в упражнении, которое помогло расслабиться учащимся и настроить их на дальнейшую работу.

#### Упражнение «Мои школьные трудности».

Цель: вербализация личных целей участия в группе.

Инструкция: Ведущий предлагает собрать «копилку трудностей ученика»: «Что может быть трудным в школе?», «Что может расстроить в школе?» Затем каждый получает лист бумаги, разделенный на четыре части. Необходимо представить себя художником и нарисовать иллюстрации к четырем выбранным трудностям. Законченные работы комментируются. Группа помогает каждому выступающему: дают советы о том, как поступить ребенку, попавшему в эту ситуацию. Данное упражнение можно выполнять и в группах.

Для выполнения данного упражнения детям было предложено разделиться на группы по 4-5 человек. Ученик №17 отказался работать с группой, и ему было предложено работать одному.

Перед работай по группам на доске дети прописали все возникающие трудности, из которых они потом они могли выбрать четыре и проиллюстрировали их или они могли придумать свои какие-то трудности, которые возникают именно у них.

Также необходимо следить за тем, чтобы в группах работали все ученики. Так, в одной из групп только двое мальчиков выполняли задание, а другие двое разговаривали на отвлеченные темы, поэтому им было предложено представить потом рисунок товарищей или работать отдельно. Ребята решили отделиться в самостоятельную группу.

После работы в группах дети представляли свои рисунки, они говорили о том, какие именно выбрали трудности и почему, а также как именно они их изобразили. Трудностей в представлении своих рисунков у ребят не возникало, также как и в том, чтобы решить озвученную трудность. В основном выступающие сами предлагали какие-либо решения, иногда им помогали их одноклассники.

С помощью приема групповой работы, учащиеся развивают свои коммуникативные навыки, навыки умения работать в группе, высказывать свое мнение, не боясь оценки окружающих, и не вызывать негативные эмоции у окружающих своим мнением.

#### Упражнение «Насос и мяч».

Цель: снятие остаточного напряжения.

Так как на прошлом занятии ученикам понравилось данное упражнение, его решено было повторить, но уже в тех парах, на которые они поделились на прошлом занятии.

#### Рефлексия.

В ходе рефлексии не все высказались, так как некоторые ученики отказались под предлогом того, что им нечего сказать. Были высказаны как

положительные моменты, так и отрицательные, в числе которых и слишком затянутое упражнение «Мои школьные трудности», которые высказал ученик с высоким уровнем тревожности.

#### Ритуал прощания.

#### **Занятие 6.**

Цель - проработать школьные страхи путем разыгрывания тревожащих ситуаций.

#### Ритуал приветствия.

#### Разминка «Встаньте те, кто...».

Цель: формирование рабочего настроения, установки на рефлекссию.

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

Были озвучены следующие качества: ответственный, трудолюбивый, умный, добрый, пунктуальный, дружелюбный и т.д. На качествах «трудолюбивый» и «пунктуальный» встало меньше всего детей, а на качестве «умный» встал весь класс.

#### Разыгрывание ситуаций для проработки школьной тревожности.

По итогам прошлых занятий были предложены несколько ситуаций, которые разыгрываются в виде сценок. Класс был поделен на группы, которым было дано задание разыграть ту или иную ситуацию перед всем классом. Также всем было сказано о том, что сценка должна закончиться хорошо. На подготовку детям было дано 10-15 минут.

Все ситуации были связаны с школой, а именно те школьные ситуации, которые могут вызвать у детей наиболее сильную тревогу, например, когда у ученика публично спрашивают и проверяют домашнее задание, когда спрашивают материал, который не очень понятен, проведение экзамена, разговор с родителями из-за плохих отметок в школе. Данные ситуации были выбраны из-за того, что наиболее часто встречающиеся симптомы

тревожности являются страх ситуации проверки знаний и страх не соответствовать ожиданиям других.

Приемы воспроизведение тревожных ситуаций помогают ученикам избавиться от пугающей неопределенности, делает ситуации более привычными (в случае ситуации проведения экзамена), дает ученикам возможность проиграть ситуацию с положительным исходом, поупражняться в ситуациях тревожащих их, расширить поведенческих репертуар учащихся.

После проигрывания каждой сценки шло ее обсуждения, ученики обсуждали, что было показано в сценке, что именно было самым тревожным в ней, как можно справиться с тревогой в ситуации, а также детьми было озвучена мысль о том, что даже из плохой ситуации можно выйти и все может закончиться хорошо.

После разыгрывания ситуаций необходимо было снять остаточное напряжение, поэтому детям было предложено упражнение представленное ниже.

#### Упражнение «Поймай комара».

Цель: разрядка остаточного напряжения.

По помещению как будто летает комар (участники на выдохе произносят звук «ззз»). Комар то приближается, то удаляется (показывается силой голоса).

#### Рефлексия.

В ходе рефлексии высказались все дети, многие их ответы были развернутые и подробные, дети высказывали то, что им понравилось, и что им не понравилось. Также дети уже не перебивали друг друга, что было замечено ранее. Некоторые ученики дополняли ответы друг друга, в чем-то соглашались, а в чем-то нет.

#### Ритуал прощания.

### **Занятие 7.**

Цель - закрепление позитивного отношения к школе.

#### Ритуал приветствия.

### Разминка «Урок и перемена».

Цель: создание рабочей атмосферы, развития эмоционального самоконтроля.

Ведущий называет какое-то дело, а ребята отвечают, когда его делают: «на уроке» или «на перемене». Если ведущий поднимает руку, задавая вопрос, дети отвечают все хором, если рука не поднята, а ведущий смотрит на кого-то одного, — отвечает этот ребенок.

