

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

Институт социально-гуманитарных технологий

Выпускающая кафедра социальной педагогики и социальной работы

Райнис Алина Алексеевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Снижение уровня школьной тревожности обучающихся 5 класса в
условиях общеобразовательной школы

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Психология и
социальная педагогика

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.п.н, профессор Фурьева Т.В.

(дата, подпись)

Руководитель
к.п.н. Черкасова Ю.А.

Дата защиты 18.06.2019

Обучающийся Райнис А.А.

(дата, подпись)

Оценка отлично

(прописью)

Красноярск
2019

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	2
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЯТОГО КЛАССА.....	6
1.1. Школьная тревожность как психолого-педагогическая проблема.....	6
1.2. Особенности школьной тревожности обучающихся пятого класса.....	20
1.3. Психолого-педагогические условия по снижению тревожности обучающихся пятого класса.....	31
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ	43
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО СНИЖЕНИЮ УРОВНЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЯТОГО КЛАССА	46
2.1. Диагностика актуального уровня школьной тревожности обучающихся пятого класса.....	46
2.2. Организация психолого-педагогической работы по снижению школьной тревожности обучающихся пятого класса	60
2.3. Анализ и интерпретация результатов экспериментальной работы	82
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ	89
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	91
Список используемых источников.....	96
ПРИЛОЖЕНИЕ А	102
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	108
ПРИЛОЖЕНИЕ В	114
Приложение 1	147
Приложение 2	148
Приложение 3	149
Приложение 4	150
Приложение 5	151

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В современном мире неуклонно растет число детей, испытывающих эмоциональный дискомфорт при обучении в школе. Такие дети отличаются, как правило, повышенным уровнем школьной тревожности, что заметно сказывается на их успеваемости и эмоциональном состоянии. Повышенный уровень тревожности оказывает значительное влияние на многие сферы жизнедеятельности школьника, среди которых стоит не только учеба, но и общение со сверстниками за пределами школы.

Проблеме школьной тревожности отводится немалое значение в психологических и педагогических исследованиях. Этой проблемой занимались такие исследователи как Р.С. Немов, М.С. Неймарк, А.М. Прихожан, П.В. Румянцева, А.В. Микляева, Л.И. Божович и другие.

Окончание четвертого класса и переход в пятый является психологически нестабильным периодом в жизни школьников. В это время происходит включение ребенка в систему новых школьных требований, теперь на учеников, только что вышедших из начальной школы, возлагается много новых обязанностей, меняется весь педагогический состав, ужесточаются требования, появляются новые предметы и происходит переориентация школьников в будущее, появляются мысли о предстоящих экзаменах и т.п.

Говоря о пятиклассниках, мы также не должны упускать из внимания тот факт, что этот возраст является наиболее уязвимым, так как мы говорим о начале подросткового периода, а именно 10-12 лет. В этот период происходят серьезные изменения в личностном развитии человека, появляются новообразования, изменяется стиль поведения, а также закладываются социальные и нравственные установки. Б. Кочубей, Н.Е. Лысенко определили подростковый возраст как трудный, переходный и критический, что связано с изменением социальной ситуации развития.

Помимо изменений, происходящих в психике подростковый период также является периодом физиологических изменений. Таким образом, этот возраст характеризуется повышенной возбудимостью, резкими изменениями в настроении и поведении ребенка, а также эмоциональной нестабильностью.

Школьная тревожность, в свою очередь, выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, завышенных требованиях к себе, как результат изменяющихся требований социума, эмоциональной неустойчивости и так далее. Повышенный и высокий уровни школьной тревожности не только отрицательно сказываются на успеваемости школьников, но также оказывают негативное влияние на соматическое и психологическое здоровье подростка: блокируется активность, появляются затруднения в общении, уменьшается скорость восприятия и переработки информации, утрачивается решительность и инициативность ребенка. Ребенок действует по принципу: «Чтобы избежать неприятностей, лучше ничего не делать».

Между тем, для успешного развития и социализации личности учебно-воспитательного процесса в школе необходимо наличие комфортной обстановки. Таким образом, возникает противоречие между закономерно возникающим состоянием личностной тревожности обучающихся пятого класса и отсутствием психолого-педагогических условий в школе, которые бы способствовали ее снижению. Следовательно, проблема исследования будет звучать следующим образом: каковы условия, способствующие снижению уровня школьной тревожности обучающихся пятого класса?

Цель исследования – разработать, апробировать и доказать результативность условий, способствующих снижению уровня школьной тревожности обучающихся пятого класса.

Объект исследования – процесс психолого-педагогической работы общеобразовательной школы.

Предмет исследования – психолого-педагогические условия, способствующие снижению уровня школьной тревожности обучающихся пятого класса.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что снижению уровня школьной тревожности обучающихся пятого класса будут способствовать следующие психолого-педагогические условия:

- групповые занятия, с элементами тренинга, направленные на создание психологически комфортного для личности климата в коллективе,
- индивидуальные занятия с элементами арт-терапии, обеспечивающие стабилизацию эмоционального состояния школьников.

В соответствии с заявленной целью, поставлены следующие **задачи исследования:**

1. Проанализировать научную психолого-педагогическую литературу по теме исследования.
2. Провести диагностику актуального уровня школьной тревожности обучающихся пятого класса.
3. Разработать и реализовать в практике школы психолого-педагогические условия, способствующие снижению уровня школьной тревожности обучающихся пятого класса.
4. Проанализировать и интерпретировать данные экспериментальной работы.

Практическая значимость исследования заключается в том, что были определены психолого-педагогические условия, способствующие снижению уровня школьной тревожности обучающихся пятого класса, а также внедрена и апробирована программа занятий по снижению школьной тревожности.

Методы исследования:

Теоретические: анализ, сравнение и обобщение научной литературы по исследуемой проблеме

Эмпирические: метод констатирующего и формирующего эксперимента, тестирование:

- Методика диагностики уровня школьной тревожности по Филипсу;
- Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн. Модификация А.М. Прихожан.

Методы обработки: методы количественного и качественного анализа, методы математического анализа, статистический метод G-критерий знаков.

Экспериментальная база исследования: исследование проводилось на базе средней общеобразовательной школы Советского района города Красноярска. В исследовании приняли участие 21 обучающийся пятого класса, в возрасте 11-12 лет.

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

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЯТОГО КЛАССА

1.1. Школьная тревожность как психолого-педагогическая проблема

Проблеме тревожности отведено важное место в трудах отечественных и зарубежных исследователей. Так, в психологии, медицине, социологии и в других научных дисциплинах проблеме тревоги и тревожности посвящено большое количество работ и научных исследований.

Впервые термин «тревожный» был отмечен в словарях в 1771 год, означавший тогда «трижды повторенный сигнал об опасности со стороны противника» [36, с. 246]. В дальнейшем понятия «тревоги» и «тревожности» были изучены такими зарубежными авторами как З. Фрейд, А. Адлер, К. Хорни, С. Салливен, Ч. Спилбергер, Э. Фромм и др. В отечественной психологии проблема тревожности изучалась М. Прихожан, Е. Савиной, Р.С. Немовым, Ф. Сушковой, С. Л. Рубинштейном, С.С. Степановой и другими. Тем не менее, существует множество расхождений во взглядах исследователей, а также отсутствует единое мнение сущности тревожности.

Традиционно принято считать, что исследование тревожности начинается с трудов З. Фрейда. По мнению основателя психоанализа З. Фрейда, чувство тревоги зарождается в детстве, с момента рождения. Появление на свет – это первая серьезная психотравма детства, которая может стать причиной тревожности в более позднем возрасте. Фрейд считал тревогу функцией «Эго», которая предупреждает «Эго» о надвигающейся опасности, помогая человеку реагировать на ситуацию угрозы наименее безопасным и адаптивным способом. З. Фрейд выделял три вида тревожности: объективную тревожность, невротическую тревожность и моральную тревожность (или чувство вины).

Объективная тревожность возникает в ситуациях реальной опасности внешнего мира, это может быть гром или молния, опасные животные,

посещение врача или иными болезненные ощущения. «Реалистическая тревога - эмоциональный ответ на опасности внешнего мира. Она помогает обеспечить самосохранение» [45, с. 60]. Невротическая тревожность возникает в случае неопределенной, непонятной опасности. Это может быть страх за свое поведение, когда человек боится сделать что-то не так, за что потом понесет наказание, иными словами это можно назвать «страхом ожидания». Невротическая тревожность может также проявляться в фобических реакциях (боязнь темноты, насекомых, змей, высоты, толпы и т.п).

Моральная тревожность связана со Сверх-Я, и возникает всегда как противоречие между безнравственным поступком, совершенным личностью и самообвинением. Возникновение таких побуждений вызывает чувство вины и стыда, которое может перерасти в ненависть к себе.

Специалисты в области неопределенности имели свой взгляд на проблему тревожности. В частности, американский психоаналитик и психолог К. Хорни считала, что возникновение тревоги и беспокойства, в первую очередь, происходит в результате неправильных человеческих взаимоотношений. По ее мнению, причина тревоги лежит в отсутствии чувства безопасности в межличностных отношениях. Также К. Хорни разводит понятия страха и тревожности, говоря о том, что страх – это соразмерная реакция на реальную опасность, а тревога – несоизмеримая реакция на опасность или реакция на воображаемую опасность. [47, с. 464]

Мнение основателя «межличностной теории» С. Салливана было близко к К. Хорни. Так, он считал, что беспокойство и тревога являются исходными чувствами человека, которые являются результатом межличностных отношений. С самого рождения человек вступает во взаимодействие с другими людьми, и его поведение обусловлено теми межличностными отношениями, в которых он состоит. Тревога, по Салливану, может возникнуть от столкновения с неблагоприятной социальной средой еще в раннем возрасте, и потому чувство тревоги

устойчиво присутствует на протяжении всей жизни человека. По мнению Салливана, тревога возникает в следствие длительных или мнимых угроз безопасности человека [41, с. 68]. Однако, как и К. Хорни С. Салливан сторонник позиции о том, что тревожность является не только одним из основных свойств личности, но также она является и определяющим фактором ее развития.

Следует отметить, что в английском языке словом «anxiety» обозначаются и «тревога» и «тревожность», а разница в их употреблении зависит от контекста. Тогда как в русском языке это разные слова, между которыми существует различие. Так, под тревожностью мы понимаем устойчивое состояние, вызывающее физиологические изменения в организме, тогда как тревога - эпизодическое проявление, связанное с переживанием острого внутреннего беспокойства человека. Иными словами, тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, черта личности, определяющая склонность к переживанию тревоги.

Американский психолог Чарльз Спилбергер использует термин «тревожность» для указания относительно стабильных индивидуальных различий в склонности человека испытывать это состояние. Уровень данной особенности можно определить на основании того, как часто и с какой интенсивностью у человека наблюдается состояние тревоги, однако напрямую в поведении она не проявляется. Согласно концепции Спилбергера необходимо различать тревогу как состояние и тревожность как свойство личности. Таким образом, выходит, что тревога является реакцией на грозящую опасность (она может быть реальной или воображаемой), эмоциональным состоянием диффузного безобъектного страха, которое характеризуется неопределенным ощущением угрозы. Тогда как страх представляет собой реакцию на определенную опасность или пугающую ситуацию. Тревожность — это индивидуальная психологическая особенность, которая состоит в повышенной склонности испытывать

беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех объективных характеристик, которые к этому не предрасполагают.

Ч. Спилбергер разделил тревожность на «ситуативную» и «личностную». Под ситуативной тревожностью понимается временное состояние, которое связано с конкретными ситуациями, однако оно может быть и устойчивым (экзамены, общение с незнакомыми или неприятными людьми и т.д.) Тогда как личностная тревожность становится характерной чертой личности, которая оказывает влияние на поведение человека и его отношении к различным ситуациям в жизни, ожидая от них опасности и прибывая в них в состоянии беспокойства [45, с. 85-99]

Повышенный уровень личностной тревожности может говорить о низкой эмоциональной приспособленности, адаптированности человека к жизненным ситуациям, вызывающим беспокойство.

Многие исследователи, начиная с К. Леонгарда, утверждают, что для некоторых акцентуаций характера тревожность является неотъемлемым свойством личности. Эта мысль также находит отражение в трудах К. Шнейдера (1923) и Н. Петриловича, которые описывали ананкастный тип личности (педантичная личность) и отмечали, что у таких личностей часто выявляются тревожные черты.

В своих трудах проблеме тревожности и чувству тревоги также уделяет место немецкий социолог и философ Э. Фромм, мнение которого сходится с мнениями К. Хорни и С. Салливана, которые пытаются показать пути избавления от тревоги. Фромм считает, что стремление убежать от тревоги лишь прикрывает ее, но не позволяет навсегда избавиться от этого чувства.

Отечественные психологи, социологи и психиатры также занимались изучением проблемы тревожности. Стоит сказать, что в отечественной литературе исследования тревожности носят больше фрагментарный характер, а единая концепция сущности тревоги отсутствует. Однако большинство исследователей признают необходимость рассматривать

понятие тревожности дифференцировано – как ситуативное явление и как личностную характеристику. В «Кратком психологическом словаре» [20, 1985 г.] тревожность рассматривается, как проявление неблагополучия, которое может быть вызвано психическими или соматическими заболеваниями, а также следствием перенесенной психической травмы.

Однако, в настоящее время в отечественной психологии существенно изменилось отношение к явлению тревожности. Современный подход к феномену тревожности заключается в том, что для каждого индивида характерен личный оптимальный уровень тревожности, который способствует развитию личности, а не ее разрушению.

Так, В. С. Мерлин предлагает трактовать тревожность как обобщенную характеристику психической деятельности, иными словами как психодинамическое свойство темперамента [26].

Р. С. Немов отмечает, что «тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [29, с 601].

По мнению С. Я. Рубинштейн, тревожность есть склонность человека переживать тревогу, то есть эмоциональное состояние, которое возникает в ситуациях неопределенной опасности и проявляется в ожидании неблагоприятного развития событий. Она отмечает, что повышенная тревожность может дезорганизовать любую деятельность (особенно значимую), что, в свою очередь, приводит к низкой самооценке, неуверенности в себе. Она утверждала, что это эмоциональное состояние может выступать в качестве одного из механизмов развития невроза, так как способствует углублению личностных противоречий (например, между высоким уровнем притязаний и низкой самооценкой) [22, с. 115].

Некоторые исследователи связывают явление тревожности с неудовлетворением первостепенных потребностей. Так, грузинский психолог Н. В. Имедадзе понимает тревожность как «эмоциональное

состояние, возникшее перед возможностью фрустрации социальных потребностей» [11, с. 49-57].

В своей книге «Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика» А.М. Прихожан отмечает связь между тревожностью и неудовлетворением ведущих социогенных потребностей, в частности потребность в устойчивом представлении о себе [51, с. 89].

В своих исследованиях А.М. Прихожан также смогла отразить различные формы тревожности и специфичные способы ее переживания и преодоления:

1. Открытая тревожность – проявляется в виде состояния тревоги, сознательно переживается. Она бывает: нерегулируемая, регулируемая, культивируемая.
2. Нерегулируемая или острая тревожность имеет деструктивный характер и может дезорганизовывать деятельность индивида. Регулируемая или компенсируемая тревожность, может стимулировать определенную деятельность человека. Культивируемая форма тревожность проявляется, как отмечает автор, только в подростковом возрасте и заключается в поиске «вторичных выгод» от личной тревожности.
3. Скрытая тревожность – может выражаться в чрезмерном спокойствии и нечувствительности к реальному неблагополучию, либо косвенным путем через иные своеобразные формы поведения (теребление волос, расхаживание из стороны в сторону, постукивание по столу и т. д). Скрытая тревожность может существовать в форме неадекватного спокойствия или ухода от ситуации.

Таким образом, тревожность состоит в конфронтации с потребностью в социальном благополучии и безопасности, это, в свою очередь, может усложнить работу с тревожными людьми, ибо они неосознанно могут сопротивляться попыткам помочь им.

Согласно механизму «замкнутого психологического круга» по А.М. Прихожан, происходит закрепление и усиление тревожности. Это связано с тем, что возникающая в процессе деятельности тревога может снижать ее эффективность, это приводит к негативным оценкам со стороны окружающих или самого себя, таким образом тревога в подобных ситуациях становится правомерной. Иными словами, тревожность может часто подкрепляться той ситуацией, в которой она возникла (рисунок 1)

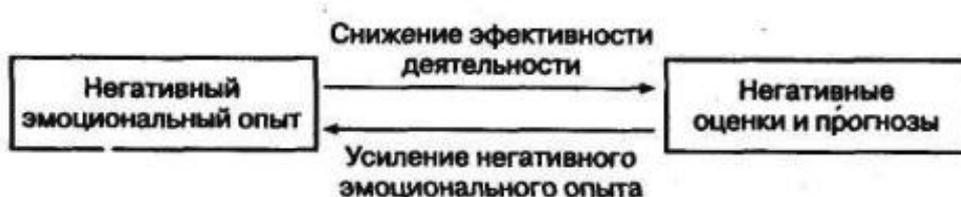


Рисунок 1 - Механизм «замкнутого психологического круга»

По мнению С.А. Шапкина, тревожность могут вызывать личностно значимые для субъекта ситуации, соответствующие его актуальным потребностям. В таком случае, тревожность может оказывать мобилизующий эффект или же дезорганизовать поведение в подобной ситуации [53].

В этой связи психологи выделяют два вида тревоги: мобилизующую и расслабляющую. Так, мобилизующая тревога несет в себе импульс, стимулирующий к деятельности, в то время как расслабляющая снижает ее эффективность, иногда до полного прекращения [21, 23].

Чаще всего именно в детстве решается, какой именно вид тревоги наиболее часто будет испытывать человек. Это определяется, в первую очередь, стилем взаимодействия ребенка со значимыми взрослыми. Зачастую, у детей формируется так называемая «выученная беспомощность», которая является причиной к склонности испытывать в последующем второй вид тревоги – расслабляющий, это может заметно снижать эффективность учебной деятельности [5, с 64-72; 40].

Отечественный психолог Рогов Е.И. также отмечает, что определенный уровень тревожности является естественной и обязательной особенностью деятельности личности. У каждого индивида есть свой оптимальный или желательный уровень тревожности – это можно назвать «полезной тревожностью». Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него важным компонентом самоконтроля и самовоспитания. С другой стороны, повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением неблагополучия личности. Следует отметить, что проявления тревожности в различных ситуациях не одинаковы.

Е.И. Рогов полагает, что личности, имеющие высокий уровень тревожности, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма напряженно выраженным состоянием тревожности. Автор говорит о том, что поведение людей, относящихся к категории высокотревожных, в деятельности, направленной на достижение успехов, имеет следующие особенности:

- Высокотревожные индивиды эмоционально острее, чем низкотревожные, реагируют на сообщения о неудаче.
- Высокотревожные люди хуже, чем низкотревожные, работают в стрессовых ситуациях или в условиях дефицита времени, отведенного на решение задачи.
- Боязнь неудачи — характерная черта высокотревожных людей. Эта боязнь у них доминирует над стремлением к достижению успеха. В отличие от них, у низкотревожных людей преобладает мотивация достижения успехов.
- Для высокотревожных людей большей стимулирующей силой обладает сообщение об успехе, чем о неудаче. Низкотревожных людей, напротив, больше стимулирует сообщение о неудаче [39].

Исследования показали, что состояние тревоги может варьироваться по интенсивности. Ф.Б. Березин провел анализ «яркости» переживания тревоги и выделил на основе этого шесть уровней:

I уровень. Ощущение внутренней тревожности. Предполагает тревогу наименьшей интенсивности, которая проявляется в состояниях напряженности и дискомфорта. Имеет наибольшее адаптивное значение.

II уровень. Чувство внутренней напряженности сменяется гиперестезическими реакциями, которые при усилении могут приобретать негативную эмоциональную окраску, отсюда возникает раздражительность.

III уровень. Собственно тревога, которая выражается в переживаниях неопределенной угрозы и чувстве неясной опасности.

IV уровень. Тревога перерастает в страх, который проявляется в опредмечивании неопределенной опасности.

V уровень. Назван ощущением неотвратимости надвигающейся катастрофы. Возникает в результате нарастания тревоги, человек начинает переживать о невозможности избежать опасности. В данном случае это ощущение связан не с содержанием страха, а именно с нарастанием тревоги.

VI уровень. Тревожно-боязливое возбуждение – это наиболее интенсивное проявление тревоги, которое дезорганизует поведение человека, и может проявляться в поиске помощи или потребности двигательной разрядки [2].

Интенсивность переживания тревоги может влиять на эффективность деятельности. На этот счет существует несколько точек зрения. Так, первая из них – теория перевернутого U, которая опирается на известный закон Йеркса-Додсона (рисунок 2). Согласно этой теории, тревога до определенного момента может стимулировать деятельность, но минуя рубеж «зоны оптимального функционирования» человека, начинает производить

расслабляющий эффект [49]. Вторая точка зрения опирается на пороговую теорию и утверждает, что у каждого человека есть свой порог возбуждения, за которых эффективность деятельности резко падает (рисунок 3) [49].

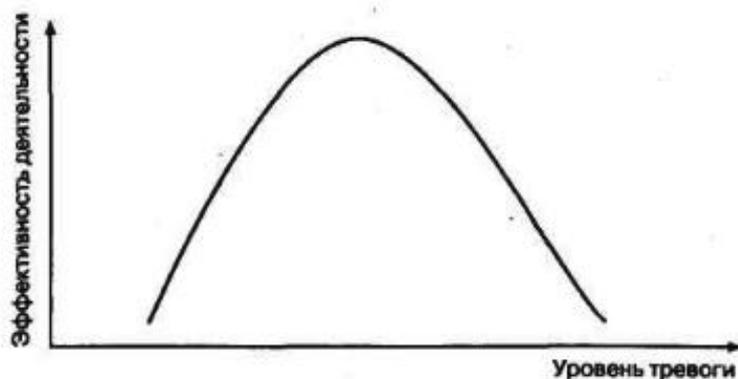


Рисунок 2 - Закон Йеркса-Додсона

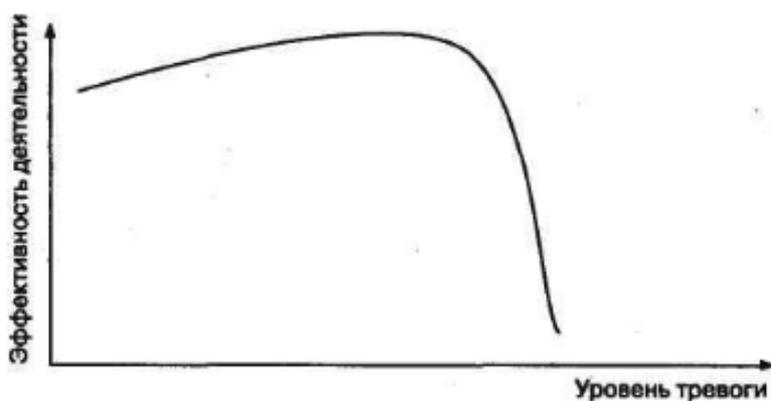


Рисунок 3 – Пороговая теория

Таким образом, можно говорить о том, что длительное и интенсивное переживание тревоги обладает дезорганизирующим эффектом.

Исходя из общетеоретических представлений о сущности тревожности, необходимо сделать акцент на специфике проявления тревожности в детском возрасте и подробнее рассмотреть *школьную тревожность*.

Как психическое свойство, тревожность имеет сильно выраженную возрастную специфику, которая обнаруживается в ее содержании, формах проявления и источниках. В каждом возрасте существуют определенные области действительности, вызывающие повышенную тревогу у

большинства детей, вне зависимости от реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования. Эти "возрастные пики тревожности" детерминированы возрастными задачами развития [34, с. 47-49].

Среди наиболее общих причин возникновения тревожности у детей дошкольного и школьного возраста можно выделить:

- Внутриличные конфликты, которые связаны, прежде всего, с оценкой собственной успешности в различных сферах деятельности [18]
- Нарушения внутрисемейного или внутришкольного взаимодействия, а также взаимодействия со сверстниками [9, 44];
- Соматические нарушения [53]

Советские исследователи Кочубей Б.И. и Новикова Е.В. отмечают, что тревожность чаще всего развивается тогда, когда ребенок находится в ситуации конфликта. Он может быть вызван следующими требованиями:

- Негативными требованиями, которые могут поставить его в униженное или зависимое положение;
- Неадекватными и завышенными требованиями;
- Противоречивыми требованиями, которые предъявляются к ребенку родителями, школой, сверстниками [18].

Школьная тревожность – это особый вид тревожности. Проблему школьной тревожности в своих работах поднимали Л.И. Божович, Л.С. Славина, Л.Ф. Обухова, А.В. Петровский, Р.С. Немов, Т.В. Драгунова, А.М. Прихожан и многие другие [6].

В своих исследованиях Р.С. Немов рассматривал школьную тревожность как «постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях». Автор говорит о том, что школьная тревожность может также определяться как устойчивое отрицательное переживание беспокойства индивида и ожидание неблагоприятия со стороны окружающих его людей [29].

Отечественный психолог С.С. Степанов, в свою очередь, определяет школьную тревожность «как переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи» [17].

По определению Р.В. Овчаровой «детская тревожность - это проявление эмоционального неблагополучия 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» [31, с. 89].

В своих трудах А.В. Микляева и П.В. Румянцева определяют школьную тревожность, как широкое понятие, которое включает в себя различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия [27, с. 27].

Работы А.М. Прихожан наиболее полно отражают специфику понятия тревожности. Школьная тревожность, по ее мнению, «выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов и сверстников» [34, с. 45]. Испытывая школьную тревожность, ребенок чувствует собственную неполноценность и неуверенность в себе и правильности своего поведения.

В своих научных трудах А.М. Прихожан выделяет виды школьной тревожности, основанные на ситуациях, связанных, во-первых, с процессом обучения, т.е. учебная тревожность, во-вторых, с представлением о себе – самооценочная тревожность, и в-третьих, с общением как таковым – межличностная тревожность.

Основываясь на исследованиях зарубежных и отечественных авторов, можно выделить следующие общие признаки детской тревожности:

- Заниженная самооценка, неуверенность в себе;
- Повышенная возбудимость, напряженность;

- Чрезмерно развитое чувство ответственности, стремление сделать работу как можно лучше, чтобы избежать наказания или недовольства со стороны взрослых;
- Ожидания неприятностей или осуждения со стороны учителей и родителей;
- Боязнь общения с новыми людьми;
- Пассивность, замкнутость, безынициативность;
- Неспособность совладать со своими чувствами, частая плаксивость, ощущение беспомощности и др.

В целом, можно говорить о том, что школьная тревожность - это специфический вид тревожности, характерный для определенного класса ситуаций. Например, ситуаций взаимодействия ученика с различными компонентами образовательной среды школы.

В своих работах Г.А. Ковалев описывает школьную образовательную среду следующими признаками [15, с. 13-23]:

- Физическое пространство. Определяет возможности пространственный перемещений ребенка и характеризуется эстетическими особенностями.
- Человеческие факторы. Опираются на систему «ученик – учитель – администрация – родители»;
- Программа обучения.

Из перечисленных признаков, наименьшим «фактором риска» является физическое пространство или дизайн школьного помещения. Однако в некоторых исследованиях можно увидеть, что те или иные школьные помещения могут стать причиной возникновения школьной тревожности [32, с. 131-139].

Социально-психологические факторы и факторы образовательных программ чаще становятся причиной возникновения школьной тревожности.

Заслуживает быть отмеченным также тот факт, что повышенную школьную тревожность могут вызвать сугубо ситуационные факторы, которые, в свою очередь, могут усиливаться индивидуальными особенностями школьника, например, темпераментом, эмоциональной чувствительностью и характером взаимоотношений ребенка со значимыми другими не в рамках школы.

Такие исследователи как Б.И. Кочубей и Е.В. Новикова, отмечают, что существует связь между школьной тревожностью и успеваемостью (см. рис. 4)

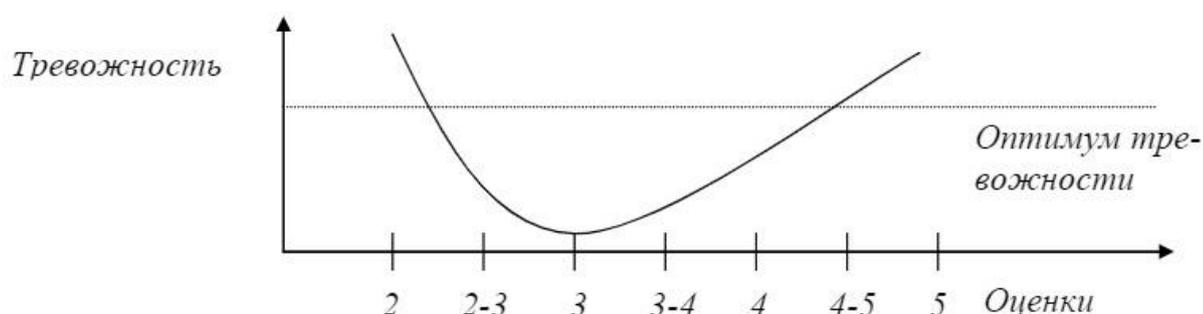


Рисунок 4 – Связь между успеваемостью и тревожностью

Из графика можно увидеть, что отличники и двоечники имеют наиболее высокий уровень школьной тревожности, по сравнению с теми учениками, которые имеют среднюю успеваемость в школе. Они наиболее эмоционально устойчивы, в отличие от тех, кто ориентирован на получение одних лишь отличных отметок, или же тех, кто не рассчитывает на оценку выше «тройки».

Американский психоаналитик и психолог Карен Хорни считает, что тревожные дети, испытывающие чувство незащищенности, могут выбирать разные стратегии поведения для того, чтобы совладать с этими чувствами. С одной стороны, они могут становиться агрессивными и враждебно настроенными, желая отомстить тем, кто отвергал их или плохо относился. С другой стороны, они могут стать чрезмерно послушными и податливыми, желая вернуть любовь и уважение, которое они, как они думают, потеряли. К. Хорни указывает на то, что если ребенок не будет получать любовь, то он

будет стремиться к власти над другими. Такими способами, по средствам враждебности и выхода агрессии, ребенок старается компенсировать чувство беспомощности. Однако, такое негативное чувство, как агрессия, может направиться внутрь, и привести ребенка к самоуничтожению.

Исходя из теоретического анализа литературы, можно сделать вывод о том, что тревога является психическим состоянием, тогда как тревожность – это психическое свойство индивида, которое может определяться многими факторами. Под школьной тревожностью в своем исследовании мы понимаем состояние школьного эмоционального неблагополучия ребенка, проявляющегося в различных формах, в частности, во взаимодействии ребенка с различными компонентами образовательной среды.

1.2. Особенности школьной тревожности обучающихся пятого класса

Детство и юность находятся в основной фазе развития симптомов тревоги, которые могут варьироваться от переходящих умеренных симптомов до полномасштабных тревожных расстройств. Каждый ребенок в период обучения в школе испытывает тревогу. Поскольку познание – это всегда открытие чего-то нового, что таит в себе неопределенность, оно неизменно сопровождается тревогой. Поэтому стоит сказать, что успешное обучение и адаптация ребенка в школе будет зависеть от интенсивности переживания тревоги. Выше мы уже упомянули о том, что тревога может обладать как мобилизующим, так и дезорганизирующим влиянием на деятельность. Таким образом, повышенный уровень школьной тревожности будет оказывать дезорганизирующее влияние на учебную деятельность ребенка. Дети, с повышенной тревожностью быстрее своих сверстников утомляются, медленнее переключаются с одного вида деятельности на другой, а также во время занятий они могут быть сильно напряжены, тогда как во внеучебное время они ведут себя раскованно и естественно [56].

На психологическом и физиологическом уровне повышенная тревожность проявляется по-разному. Так, на психологическом уровне высокотревожные дети испытывают беспокойство, озабоченность, беспомощность и незащищённость, переживают по поводу грозящих неудач и невозможности принять решение. На физиологическом уровне учащается сердцебиение и дыхание, повышается артериальное давление, возрастает возбудимость, снижается порог чувствительности, а ранее нейтральные стимулы могут приобретать отрицательную эмоциональную окраску.

Универсальным признаком школьной тревожности любого возраста будет являться ухудшение соматического здоровья учащегося. Исследования показывают, что тревожные дети чаще и тяжелее болеют, в следствии чего они вынуждены чаще оставаться дома, таким образом их успеваемость падает. Перед контрольными или экзаменами тревожные дети чаще всего испытывают головные боли или боли в животе, без ясных на то причин.

По мнению специалистов, в дошкольном и младшем школьном возрасте тревожность, как правило, возникает в ситуациях неудовлетворения в потребности надежности и защищенности, которая является ведущей в этом возрасте. Однако, именно к подростковому возрасту тревожность может стать устойчивым личностным образованием.

Возраст детей пятого класса считается переходным от младшего школьного возраста к младшему подростковому. Подростковый возраст является одним из самых сложных периодов в развитии человека. Этот возраст определяется периодом от 11 – 12, который определяется некоторыми учеными как младший подростковый возраст, и до 16 - 17 лет - старший подростковый возраст соответственно. Основная особенность подросткового возраста заключается в том, что в этот период происходят резкие качественные изменения в физиологическом развитии подростка, в его психике, интеллектуальном и эмоциональном развитии. Данный возраст характеризуется повышенной возбудимостью и импульсивностью, перестройкой социальной активности ребенка, упрямством, негативизмом,

увеличением роста тела и многим другим. Младший подросток все еще ждет помощи от взрослых и учителей, однако вместе с тем в этом возрасте происходит становление чувства взрослости, которое является главным психологическим новообразованием данного периода. С обретением чувства взрослости младшего подростка начинают интересоваться многие сферы жизни, выходящие за пределы школы. Он чаще начинает задумываться о прошлом, его начинает интересоваться будущее, проблемы добра и зла, жизни и смерти и многое другое. подросток постепенно начинает обретать свое «я» [54, с. 198-206].

Помимо этого, в данный период происходит смена ведущего типа деятельности. В подростковом возрасте учебная деятельность отходит на второй план, тогда как на первое место встают интимно-личностное общение со сверстниками (поиск друзей, смена компании) [54]. Хотя учебная и познавательная активность младших подростков все еще находится на высоком уровне, способности подростка будут развиваться существенно в той деятельности, которая ему интересна. Ситуации успеха или не успеха, в свою очередь, будут значительно влиять на учебную мотивацию младшего подростка, здесь большую роль будут играть оценки. Положительные отметки будут влиять на самооценку подростка, а несоответствие оценок и самооценки ведут к его эмоциональному неблагополучию. В связи с этим у подростков появляется внутренний дискомфорт, который может привести к внутриличностному конфликту.

Внутриличностный конфликт характеризуется нарушением нормального механизма адаптации и усилением психологического стресса. Таким образом, отсутствие деструктивного внутреннего конфликта соответствует нормальному развитию подростка, в то время, как деструктивный внутриличностный конфликт тормозит его развитие и снижает эффективность деятельности. К типичным причинам внутриличностного конфликта ученые относят неадекватные ожидания к

ребенку со стороны родителей. Как правило, эти ожидания связаны со школьной успеваемостью ребенка.

Исследования Б.И. Кочубея и Е.В. Новиковой [18] показали, чем выше ожидания родителей в высоких учебных результатах своего ребенка, тем сильнее выражена его тревожность. Таким образом у младшего подростка могут возникнуть расхождения между его реальными способностями и достижениями и теми высокими достижениями в учебной деятельности, которых ожидают от него родители. Таким образом, внутриличностный конфликт может являться источником неуверенности подростка, служить причиной нарушения межличностных отношений, агрессивности, а также приводит к неустойчивости поведения. Это может привести к невротической тревоге, которая порождает чувства беспомощности и бессилия. Продолжительное переживание внутриличностного конфликта приводит к стойкому повышению уровня тревожности ребенка [51].

По мнению О.В. Хухлаевой переживание внутриличностного конфликта может привести к агрессивным действиям подростка по отношению к другим. Агрессивные действия, по мнению автора, в детском и подростковом возрасте являются нормальной формой активности, только если эти действия не носят деструктивный характер. Например, страх самовыражения может привести младшего подростка к проявлению агрессивных форм поведения. Многие учителя и родители не обращают должного внимания на подобные страхи у детей. Однако развитие страха самовыражения может привести подростка к ограниченности самовыражения, зажатости, ослаблению своего Я и развитию чувства собственной неполноценности. Агрессивность в этом случае объясняется тем, что чувство собственной неполноценности подросток будет стремиться компенсировать за счет проявления агрессии по отношению к тем, кто слабее его. Такая агрессия может представляться в виде использования ненормативной лексики, насмешек или издевательств. Основная цель – унижить другого человека. Такая агрессия носит косвенный характер и может

быть направлена не только на сверстников, но даже на родителей или учителей. Автор называет ее компенсаторной агрессивностью, проявляя которую, подросток как бы ощущает собственную силу и значимость, что позволяет ему поддержать чувство собственного достоинства. О.В. Хухлаева также предполагает, что именно компенсаторная агрессивность лежит в основе разных видов асоциального поведения [51, с. 54-68].

Проблеме возникновения повышенной тревожности в подростковом возрасте посвящены такие работы как: Фильдштейн Д.И. «Психология современного подростка», Прихожан А.М. «Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика», Макшанцева Л.В. «Тревожность и возможности её снижения у детей», Левин К. «Кризисы детского возраста», Холл К. «Теории личности» и многие другие. Однако данная проблема остается актуальной и на сегодняшний день.

В своих трудах Рогов Е.И. отмечает, что состояние тревожности является следствием подросткового кризиса, который может протекать в разных формах, влиять на жизнь подростка, а также дезорганизовать его личность.

Исследователи выделяют множество факторов, влияющих на повышение уровня тревожности в подростковом возрасте. Так, в подростковом возрасте, согласно А.М. Прихожан, тревожность начинает опосредоваться и может стать устойчивым свойством личности. Это связано с развитием Я-концепций подростка, которая крайне противоречиво проявляется в этом возрасте. У подростка могут возникать трудности в восприятии себя и адекватной оценке собственных успехов или неудач. Таким образом, тревожность в подростковом возрасте возникает как следствие неудовлетворенности потребности устойчивого адекватного отношения к себе [35, с. 11-18].

Фактором формирования школьной тревожности ребенка могут стать неблагоприятные отношения ребенка с педагогами, а именно: завышенные

требования к ребенку со стороны педагога, стиль его взаимодействия с учениками [43, с. 156-160], избирательность в отношении к определенному ребенку и другое [42].

Также, в своих исследованиях такие авторы как А.И. Захаров, А.М. Прихожан, выделяют одной из основных причин появления тревожности у детей взаимоотношения с родителями и стиль воспитания. А.С. Спиваковская отмечает связь степени тревожности ребенка со стилем его воспитания. Она считает, что повышенная родительская требовательность и недостаточный учет возможностей ребенка способствуют усилению его тревожности. В этой связи у ребенка создается устойчивое ощущение, что он не соответствует предъявляемым требованиям. При этом, подобное ощущение может сформироваться как у отличника, так и у среднего ученика, что служит доказательством того, что ощущение несоответствия требованиям может возникнуть вне связи с уровнем достижений ребенка. Впоследствии переживания ребенка могут зафиксироваться и стать устойчивой чертой личности [44, с. 44].

Тревожность в подростковом возрасте часто возникает из различных видов страха. В первую очередь следует отметить страх перед авторитарными личностями, это может быть директор или учителя. Далее идут социальные страхи, когда подростки боятся не соответствовать стандартам или субкультуре референтной группы. Большую роль в закреплении тревожности играет страх в ситуациях с высокими требованиями [18].