Во время упражнения у учащихся возникли трудности с вниманием, несмотря на то, что ведущий смотрел на какого-либо ребенка или даже указывал на него, дети отвечали практически всегда хором, хотя по инструкции отвечать должен был быть ребенок, на которого указали. С ответами на вопросы у детей трудностей не возникло.

### Игра «Школа для людей».

Цель: закрепление позитивного отношения к школе

Ученикам было предложено нарисовать рисунок «что мне нравится в школе», во время рисования играла веселая музыка, давая позитивный настрой детям. Позже все рисунки были вывешены на доску, а желающие прокомментировали свои рисунки. Те, кто согласен с рисунком, могут написать с согласия автора свое имя на рисунке. После этого было выбрано самое популярное занятие в школе, ими оказались «играть с друзьями на перемене» и «урок физической культуры».

### Упражнение «Солнышко».

Цель: вызвать у участников положительные эмоции.

Инструкция: всем участникам раздаются чистые листы. Они рисуют во весь лист солнышко с количеством лучиков, равных количеству участников, исключая себя. В центре солнышка пишут свое имя. Затем по кругу передают друг другу листы, вписывают пожелания, комплименты над лучиками. Листы, пройдя круг, возвращаются к своему хозяину.

### Рефлексия.

В ходе рефлексии ученики по очереди высказались по поводу проведенного цикла занятий. Они говорили о плюсах и о минусах, некоторые ученики высказали разочарование из-за того, что занятие последнее. Некоторые ученики несмотря на то, что им понравились занятия, выразили радость о том, что занятий больше не будет. На последнем занятии дети уже не боялись высказывать свое мнение, даже если оно отрицательное.

#### Ритуал прощания.

В ходе ритуала прощания каждый ученик попрощался со специалистом, но между собой дети практически не прощались.



### 2.3. Анализ и интерпретация результатов формирующего эксперимента.

На завершающем этапе групповой работы была проведена контрольная диагностика уровня школьной тревожности у обучающихся 4-го класса для того, чтобы оценить эффективность реализуемой программы. Контрольная диагностика проводилась на той же недели, что и последнее занятие. Для ее проведения так же как и при первичной диагностике была использована методика «Тест школьной тревожности Филлипса».

Результаты контрольной диагностики представлены ниже.

Таблица 3.

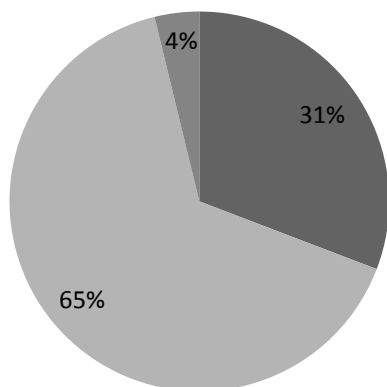
#### Уровень тревожности учащихся.

<b>Ученик</b>	<b>Процент не совпадения с ключом.</b>	<b>Уровень тревожности.</b>
Ученик №1	45%	Уровень тревожности соответствует норме.
Ученик №2	46%	Уровень тревожности соответствует норме.
Ученик №3	20%	Уровень тревожности соответствует норме.
Ученик №4	69%	Повышенный уровень тревожности.
Ученик №5	50%	Повышенный уровень тревожности.
Ученик №6	29%	Уровень тревожности соответствует норме.
Ученик №7	29%	Уровень тревожности соответствует норме.
Ученик №8	41%	Уровень тревожности соответствует норме.
Ученик №9	48%	Уровень тревожности соответствует норме.
Ученик №10	34 %	Уровень тревожности соответствует норме.
Ученик №11	50%	Повышенный уровень тревожности.
Ученик №12	72%	Высокий уровень тревожности.
Ученик №13	60%	Повышенный уровень тревожности.
Ученик №14	22%	Уровень тревожности соответствует норме.
Ученик №15	26%	Уровень тревожности соответствует норме.
Ученик №16	9%	Уровень тревожности соответствует норме.
Ученик №17	57%	Повышенный уровень тревожности.
Ученик №18	46%	Уровень тревожности соответствует норме.
Ученик №19	24%	Уровень тревожности соответствует норме.
Ученик №20	14%	Уровень тревожности соответствует норме.
Ученик №21	34%	Уровень тревожности соответствует норме.
Ученик №22	45%	Уровень тревожности соответствует норме.
Ученик №23	19%	Уровень тревожности соответствует норме.

Ученик №24	50%	Повышенный уровень тревожности.
Ученик №25	36%	Уровень тревожности соответствует норме.
Ученик №26	50%	Повышенный уровень тревожности.

### Первичная диагностика

- Уровень тревожности соответствующий норме
- Повышенный уровень тревожности
- Высокий уровень тревожности



### Вторичная диагностика

- Уровень тревожности соответствующий норме
- Повышенный уровень тревожности
- Высокий уровень тревожности

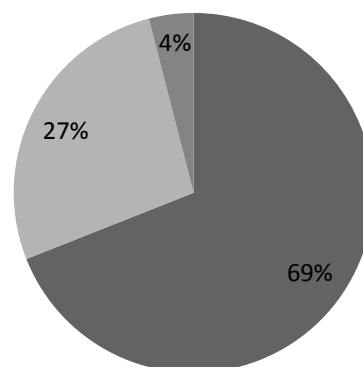


Рис. 2. Уровень тревожности учащихся при первичной и вторичной диагностике.

По результатам первой диагностики только 8 учащихся из 26 имели уровень тревожности соответствующий норме. После реализации программы и повторной диагностики уже 18 учащихся имеют уровень тревожности соответствующий норме, то есть после реализации программы у 10 учащихся снизился уровень тревожности до нормы. У 6 учащихся понизился процент уровня тревожности, но все же остался на повышенном уровне, что может говорить о том, что при более длительной продолжительности программы, уровень тревожности данных учащихся понизился бы до нормы. У одного учащегося уровень тревожности остался на том же уровне, и еще у одного уровень тревожности с повышенного повысился до высокого, можно

предположить, что это связано с личностными особенностями учащихся, формы работы и условия созданные на занятиях не подходят данным учащимся, возможно требуется индивидуальные формы работы.

Для анализа общего внутреннего эмоционального состояния учеников и характера тревожности были подсчитаны каждые восемь симптомов (факторов), выделяемые автором.

### Факторы, характеризующие тревожность

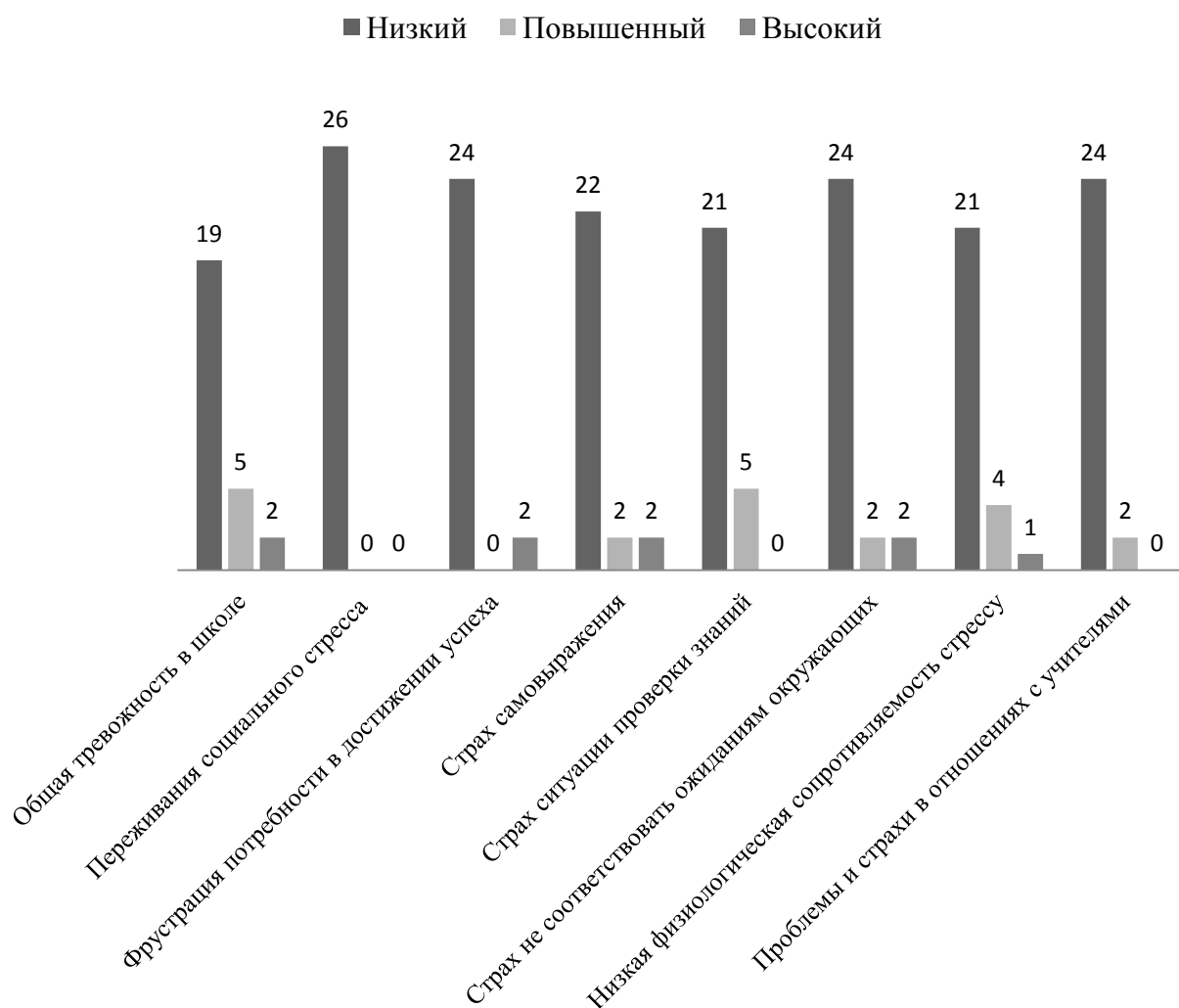


Рис. 3. Факторы, характеризующие тревожность.

У девятнадцати учащихся отсутствует симптом «Общая школьная тревожность», у пяти учащихся повышенный уровень общей тревожности в

школе, а у двух учеников высокий. У семи учеников после реализации программы общий уровень тревожности понизился до нормы.

Таким образом у 73% учащихся 4-го класса отсутствует тревога, связанная с выполнением различных форм деятельности в школе.

Симптом «Переживание социального стресса» отсутствует у 100% учащихся 4-го класса, данный симптом отражает эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контракты, прежде всего со сверстниками.

У двух учеников фрустрация потребности в достижении успеха высокая, а у двадцати четырех учащихся данный фактор отсутствует. Таким образом, только у двух учеников присутствуют неблагоприятный психический фон, который не позволяет ребенку развивать потребности в успехе.

У двадцати двух школьников страх самовыражения отсутствует. У двух учеников страх самовыражения повышенный, а у других двух страх самовыражения высокий. Таким образом, процент учащихся, у которых отсутствует страх самовыражения повысился. У большей части учеников 4-го класса отсутствуют негативные эмоциональные переживания, которые сопряжены с демонстрацией своих способностей, знаний или умений, при необходимости самораскрыться у них отсутствует эмоциональное напряжение.