При переходе в пятый класс для детей особенно тяжело переносится смена классного руководителя и это, в свою очередь, может стать фактором возникновения школьной тревожности. Объясняется это тем, что у некоторых детей могут возникнуть сложности во взаимоотношениях с новым классным руководителем. Отсюда могут возникнуть сложности при адаптации к средней школе, а также могут появиться разнообразные страхи,

связанные с новыми учителями, так как дети еще не знают их новых требований, и еще не ориентируются в здании школы.

Важно отметить, что возможной причиной повышения уровня школьной тревожности и закрепления ее как свойства личности может быть обусловлено и физиологическими особенностями, это могут быть особенности типа нервной системы, повышенная синзетивность и другое.

И. В. Дубровина в своих исследованиях отмечала, что 2-3-й, а также 6-8-й классы являются наиболее благоприятными периодами обучения, в силу стабильной социально-педагогической ситуации. Появление эмоционального напряжения и, как следствие, развитие тревожности обусловлено изменением возрастных задач учащихся. Таким образом, наиболее тревожными ступенями школьной жизни являются 1-й, 5-й и 9-11-й классы. В первом классе учащиеся осваивают новый вид деятельности – учебную, сталкиваются с новыми требованиями и вступают во взаимодействие с педагогом. В пятом классе происходит смена ведущего вида деятельности. Так, на смену учебной деятельности приходят интимно-личностные взаимоотношения со сверстниками, а также происходит реорганизация учебного процесса, возрастает количество требований и спрос к ним. В старших же классах происходит личностное самоопределение учащихся и их профессиональное ориентирование, возрастает страх перед будущим. Таким образом, отмечает И. В. Дубровина, уровень школьной тревожности на разных этапах школьного обучения будет различный [8, с. 43-45].

Остановимся подробнее на причинах возникновения школьной тревожности в пятом классе. Социально-педагогическая ситуация пятиклассников резко меняется, в связи с переходом из начального звена школьного образования в среднее. Этот период является крайне нестабильным для младших подростков. Ребенок находится в системе непривычных ему школьных требований, которые нужно научиться понимать: увеличивается количество учителей, с каждым из которых нужно

наладить отношения, увеличивается количество уроков и объем домашних заданий, школа резко становится большой, ребенку необходимо найти свое место и ней и чувствовать себя уверенно, система организации учебного процесса существенно изменяется. Исходя из вышеизложенных фактов, согласно А.В. Микляевой и П.В. Румянцевой, можно выделить следующие типичные причины школьной тревожности:

- 1) Увеличение количества учебных дисциплин;
- 2) Увеличение числа учителей;
- 3) Смена классного руководителя;
- 4) Необходимость в адаптации к новому и измененному классу;
- 5) Большая вариативность требований разных учителей;
- 6) Разность требований, предъявляемых учителями начальной школы и среднего звена;
- 7) Необходимость адаптироваться в «новой школьной территории»
- 8) Существенное изменение в уровне и методах родительского контроля и помощи;
- 9) Возможная неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками;
- 10) Длительная или эпизодическая неуспешность в учебе.

Уровень тревожности пятиклассника может возрасти также ввиду увеличения школьных предметов и требований, предъявляемых им педагогами. Довольно часто стрессогенным фактором для детей является ответ на уроке (как публичный ответ у доски, так и ответ «с места»). Это может быть связано как с личной застенчивостью ребенка, так и с его заниженной самооценкой или повышенными требованиями к себе (например, «я должен быть лучше всех», «получить пятерку») и так далее [27, с. 24-35]. Однако, в своих исследованиях В.В. Бойко показал, факторами, наиболее влияющими на повышение уровня школьной тревожности младшего подростка, будут являться контрольные работы и экзамены. Страх ситуации проверки знаний, с одной стороны, обуславливается неизвестностью

результатов проделанной работы, а с другой стороны, личностными особенностями подростка, для которого тревожность является уже устойчивой чертой. Для детей, чей уровень школьной тревожности находится в пределах нормы, тревога, возникающая перед контрольными или экзаменами, как правило определяется преимущественно ситуационными факторами.

Многие исследователи отмечают, что одним из наиболее важных и весомых факторов возникновения и повышения уровня школьной тревожности является неуверенность в себе и/или заниженная самооценка. Самооценка - это появление оценочного суждения человека по отношению к самому себе. В.В. Столин, И.С. Кон, А.Н. Божович и многие другие исследователи отмечают, что в младшем подростковом возрасте самооценка чаще формируется через других людей: подростки сравнивают себя с другими, на самооценку подростка также влияют суждения и отношения близких и/или значимых других [46]. Далее понимание подростком себя происходит уже через обращение к себе, к своему внутреннему миру, через осознание своих эмоций и переживаний. Тем не менее, в младшем подростковом возрасте самооценка подростка носит больше предметный характер, однако играет важную роль в их жизни и развитии [16].

Связь между уровнем тревожности и уровнем самооценки с расхождением уровня притязаний была доказана многочисленными исследованиями как на детях, так и на взрослых [34]. В своих исследованиях А.М. Прихожан установила, что существует связь между тревожностью и оптимальным уровнем самооценки, а также между расхождением уровня самооценки с уровнем притязаний. Тогда как, в исследованиях тревожности подростков, отмечает автор, «достаточно гармоничное представление о себе, характеризующееся оптимальным соотношением характеристик самооценки и уровня притязаний, не связано с тревожностью» [34, с. 56-59].

Так, К.О. Казанская говорит о том, что для тревожных детей часто характерен заниженный или низкий уровни самооценки, что может

проявляться в ожидании какой-либо неблагоприятной оценки со стороны окружающих, такие дети, в силу своей самооценки, склонны ставить перед собой более низкие цели, чем те, которые они могут достигнуть на самом деле [12]. Таким образом, дети, имеющие низкую самооценку характеризуются чрезмерной неуверенностью в себе, пассивностью, они слишком чувствительны к своим неудачам и склонны отказываться от выполнения той деятельности, в которой чувствуют себя неуверенно. Такие учащиеся, как правило, часто не выполняют домашние задания и склонны меньше работать на уроках. Они скованны при ответах на уроке и смущаются даже от незначительного замечания учителя на уроке. Это непосредственно сказывается на их успеваемости и эмоциональном состоянии.

Необходимо также отметить, что чрезмерно завышенная самооценка в подростковом возрасте является поводом для волнений. Часто, по мнению отечественных исследователей, она является результатом родительского воспитания, преувеличения успехов ребенка и объективно завышенных оценок учителей. В таком случае, подросток считает, что может все, а высокая оценка со стороны взрослых и его личная самооценка полностью его устраивают. В то же время, при столкновении с реальными трудностями может обнаружиться его несостоятельность. Всеми силами он будет стараться сохранить хорошее отношение к себе и свои достижения, однако он может не иметь для этого достаточного количества знаний. Подобные разногласия, без сомнения, приводят ребенка в трудное эмоциональное состояние.

В своих исследованиях А.М. Прихожан смогла доказать, что существует связь между яркостью проявления тревожности и возрастом. Таким образом, отмечает автор, ««тревожность как состояние-свойство» усиливается с увеличением возраста детей, хотя на него также во многом оказывают влияние позиция и поведение педагога [35].

Как видим, существует множество факторов, влияющих на возникновение школьной тревожности. Учеными выделено также множество форм проявления и признаков школьной тревожности. Мы считаем необходимым обозначить некоторые, наиболее часто встречающиеся из них, так как они могут различаться большим разнообразием, проявляться в неожиданных способах и «маскироваться» под иные проблемы.

Такие авторы как А.В. Микляева и П.В. Румянцева, изучив литературу и обобщив собственный опыт, выделили следующие «универсальные» признаки и проявления школьной тревожности. Перечислим лишь те из них, которые наиболее часто встречаются у пятиклассников. Самой универсальной и основной формой проявления школьной тревожности авторы считают ухудшение соматического здоровья, далее идут излишняя старательность при выполнении заданий, отказ от выполнения субъективно невыполнимых заданий, рассеянность во время уроков, ответы тихим и приглушенным голосом или вовсе отказ от ответов на уроках, значительное снижение эффективности учебной деятельности в ситуации контроля знаний и др. Для пятиклассников, с повышенным и высоким уровнями школьной тревожности характерно личностное переоценивание школьных отметок, часто они видят кошмарные сны, связанные со школьными страхами. Отдельно следует отметить такую форму проявления школьной тревожности в пятом классе как раздражительность и агрессивность.

По мнению вышеупомянутых авторов, агрессивные и раздраженные реакции в поведении ребенка могут говорить об эмоциональном дискомфорте, который может быть вызван школьными ситуациями. Появляющаяся в подростковом возрасте раздражительность и агрессивность, по результатам исследований, обусловлена именно школьной тревожностью. Под проявлениями агрессивности и раздражительности пятиклассники могут скрывать эмоциональный дискомфорт и ранимость [34].

На основе проделанного анализа литературы, говорить о том, что возраст пятиклассников относится к младшему подростковому возрасту, в

этом возрасте тревожность, как правило, еще не является устойчивой чертой личности, однако существует такой риск. Тревожность по-разному проявляется в зависимости от возраста, однако в школьной тревожности пятиклассника мы выделили следующие особенности: у пятиклассников превалирует страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний и страх не соответствовать ожиданиям окружающих. Наиболее распространенными формами проявления тревожности в пятом классе являются: ухудшение соматического здоровья, отказ от выполнения задач, которые сам ребенок считает невыполнимыми, из-за боязни негативных оценок со стороны окружающих, «сверхценность» школьной оценки, агрессивность в поведении, рассеянность, а также застенчивость и страх самовыражения.

1.3. Психолого-педагогические условия по снижению тревожности обучающихся пятого класса

На сегодняшний день в психолого-педагогической литературе описаны разнообразные средства и методы, способствующие результативности коррекции уровня школьной тревожности. В параграфе 1.1 и 1.2 нами был охарактеризован феномен школьной тревожности, а также проведен анализ литературы, показавший, что существует множество факторов возникновения и форм проявления школьной тревожности у пятиклассников. В этой связи, мы считаем, что работа по профилактике и коррекции школьной тревожности должна носить комплексный характер и охватывать разные сферы школьной жизни пятиклассников.

А.В. Микляева и П.В. Румянцева [24, с. 51] предлагают следующую схему работы со школьной тревожностью (рисунок 5).



Рисунок 5 – Схема психолого-педагогической работы со школьной тревогожностью

Существует большое количество методов психодиагностики школьной тревожности. Перечислим некоторые из них: наблюдение за поведением школьников, экспертные опросы родителей и учителей обучающихся, проективные методики, тесты-опросники. Вместе с этим, каждый из перечисленных методов имеет свои особенности, достоинства и ограничения в работе.

Зачастую, стандартизированные методики ограничены возрастом испытуемых, тогда как экспертные опросники и проективные тесты могут применяться на любом этапе школьного обучения. Для психодиагностики школьной тревожности обучающихся пятого класса наиболее распространены следующие методики:

- 1) Наблюдение, экспертные оценки педагогов и родителей;
- 2) Тест школьной тревожности Филлипса;
- 3) Проективные и психосемантические методы (рисунки, незаконченные предложения, ЦАМ А. М.Парачева).

Метод наблюдения позволяет собрать информацию о поведении ребенка, и увидеть симптомы тревожности, даже если они еще не осознаются самим испытуемым, однако он довольно трудоемкий и сложен в интерпретации, так как не подкреплён стандартизированными процедурами обработки.

С помощью метода экспертного опроса родителей и учителей, имеющиеся диагностические данные приобретают больший объём. Этот метод отражает интенсивность проявления (или отсутствия) признаков тревожности у ребенка, при его взаимодействии с педагогами и сверстниками. Следует отметить, что данный метод является довольно субъективным.

Стандартизированные методики позволяют отразить выраженность различных видов школьной тревожности в количественном эквиваленте, что облегчает процедуру обработки и интерпретации полученных данных. Эти методы позволяют охватить довольно объёмную по численности выборку испытуемых, и провести сравнение различных тестируемых групп (например, параллели в классах). Их недостаток заключается в том, что результаты будут зависеть от степени развития рефлексии испытуемых.

С помощью стандартизированных проективных методик, например, «Я в школе» (Овчарова Р. В., 1996) и «Школа зверей» (Панченко С., 2000) возможно избежать эффекта социальной желательности, однако проведение таких методик требует непосредственного общения с каждым испытуемым, и затрудняется при проведении с подростками в силу их, зачастую, демонстративного поведения, стремления продемонстрировать те или иные образцы поведения.

Согласно схеме, представленной выше, следующим этапом после психодиагностики школьной тревожности следует консультация родителей и учителей. Консультации должны, в первую очередь, затрагивать вопросы оказания поддержки ребенку в период работы с психологом, а также

сформировать у родителей представления о том, что им принадлежит ведущая роль в профилактике школьной тревожности и ее преодолении.

Самый главный этап в работе – индивидуальная и групповая коррекционно-развивающая работа с учащимися. В психотерапевтической энциклопедии [36] дано следующее определение психологической коррекции: «Психологическая коррекция - направленное психологическое воздействие на определенные психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования индивида». «Специальная психокоррекция – это комплекс приемов, методик и организационных форм работы с клиентом или группой клиентов одного возраста».

Психокоррекции подлежат недостатки, не имеющие органической основы и не представляющие собой такие устойчивые качества, которые формируются достаточно рано и в дальнейшем практически не изменяются [50, с. 146-150].

По мнению А.М. Прихожан, профилактика и коррекция тревожности должна проводиться в трех направлениях:

Психологическое просвещение родителей и педагогов, окружающих подростка о причинах и последствиях тревожности подростков. Обучение взрослых методам преодоления и профилактики тревожности подростков.

Работа с подростками, направленная на развитие и укрепление их уверенности в себе, обучение подростков владением собой в сложных ситуациях и ситуациях неуспеха.

Обеспечение такой психологической атмосферы, которая будет способствовать развитию у подростков чувства защищенности, снятию внутренних зажимов. Проигрывание с подростками ситуаций, способствующих выработке индивидуальных эффективных моделей поведения в трудных ситуациях.

Работа с детьми, характеризующимися высоким уровнем школьной тревожности, может проходить как в групповой, так и в индивидуальной

форме. Выбор формы работы зависит от причин появления школьной тревожности, особенностей ее проявления и возраста учеников. Как правило, основной задачей психокоррекции школьной тревожности ставится смягчение эмоционального дискомфорта ребенка, повышение его активности и самооценки, снятие физиологических зажимов [25].

Условия, способствующие снижению школьной тревожности, включают в себя специальные техники и методы. 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 в коррекции школьной тревожности необходимо сделать акцент на следующих направлениях:

1. Создание благоприятной атмосферы для обучения детей в школе;
2. Повышение самооценки и самоуверенности ребенка;
3. Обучение учащихся методам и приемам снятия мышечного напряжения (релаксационные и дыхательные упражнения)
4. Обучение учащихся навыкам саморегуляции и владению собой в трудных ситуациях или ситуациях, вызывающих наибольшее беспокойство.

Такие исследователи как Г.Б. Моница, Л.М. Костина, А.Н. Истратова также выделяют эти направления как наиболее важные и значимые в работе с тревожными детьми.

Подходы к психолого-педагогической коррекции психического развития ребенка:

1. Поведенческий подход. Данный подход направлен на трансформацию поведенческих реакций индивида, обуславливающих его активность во внешней среде и его отношения с окружающим миром. Этот подход берет свое начало в теориях научения бихевиоризма. В рамках поведенческого подхода психологическая коррекция призвана помочь ребенку усвоить новые реакции, направленные на формирование адаптивных форм поведения, а также способствовать угасанию и торможению имеющихся дезадаптивных форм поведения ребенка.

2. Психодинамический подход. Основан на представлениях о сознании, его специфике, структуре и особенностях развития. Яркими представителями данного подхода являются основоположник психоаналитического направления З. Фрейд и К. Роджерс представитель гуманистической психологии. Так, важной задачей коррекции в рамках психодинамического подхода будет являться создание условий, способствующих снятию внешних преград на пути развертывания интрапсихического конфликта. Двумя основными формами терапии психодинамического подхода является игротерапия и арт-терапия [57].

По мнению И. И. Мамайчук, существуют основные и специальные методы психологической коррекции таких эмоциональных нарушений у детей, как тревожность. Так, к основным методам психологической коррекции школьной тревожности можно отнести основные методы поведенческого и психодинамического подхода, а именно: арт-терапия, поведенческий тренинг, игротерапия, метод десенсибилизации. К специальным методам будут относиться приемы психокоррекции, способствующие устранению имеющегося дефекта с учетом индивидуально-психологических факторов [25].

Арт-терапия возникла в 30-е годы нашего века и является самостоятельной и специализированной формой психологической коррекции, которая основана, в первую очередь, на изобразительном искусстве и творческой деятельности. Главная цель арт-терапии – развитие самовыражения и самопознания ребенка через искусство [58]. Важнейшим принципом арт-терапии является ободрения всех продуктов деятельности ребенка.

Исследователи Р. Альшулер и Э. Крамер считают, что детские рисунки могут не только отражать типичную логику развития их изобразительной деятельности, но также они являются своеобразной проекцией личности ребенка. Таким образом, рисунок может выступать как средство усиления

чувства идентичности ребенка, через рисунок дети узнают себя и свои потребности [58, 55].

По мнению Э. Крамера эффективность применения арт-терапии зависит от возраста ребенка. Так, он считает, что для овладения техникой изобразительной деятельности подростков в возрасте от 11 до 13 лет является особой благоприятной средой для применения арт-терапевтических методов, в связи с возрастающей потребностью в самовыражении и самопознании [58].

В отечественной психологии методы арт-терапии также использовались при коррекции неврозов у детей и психических заболеваний у взрослых. Таким образом, можно сделать вывод о том, что арт-терапия наиболее эффективна в коррекции страхов и тревожности у детей и подростков.

Важную роль в коррекции тревожности у детей и подростков играет музыкотерапия. Так, применение музыкотерапии будет способствовать развитию навыков межличностного общения, повышению эстетических потребностей, оказывать регулирующее влияние на психовегетативные процессы, а также способствовать эмоциональной активности в ходе вербальной психотерапии.

В поведенческом подходе для коррекции тревожности у детей и подростков наиболее эффективным методом является поведенческий тренинг. Программы поведенческих тренингов исходят из предположения о дефицитах в поведенческих репертуарах индивида. Целью коррекции будет являться приобретение человеком новых репертуаров, или коррекция уже имеющихся поведенческих репертуаров в целях обеспечения успешной адаптации индивида к среде [59]. Поведенческий тренинг проходит в следующей последовательности:

- 1) Происходит демонстрация образцов поведения;

- 2) Информирование и инструктирование клиента о том, что представляет из себя та или иная поведенческая реакция, которая должна быть заучена;
- 3) Проведение упражнений для приобретения и закрепления новых поведенческих реакций;
- 4) Осуществление контроля, основанного на обратной связи с разъяснением информации о достигнутых результатах.

Следует также отметить, что особенно важное место в коррекции тревожности у детей и подростков занимают игровые методы. Игротерапия является наиболее распространенной и эффективной техникой в психотерапии и психокоррекции детского и подросткового возраста, так как игра представляется наиболее естественной формой жизнедеятельности ребенка. Игра выступает средством самовыражения ребенка, помогает достичь эмоциональную устойчивость, а также развивает его интеллектуальные, волевые и нравственные качества. Таким образом, через игру проходит формирование личности ребенка в целом.

Как метод психотерапии и психокоррекции игру начали применять еще в начале XX века. Одним из первых игру в качестве вспомогательного метода в терапии предложил использовать З.Фрейд. Затем австрийский психолог и психиатр Я. Морено предложил использовать драматические инсценировки для лечения ряда психических нарушений и перестройки взаимоотношений в группе. Он полагал, что некоторые из них, в том числе и неврозы, являются результатом неприспособленности человека к той социальной группе, в которой протекает его жизнь [13].