При первичной диагностике тревожности только у двенадцати учащихся отсутствовал страх ситуации проверки знаний. При вторичной диагностике уже у 21 учащихся отсутствует страх ситуации проверки знаний, и только у 5 учащихся повышенный уровень страха. То есть использованные методы при реализации программы помогли преодолеть страх и понизить тревожность при проверке их знаний, возможностей.

Также процент учащихся, испытывающих страх не соответствовать ожиданиям окружающих, значительно уменьшился. После проведенных занятий с необходимыми условиями количество учащихся, у которых

отсутствовал страх не соответствовать ожиданиям окружающих, увеличился с 11 учащихся до 24, и только у двух учеников уровень страха повышенный, и у других двух учеников уровень страха высокий. У меньшей части учеников ситуации, в которых их оценивают другие, вызывают негативные переживания, страх или тревогу.

У одного ученика высокий уровень отсутствия приспособляемости в ситуациях стрессогенного характера, а у 4 учеников повышенный уровень. У большей части учащихся, то есть у 21 ученика, отсутствует низкая физиологическая сопротивляемость стрессу.

У 24 учеников проблем и страхов в отношении с учителями нет, и только у двух учеников имеются небольшие проблемы и страхи в отношениях с учителями, которые влияют на их общее состояние в школе, вызывают тревогу, снижают успешность в обучении.

Таким образом, по результатам повторного исследования можно сказать о том, что реализуемая программа дала положительный эффект, так как процент учащихся с повышенным уровнем тревожности снизился. При первичной диагностики у 65% учащихся был повышенный уровень тревожности, при вторичной диагностики у 27% учащихся уровень тревожности остался на повышенном уровне, у 4% на высоком, а у 69% учащихся уровень тревожности, который соответствует норме, то есть у 38% учащихся уровень тревожности понизился до нормы. Наиболее часто встречающиеся симптомы так и остались общая тревожность в школе и страх ситуации проверки знаний, но количество учеников испытывающих данные симптомы уменьшилось.

## **ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ**

Экспериментальное исследование, направленное на изучение школьной тревожности четвероклассников, проводилось на базе МБОУ СШ №91. В исследовании приняли участие 26 школьников в возрасте от 10 до 11 лет.

По результатам исследования было выявлено, что 65% учеников в четвертом классе имеют повышенный уровень тревожности, 4% имеют высокий уровень тревожности, а 31% учеников уровень тревожности в норме.

Также было выявлено, что наиболее часто встречающиеся симптомы являются общая тревожность в школе, страх ситуации проверки знаний и страх не соответствовать ожиданиям других.

После анализа и интерпретации исследования была составлена программа по снижению уровня тревожности, в которую входили занятия с использованием форм групповой работы, методов арт-терапии, сказкотерапии и игротерапии.

После реализации программы для анализа ее эффективности было произведено контрольное исследование. Данное исследование показало, что у 27% учащихся уровень тревожности остался на повышенном уровне, у 4% учащихся высокий уровень тревожности, а у 69% учащихся уровень тревожности, который соответствует норме. Наиболее часто встречающиеся симптомы так и остались общая тревожность в школе и страх ситуации проверки знаний, но количество учеников испытывающих данные симптомы уменьшилось.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная выпускная квалификационная работа отражает психолого-педагогическую работу по снижению уровня тревожности обучающихся 4-го класса.

В ходе исследования были реализованы следующие задачи:

1. Была проанализирована психолого-педагогическая литература по теме исследования. Проанализировав литературу, было выяснено, тревожность - это состояние индивида, характеризующее повышенную склонность к беспокойству, переживанию, которая имеет отрицательную эмоциональную окраску, а повышенная тревожность влияет на все сферы жизни младшего школьника: морально-волевую, коммуникативную, когнитивную и аффективно-эмоциональную сферы.

Тревожность порождается и реальными неблагоприятными личными в наиболее важных областях общения и деятельности и может существовать вопреки объективно благополучному положению, которое является нарушением в развитии самооценки, следствием каких-либо личностных конфликтов и т.д.

Также тревожность как свойство личности во многом может обуславливать поведение субъекта. Определенный уровень тревожности является естественной и обязательной особенностью активной деятельности личности. У каждого человека существует так называемая полезная тревожность, то есть некоторый свой собственный оптимальный или желанный уровень тревожности. Оценка своего состояния в этом отношении является для него некоторым существенным компонентом самовоспитания и самоконтроля.

Однако повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением неблагоприятия личности. Также тревожность оказывает существенное влияние на самооценку личности. Повышенный уровень тревожности у ребенка свидетельствует о его недостаточной эмоциональной

приспособленности в разных условиях среды, социальным ситуациям, что порождает установку на неуверенность в себе.

В младшем школьном возрасте появляется школьная тревожность, которая понимается как некий специфический вид тревожности, который в свою очередь характерен для определенного вида ситуаций - ситуация взаимодействия ученика с различными компонентами образовательной среды школы. Причинами возникновения тревожности у младших школьников могут выступать: личностные психологические черты, детско-родительские отношения и такие учебные факторы, как отношения с педагогами или одноклассниками, учебная нагрузка и так далее.

Последствия повышенной тревожности для младших школьников преимущественно отрицательны: возникают болезни, нарушения психологического здоровья, снижается продуктивность учебной деятельности. Все это актуализирует проблему коррекции повышенной тревожности детей.

Можно выделить следующие способы для коррекции тревожности в младшем школьном возрасте: психогимнастика, арт-терапия, игровая терапия, музыкотерапия, куклотерапия и сказкотерапия.