В своих исследованиях А.И. Захаров выделяет три функции игры, которые связаны между собой и реализуются как в спонтанной, так и в направленной игре, а именно: диагностическая, терапевтическая и обучающая. Главное во всем игровом процессе – возможность импровизации. Спонтанные и направленные игры являются взаимодополняющими фазами, где на начальном этапе (спонтанная игра)

деятельность детей не корректируется психологов, а на этапе направленных игр осуществляется импровизация какого-либо сюжета, направленное воздействие здесь заключается за счет характера воспроизводимых ребенком или психологом персонажей и действий [10].

Упражнения Л.В. Агеевой и этюды М. В. Чистяковой были модифицированы отечественными психологами Е. Лютовой и Г. Мониной. Они предложили ряд подвижных игр, направленных на коррекцию эмоциональной сферы, в частности тревожности. Данные игры являются эффективным средством коррекции тревожности детей и подростков, так как рассчитаны на данную категорию детей. Терапевтический эффект достигается за счет того, что посредством предложенных игр происходит снятие зажимов в группах мышц, которые сопровождают состояние тревоги [24].

Психотерапевтический эффект игротерапии достигается через создаваемую психологом атмосферу принятия ребенка, эмоционального сопереживания ему и обеспечение переживания ребенком чувства самоуважения. Через игру могут корректироваться подавляемые страхи, неуверенность в себе и негативные эмоции, а также расширяются и оформляются коммуникативные навыки детей и подростков.

Метод игротерапии может использоваться как индивидуально, так и в группе. В подростковом возрасте, несомненно, приоритет отдается групповым играм, так как в этом возрасте возрастает потребность в социальном общении и общение для младших подростков предстает как нечто очень важное и личностное. Общими показаниями к проведению групповой игротерапии в младшем подростковом возрасте являются: замкнутость, необщительность, чрезмерная конформность и послушание подростка, нарушение поведения, фобические реакции и тревожность [7]. В своих исследованиях Джинотт Х. Дж. отмечает, что для детей, испытывающих фобические реакции или сильную тревогу групповая терапия является наиболее эффективной. В индивидуальной игротерапии такие дети

могут избегать своих страхов, или уклоняться от них. Однако в групповых формах работы, дети могут быть вовлечены в такие виды деятельности, в которых ребенок вынужден что-то сделать со своими страхами, учиться совладать с ними.

Изобразительная, двигательная, интеллектуальная и прочие виды деятельности могут являться игрой. Игры могут быть настольные, ролевые, подвижные или же интеллектуальные. Так и материалы, используемые во время игры, могут быть различными. Это могут быть как реальные предметы, так и знания о них.

Как метод коррекции игра должна быть направлена на:

- 1) Расширение репертуара форм взаимодействия школьника со сверстниками;
- 2) Развитие способности произвольной, сознательной регуляции своего поведения;
- 3) Осознание ребенком своих чувств и переживаний и достижение эмоциональной устойчивости;
- 4) Снижение тревожности и беспокойства школьников.

Большая часть из существующих теоретических направлений психологии XX в. использовали групповые формы работы, тем самым внося вклад в развитие групповой психокоррекции. Так, А. Адлер считал, что группа является неким соответствующим контекстом для выявления эмоциональных нарушений и их коррекции. Он полагал, что группа формирует взгляды и убеждения индивидов, а также может их модифицировать. Представитель гуманистического направления К. Роджерс считал, что работа в группе помогает устранить тревогу и способствовать развитию самораскрытия, а складывающиеся взаимоотношения между участниками группы способствуют созданию оптимальных условий для психологических изменений. В своих работах К. Левин рассматривал личностные нарушения результатом нарушенных отношений с другими

людьми, и полагал, что большинство изменений происходит именно в групповом контексте, а не в индивидуальном [40].

Во второй половине XX века в прикладных и практических областях психологии активно вводится и используется понятие «тренинг». Как способ психологической помощи групповой тренинг впервые начал использоваться в зарубежной психологии, К. Левин, сформулировал основную его идею, которая звучала следующим образом: «Чтобы выявить свои неадекватные установки и выработать новые формы поведения, люди должны учиться видеть себя такими, какими их видят другие» [Lewin, 1951].

Вачков И.В. определяет групповой психологический тренинг как совокупность активных методов практической психологии, которые используются с целью формирования навыков самопознания и саморазвития. Психологический тренинг имеет особые возможности и ограничения, которые отличаются от тех, что присутствуют при групповой работе [4, с. 38].

Битянова М. Р. отмечает, что психологический тренинг — форма активного обучения, позволяющая человеку самостоятельно сформировать навыки и умения, строить социальные межличностные отношения, продуктивную учебную и другую деятельность, анализировать возникающие ситуации как со своей точки зрения, так и с позиции партнера, развивать в себе способности познания и понимания себя и других в процессе общения и деятельности [3].

Любая человеческая группа отображает реальный мир, таким образом, через тренинг можно решить следующие задачи:

- Возможность решения задач, которые могут быть неразрешимы в реальной жизни;
- Выработка оптимальных решений в трудных ситуациях;
- Приобретение психологических знаний, изучение приемов взаимодействия с людьми, переживание коммуникативной общности;

- Получение информации о себе от окружающей коммуникативной среды.

В зависимости от вида тренинга выделяют разные цели, однако общими целями для любого вида тренинга будут являться:

- рост коммуникативной открытости и качества общения;
- развитие способностей к адаптации;
- творческое самораскрытие;
- повышение объективности собственного представления о себе и восприятия других.

Психологический эффект групповые тренинги достигают за счет того, что на них происходит принятие ценностей и потребностей других, каждый участник имеет возможность идентифицировать себя с другими, научиться использовать сложившиеся эмоциональные связи в оценке собственной деятельности, группа облегчает процесс самораскрытия, а также работа в групповых тренингах всегда проходит в атмосфере уважения и принятия других.

Учитывая возрастные особенности подростков, следует отметить, что именно в этом возрасте проведение тренинговых занятий считается наиболее эффективным. Во время таких занятий у подростков может происходить смена внутренних установок, формируется опыт позитивного отношения к себе и окружающим людям, происходит овладение определенными социально-психологическими знаниями, возрастают компетенции в общении, происходит принятие себя и развитие собственных возможностей [4].

Проанализировав наиболее распространённые и результативные методы коррекции школьной тревожности, мы смогли выявить следующие базовые условия для ее проведения:

- Теоретическая база. Наличие теоретических знаний о причинах, проявлениях, симптоматике и возможных неблагоприятных последствиях высокого уровня школьной тревожности;

- Учет возрастно-психологических и индивидуальных особенностей участников группы при выборе содержания занятий и организации внутригруппового взаимодействия;
- Использование упражнений на снятие внутреннего напряжения, отреагирование эмоций, преодоление чувства тревоги и напряжения;
- Создание доверительной обстановки в процессе групповой работы. За счет применения таких психологических приемов как эмпатия, принятие, взаимоуважение партнерского общения, взаимного доверия, безоценочности.
- Создание условий для самопознания и самовыражения учащихся через работу в коллективе и индивидуальные занятия.

Таким образом, на основе анализа современной психолого-педагогической литературы по теме исследования, мы определили следующие условия, которые, с нашей точки зрения, позволят организовать психолого-педагогическую работу по снижению уровня школьной тревожности обучающихся пятого класса наиболее результативно: групповые занятия, с элементами тренинга, направленные на создание психологически комфортного для личности климата в коллективе, групповые занятия, с элементами тренинга, направленные развитие личности внутри сложившегося коллектива и через него, а также индивидуальные занятия с элементами арт-терапии, целью которых станет стабилизации эмоционального состояния школьников.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

В первой главе нами были рассмотрены и проанализированы понятия «тревожность», «тревога» и «школьная тревожность», определены ее виды, причины и особенности проявления школьной тревожности обучающихся

пятого класса, а также выявлены и проанализированы условия, способствующие снижению уровня школьной тревожности пятиклассников.

Проблемой школьной тревожности занимались такие зарубежные авторы как З. Фрейд, А. Адлер, К. Хорни, С. Салливен, Ч. Спилбергер, Э. Фромм и др. В отечественной психологии проблема тревожности изучалась М. Прихожан, Е. Савиной, Р.С. Немовым, Ф. Сушковой, С. Л. Рубинштейном, С.С. Степановой и другими.

Изучив теоретические аспекты проблемы тревожности, можно сделать вывод, что тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения.

Вместе с тем следует подчеркнуть, что тревога является эпизодическим проявлением беспокойства, тогда как тревожность – это устойчивое состояние индивида.

В своей работе мы будем опираться на понятие школьной тревожности, предложенное А.В. Микляевой и П.В. Румянцевой: «Школьная тревожность – проявление школьного эмоционального неблагополучия, которое выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников, а также в страхе самовыражения».

Анализ литературы показал, что существует множество причин возникновения школьной тревожности, систематизируя позиции авторов, выделим следующие причины:

- особенности организации учебно-воспитательного процесса;
- личностные особенностями учителя и специфика взаимодействия педагога с учениками;
- проблемы во взаимоотношениях с одноклассниками;

- особенности детско-родительских отношений;
- уровень школьной успеваемости и личностные особенности учащихся.

Для учащихся пятых классов, имеющих повышенный уровень школьной тревожности характерны следующие признаки: превалирует страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний и страх не соответствовать ожиданиям окружающих. Наиболее распространенными формами проявления тревожности в пятом классе являются: ухудшение соматического здоровья, отказ от выполнения субъективно невыполнимых задач, «сверхценность» школьной оценки, агрессивность в поведении, рассеянность.

Выделяют основные и специальные методы коррекции, а также существует два подхода, в рамках которых возможна коррекция психического развития детей и коррекция тревожности: поведенческий и психодинамический. Психокоррекционная работа по снижению уровня школьной тревожности должна носить комплексный характер.

Снижению уровня школьной тревожности обучающихся пятого класса будут способствовать следующие условия:

- Создание доверительной обстановки в процессе групповой и индивидуальной работы;
- Проведение групповых занятий, с элементами тренинга, направленных на создание психологически комфортного для личности климата в коллективе и групповых занятий, с элементами тренинга, направленных развитие личности внутри сложившегося коллектива и через него;
- Проведение индивидуальных занятий с элементами арт-терапии, способствующих самораскрытию, самопознанию и гармонизации эмоционального состояния школьников.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО СНИЖЕНИЮ УРОВНЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЯТОГО КЛАССА

2.1. Диагностика актуального уровня школьной тревожности обучающихся пятого класса.

Исследование школьной тревожности пятиклассников проходило в три этапа:

1. На поисково–подготовительном этапе изучалась психолого-педагогическая литература, происходил подбор методик для определения уровня школьной тревожности с учетом возрастных характеристик, а также осуществлена разработка программы, направленной на снижение уровня школьной тревожности обучающихся пятого класса.
2. На опытно–экспериментальном этапе осуществлялось проведение констатирующего эксперимента и обработка полученных данных. Была проведена методика диагностики школьной тревожности Филлипса. Полученные результаты были обработаны в виде диаграмм и сведены в таблицы. Апробация и внедрение разработанной программы по снижению уровня школьной тревожности обучающихся пятого класса в образовательное учреждение.
3. На контрольно-обобщающем этапе нами была проведена контрольная диагностика, проанализированы и обобщены результаты исследования, сформулированы выводы.

На основе анализа психолого-педагогической литературы, нами были выделены и определены следующие критерии и уровни школьной тревожности (таблица 1)

Таблица 1 – Критерии и уровни школьной тревожности обучающихся пятого класса

Критерии	Уровни		
	Высокий	Повышенный	Нормальный
Страх самовыражения	Показатели по методике Филлипса от 75% до 100%	Показатели по методике Филлипса от 50% до 75%	Показатели по методике Филлипса до 50%
Страх ситуации проверки знаний	Показатели по методике Филлипса от 75% до 100%	Показатели по методике Филлипса от 50% до 75%	Показатели по методике Филлипса до 50%
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	Показатели по методике Филлипса от 75% до 100%	Показатели по методике Филлипса от 50% до 75%	Показатели по методике Филлипса до 50%
Заниженная / низкая самооценка	Завышенный	Адекватный	Заниженный
	Показатели по методике Дембо-Рубенштейн 75-100 баллов	Показатели по методике Дембо-Рубенштейн 45-74 баллов	Показатели по методике Дембо-Рубенштейн менее 45 баллов

Таким образом, для ребенка с нормальным (оптимальным) уровнем тревожности характерно следующее: наличие адекватной (реалистичной) самооценки, низко выраженный или не выраженный страх не соответствовать ожиданиям окружающим, отсутствие страха самовыражения и страха ситуации проверки знаний.

Для детей с повышенным и высоким уровнем школьной тревожности будут характерны следующие особенности: наличие неадекватной самооценки (завышенной или заниженной), ярко выраженный страх самовыражения и ситуации проверки знаний, иными словами негативное

переживание в ситуациях проверки знаний, возможностей, достижений, наличие страха не соответствовать ожиданиям окружающих, чрезмерная ориентация на значимость в оценке своих результатов окружающими. Обычно на уроках такие дети ведут себя замкнуто, боятся отвечать у доски или с места, часто отказываются от различных видов деятельности, так как боятся их не выполнить, или выполнить плохо. В ситуациях контрольных и проверочных работ детям, имеющим повышенный и высокий уровень тревожности может беспричинно становится плохо, начинает болеть голова, крутить живот и так далее.

При диагностики актуального уровня школьной тревожности пятиклассников использовались следующие методы:

- опросник школьной тревожности Ф.Р.Филлипса;
- исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М.Прихожан.

Таблица 2 - Диагностическая карта изучения школьной тревожности обучающихся пятого класса

Исследуемый признак	Используемая методика
Уровень школьной тревожности	Опросник школьной тревожности Филлипса
Самооценка и уровень притязаний	Шкала Т. В. Дембо–С. Я. Рубинштейн

Подобранный диагностический инструментарий соответствует цели исследования, указанные методики апробированы и распространены, рассмотрим их подробнее.

1. Опросник школьной тревожности Филлипса относится к стандартизированным психодиагностическим методикам и позволяет оценить общий уровень школьной тревожности, а также качественное

своеобразие переживания тревожности, связанной с различными областями школьной жизни.

Цель методики: оценка уровня и характера школьной тревожности у детей младшего и среднего школьного возраста.

Опросник имеет 8 шкал, на основе которых можно сделать выводы о своеобразии переживания школьной тревожности каждым учащимся. Перечислим их:

1. Общая тревожность в школе;
2. Переживание социального стресса;
3. Фрустрация потребности в достижении успеха;
4. Страх самовыражения;
5. Страх ситуации проверки знаний;
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих;
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу;
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями.

Содержательная характеристика каждого фактора приведена в приложении А.

Процедура диагностики: диагностика может проводиться как в индивидуальной, так и в групповой форме. Опросник состоит из 58 вопросов, которые могут предъявляться письменно или вслух. Ответы на вопросы записываются в следующих формах: «+», если ответ на вопрос был утвердительный, и «-», если были не согласны. При проведении диагностики присутствие классного руководителя крайне нежелательно. Перед проведением диагностики детям дается инструкция, а также раздаются листы по числу учащихся.

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

1) общее число несовпадений по всему тесту: показатели тревожности, превышающие рубеж 50%, позволяют говорить о повышенной тревожности школьника, а показатели свыше 75% - о высокой школьной тревожности.

2) количество несовпадений по каждой из шкал опросника. Результаты подсчитываются в количестве, а затем переводятся в проценты, как и в первом случае.

Диагностика проводилась шестым уроком, в письменном виде. Обучающимся было предложено заполнить специальный бланк, в котором уже были проставлены номера (от 1 до 58), напротив каждого номера учащиеся ставили ответы на вопросы: «+», если ответ на вопрос был утвердительный, и «-», если были не согласны. На заполнение теста у учащихся ушло около 30-40 минут.

2. Методика Дембо-Рубинштейн в модификации А.М.Прихожан. Особенность данной методики заключается в том, что школьники непосредственно оценивают сами себя по ряду различных качеств.

Методика состоит из 7 шкал, таких как:

1. Здоровье;
2. Ум, способности;
3. Характер;
4. Авторитет у сверстников;
5. Умение многое делать своими руками, умелые руки;
6. Внешность;

7. Уверенность в себе.

Процедура диагностики: каждому испытуемому предлагается бланк методики, который содержит инструкции и задание. Обследуемые должны на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т.е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их.

Инструкция: «Ребята, любой человек может оценить свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя - наивысшее. Под каждой линией написано, что она означает. Вам необходимо на каждой линии чертой (-) отметить, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (x) отметьте, при каком уровне развития этих качеств вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя».

Обработка результатов проводится по шести шкалам из семи представленных, так как шкала «здоровье» является как бы тренировочной. При обработке подсчитывается количество баллов, отражающих высоту самооценки и уровень притязаний, а затем подсчитывается расхождение между ними. Результаты выражаются в баллах. Длина каждой шкалы 100мм, где, например 54 мм = 54 балла.

Диагностика проводилась в середине учебного дня, в индивидуальной форме, в отсутствии классного руководителя. На заполнение методики у детей ушло около 10-25 минут.

Экспериментальное исследование, направленное на изучение актуального состояния уровня школьной тревожности пятиклассников, проводилось 26 октября 2018 года на базе средней общеобразовательной

школы города Красноярск. В исследовании приняли участие 21 обучающийся в возрасте от 11-12 лет. Из них 62% девочек и 38% мальчиков. Таким образом, можно сделать вывод о репрезентативности выборки (см. таблицу 3)

Таблица 3 - Характеристика экспериментальной выборки

Имя	Пол	Возраст
Подросток 1	Женский	11
Подросток 2	Мужской	11
Подросток 3	Женский	12
Подросток 4	Мужской	11
Подросток 5	Мужской	12
Подросток 6	Женский	11
Подросток 7	Женский	12
Подросток 8	Мужской	12
Подросток 9	Женский	11
Подросток 10	Мужской	11
Подросток 11	Женский	11
Подросток 12	Женский	11
Подросток 13	Мужской	12
Подросток 14	Женский	11
Подросток 15	Женский	12
Подросток 16	Женский	12
Подросток 17	Женский	11
Подросток 18	Женский	11
Подросток 19	Женский	12
Подросток 20	Мужской	11
Подросток 21	Мужской	12

В ходе диагностики уровня школьной тревожности обучающихся пятого класса по опроснику школьной тревожности Филлипса были получены следующие результаты (таблица 4 и рисунок 5)

Таблица 4 – Уровень тревожности на этапе констатирующего эксперимента

№ п/п	Испытуемый	Уровень общей тревожности в школе

1	Подросток 1	Нормальный
2	Подросток 2	Нормальный
3	Подросток 3	Высокий
4	Подросток 4	Повышенный
5	Подросток 5	Повышенный
6	Подросток 6	Повышенный
7	Подросток 7	Высокий
8	Подросток 8	Высокий
9	Подросток 9	Нормальный
10	Подросток 10	Нормальный
11	Подросток 11	Нормальный
12	Подросток 12	Нормальный
13	Подросток 13	Повышенный
14	Подросток 14	Повышенный
15	Подросток 15	Повышенный
16	Подросток 16	Нормальный
17	Подросток 17	Повышенный
18	Подросток 18	Высокий
19	Подросток 19	Повышенный
20	Подросток 20	Повышенный
21	Подросток 21	Нормальный



Рисунок 5 - Распределение выборочной совокупности обучающихся пятого класса по уровням школьной тревожности (в процентах)

Анализ результатов исследования по методике диагностики школьной тревожности Филлипса в экспериментальной группе показал, что из общего числа опрашиваемых лишь восемь учащихся (38%) имеют уровень тревожности, соответствующий норме, свидетельствующий о благоприятном эмоциональном состоянии этих детей в школе, это говорит о том, что данная группа детей чувствует себя комфортно в общении со сверстниками и учителями, они не боятся отвечать у доски или прийти домой с плохой отметкой, они легко могут высказывать свое мнение. У девяти учащихся (43%) был установлен повышенный уровень тревожности, что свидетельствует о том, что эти учащиеся склонны испытывать тревогу и беспокойство в школе, однако не во всех ситуациях. И четверо учащихся (19%) имеют высокий уровень школьной тревожности, исходя из чего мы можем полагать, что эти учащиеся испытывают эмоциональный дискомфорт в условиях обучения в школе, многие ситуации вызывают у них выраженную тревогу и беспокойство, эти дети имеют слишком высокие требования к себе, боятся начинать новую деятельность и испытывают дискомфорт при общении с учителями.

Для более детального анализа общего внутреннего эмоционального состояния пятиклассников и характера тревожности, были подсчитаны значения по всем шкалам проведенной методики (рисунок 6)

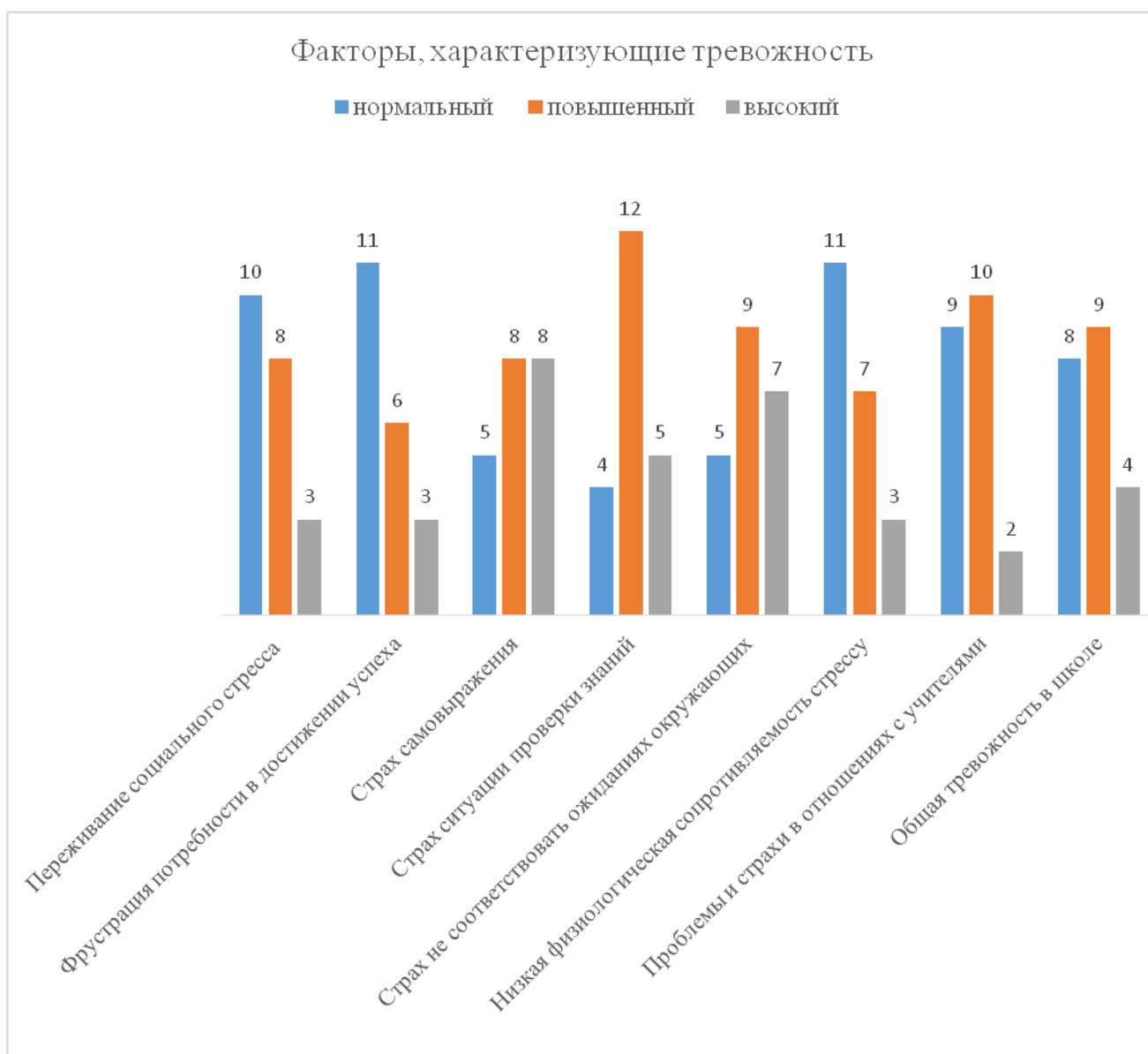


Рисунок 6 – Факторы, характеризующие школьную тревожность обучающихся пятого класса

Как видим, повышенный и высокий уровень школьной тревожности большинство учащихся имеют по шкалам «Страх самовыражения», «Страх ситуации проверки знаний», а также по шкале «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих». Это позволяет нас сделать вывод о том, что большая часть учащихся испытывает тревогу в ситуациях, в которых необходимо «показать себя», самораскрыться и продемонстрировать свои способности и возможности, также большая часть обучающихся пятого класса испытывает негативное отношение и сильную тревогу к ситуациям, в

которых происходит проверка их знаний, умений и навыков, они неуверенно чувствуют себя как при ответе у доски, так и при ответе с места, им чрезмерно важна оценка их достижений другими, поэтому для них характерно переживание чувства тревоги и беспокойства по поводу негативных оценок, которые могут дать им окружающие.

Наименее выражены высокие показатели по шкалам «Переживание социального стресса», «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу», а также «Фрустрация потребности в достижении успеха», что может свидетельствовать о том, что в целом, в процессе обучения, преобладает такой психологический фон, который позволяет учащимся удовлетворять свои потребности в успехе и добиваться высоких результатов, а так же большинство учащихся, при обучении в школе не испытывают социального стресса и могут без развивать свои социальные контакты.

Результаты, проведенной на экспериментальной группе методики «Самооценка» Дембо-Рубинштейн в модификации А.М.Прихожан, позволили подкрепить полученные ранее данные о взаимосвязи уровня самооценки и тревожности обучающихся (таблица 5 и рисунок 6).

Для выявления наличия взаимосвязи между уровнем самооценки и уровнем школьной тревожности обучающихся пятого класса, мы использовали статистический метод обработки данных R-Спирмана. (ПРИЛОЖЕНИЕ Б)

Таблица 5 – Уровень самооценки подростков экспериментальной группы

№ п/п	Испытуемый	Уровень самооценки
1	Подросток 1	Адекватный
2	Подросток 2	Адекватный
3	Подросток 3	Заниженный
4	Подросток 4	Адекватный
5	Подросток 5	Адекватный

6	Подросток 6	Заниженный
7	Подросток 7	Заниженный
8	Подросток 8	Завышенный
9	Подросток 9	Завышенный
10	Подросток 10	Нормальный
11	Подросток 11	Нормальный
12	Подросток 12	Заниженный
13	Подросток 13	Адекватный
14	Подросток 14	Заниженный
15	Подросток 15	Заниженный
16	Подросток 16	Адекватный
17	Подросток 17	Адекватный
18	Подросток 18	Заниженный
19	Подросток 19	Заниженный
20	Подросток 20	Заниженный
21	Подросток 21	Адекватный

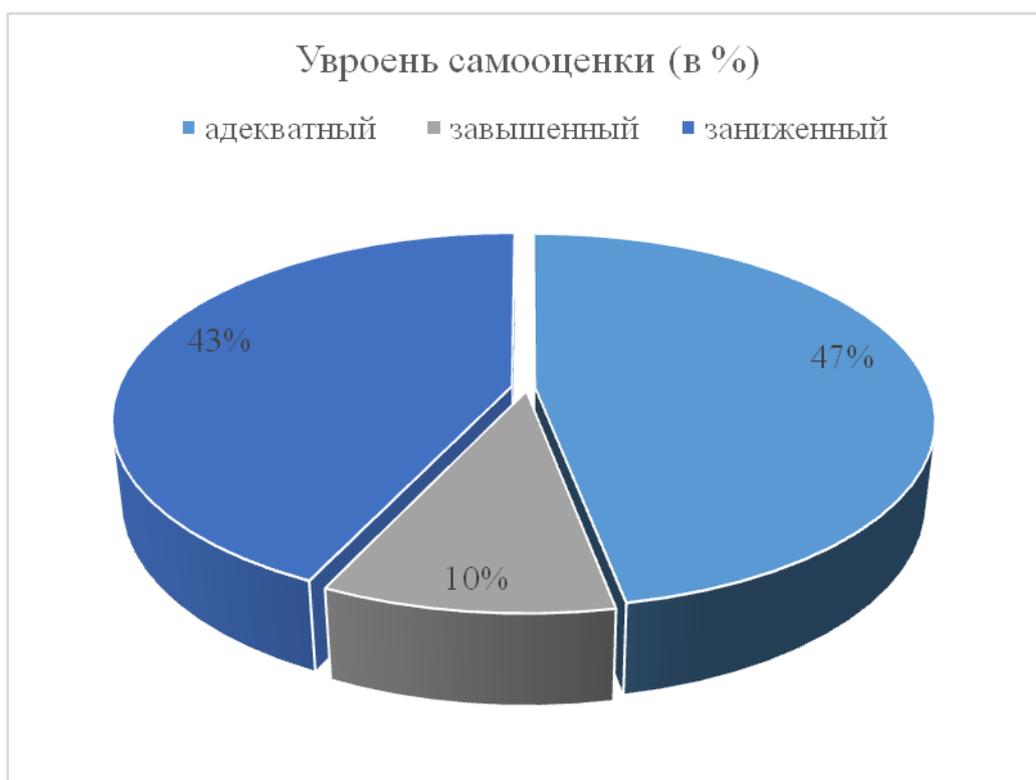


Рисунок 6 – Уровень самооценки обучающихся пятого класса

Полученные результаты показали, что девять детей (43%) имеют низкий уровень самооценки, что свидетельствует о неблагополучии в

развитии личности. Такие дети, как правило, недооценивают себя и свои возможности, они склонны ставить перед собой более низкие цели, чем те, которые могли бы достигнуть, как правила из-за страха «провала». Эти учащиеся неуверенны в себе, не способны ценить себя, и не верят в собственные возможности и силы.

Лишь двое учащихся (10 %) из двадцати одного имеют высокий уровень самооценки, что может говорить о высокой чувствительности этих ребят к своим ошибкам и замечаниям других, а также об их неумении правильно и адекватно оценить свои результаты, в сравнении с другими.

Итак, на основе выделенных нами критериев тревожности и результатов проведенной психодиагностики можем определить общий уровень школьной тревожности обучающихся пятого класса (таблица 6)

Таблица 6 – общий уровень тревожности обучающихся пятого класса

Испытуемый	Критерии				Общий уровень тревожности
	Страх самовыражения	Страх ситуации проверки знаний	Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	Уровень самооценки	
Подросток 1	Высокий	Нормальный	Нормальный	Адекватный	Нормальный
Подросток 2	Нормальный	Нормальный	Нормальный	Адекватный	Нормальный
Подросток 3	Высокий	Высокий	Высокий	Заниженный	Высокий
Подросток 4	Повышенный	Повышенный	Высокий	Адекватный	Повышенный
Подросток 5	Повышенный	Повышенный	Повышенный	Адекватный	Повышенный
Подросток 6	Повышенный	Высокий	Повышенный	Заниженный	Повышенный
Подросток 7	Высокий	Высокий	Повышенный	Заниженный	Высокий
Подросток 8	Высокий	Высокий	Высокий	Завышенный	Высокий

Подросток 9	Нормальный	Повышенный	Нормальный	Завышенный	Нормальный
Подросток 10	Нормальный	Нормальный	Нормальный	Адекватный	Нормальный
Подросток 11	Повышенный	Нормальный	Нормальный	Адекватный	Нормальный
Подросток 12	Нормальный	Повышенный	Нормальный	Заниженный	Нормальный
Подросток 13	Повышенный	Нормальный	Высокий	Адекватный	Повышенный
Подросток 14	Высокий	Нормальный	Высокий	Заниженный	Повышенный
Подросток 15	Высокий	Повышенный	Повышенный	Заниженный	Повышенный
Подросток 16	Повышенный	Нормальный	Нормальный	Адекватный	Нормальный
Подросток 17	Высокий	Повышенный	Нормальный	Адекватный	Повышенный
Подросток 18	Высокий	Повышенный	Высокий	Заниженный	Высокий
Подросток 19	Повышенный	Нормальный	Повышенный	Заниженный	Повышенный
Подросток 20	Высокий	Повышенный	Повышенный	Заниженный	Повышенный
Подросток 21	Нормальный	Повышенный	Нормальный	Адекватный	Нормальный

Таким образом, по результатам исследования уровня тревожности обучающихся пятого класса можно заключить, что у обследуемой выборки наблюдается преобладание повышенного и высокого уровня школьной тревожности. Это проявляется, в большей степени, в страхе самовыражения, в ожидании отрицательных оценок со стороны учителей и негативного отношения к себе со стороны сверстников и одноклассников, в не сформированности самоуверенности у учащихся, в выраженном беспокойстве в ситуациях проверки их знаний и умений.

2.2. Организация психолого-педагогической работы по снижению уровня школьной тревожности обучающихся пятого класса

На основе теоретического анализа, результаты которого приведены в главе 1, нами были определены следующие задачи формирующего эксперимента:

1. Разработать программу занятий на основе проведенной диагностики и анализе психолого-педагогической литературы, которая будет направлена на снижение уровня школьной тревожности обучающихся пятого класса.
2. Апробировать разработанную программу занятий в практической психолого-педагогической работе.
3. Проанализировать и интерпретировать данные, полученные в ходе формирующего эксперимента.

На этапе констатирующего эксперимента нами были выявлены следующие особенности высокого и повышенного уровня школьной тревожности у пятиклассников: высокий уровень страха самовыражения, ожидание отрицательных оценок со стороны учителей и негативного отношения к себе со стороны сверстников и одноклассников, несформированность самоуверенности у учащихся, выраженное беспокойстве в ситуациях проверки их знаний и умений. Также установлена корреляционная связь между уровнем школьной тревожности и уровнем самооценки (приложение Б)

На основе полученных результатов диагностики и анализа психолого-педагогической литературы нами были разработаны психолого-педагогические условия по снижению уровня школьной тревожности. Была составлена программа, в которую входила система занятий, направленная на снижение уровня школьной тревожности обучающихся пятого класса.

Цель программы: создание условий для снижения уровня школьной тревожности обучающихся пятого класса.

Задачи программы:

- 1) Обучить школьников способам осознания и отреагирования своих эмоций;
- 2) Развить коммуникативные навыки и навыки уверенного поведения школьников;
- 3) Способствовать повышению самооценки младших подростков;
- 4) Развивать у подростков умения и навыки психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения).

Программа по снижению уровня школьной тревожности обучающихся пятого класса учитывает ведущий вид деятельности подросткового возраста – стремление к общению со сверстниками, поэтому предпочтительно использовались групповые занятия с элементами тренинга, а также уделялось особое внимание упражнениям, требующим общения, самовыражения, и участия учащихся в коллективной работе.

Условно разработанную программу можно разделить на три блока (таблица 7)

Таблица 7 – Структура программы занятий по снижению школьной тревожности обучающихся пятого класса

Блоки	Мероприятия	Цель
-------	-------------	------

Коммуникативный блок	Групповые занятия с элементами тренинга	<ul style="list-style-type: none"> - создание психологически комфортного для личности климата в коллективе; - регулирование поведения в коллективе; - развитие способности осуществлять самоанализ своей деятельности
Личностный блок	Групповые занятия с элементами тренинга	<ul style="list-style-type: none"> - развитие личности внутри сложившегося коллектива и через него; - развитие уверенности в себе; - повышение самооценки.
Эмоционально-регуляторный блок	Индивидуальные занятия с элементами арт-терапии	<ul style="list-style-type: none"> - осознание школьниками своих чувств и переживаний; - самораскрытие, - стабилизация эмоционального состояния школьников.

Наша работа по снижению уровня школьной тревожности обучающихся пятого класса была организована с октября по март 2019 года. В программу вошло 12 занятий, длительностью 45-60 минут. Занятия проводились 1 раз в неделю с коллективом, состоящим из 21 учащегося пятого класса.

Таблица 8 – Программа мероприятий по снижению уровня школьной тревожности обучающихся пятого класса

	Тема занятия	Цель	План
1	Диагностика уровня школьной тревожности учащихся 5«В» класса	Изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у обучающихся в 5«В» классе	<ul style="list-style-type: none"> - Приветствие; - Инструктаж; - Проведение диагностики; - Прощание.

2	«Познакомимся поближе»	<ul style="list-style-type: none"> - Установление психологического контакта; - Установления правил работы, создание рабочей атмосферы. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия; - Введение в тему занятия, принятие правил группы; - Упражнение «Поменяемся местами с тем, кто как и я любит...» - Игра «Путаница» - Рефлексия; - Прощание.
3	«Сплочение группы, закрепление правил работы в группе»	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепление правил работы; - Сплочение группы; - Развитие эмпатических способностей и внимания к окружающим. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия; - Упражнение «Перечисли правила» - Упражнение «Узнай по голосу»: разминка; - Игра «коллективный счет»; - Рефлексия; - Прощание.
4	«У меня есть друг»	<ul style="list-style-type: none"> - Повышение представлений школьника о ценности самого себя и других людей; - Создание положительного эмоционального фона - Осознание учащимся важности дружбы в жизни человека. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия; - Упражнение «Загадай одноклассника»; - Упражнение «Если человек...» - Упражнение «Качества моего друга» - Рефлексия.
5	«Привет, это я!»	<ul style="list-style-type: none"> - Обучение навыкам самопрезентации и приемам активного слушания; - Повышение самооценки; - Развитие коммуникативных навыков учащихся. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия; - Объяснение темы занятия: - Упражнение «Я такой, каким меня еще никто не знает!»; - Обучение приемам активного слушания; - Игра «Журналисты»; - Объяснение домашней работы; - Ритуал завершения занятия

6	«Вот какой я!»	<ul style="list-style-type: none"> - Создание положительного эмоционального фона; - повышение самооценки; - развитие представлений о себе; - принятие себя, повышение уверенности в себе; - способствовать развитию рефлексии у обучающихся. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия; - Разбор домашнего задания (анкета «Вот какой я!») - Круг «Что у меня получается делать хорошо?» - Упражнения «Мои колочки» и «Мои магнетики»; - Упражнение «Ладочки»; - Прощание.
7	«Путешествие внутрь себя»	<ul style="list-style-type: none"> - Осознание учащимися своих чувств; - Научить выражать учащимся свои чувства; - Внутренняя разрядка учащимся; - Обучение навыкам релаксации. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия; - Упражнение «Продолжи фразу»; - Упражнение «Внутри меня...»; - Упражнение на концентрацию; - Рефлексия; - Заполнение «дневника побед».
8	«Я и мои чувства»	<ul style="list-style-type: none"> - Способствовать рефлексии эмоциональных состояний; - мотивация на работу с собственными чувствами; - Почеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека. - Снятие эмоционального напряжения и внутренних зажимов, с помощью арт-терапии. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия; - Вводное слово психолога (о внутреннем мире человека, эмоциях и чувствах) - Упражнение «Изобрази чувство» - Мандала–терапия (с музыкальным сопровождением); - Рефлексия, заполнение «дневника побед».
9	«Что такое страх?»	<ul style="list-style-type: none"> - Знакомство учащихся с понятиями «страх» и «тревожность»; - Актуализация знаний о понятиях «страх», «тревожность» и «стресс»; 	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия; - Беседа, обсуждение понятий «страх» и «тревожность». «стресс»; - Упражнение «Волшебный магазинчик страхов» - Беседа: Чем страх отличается от тревоги? - Медитация «Маяк»; - Подведение итогов, прощание.