2. Было организовано эмпирическое исследование тревожности на базе МБОУ СШ №91. В исследовании приняли участие школьники от 10 до 11 лет. Для проведения исследования был выбран «Тест школьной тревожности Филлипса».

Произведен анализ результатов исследования. По итогам диагностики были получены следующие результаты:

-у 65% испытуемых повышенный уровень тревожности, у 4% испытуемых высокий уровень тревожности, а у 31% уровень тревожности соответствует норме.

-наиболее часто встречающиеся симптомы, отражающие характер тревожности: общая школьная тревожности, страх ситуации проверки знаний, страх не соответствовать ожиданиям других.



3. По результатам исследования была разработана программа по снижению уровня тревожности младших школьников, в которую входили занятия с использованием форм групповой работы, методов арт-терапии, сказкотерапии и игровой терапии.

4. Реализовав программу, была проведена контрольная диагностика для определения результативности программы.

Результаты контрольной диагностики:

- у 27% испытуемых повышенный уровень тревожности, у 4% испытуемых высокий уровень тревожности, а у 69% уровень тревожности соответствует норме.

-наиболее часто встречающиеся симптомы:общая тревожность в школе и страх ситуации проверки знаний. Количество детей, испытывающие общую тревожность снизилось с 14 до 7 детей, а страх ситуации проверки знания с 14 детей до 5.

Таким образом, гипотеза о том, что снижению школьной тревожности будут способствовать проведение групповых занятий с использованием элементов арт-терапии, сказкотерапии, игровой терапии, подтвердилась.

### **Список используемых источников:**

1. Артёмова Т. А., Ковалёва А. В. Психологические и психофизиологические особенности высоко тревожных детей младшего школьного возраста // Школа здоровья. - 1998. - Т. 5. № 3-4. - С. 148-159.
2. Бадоева С.А. Тревожность как негативный фактор в процессе обучения младших школьников // Дошкольное и начальное образование: современные методические подходы. - 2015. - С. 72-77.
3. Белов В.Г., Коротенкова Р.Г., Гурьева М.А., Павловская А.В. Психологический особенности тревожности у учащихся младших классов // Ученые записки. - 2011. - № 10(80). - С. 36 - 41.
4. Беляева Е.В. Коррекция тревожности и страхов у детей младшего школьного возраста //Актуальные проблемы социально-гуманитарного и научно-технического знания. - 2015. - № 1 (4). – С. 85-88.
5. Бороздина Г.В. Психология и педагогика. Учебник. - М.: Юрайт, 2014. - 480 с.
6. Габдреева Г.Ш. Основные аспекты проблемы тревожности в психологии // Тонус. - 2008. - № 5. – 79 с.
7. Гарбузов В. И. Нервные дети: Советы врача. - Л: Медицина, 1990. - 129 с.
8. Глейтман Г., Фридлунд А., Райсберг Д. Основы психологии / под ред. В.Ю. Большакова, В.Н. Дружинина. СПб.: Речь, 2001. - 1247 с.
9. Грибанов А. В., Кожевникова И. С., Джос Ю. С., Нехорошкова А. Н. Спонтанная и вызванная электрическая активность головного мозга при высоком уровне тревожности // Экология человека. - 2013. - № 1. - С. 39-47.
10. Гуров В.А. Тревожность и здоровье младших школьников // Вестник ТГПУ. - 2009. - № 4 (82). - С. 56 - 59.
11. Денисова А.А. Проблема психологической готовности выпускников начальной школы к обучению в основной школе // Психология. - 2011. - С. 83 - 91.
12. Дусавицкий А.К. Зависимость между интересом и тревожностью

в учебной деятельности младших школьников // Вопросы психологии. - 1982. - № 3

**13.** Зинченко Е.В. Использование арт-терапии в коррекции тревожности младших школьников // Северо-Кавказский психологический вестник. - 2009. - № 7/2. - С. 42 - 46.

**14.** Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. СПб: Питер, 2005. - 412 с.

**15.** Казанская К.О. Детская и возрастная психология. М.: А-Приор, 2010. - 160 с.

**16.** Карабанова О. А. Игра в коррекции психического развития ребенка. М., 1997.

**17.** Ключко О. И. Гендерная педагогика и психология: учеб. пособие / под ред. О. И. Ключко, Саранск : Изд-во Мордов. ун-та, 2005. - 156 с.

**18.** Котова О.Ю. Тревожность у младших школьников //Современные тенденции в образовании и науке : сб. науч. тр. по мат. Междунар. науч.-практ. Конф. - 2014. - С. 77-78.

**19.** Кочубей, Б.И. Эмоциональная устойчивость. - М., 1988. - 80 с.

**20.** Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. СПб.: Питер, 2012. - 448с.

**21.** Литвиненко Н.В. Школьная тревожность как показатель нарушения адаптации школьников к образовательной среде // Современные проблемы науки и образования. - 2014. - № 5. - С. 1-10.

**22.** Лошкарева О.Н. Сказкотерапия как метод коррекции тревожности у современных детей дошкольного возраста // Альманах мировой науки. - 2015. - № 2-3 (2). - С. 115-116.

**23.** Луговская, А. Ребенок без проблем! /А Луговская, М.М. Кравцова, О.В. Шевнина. - М.: Эксмо, 2008. - 352 с.

**24.** Лютова Е. К. Шпаргалка для взрослых. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. М.: Генезис, 2000. - 202 с.

- 25.** Макшанцева Л.В. Тревожность и возможности ее снижения у детей // Психологическая наука и образование. - 1988. - №2
- 26.** Мамайчук И. И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии. - СПб., 2001.
- 27.** Манохина О.А. Психологическая коррекция школьной тревожности при переходе учащихся из начального в среднее звено школы // Социальная политика и социология. - 2010. - № 10 (64). - С.232-236.
- 28.** Немов Р. С. Психология: Учеб. Пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. - кн. 3: Психодиагностика. Введение в научно - психологическое исследование с элементами математической статистики - 3-е изд. - М.: Гуманит. Центр ВЛАДОС, 1998. - 632 с.
- 29.** Нехорошкова А. Н, Грибанов А. В., Депутат И. С. Взаимосвязь качественных параметров интеллектуальных и зрительно-моторных тестов у тревожных детей // Вестник САФУ. Серия : Медико-биологические науки. - 2013.- № 1. - С. 46-54.
- 30.** Нехорошкова А. Н, Грибанов А. В., Депутат И. С. Очерки психофизиологии деятельности тревожных детей. Архангельск : ИД САФУ, 2014. - 142 с.
- 31.** Нехорошкова А. Н., Грибанов А. В., Джос Ю. С. Проблема тревожности как сложного психофизиологического явления // Экология человека. - 2014. - №6. - С. 47 - 53.
- 32.** Нехорошкова, А.Н. Тревожность у детей: причины и особенности проявления // Современные проблемы науки и образования. - 2014. - № 5.
- 33.** Нечаенко И.Я. Тревожность у детей младшего школьного возраста // Современные тенденции развития науки и технологий. - 2015. - № 7-10. - С. 102-105.
- 34.** Овчарова Р. В. Практическая психология в начальной школе. - М.: ТЦ «Сфера», 2011. - 240 с.
- 35.** Петров А.А. Исследование тревожности у детей младшего школьного возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт».

- 2015. - Т. 10. - С. 266-270.

**36.** Петровский А.В. Психология: учебник. - 4-е изд., стереотип. - М.: Academia, 2008. - 501 с.

**37.** Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности.// Психологическая наука и образование. - 1998, №2. - 39 с.

**38.** Прихожан А. М. Психологическая природа и возрастная динамика тревожности (личностный аспект): автореф. дис. ... докт. психол. наук. М., 1996.

**39.** Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. - СПб: Питер, 2009. - 192 с.

**40.** Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. - СПб: Питер, 2007, - 197 с.

**41.** Психологические тесты для профессионалов/ авт. сост Н.Ф. Гребень. Минск: Современ. шк., 2007. - 496с.

**42.** Психология и педагогика: учебник для бакалавров /под ред. П.И. Пидкасистого. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт, 2012. - 724 с.

**43.** Ратанова Т.А. Школьная тревожность как фактор когнитивных особенностей младших школьников // Человеческий капитал. - 2016. - № 1 (85). - С. 50-58.

**44.** Рендрет, Г. Л. Игровая терапия: Искусство отношений. / Г. Л. Лендрет – М.: Международная педагогическая академия, 1994. – 365с.

**45.** Ротенберг, В.С. Мозг, обучение, здоровье /В.С. Ротенберг, С.М. Бондаренко. - М.: Просвещение, 1989. - 198 с.

**46.** Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии - СПб: Питер, 2008 - 712 с.

**47.** Савина Е., Шанина Н. Тревожные дети. // Дошкольное воспитание, 1996 г. - №4. - 11 с.

**48.** Сидоров К.Р. , Крохина И.Г. Исследование причин тревожности учащихся // Новое образование. - 2013. - № 1. С. 3-5.

**49.** Сидоров К.Р. Тревожность как психологический феномен //

Вестник Удмуртского университета. - 2013. - №2. - С. 42 - 52.

**50.** Степанов С. С. Большие проблемы маленького ребенка: советы психолога - родителям. - М: Педагогика - Пресс, 1995 г. - 168 с.

**51.** Степанов С. С. Попытка словаря трудностей. // Семья и школа. - 1994 г. - №1. - 138с.

**52.** Сушкова Ф. // Воспитание школьников : теоретический и научно-методический журнал : издается с 1966 года / Ред. Л.В. Кузнецова, Г.С. Семенов. - 2006. - №9. - 80 с.

**53.** Тревога и тревожность: хрестоматия / сост. и общ. ред. В. М. Астапова. - Москва : Per Se, 2011. - 239 с.

**54.** Учимся общаться с ребёнком: руководство для воспитателя д/с. Петровский В.А., А.М. Виноградова, К.Н.Поливанова, М.Л.Кларина, Л.П.Стребелева, Г.А.Цукерман. -М.: Просвещение, 1993. - 191с.

**55.** Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. - М: Наука, 1989. - 456 с.

**56.** Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. - М.: Айрис-пресс, 2004. - 464 с.

**57.** Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. - СПб.: Питер Ком, 1998. - 608 с.

**58.** Чистякова М. В. Психогимнастика. - М., 1990. - 128 с.

**59.** Шехмаметьева Э.Р. Игротерапия как средство коррекции тревожности младших школьников // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. - 2015. - № 1. - С. 287-295.

### **Программа по снижению уровня тревожности младших школьников.**

Программа направлена на создание психолого-педагогических условий, которые способствуют снижению уровня школьной тревожности.

Проблема тревожности, на сегодняшний день, занимает особое место в современном образовательном процессе. Одной из задач современной школы является укрепление и сохранение психологического здоровья учеников. Необходимость решения этой проблемы возрастает особенно сегодня, когда стремительно растет количество детей, переживающих эмоциональное неблагополучие, связанное со школой. Это приводит к соматическому ослаблению школьников и развитию неврозов. Поэтому проблема высокой тревожности, как показателя эмоционального неблагополучия учащихся, накладывающего отпечаток не только на состояние их психического и физического здоровья, но и на успешность учебной деятельности, является весьма актуальной.

Диагностическое обследование обучающихся 4-го класса и анализ данных показал, что работу с учащимися целесообразно проводить по снижению уровня тревожности.