10	«Осознание своих страхов»	<ul style="list-style-type: none"> - Способствовать выходу тревожных переживаний детей, проявлению чувств; - Вербализация содержания школьной тревожности учащихся; 	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия; - Упражнение «Счастье и страх»; - Упражнение ««Какие ситуации в школе вызывают у меня тревогу и страх?»» - Упражнение «Аукцион» - Составление «дневника побед»; - Рефлексия; - Прощание.
11	«Отпускаем свои страхи»	<ul style="list-style-type: none"> - Повышение мотивации в работе с собственными чувствами, страхами; - Обучение навыкам расслабления и саморегуляции; - Снятие внутреннего напряжения с помощью арт-терапии; 	<ul style="list-style-type: none"> - Приветствие; - Упражнение «Нарисуй свой страх»; - Упражнение «Надежное место»; - Упражнение «Шарик»; - Заполнение «дневника побед»; - Рефлексия.
12	«Наши достоинства»	<ul style="list-style-type: none"> - Повышение самооценки; - Эмоциональная разрядка; - Самораскрытие учащихся; - Совершенствование навыков общения; - Создание атмосферы принятия в коллективе. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия; - Беседа на тему самооценки и приятия себя (теоретическая справка); - Упражнение «Что мне нравится в себе?» - Упражнение «Комплименты»; - Упражнение «Я-высказывания»; - Рефлексия
13	«Мы – одна команда»	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие навыков работы в команде; - Развитие ощущения групповой сплоченности и самоутверждению; - Закрепление позитивного отношения к школе; - Обобщение и закрепление полученных знаний и умений; - Подведение итогов. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия; - Упражнение «Нарисуй свой герб» - Упражнение «Герб класса» - Завершение работы;

14	Контрольная диагностика школьной тревожности	Изучение уровня школьной тревожности с целью оценки эффективности проведенной программы	- Приветствие; - Инструктаж; - Проведение диагностики; - Прощание.
----	--	---	---

Занятия в программе были направлены на развитие коммуникативных способностей участников, сплочение группы, снятие эмоционального напряжения, развитие навыков коллективной работы, изучение представлений о себе и своих тревог и переживаний, на повышение уверенности в себе, повышение самооценки и самораскрытие учащихся.

Проанализировав полученные результаты исследования на этапе констатирующего эксперимента, мы пришли к выводу о том, что у большинства подростков экспериментальной группы присутствует выраженный страх самовыражения, который связан с заниженной самооценкой.

При первом знакомстве с классом и наблюдении за ним в течение нескольких дней, еще до проведения разработанной программы, стало ясно, что класс разбит на «мини-подгруппы», было видно также, что в классе есть так называемые «отвергнутые» подростки, замкнутые в себе и не участвующие на переменах в коллективных делах класса. Таким образом, особое внимание было уделено занятиям, направленным на повышения самооценки, уверенности в себе и раскрытие учащихся внутри коллектива, а также групповым занятиям, направленным на сплочение группы и созданию благоприятной для личности атмосферы в ней. Проводились также индивидуальные занятия с элементами арт-терапии, направленные на осознание школьниками своих чувств и переживаний и стабилизацию эмоционального состояния учащихся, однако после каждого упражнения в этих занятиях происходило обсуждение, которое осуществлялось среди членов группы. Все занятия проводились в отсутствии классного руководителя и посторонних наблюдателей.

Все занятия строились по определенной структуре: вводная часть (ритуал приветствия), основная часть, рефлексия, ритуал прощания.

Целью ритуала приветствия в вводной части занятия является установление психологического контакта между членами группы, создание рабочего настроя, создание благоприятной эмоциональной атмосферы и поднятие настроения у участников группы. В основной части занятия реализуются упражнения, направленные на достижение общей цели. В ходе заключительной части происходит снятие остаточного напряжения, через рефлексию происходит обмен мнениями и чувствами о проведенном занятии, а ритуал прощания способствует завершению занятия и укреплению чувства единства в группе и помогает подвести конечный итог.

На первых занятиях важной задачей для нас являлось установление психологического контакта и доверительных отношений с учащимися. Мы старались создать атмосферу полной безопасности и доверия для того, чтобы у школьников исчез страх и возникла потребность раскрыться, то есть дали понять им, что каждое их слово и любая мысль не выйдут за рамки занятия, никто не будет осуждать и порицать их за какие-либо действия. Здесь было важно отсутствие давления специалиста на учащегося, так как дети должны выражать свои мысли в свободной форме и добровольно, а если добиваться конкретного ответа от ребенка, то это может вызвать у него враждебность и нежелание участвовать в ходе занятий.

На последних занятиях подводились итоги проделанной работы, их целью было закрепление позитивного отношения учащихся к школе и своим одноклассникам, а также обобщение и закрепление полученных знаний и умений.

Ниже представлен краткий анализ всех занятий по снижению уровня тревожности обучающихся пятого класса. Содержание программы представлено в Приложении 1.

На первом занятии мы познакомились с классом и провели диагностику школьной тревожности по методике Филлипса.

Целью первого занятия «Познакомимся поближе», входящего в разработанную программу являлось установление психологического контакта, выработка правил работы на занятиях, сплочение группы. Перед проведением занятия мы освободили пространство в классной комнате для того, чтобы дети могли свободно перемещаться и сидеть в кругу.

В ходе проведения ритуала приветствия можно было определить уровень сплоченности группы и узнать имена учащихся. Для этого мы рассадили детей в круг, ведущий передавал мягкую игрушку учащимся, называя их по имени, желал доброго утра или говорил приятные слова. Далее дети повторяли данную процедуру, называя также друг друга по имени. На первом занятии дети рассаживались так, как им хотелось, таким образом можно было выделить мини-подгруппы внутри коллектива и определить какие дети более популярны или отвергаемы. В первые минуты занятий было заметно напряжение среди учащихся и некую закрепощенность, однако к концу круга оно практически ушло. По завершению ритуала приветствия пятиклассники отмечали, что они впервые работали в группе «в кругу, а не за партами».

Далее было сказано вводное слово ведущего, с целью разъяснения темы и целей занятий и мотивирование детей на последующую работу. Следующим этапом занятия стало установление правил работы в группе. Этот момент очень важен, поскольку, это обеспечивает безопасность участников групповых занятий, а также способствует их раскрепощению. Правила устанавливались в игровой форме совместно с учащимися, что способствовало развитию доверия и пониманию в отношениях ведущего с участниками групповых занятий.

Разминка «Поменяемся местами с тем, кто, как и я любит...» и игра "Путаница" были предназначены для развития сплоченности коллектива и двигательной разрядки учащихся. В разминке «Поменяемся местами с тем, кто, как и я любит...» дети имели возможность лучше узнать друг друга и развить внимание к своим одноклассникам. Дети были очень активны при проведении данной разминки и сами предлагали варианты перемещений по признакам. При проведении «Путаницы» возникли некоторые сложности, связанные с тем, что не все участники были готовы сократить психологическую дистанцию между собой и одноклассниками, что повлияло на результат игры. Мы объяснили, что главное в этой игре – достичь общую цель и распутаться, и это возможно только в том случае, если вся группа будет работать сложено и сообща, внимательно слушая друг друга. Задействованы были все обучающиеся. Во второй раз игра прошла успешно, так как все дети стремились достичь общую цель – распутаться.

В конце занятия была проведена рефлексия, высказались практически все дети, за исключением двух человек. Развернутые ответы о проведенном занятии дали лишь 7 учащихся, пятеро из которых имели уровень тревожности, соответствующий норме, а двое – повышенный. Остальные участники давали достаточно краткие ответы, содержащие, однако, только положительные оценки. Отказались от ответа как дети и с уровнем тревожности, который соответствует норме, так и дети, уровень тревожности которых повышенный и высокий.

При проведении ритуала прощания дети, стоя в кругу желали друг другу хорошего дня. Было заметно, что стеснение и волнение, которое наблюдалось в ходе ритуала приветствия, прошло.

Занятие №3 «Сплочение группы, закрепление правил работы в группе» ставило своей целью закрепление правил работы, сплочение группы, развитие эмпатических способностей и внимания к окружающим.

Ритуал приветствия на этом занятии отличался от предыдущего тем, что дети обращались не друг к другу, а ко всем, при этом они должны были сообщить классу, что хорошего произошло у них за день. У некоторых учащихся это вызвало затруднения, практически все они имели высокие показатели по шкале страх самовыражения и низкий уровень самооценки. Необходимо отметить, что одноклассники терпимо относились к затруднениям своих товарищей, а наиболее активные участники пытались им помочь. После чего обучающимся было предложено вспомнить правила работы в группе, которые были установлены на прошлом занятии. Дети отвечали довольно активно, не соблюдая при этом одно из самых основных правил – не перебивать друг друга. Мы обратили на это их внимание и далее каждый высказывался лишь после того, как закончит говорить предыдущий отвечающий.

Целью упражнения «Узнай по голосу» являлось развитие внимания учащихся и создание положительного эмоционального фона. Один человек отказался принимать участие в данном упражнении, поэтому мы дали ему роль «смотрителя», который отслеживал соблюдение правил работы в группе. в начале упражнения участники перебивали друг друга и водящему было сложно отличить голоса, поэтому тот учащийся, который отказался участвовать, принял роль ведущего и указывал, кто из ребят будет говорить, пока водящий отгадывает. Таким образом, упражнение прошло эффективно, каждый учащийся принял в нем участие, у детей не возникало трудностей в отгадывании голосов своих одноклассников.

Упражнение «Найди пару» было предназначено для того, чтобы научить учащихся договариваться друг с другом без слов и сформировать у членов группы установки на взаимопонимание. При первом выполнении данного упражнения, не все учащиеся смогли найти пару, некоторые неправильно поняли задачу. Поэтому здесь было важно соблюдение специалистом правильности выполнения задания, правила упражнения были

оговорены повторно. После выполнения упражнения было очень важным провести его обсуждение и задать детям вопрос: почему некоторые учащиеся не смогли найти пару? Что помешало этому? Далее специалист вместе с учащимися сделали вывод о том, что важно уметь слушать и понимать друг друга, даже без помощи слов. Что приводило к дальнейшей цели наших занятий: научиться слушать друг друга и договариваться.

Упражнение «Коллективный счет» способствовало закреплению предыдущего упражнения и развитию внимания к окружающим. Особенность данного упражнения заключается в том, что не все учащиеся смогли в нем участвовать. В большинстве своем, в числе пассивно присутствующих участников были учащиеся, имеющие высокий и повышенный уровень школьной тревожности.

Для создания основы для более глубокого содержания работы и определение уровня знаний участников тренинга проводилось упражнение «Ассоциации». Все дети активно принимали в нем участие, внимательно слушали друг друга. Мы старались выбирать учеников с заниженной самооценкой и повышенным уровнем школьной тревожности на роль тех, кого будут отгадывать через ассоциации, чтобы они могли больше узнать о себе и раскрепоститься.

В завершении занятия проводилась рефлексия, все участники, за исключением трех человек, высказали свои чувства по поводу проведенного занятия. Трое человек дали развернутые ответы на вопрос «Над чем необходимо поработать в группе?», как правило их ответы заключались в том, что необходимо внимательнее относиться друг к другу и слушать других. Остальные участники согласись с высказанными предложениям.

Занятие №4 «У меня есть друг» было направлено на повышение представлений школьника о ценности самого себя и других людей, и осознание учащимся важности дружбы в жизни человека. На этом занятии

дети рассказывали одноклассникам про своих друзей и показывали друг друга. Здесь важно было отследить, насколько ребятам удалось сплотиться по сравнению с первым занятием. Все упражнения учащиеся выполняли вместе, сообща.

Занятия №5 «Привет, это я!» и №6 «Вот какой я!» были целиком направлены на повышение самооценки, развитие коммуникативных навыков учащихся и обучение их навыкам самопрезентации. Основная цель этих занятий состояла в корректировке повышенного страха самовыражения и страха не соответствовать ожиданиям окружающих. В ходе упражнения «Я такой, каким меня еще никто не знает!» был использован метод арт-терапии, где учащиеся могли изобразить себя любым способом, наиболее полно отражающим их самих, их внутренний мир, увлечения, характер. После того, как учащиеся закончили рисовать себя, рисунки передавались специалисту, где они перемешивались. Далее происходило обсуждение. Весь класс пытался отгадать кому принадлежит тот или иной рисунок, некоторые давали свои интерпретации. После чего хозяин рисунка, по желанию, мог рассказать классу о своей работе. Половина учащихся нарисовали себя в школе за партой или изобразили ту деятельность, которой они любят заниматься в свободное от учебы время. У некоторых учащихся, имеющих повышенный и высокий уровень тревожности возникали проблемы, так как они не знали, что изобразить, боялись рассказать о себе. В таком случае было оговорено, что по желанию, их рисунки не будут выноситься на общее обсуждение классом. Практически все ответы носили положительный характер, за счет чего повышается самооценка авторов рисунков, что способствует снижению тревожности.

В конце занятия «Привет, это я!» детям было выдано домашнее задание: заполнить анкету о себе. В начале следующего занятия учащиеся зачитывали свои ответы в анкете в форме самопрезентации. Главная задача состояла в том, чтобы этот рассказ получился ярким и интересным,

остальные учащиеся должны были внимательно слушать, не давая никаких оценок словам выступающего. Данное упражнение позволяет сформировать у учащихся общее представление о себе, и о своих одноклассниках. При публичном рассказе о себе некоторые дети испытывали стеснение, говорили достаточно тихо, но задача этого упражнения как раз и заключалась в преодолении стеснения и скованности, поэтому специалист и остальные участники старались поддерживать учеников, испытывающих сложности в выполнении задания. Так или иначе, каждый учащийся рассказал о себе, в конце упражнения дети похлопали друг другу.

Круг «Что у меня получается делать хорошо?» являлся небольшой разминкой, в ходе которой происходила актуализация знаний о своих положительных качествах и умениях. Особого внимания заслуживает упражнения «Мои колючки» и «Мои магнитики» целью которых являлось формирование способности к самоанализу, принятие себя со своими достоинствами и недостатками. После выполнения этого задания дети наиболее активно участвовали в обсуждении, многие отметили, что им было одинаково сложно придумать как «колючки», так и «магнитики», что говорит о недостаточной сформированности способности к самоанализу. Однако большинство отмечало свое желание составить подобный список «колючек» и «магнитиков» по приходу домой.

Целью занятия №7 «Путешествие внутрь себя» являлось осознание учащимися своих чувств и внутренняя разрядка учащихся. На данном занятии дети учились понимать, распознавать, а впоследствии выражать свои чувства. Упражнения, входящие в занятие, не подразумевали двигательной активности участников, все они были направлены на концентрацию и релаксацию участников, а также способствовали эмоциональному осознанию своего поведения (упражнение «Продолжи фразу»). Каждый участник работал самостоятельно, но в присутствии группы, после каждого занятия происходило групповое обсуждение. Последнее упражнение в занятии было

направлено на обучение учащихся приемам снятия эмоционального и физического напряжения. Проведение данного занятия показало, что в приоритете у пятиклассников стоит групповая форма работы с применением подвижных упражнений и игр.

Занятие №8 «Я и мои чувства» являлось индивидуальным занятием с элементами арт-терапии, перед проведением занятия пространство и материалы, используемые в ходе занятия, были заранее подготовлены. На данном занятии основной задачей мы ставили обучить учащихся рефлексии собственных эмоциональных состояний. Чтобы обозначить тему занятия и замотивировать детей на дальнейшую работу, специалист сказал вводное слово о чувствах человека и его внутреннем мире, попутно задавая вопросы учащимся, следующего характера: что такое внутренний мир человека? На что он похож и из чего состоит? Зачем нам знать и уметь разбираться в своих чувствах? Дети активно рассуждали на заданную тему и давали свои ответы, однако некоторые находились в роли «пассивных участников». Первым упражнением в занятии стало упражнение «Изобрази чувство», которое было направлено на внутреннюю разрядку учащихся и имело своей целью научить учащихся выражать свои чувства. Они могли выбрать любые понравившееся цвета, и изобразить то, что по их мнению, наиболее полно отражало их эмоциональное состояние на время проведения занятия. Заключительным этапом этого упражнения стало обсуждение продуктов деятельности учащихся, где они рассказывали о том, что изобразили на своем рисунке и что испытывали в момент, когда рисовали его. Все, без исключения, учащиеся отметили, что в процессе изображения своих чувств, они чувствовали себя легко и свободно. Некоторые из учащихся, кто изначально хотел изобразить негативные чувства (грусть, злость, тревога), отметили, что в процессе рисования, негативные чувства сменились положительными (спокойствие, умиротворение, радость), они начинали рисовать более яркими и теплыми цветами. В работах небольшого количества учащихся был

отмечен минорный характер, однако они отмечали, что испытали «легкость и облегчение» после того, как смогли выразить эти чувства на бумаге.

В следующем упражнении мы использовали элементы арт-терапии, а именно мандала-терапию. Перед проведением специалист объяснил ребятам, что такое мандалы и обозначил некоторые правила в работе с ними. На столе лежали заранее распечатанные мандалы, в разных вариациях. Дети могли выбрать любую, понравившуюся им, а затем приступали к рисованию. На фоне негромко играла легкая музыка. Далее происходило групповое обсуждение.

В завершении занятия проводилась рефлексия, где учащиеся делились своими эмоциями относительно занятия. Большинство учащихся отметило, что в конце занятия они стали чувствовать себя более спокойно и умиротворенно. Многие дети попросили взять новые мандалы, чтобы разукрасить их дома.

Занятие №9 «Что такое страх?» было вводным перед занятиями №10 «Осознание своих страхов» и №11 «Отпускаю свои страхи». Занятие «Что такое страх?» было направлено на знакомство учащихся с понятиями «страх» и «тревожность» и актуализацию знаний о понятиях «страх», «тревожность» и «стресс». Работа велась в кругу. Вначале занятия был проведён ритуал приветствия, после чего учащимся был задан вопрос: что такое страх? Многие отвечали, что страх это «плохое» чувство, что бояться, то есть быть трусом, стыдно. После специалист дал небольшую психологическую справку о понятиях страха и тревожности, где акцент делался на том, что страх - это естественная и защитная реакция нашего организма, однако длительное переживание страха без видимых на то причин может привести к тревожности, которая оказывает негативное влияние на эмоциональное и физическое состояние человека.

Упражнение «Волшебный магазинчик страхов» было направлено на осознание учащимися своих страхов и ставило своей целью изменить отношение к своим страхам. Учащимся было необходимо обосновать «полезность» своих страхов. Многие ученики испытывали трудность в выполнении данного упражнения, так как были убеждены в том, что страх – это полностью негативное чувство, которое не несет в себе ничего хорошего. При затруднениях специалист и коллектив оказывали помощь ребятам, испытывающим затруднения. Особенно важным в этом упражнении являлось то, что каждый подросток поделился своими страхами со специалистом и одноклассниками.

Следующим этапом занятия было коллективное обсуждение разницы в понятиях «страха» и «тревожности». Занятие завершилось релаксационным упражнением «Маяк» и ритуалом прощания.

Занятия №10 «Осознание своих страхов» и №11 «Отпускаем свои страхи» были направлены на вербализацию содержания школьной тревожности учащихся и способствовали выходу тревожных переживаний детей, проявлению их чувств.

На занятии №10 учащиеся прорабатывали свои страхи путем их обсуждения и моделированием своего поведения в сложных, пугающих ситуациях. Так, в начале занятия, учащиеся поделились своими страхами, связанными со школой. Ответы были достаточно разнообразными: боязнь старшеклассников, ответов у доски, страх ошибиться при публичном ответе, страх быть осмеянным в школьной раздевалке и многое другое. Когда один из учащихся рассказывал о своем страхе, остальные члены группы во многом соглашались. Таким образом, можно сделать вывод о том, что переживания пятиклассников, обучающихся в одном классе, схожи для большинства. На упражнении «Аукцион» задача ребят состояла в том, чтобы «закрыть» свои страхи, предложить способы борьбы с собственной тревожностью. При обсуждении в упражнении «Какие ситуации в школе вызывают у меня

тревогу и страх?» все ответы учащихся записывались специалистом. Далее, в упражнении «Аукцион» записывались все ответы учащихся, как можно бороться со страхом и тревогой, затем отбирались те способы, которые наиболее подходили к записанным выше тревожным ситуациям. Стоит ответить, что дети охотно делились своими переживаниями и страхами с классом и специалистом, однако поиск способов и методов борьбы с ними вызывал у них затруднения. В этом случае, специалист помогал ребятам. Примечательно, что наиболее часто ответы в упражнении «Аукцион» давали именно те дети, уровень тревожности которых соответствовал норме. Учащимся с повышенным и высоким уровнем тревожности было труднее искать поиск решения подобных ситуаций. Занятие проводилось в групповой форме, что способствовало его эффективности.

Занятие №11 «Отпускаем свои страхи» включало в себя элементы арт-терапии и релаксационные упражнения, направленные на снятие мышечного и эмоционального напряжения. Особенно важным в нем являлось упражнение «Нарисуй свой страх», где детям было необходимо изобразить свой страх в любой удобной для них форме. В этом упражнении активно принимали участие все учащиеся без исключения. После завершения работы, детям предлагалось обсудить, что они изобразили и какие чувства при этом испытывали. Далее учащимся предлагается сделать со своим рисунком, все, что они хотят. Большой процент учащихся разорвали или смяли свои рисунки, а затем выбросили. Лишь малая часть решила их сохранить, чтобы «разобраться с ними дома». После того, как дети решили, что делать со своими рисунками, тем ребятам, кто решил избавиться от своих рисунков был задан вопрос, что они при этом испытали. Ответы учащихся были схожи, они отмечали, что испытали облегчение, радость и свободу.

Арт-терапевтическое упражнение «Надежное место» как бы «закрывало» предыдущее упражнение и было направлено на снятие эмоционального напряжения и чувства тревоги. В выполнении данного

упражнения была важна максимальная концентрация учащихся на своих положительных чувствах. По завершению упражнения было организовано коллективное обсуждение, в котором все дети принимали активное участие.

Последним упражнением в занятии стало релаксационное упражнение, обучающее учащихся дыхательным техникам. Если на первых занятиях подростки с трудом могли усидеть на месте и полностью сконцентрироваться на своих чувствах и дыхании, то на занятии №11 был виден заметный прогресс в этом плане. Теперь подростки, сидя в кругу, чувствовали себя комфортно и расслабленно, они внимательно слушали инструкцию специалиста и с охотой выполняли ее. Было заметно, как каждый участник сконцентрировался на своих собственных чувствах и внимательно следил за своим дыханием, не обращая внимания на коллектив. На этапе рефлексии, учащиеся все больше занимались самонаблюдением и описывали, как менялось их состояние по ходу занятия.

Предпоследним занятием в программе стало занятие №12 «Наши достоинства». Основная его цель заключалась в раскрытии учащихся и создании атмосферы принятия в коллективе. Занятие проходило в групповой форме, применялись методы формирования сознания (беседа, разъяснение), а также методы организации деятельности и формирования опыта поведения (упражнения, элементы тренинга).

Упражнение «Что мне нравится в себе?» было направлено на раскрытие учащихся, осознание ими своих достоинств и принятие себя. Некоторые учащиеся, имеющие повышенный и высокий уровень школьной тревожности, испытывали затруднения в выполнении упражнения, так как не могли найти в себе положительные качества. Тогда специалист и класс помогали ему. Важно было, чтобы каждый ученик выполнил данное упражнение. Упражнение «Комплименты» способствовало раскрепощению группы и созданию благоприятной психологической атмосферы в коллективе. Теперь вся группа делала комплименты каждому из участников.

Это упражнение далось детям намного легче, чем предыдущее. Оказалось, для подростков легче говорить приятные вещи о других, нежели о себе. В данном упражнении также принимал участие весь класс, что было особенно важно, так как у многих учащихся был диагностирован низкий уровень самооценки, поэтому комплименты, получаемые в адрес этих детей от всего коллектива, способствовали поднятию их самооценки. Если на первых занятиях некоторые учащиеся могли отказаться от участия в коллективных упражнениях, по причине того, что не желали взаимодействовать с теми или иными одноклассниками, то на последних занятиях был замечен положительный сдвиг, и каждый принимал участие.

Упражнение «Я-высказывания» способствовало формированию навыков разрешения конфликтной ситуации. Участникам были розданы карточки с различными ситуациями, которые они должны были разыграть в парах, и разрешить ситуацию, избежав конфликта с применением я-высказываний. Перед проведением упражнения специалистом была дана небольшая теоретическая справка о «Я-высказываниях» и «Ты-высказываниях». Было принято решение распределить детей по парам по жребию. Лишь у одной пары возникли разногласия по поводу их нежелания почувствовать в упражнении друг с другом, однако по предложению специалиста им было предложено обсудить сложившуюся ситуацию при помощи я-высказываний, высказать свою позицию не обидев другого. Ситуация была успешно разрешена.

Занятие №13 «Мы-одна команда» стало последним в программе. Целью занятия являлось закрепление позитивного отношения к школе, обобщение и закрепление полученных знаний и умений, подведение итогов. Занятие проходило в групповой форме, применялись методы формирования сознания (беседа), методы арт-терапии. Главным продуктом деятельности учащихся на занятии стал «Герб класса», в создании которого принимал участие каждый ученик. Перед тем, как класс принялся рисовать общий герб,

каждый их участников нарисовал свой собственный. На нем они отображали то, что умеют делать лучше всего, слови любимые места, своих друзей и описывали свое самое большое достижение. В отличие от предыдущих занятий, это упражнение не вызвало особых трудностей. Все рисунки были разные, непохожие друг на друга.

В процессе создания общего герба дети могли применить знания, полученные в ходе реализации программы. Они должны были договариваться о том, что будет изображено на гербе, каждый должен был оставить свой «отпечаток». Навыки эффективного общения, а также знания и представления о себе, полученные в ходе проведения занятий программы, помогли учащимся без труда составить общий герб своего класса. Здесь происходило осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы». Те учащиеся, которых на первом занятии можно было отнести к числу «отвергаемых», также активно принимали участие в работе. Наблюдая за работой класса, мы заметили, что четверо учащихся держались в стороне от всех и не охотно принимали участия в работе. Пусть они и не участвовали в обсуждении того, как будет выглядеть герб, но все же оставили на нем свой «след».

В конце проводилась рефлексия по поводу всех занятий в программе. Большинство участников положительно отзывалось о занятиях, некоторые отметили, что устали и рады окончанию работы. Однако подростки уже не боялись высказывать свое мнение, даже если оно отрицательное. В завершении работы специалист выразил благодарность за работу учащихся, сказал завершающее слово и попрощался с учениками.

Анализируя проделанную работу, можно сделать вывод о том, что проделанная нами работа по снижению уровня школьной тревожности обучающихся пятого класса была результативной. Безусловно, не все, из запланированных занятий нашли отклик среди учащихся. Посещаемость занятий нельзя было назвать стабильной, так как многое зависело от дня

недели и времени проведения занятий. Однако наблюдая за учащимися в ходе реализации программы, стоит сказать о том, что напряжение, которое мы заметили на первых занятиях между определенными учащимися, нивелировалось. На первых занятиях программы было довольно трудно удерживать дисциплину, учащиеся не охотно входили в контакт как со специалистом, так и друг с другом. Однако в ходе последних занятий участники начали прислушиваться не только к словам специалиста, но и друг к другу.

На первом занятии все подростки говорили, что они впервые получили опыт общения «лицом к лицу» друг с другом, сидя в кругу. В ходе реализации программы некоторые из подростков отмечали, что индивидуальные формы работы им ближе, нежели групповые, так как те представлялись для них менее комфортными. Несмотря на это, на последних занятиях большинство подростков говорили о том, что групповые занятия сказались позитивно на их отношениях с одноклассниками. Зачастую, на первых занятиях с элементами арт-терапии, некоторые мальчики отказывались от выполнения заданий, аргументируя это тем, что не умеют рисовать и «рисовать – это занятие для девочек». Примечательно, что на групповых занятиях эти подростки были самыми активными. Тем не менее, в упражнении «Нарисуй свой страх», приняли участие все подростки. После чего те, кто на первых занятиях отказывался от подобных упражнений, изменили свое отношение к арт-терапии.

Таким образом, обобщая все вышесказанное, можно говорить, что отобранные нами методы снижения школьной тревожности обучающихся пятого класса, а именно: групповые занятия с элементами тренинга и индивидуальные занятия с элементами арт-терапии оказались эффективными.

2.3. Анализ и интерпретация результатов экспериментальной работы

На завершающем этапе групповой работы была проведена контрольная диагностика уровня школьной тревожности обучающихся пятого класса для того, чтобы оценить эффективность реализуемой программы. При ее проведении также была использована методика «Тест школьной тревожности Филлипса». Результаты контрольной диагностики представлены ниже (таблица 9, рисунок 8).

Таблица 9 – Уровень тревожности обучающихся пятого классе на этапе контрольного эксперимента

№ п/п	Испытуемый	Уровень самооценки
1	Подросток 1	Нормальный
2	Подросток 2	Нормальный
3	Подросток 3	Повышенный
4	Подросток 4	Нормальный
5	Подросток 5	Нормальный
6	Подросток 6	Нормальный
7	Подросток 7	Повышенный
8	Подросток 8	Высокий
9	Подросток 9	Нормальный
10	Подросток 10	Нормальный
11	Подросток 11	Нормальный
12	Подросток 12	Повышенный
13	Подросток 13	Нормальный
14	Подросток 14	Нормальный
15	Подросток 15	Повышенный
16	Подросток 16	Нормальный
17	Подросток 17	Нормальный
18	Подросток 18	Повышенный
19	Подросток 19	Нормальный
20	Подросток 20	Нормальный
21	Подросток 21	Нормальный

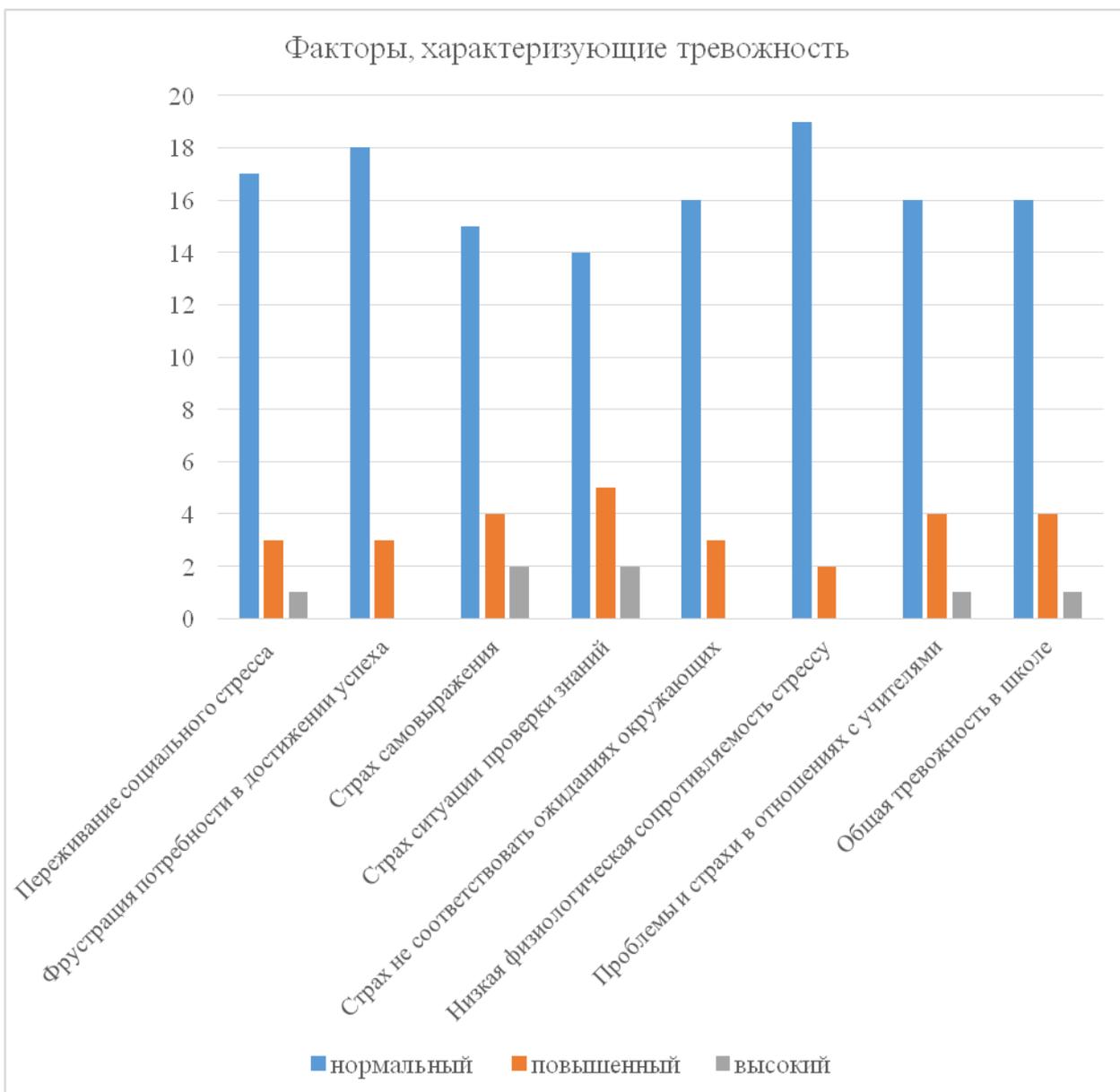


Рисунок 8 – Факторы, характеризующие тревожность на этапе контрольного эксперимента

В таблице 10 и рисунке 9 отражено сравнение данных диагностики уровня тревожности Филипса до и после проведения разработанной программы.

Таблица 10 – общий уровень школьной тревожности до и после формирующего эксперимента

Испытуемый	Общий уровень школьной тревожности на этапе	Общий уровень школьной тревожности на этапе
------------	---	---

	констатирующего эксперимента	контрольного эксперимента
Подросток 1	Нормальный	Нормальный
Подросток 2	Нормальный	Нормальный
Подросток 3	Высокий	Повышенный
Подросток 4	Повышенный	Нормальный
Подросток 5	Повышенный	Нормальный
Подросток 6	Повышенный	Нормальный
Подросток 7	Высокий	Повышенный
Подросток 8	Высокий	Высокий
Подросток 9	Нормальный	Нормальный
Подросток 10	Нормальный	Нормальный
Подросток 11	Нормальный	Нормальный
Подросток 12	Нормальный	Повышенный
Подросток 13	Повышенный	Нормальный
Подросток 14	Повышенный	Нормальный
Подросток 15	Повышенный	Повышенный
Подросток 16	Нормальный	Нормальный
Подросток 17	Повышенный	Нормальный
Подросток 18	Высокий	Повышенный
Подросток 19	Повышенный	Нормальный
Подросток 20	Повышенный	Нормальный
Подросток 21	Нормальный	Нормальный



Рисунок 9 - Уровень школьной тревожности учащихся до и после формирующего эксперимента

Для оценки значимости разности между двумя зависимыми выборками мы применяли статистический метод G-критерий знаков.

Нами было исследовано 21 обучающийся.

Исследовались параметры:

- уровень школьной тревожности
- уровень самооценки

Были получены следующие результаты:

Испытуемый	Общий уровень школьной тревожности на этапе констатирующего эксперимента	Общий уровень школьной тревожности на этапе контрольного эксперимента	Направление изменений
Подросток 1	Нормальный	Нормальный	0

Подросток 2	Нормальный	Нормальный	0
Подросток 3	Высокий	Повышенный	+
Подросток 4	Повышенный	Нормальный	+
Подросток 5	Повышенный	Нормальный	+
Подросток 6	Повышенный	Нормальный	+
Подросток 7	Высокий	Повышенный	+
Подросток 8	Высокий	Высокий	0
Подросток 9	Нормальный	Нормальный	0
Подросток 10	Нормальный	Нормальный	0
Подросток 11	Нормальный	Нормальный	0
Подросток 12	Высокий	Повышенный	+
Подросток 13	Повышенный	Нормальный	+
Подросток 14	Повышенный	Нормальный	+
Подросток 15	Повышенный	Повышенный	0
Подросток 16	Нормальный	Нормальный	0
Подросток 17	Повышенный	Нормальный	+
Подросток 18	Высокий	Повышенный	+
Подросток 19	Повышенный	Нормальный	+
Подросток 20	Повышенный	Нормальный	+
Подросток 21	Нормальный	Нормальный	0

1. Постановка задачи:

- 1) Произошел ли сдвиг в уровне школьной тревожности у участников экспериментальной группы за 5 месяцев?
- 2) Существует ли достоверное различие между исследуемыми выборками?

2. Гипотезы:

- 1) H_0 - Взаимосвязи между исследуемыми выборками не обнаружено
- 2) H_1 -Взаимосвязь между исследуемыми признаками существует.

3. Подсчет изменений разного типа:

$$21-9=12$$

$$G_{\text{эмп}} = 0$$

$$G_{\text{критич}} = 3 \text{ (при } p_{0,05}\text{)}$$

$$G_{\text{критич}} = 1 \text{ (при } p_{0,01}\text{)}$$

$$0 < 3 \text{ и } 0 < 1$$

Следовательно, принимаем H_1 , и отвергаем H_0 .

4. Выводы:

1) Достоверное различие между исследуемыми выборками существует.

2) За 5 месяцев у учеников 5 «В» класса произошел статистически значимый сдвиг в сторону снижения в уровне школьной тревожности.

Таким образом, по результатам первой диагностики 62% (13 человек из 21) обучающихся имели повышенный и высокий уровни школьной тревожности, тогда как результаты контрольного среза показали, что повышенный и высокий уровни школьной тревожности наблюдались у 29% (6 человек из 21) обучающихся.

У шестнадцати обучающихся пятого класса, после реализации программы, показатели по шкале «Общая тревожность» находятся на оптимальном (нормальном) уровне. У четверых учеников был выявлен повышенный уровень тревожности, и у одного высокий. Следовательно, после реализации программы у двенадцати учащихся уровень школьной тревожности понизился до нормы.

После реализации программы в пятом классе высокие показатели по шкале «страх не соответствовать ожиданиям окружающих» были равны нулю. Лишь у троих показатели по данной шкале показали повышенный уровень. Шестнадцать учащихся из двадцати одного имеют оптимальный (нормальный) уровень по шкале «страх самовыражения».

У девятнадцати учащихся отсутствует низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, и лишь у двоих учащихся выявлен повышенный уровень по данной шкале, что говорит о существовании особенностей психофизиологической организации, снижающей приспособляемость этих детей к ситуациям стрессогенного характера.

Значительно снизился процент учащихся, испытывающих страх самовыражения и страх ситуации проверки знаний. Это говорит о том, что методы, заложенные в программу, помогли понизить уровень тревожности и беспокойства перед ситуацией проверки знаний обучающихся, а также избавиться от эмоциональных переживаний, сопряженных с необходимостью самораскрытия, а также демонстрацией своих способностей, знаний и умений.

На основе результатов экспериментальной работы, можно заключить, что наиболее часто встречающимися симптомами так и остались страх ситуации проверки знаний и страх самовыражения, однако количество учеников, испытывающих данные симптомы, значительно уменьшилось.