**Цель программы** - способствовать снижению уровня тревожности у обучающихся 4-го класса.

#### ***Задачи программы:***

1. Сплочение группы, улучшение межличностных отношений в группе.
2. Снятие мышечного и эмоционального напряжения.
3. Развитие навыков коллективной работы.
4. Обучение детей пониманию себя, своих особенностей.
5. Развитие чувства доверия и понимания к другим людям.
6. Снижение уровня тревожности, беспокойства по отношению к школе и учебным ситуациям.

#### ***Предполагаемый результат:***

После реализации данной программы уровень тревожности обучающихся 4-го класса понизиться.

Программа рассчитана на проведение 7 занятий. Длительность занятий 45 минут.

### ***Структура занятий:***

#### *I. Вводная часть:*

-Ритуал приветствия.

-Разминка.

#### *II. Основная часть.*

-Упражнения, которые помогут достичь цели занятия.

#### *III. Заключительная часть:*

-Рефлексия

-Ритуал прощания.

### ***Содержание занятий:***

#### **Занятие 1.**

Цель - создать положительный эмоциональный фон, выработать правила поведения на занятиях, придумать ритуал приветствия и ритуал прощания, сплотить группу.

#### *I. Вводная часть:*

-Придумать вместе с участниками ритуал приветствия, который будет использоваться на протяжении всех занятий.

-Выработать правила поведения на занятиях.

Инструкция: Ведущий предлагает правила поведения на занятиях, подчеркивая, что эти правила в равной степени относятся и к нему, и к участникам.

- Разминка «Смена ритмов».

Цель: помочь участникам включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Инструкция: Если психолог хочет привлечь внимание детей, он 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 учитель (психолог), а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

## *II. Основная часть.*

### Игра «Ветры дуют на ...».

Цель: создание положительного эмоционального фона.

Ход игры: Со словами «Ветры дуют на ...» ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, например, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого темные волосы» – все темноволосые собираются в одну кучку. Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

### Игра «Дотронься до...».

Цель: развитие сплоченности через физический контакт, для внимания к окружающим.

Ход: Водящий (им становятся все участники по очереди) называет какой-то цвет, и все дотрагиваются до этого цвета друг на друге. Игру можно усложнить: если один игрок дотрагивается до второго, то второму нельзя прикасаться к первому (следовательно, он должен включить в игру кого-то третьего). Намеренное или даже случайное причинение боли другим детям в контексте групповой работы регулируется на основе правил работы группы.

## *III. Заключительная часть:*

-Рефлексия.

Ход: Ведущий сминает лист бумаги в комок. Потом кидает комок бумаги в класс, поймавший участник высказывает свое мнение по поводу пройденного занятия.

- Придумать вместе с участниками ритуал прощания, который будет использоваться на протяжении всех занятий.

## **Занятие 2.**

Цель - развитие способности слаженно работать в группе, сплочение группы.

## *I. Вводная часть:*

-Ритуал приветствия.

-Разминка. Упражнение «Шалтай-болтай».

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

Инструкция: «Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется «Шалтай-Болтай». Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак).

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - резко наклоняем корпус тела вниз»

## *II. Основная часть.*

Упражнение « Узнай по голосу».

Инструкция: Дети встают в круг, выбирают водящего. Он встаёт в центр круга и старается узнать детей по голосу

Упражнение «Автопортрет».

Цель: изучение представлений о себе самом.

Инструкция: «Теперь возьмите чистый лист бумаги и нарисуйте на нем свой портрет. Это может быть ваш портрет в обыденной жизни или еще какой-то портрет себя в вашем воображении. Рисуем с тем условием, чтобы не смотреть и не видеть рисунков других участников группы. Когда закончите рисовать автопортреты отдадите ведущему лично в руки ».

Обязательным в выполнении данного упражнения является молчание участников группы и когда они рассказываются, и когда рисуют. Во время этого упражнения должна играть тихая, спокойная музыка. Упражнение проводится максимум 15 минут.

Ведущий: «Сейчас я буду поднимать один за другим рисунок вверх, чтобы все присутствующие могли вместе отвечать на вопросы. При этом имя «художника» названо не будет, так что только он один будет знать, что речь

идет о его портрете. В конце обсуждения каждого рисунка, «художник», по своему желанию, может назвать свое имя».

### *III. Заключительная часть:*

-Рефлексия

-Ритуал прощания.

### **Занятие 3.**

Цель - вербализация содержания школьной тревожности, снижение уровня тревожности, снятие эмоционального напряжения.

#### *I. Вводная часть:*

-Ритуал приветствия.

- Разминка «Изобрази предмет».

Цель: создание рабочего настроения, обращения к школьным заботам.

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

#### *II. Основная часть.*

##### Упражнение «Сказка».

Цель: вербализация участниками собственных причин школьной тревожности в безопасной (проективной) форме.

Ход: ребятам предлагается картинка по которой необходимо сочинить сказку. Сказка сочиняется по кругу—каждый говорит по одному предложению. В начале работы ведущий поясняет, что Заяц этот очень робкий и всего на свете опасается. Если сказку не получается закончить позитивно, эта работа может быть предложена в индивидуальном режиме: «В сказках всегда счастливый финал. Кто может придумать счастливый финал нашей сказки?» Дети, характеризующиеся страхом самовыражения, при выполнении этого упражнения нуждаются в помощи ведущего; ведущий может придумывать предложение вместе с таким ребенком или вслух громко говорить то предложение, которое ребенок говорит шепотом, обязательно подбадривая его при этом.

### *III. Заключительная часть:*

-Рефлексия

-Ритуал прощания.

### **Занятие 4.**

Цель - снижение уровня тревожности.

#### *I. Вводная часть:*

-Ритуал приветствия.

-Разминка «Иностранец в школе».

Цель: позволяет участникам включиться в работу по теме занятия, эмоционально «размяться».

Ребятам предлагается представить, что в школу приехал иностранец, который не знает русского языка, а никто не знает того языка, на котором говорит он. Он хочет что-нибудь узнать о нашей школе. Нужно что-нибудь рассказать ему о школе без слов, при помощи жестов. Ведущий «рассказывает», остальные угадывают. Ведущий строго контролирует выполнение правил.

#### *II. Основная часть.*

##### Упражнение «Спрятанные проблемы».

Цель: способствовать выходу тревожных переживаний детей, проявлению чувств.

Инструкция: Ведущий предлагает детям нарисовать каждому, что или кто его тревожит (пугает), рассказать об этом, а потом бросить в «почтовый ящик», т.е. спрятать проблему (по кругу). Если у ребенка недостаточно развиты изобразительные навыки или он отказывается рисовать, можно предложить ему рассказать о своей проблеме, затем дунуть на чистый лист («вложить в него проблему») и «спрятать» ее в «почтовом ящике».

##### Упражнение «Насос и мяч».

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

Инструкция: «Дети, разбейтесь на пары: один – большой надувной мяч, другой – насос. «Мяч» стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых

ногах, руки, шея расслаблены, корпус чуть наклонен вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). «Насос» начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха «мяч» становится все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего – поднимается голова, после четвертого - надулись щёки, и даже руки отошли от боков. «Мяч» надут - «насос» перестал накачивать. Он выдёргивает из «мяча» свой шланг... Из «мяча» с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Затем играющие меняются ролями

### *III. Заключительная часть:*

-Рефлексия

-Ритуал прощания.

### **Занятие 5.**

Цель - снятие эмоционального напряжения.

#### *I. Вводная часть:*

-Ритуал приветствия.

-Разминка «Что лежит в портфеле?».

Цель: создание рабочей атмосферы, раскрепощения участников.

Водящий бросает кому-то из ребят мяч и называет какой-то предмет. Если, по мнению ребенка, он должен лежать в портфеле, мяч нужно ловить, если нет, мяч ловить не нужно

#### *II. Основная часть.*

##### Упражнение «Мои школьные трудности».

Цель: вербализация личных целей участия в группе.

Инструкция: Ведущий предлагает собрать «копилку трудностей первоклассника»: «Что может быть трудным в школе?», «Что может расстроить в школе?» Затем каждый получает лист бумаги, разделенный на четыре части. Необходимо представить себя художником и нарисовать

иллюстрации к четырем выбранным трудностям. Законченные работы комментируются. Группа помогает каждому выступающему по принципу известной игры «Помоги Сереже»: дают советы о том, как поступить ребенку, попавшему в эту ситуацию.

#### Упражнение «Насос и мяч».

Цель: снятие остаточного напряжения.

Инструкция: В парах один из участников «насос», другой — «мяч». Мяч «сдут» (полностью расслаблен, голова опущена, ноги полусогнуты). По мере «надувания», которое партнер сопровождает звуком «ее», мяч распрямляется, а потом опять «сдувается» со звуком «ее». Затем участники меняются ролями.

#### *III. Заключительная часть:*

- Рефлексия
- Ритуал прощания.

#### **Занятие 6.**

Цель - проработать школьные страхи путем разыгрывания тревожащих ситуаций.

#### *I. Вводная часть:*

- Ритуал приветствия.
- Разминка «Встаньте те, кто...».

Цель: формирование рабочего настроения, установки на рефлексивность.

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

#### *II. Основная часть.*

#### Разыгрывание ситуаций для проработки школьной тревожности.

По итогам прошлых занятий ведущий предлагает несколько ситуаций, которые разыгрываются в виде сценок. Ведущий сам назначает маленькие группы и раздает им задания. Подготовленные выступления разыгрываются перед остальными участниками группы.

Задача: сценка должна закончиться хорошо. Если внутри групп возникают конфликты, необходимо тактичное вмешательство ведущего

### Упражнение «Поймай комара».

Цель: разрядка остаточного напряжения.

По помещению как будто летает комар (участники на выдохе произносят звук «ззз»). Комар то приближается, то удаляется (показывается силой голоса).

### *III. Заключительная часть:*

-Рефлексия

-Ритуал прощания.

### **Занятие 7.**

Цель - закрепление позитивного отношения к школе.

#### *I. Вводная часть:*

-Ритуал приветствия.

-Разминка «Урок и перемена».

Цель: создание рабочей атмосферы, развития эмоционального самоконтроля.

Ведущий называет какое-то дело, а ребята отвечают, когда его делают: «на уроке» или «на перемене». Если ведущий поднимает руку, задавая вопрос, 98 отвечают все хором, если рука не поднята, а ведущий смотрит на кого-то одного, — отвечает этот ребенок

#### *II. Основная часть.*

### Игра «Школа для людей».

Цель: закрепление позитивного отношения к школе

Разыгрывается урок ИЗО, на котором дети рисуют рисунок «что мне нравится в школе» (желательно под музыку). Устраивается выставка рисунков, они комментируются авторами и зрителями. Кому нравится то же самое, может с согласия автора написать на рисунке свое имя.

### Упражнение «Солнышко».

Цель: вызвать у участников положительные эмоции.

Инструкция: всем участникам раздаются чистые листы. Они рисуют во весь лист солнышко с количеством лучиков, равных количеству участников, исключая себя. В центре солнышка пишут свое имя. Затем по кругу передают друг другу листы, вписывают пожелания, комплименты над лучиками. Листы, пройдя круг, возвращаются к своему хозяину.

III. Заключительная часть:

-Рефлексия

-Ритуал прощания.