Таким образом, анализируя результаты контрольного среза, можно сделать вывод о том, что результатом включения данной программы в учебный процесс стало снижение уровня школьной тревожности обучающихся пятого класса. Это позволяет нам говорить о результативности организованных условий по снижению уровня школьной тревожности обучающихся пятого класса.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

На первом этапе эмпирического исследования нами были выделены следующие критерии школьной тревожности: выраженный страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, а также заниженная самооценка. Были определены нормальный, повышенный и высокий уровни тревожности на основе проведенной диагностики школьной тревожности Филлипса.

Экспериментальное исследование, направленное на изучение особенностей школьной тревожности обучающихся пятого класса, проводилось на базе средней общеобразовательной школы города Красноярска. В исследовании приняли участие 21 школьник в возрасте от 11 до 12 лет.

По результатам исследования было выявлено, что 43% учащихся пятого класса имеют повышенный уровень тревожности, 19% имеют высокий уровень тревожность, у 38% учеников уровень тревожности в норме.

Также была выявленная взаимосвязь между уровнем тревожности и уровнем самооценки. Результаты диагностики показали, что наиболее часто встречающимися симптомами тревожности являются страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний и страх не соответствовать ожиданиям других.

Проведенное нами исследование позволило определить направления и формы работы по снижению уровня школьной тревожности обучающихся пятого класса: групповые занятия с элементами тренинга, направленные на развитие личности внутри сложившегося коллектива и через него, а также индивидуальные занятия с элементами арт-терапии, направленные на стабилизацию эмоционального состояния школьников. На формирующем этапе исследования была разработана и реализована программа,

направленная на снижение уровня тревожности обучающихся пятого класса. При реализации программы использовались следующие психотерапевтические приемы: визуализация, обратная связь, направленное и ненаправленное групповые обсуждения, ставящие своей целью вербализацию опыта и формирование выводов участниками группы, психогимнастические упражнения, направленные на снижение психоэмоционального напряжения и раскрепощения участников группы, упражнения с игровыми элементами, соответствующие темам занятия, а также арт-терапевтические и тренинговые техники.

После реализации программы для анализа ее эффективности было произведено контрольное исследование. Данное исследование показало, что у 23% учащихся уровень тревожности остался на повышенном уровне, у 5% учащихся высокий уровень тревожности, 71% учащихся имеют уровень тревожности в пределах нормы. Наиболее часто встречающимися симптомами так и остались страх самовыражения и страх ситуации проверки знаний, но количество учеников, испытывающих данные симптомы значительно уменьшилось.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная выпускная квалификационная работа посвящена экспериментальному изучению психолого-педагогической работы по снижению уровня тревожности обучающихся пятого класса. В ходе исследования были реализованы следующие задачи:

На первом этапе эмпирического исследования была проанализирована психолого-педагогическая литература по проблеме тревожности и школьной тревожности. На основе анализа психолого-педагогической литературы, можно сделать вывод, что тревожность – это состояние, проявляющееся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, тогда как тревога является эпизодическим проявлением беспокойства.

Изучив теоретические аспекты проблемы тревожности, можно говорить о том, что школьная тревожность – понятие широкое и многогранное. Школьную тревожность можно рассматривать с нескольких сторон: как постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях, как переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи, и, наконец, как проявление школьного эмоционального неблагополучия ребенка, проявляющегося в различных формах, в частности во взаимодействии ребенка с различными компонентами образовательной среды.

Проблема школьной тревожности подростков требует дальнейшего изучения, а снижение уровня школьной тревожности обучающихся является одной из важнейших задач психолого-педагогической работы, поскольку высокий уровень тревожности отрицательно сказывается на всех сферах

жизни ребенка: морально-волевой, коммуникативной, когнитивной и аффективно-эмоциональной сферы.

Тревожность как свойство личности во многом может обуславливать поведение субъекта. Определенный уровень тревожности является естественной и обязательной особенностью активной деятельности личности. Однако повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением неблагополучия личности. Повышенный уровень тревожности у ребенка свидетельствует о его недостаточной эмоциональной приспособленности к разным условиям среды, социальным ситуациям, что порождает установку на неуверенность в себе.

Переход в пятый класс является крайне нестабильным периодом в жизни школьников, в этот период резко меняется социально-педагогическая ситуация, происходит изменение системы школьных требований, увеличивается количество учителей, возрастает объем уроков и домашних заданий. Анализ литературы показал, что существует множество причин возникновения школьной тревожности и форм ее проявления. Систематизируя позиции авторов, можно выделить следующие причины: особенности организации учебно-воспитательного процесса, проблемы во взаимоотношениях с одноклассниками, а также личностные психологические черты, например, заниженная самооценка.

Для учащихся пятого класса, имеющих повышенный уровень школьной тревожности, характерны следующие признаки: выраженный страх самовыражения, низкая самооценка, страх не соответствовать ожиданиям окружающих и страх ситуации проверки знаний. Последствия повышенного уровня тревожности для обучающихся пятого класса преимущественно отрицательны: ухудшается соматическое и психологическое здоровье, снижается продуктивность учебной деятельности, появляется агрессивность в поведении и рассеянность.

Психокоррекционная работа по снижению школьной тревожности должна носить комплексный характер. Проанализировав литературу, выделим следующие условия, способствующие снижению уровня школьной тревожности обучающихся пятого класса:

- Проведение групповых занятий, с элементами тренинга, направленных на создание психологически комфортного для личности климата в коллективе и групповых занятий, с элементами тренинга, направленных развитие личности внутри сложившегося коллектива и через него;
- Проведение индивидуальных занятий с элементами арт-терапии, способствующих самораскрытию, самопознанию и гармонизации эмоционального состояния школьников.

На следующем этапе было организовано экспериментальное исследование, направленное на изучение школьной тревожности обучающихся пятого класса на базе средней общеобразовательной школы города Красноярска. В исследовании приняли участие 21 школьник в возрасте от 11 до 12 лет. Для проведения исследования был выбран «Тест школьной тревожности Филлипса».

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

- у 38% испытуемых повышенный уровень тревожности, у 19% испытуемых высокий уровень тревожности, а у 43% уровень тревожности соответствует норме;
- на основе статистического метода коэффициент корреляции R-Спирмана, была выявлена прямая, сильная, значимая взаимосвязь между уровнем тревожности и уровнем самооценки;
- наиболее часто встречающиеся симптомы, отражающие характер тревожности: страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний, страх не соответствовать ожиданиям других.

На формирующем этапе исследования нами была разработана и реализована программа, направленная на снижение уровня тревожности обучающихся пятого класса. На основе результатов исследования были определены направления и формы работы по снижению уровня школьной тревожности обучающихся пятого класса: групповые занятия с элементами тренинга, направленные на развитие личности внутри сложившегося коллектива и через него, а также индивидуальные занятия с элементами арт-терапии, направленные на стабилизацию эмоционального состояния школьников.

В основе программы были реализованы психолого-педагогические условия, описанные ниже.

- упражнения с игровыми элементами, соответствующие темам занятия;
- психогимнастические и релаксационные упражнения, направленные на снижение психоэмоционального напряжения участников группы;
- групповое обсуждение: направленное и ненаправленное;
- упражнения с применением арт-терапевтических техник, направленные на стабилизацию эмоционального состояния, а также проработку чувств и эмоций учащихся;
- групповые формы работы, способствующие раскрепощению учащихся внутри коллектива и созданию психологически комфортного для личности климата в коллективе.

После реализации программы для анализа ее эффективности было произведено контрольное исследование.

Результаты контрольной диагностики:

– 24% испытуемых имеют повышенный уровень тревожности, у 5% испытуемых высокий уровень тревожности, а у 71% уровень тревожности соответствует норме;

– наиболее часто встречающимися симптомами так и остались страх самовыражения и страх ситуации проверки знаний, однако число учеников, испытывающих данные симптомы значительно уменьшилось;

– количество учащихся, имеющие повышенный и высокий уровни тревожности снизилось с 15 до 6 детей.

Первоначально мы предположили, что снижению уровня школьной тревожности обучающихся пятого класса будут способствовать проведение групповых занятий с элементами тренинга и индивидуальные занятия с элементами арт-терапии. Полученные результаты позволили нам прийти к выводу о том, что выдвинутая гипотеза нашла свое подтверждение.

Список используемых источников

1. Аракелов Н., Шишкова Н. "Тревожность: методы ее диагностики и коррекции" / Вестник МГУ, сер. Психология. – 2012, № 1.
2. Березин Ф.П. Психологическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л., 1988.
3. Битянова М. Р. Б 66 Социальная психология: наука, практика и образ мыслей. Учебное пособие / М: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. — 576 с.
4. Вачков И.В. ОСНОВЫ ТЕХНОЛОГИИ ГРУППОВОГО ТРЕНИНГА. Учеб. пособие. – М: Издательство "Ось-89", 1999. – 176 с.
5. Гошек В. Неудача, как психическая нагрузка // стресс и тревога в спорте. Сост. Ю.Л. Ханин. – М., 1983. – С. 64-72.
6. Гранкина Е.В. ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ И УСПЕШНОСТИ ОБУЧЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ // Научное сообщество студентов: МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ: сб. ст. по мат. XXXIV междунар. студ. науч.-практ. конф. № 23(34). URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/23\(34\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/23(34).pdf) (дата обращения: 11.04.2019)
7. Джинотт Х. Дж. - Групповая психотерапия с детьми. Теория и практика игровой терапии. 2-е изд. Апрель-Пресс. – 2005. – 269 с.
8. Дубровина И.В. Практическая психология образования - СПб., «Питер» 2001.
9. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков. – Л., 1988;
10. Захаров А. И. Психотерапия неврозов у детей и подростков. М.,. 1982.
11. Имедадзе Н. В. Тревожность как фактор учения в дошкольном возрасте // Психологические исследования. —Тбилиси, 1966

12. Казанская К.О. Детская и возрастная психология. М.: А-Приор, 2010. - 160 с.
13. Карабанова О. А. Игра в коррекции психического развития ребенка. М., 1997.
14. Карольчак-Бернацка Б. Нетрадиционная трактовка состояния тревоги и стресса // Стресс и тревога в спорте / Сост. Ю.Л. Ханин. – М., 1983. – С. 47-56.
15. Ковалев Г.А. Психическое развитие ребенка и жизненная среда // Вопросы психологии. – 1993. - №1. – С. 13-23
16. Кон И.С. Открытие «Я». - М.: Политиздат, 1978. -367 с
17. Костина Л.М. Коррекция тревожности методом игровой терапии как условие школьной адаптации первоклассников. [Текст] учебное пособие./ Л.М. Костина. – Казань, 2000 г. – 206 с.
18. Кочубей Б.И., Новикова Е.В. Лики и маски тревоги // Воспитание школьника. - 1990. - № 6.
19. Кочубей Б.И., Новикова Е.В. эмоциональная устойчивость школьника. – М., 1988
20. Краткий психологический словарь.- М: 1985.
21. Левитов Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги // Вопросы психологии. – 1969. - №1. – С. 131-137.
22. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения: в 2х т. Т.1. - М.: Педагогика, 1983.
23. Лютова Е. К. Шпаргалка для взрослых. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. М.: Генезис, 2000. - 202 с.

24. Лютова Е.К., Моница Г. Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. — СПб.: Речь, 2001. — 190 с.
25. Мамайчук И. И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии. - СПб., 2001.
26. Мерлин В. С. Очерк теории темперамента. – М., 1964
27. Микляева А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. [Текст] учебное пособие./ А.В. Микляева., П.В. Румянцева. — СПб.: Речь, 2004 г. — 248 с.
28. Микляева, А.В. Программы групповой работы по проблеме диагностики школьной тревожности для детей разных возрастов / А.В. Микляева, П.В.Румянцева / Педдиагностика. – 2011. – №6. – С. 76-81.
29. Немов Р. С. Общие основы психологии [Текст] учебник./ Р. С. Немов. Издво: Владос, 2010 г. – 687 с.
30. Немов Р.С. Психология. В 3 кн. Кн. 1. Общая основа психологии. - 2е изд. - М.: Просвещение, 1995.с.211
31. Овчарова Р. В. Практическая психология в начальной школе. - М.: ТЦ «Сфера», 2011. - 240 с
32. Панюкова Ю.Г. Предпочитаемые и отвергаемые места в школе // вопросы психологии. – 2001. - №2. – С. 131-139
33. Почепцов Г.Г. Коммуникативные технологии двадцатого века. М.: 1999.
34. Прихожан А. М. П75 Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. — М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. — 304 с. (Серия «Библиотека педагогапрактика»).

35. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. – 1998. – №2.
36. Психологический словарь / Под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. М., 1997.
37. Психотерапевтическая энциклопедия. — С.-Пб.: Питер. Б. Д. Карвасарский. 2000.
38. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В2 кн. – 2-е изд., перераб. И доп. – М.: Гуманит. Центр ВЛАДОС, 1998:- кн.2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. 480 с.: ил.
39. Ротенберг В.С., Бондаренко С.М. Мозг, обучение, здоровье. – М.,1988.
40. Рудестам К. Групповая психотерапия. — М.: Прогресс — Университет, 1993. — 368 с.
41. Салливан Г. С. Интерперсональная теория психиатрии. - пер. с англ. СПб., 1999. - 347 с.
42. Славина А. И. Трудные дети. — М., 1998.
43. Слепичева О. А. Индивидуальный стиль деятельности учителя и его влияние на уровень тревожности младших школьников // Обучение с целью уменьшения насилия. — СПб., 2002.
44. Спиваковская А. С. Профилактика детских неврозов (комплексная психологическая коррекция).—М.: Изд-во МГУ, 1988. — 200 с.
45. Спилбергер Ч. – Москва // Тревога и тревожность : хрестоматия : [учебное пособие] / сост. В.М. Астапов. – Санкт-Петербург : Пер Сэ, 2008.

46. Столин В.В. Самосознание личности. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1983. - 284 с.
47. Фрейд З. Введение в психоанализ. – Москва: Издательство АСТ, 2017. – 544 с.
48. Ханин Ю.Л. Краткое руководство к применению шкалы личностной и реактивной тревожности. – Л., 1976
49. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. - М.: Айрис-пресс, 2004. - 464 с.
50. Хотина Л. А. Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности младших подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10.
51. Хухлаева. О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (5-6 классы). -2-е издание. – Москва: Генезис, 2008. – 206с.
52. Шапкин С.А. Экспериментальное изучение волевых процессов. – М., 1997
53. Щербатых Ю.В., Ивлева П.И. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобии. – Воронеж, 1998.
54. Эльконин Д.Б. , Драгунова Т.В. , Захарова А.В. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков. М.: Просвещение , 1967, - 360с.
55. Alschuler R. H., Hattwich L. W. Painting and Personality. A study of young children. Chicago, 1947.
56. Anxiety in the Classroom // [Электронный ресурс]. - <https://childmind.org/article/classroom-anxiety-in-children/> (дата обращения 15.04.2019)
57. Freud A. Introduction to the Technique of Child Analysis. L., 1948.

58. Kramer E. Art as Therapy with Children. N. Y., 1975.
59. McFall R. Behavioral Framing: a Skill Acquisition Approach to Clinical Problems//Behavioral Approaches to Therapy/G. Davison (ed.). N. Y., 1976.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Тест школьной тревожности (Филлипс)

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты не решаешься высказаться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?

17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопросы учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты чувствуешь себя с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым уважением?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение товарищей те из учеников, которые не справляются с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращает на тебя внимания?

34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как мамы других твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?

52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?

53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?

54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?

55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?

56. Беспкоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?

57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?

58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Обработка и интерпретация результатов.

При обработке результатов выделяют вопросы; ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил “Да”, в то время как в ключе этому вопросу соответствует “-”, то есть ответ “нет”. Ответы, не совпадающие с ключом – это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50 %, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75 % от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 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.

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46,

	47, 48, 49, 50, 51, 52, 53. 54. 55, 56, 57, 58; сумма = 22
2. Переживание социального стресса	5, 10, 15. 20, 24. 30, 33, 36. 39, 42, 44 сумма = 11
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3, 8, 13, 17, 22; сумма = 5
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9, 14, 18, 23, 28; сумма = 5
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2, 6, 11 ,32, 35, 41, 44, 47; сумма = 8

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора)

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

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

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

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

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

Страх несоответствовать ожиданиям окружающих – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

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

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

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Изучение наличия значимой взаимосвязи между уровнем школьной тревожности и уровнем самооценки, при использовании статистического метода обработки данных R-Спирмана.

Нами было исследовано 21 обучающийся.

Исследовались параметры:

- уровень школьной тревожности
- уровень самооценки

Были получены следующие данные.

Испытуемый	Уровень тревожности	Уровень самооценки
Подросток 1	Нормальный	Нормальный
Подросток 2	Нормальный	Нормальный
Подросток 3	Высокий	Низкий
Подросток 4	Повышенный	Нормальный
Подросток 5	Повышенный	Нормальный
Подросток 6	Повышенный	Низкий
Подросток 7	Высокий	Низкий
Подросток 8	Нормальный	Высокий
Подросток 9	Нормальный	высокий
Подросток 10	Нормальный	Нормальный
Подросток 11	Нормальный	Нормальный
Подросток 12	Высокий	Низкий
Подросток 13	Повышенный	Нормальный
Подросток 14	Повышенный	Низкий
Подросток 15	Повышенный	Низкий
Подросток 16	Нормальный	Нормальный

Подросток 17	Повышенный	Нормальный
Подросток 18	Высокий	Низкий
Подросток 19	Повышенный	Низкий
Подросток 20	Повышенный	Низкий
Подросток 21	Нормальный	Нормальный

Испытуемый	Уровень тревожности	Уровень самооценки
Подросток 1	3	3
Подросток 2	3	3
Подросток 3	1	1
Подросток 4	2	3
Подросток 5	2	3
Подросток 6	2	1
Подросток 7	1	1
Подросток 8	3	2
Подросток 9	3	2
Подросток 10	3	3
Подросток 11	3	3
Подросток 12	1	1
Подросток 13	2	3
Подросток 14	2	1
Подросток 15	2	1
Подросток 16	3	3
Подросток 17	2	3
Подросток 18	1	1
Подросток 19	2	1
Подросток 20	2	1
Подросток 21	3	3

Постановка задачи:

- 1) Взаимосвязаны ли уровень школьной тревожности и уровень самооценки обучающихся экспериментальной группы?
- 2) Описание параметров взаимосвязи между исследуемыми признаками.
- 3) Экспертные данные получены с помощью ранговой шкалы необходимо использовать статистический метод R-Спирмана.

Гипотезы:

H₀- Взаимосвязи между исследуемыми выборками не обнаружено

H₁-Взаимосвязь между исследуемыми признаками существует

3. Ранжирование выборки.

Уровень тревожности:

Нормальный – 3, повышенный – 2, высокий – 1

Уровень самооценки:

Нормальный – 3, высокий – 2, низкий – 1

Тревожность:

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Ур	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
Ранг	2,5	2,5	2,5	2,5	9	9	9	9	9	9	9	9	9	17,5	17,5	17,5	17,5	17,5	17,5	17,5	17,5

1 уровень $(1+2+3+4)/4=2,5$

2 уровень $(5+6+7+8+9+10+11+12+13)/9=9$

3 уровень $(14+15+16+17+18+19+20+21)/8=17,5$

Самооценка:

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Ур	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Ранг	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10,5	10,5	16,5	16,5	16,5	16,5	16,5	16,5	16,5	16,5	16,5	16,5

1 уровень $(1+2+3+4+5+6+7+8+9)/9=5$

2 уровень $(10+11)/2=10,5$

3 уровень $(12+13+14+15+16+17+18+19+20+21)/10=16,5$

Расчет ранговых сумм квадратов разности рангов

Испытуемый	Уровень		Ранг первого показателя d1	Ранг второго показателя d2	Разность рангов d=d1-d2	Квадрат разности рангов d ²
	Тревож	Самооц				
Подросток 1	3	3	17,5	16,5	1	1
Подросток 2	3	3	17,5	16,5	1	1
Подросток 3	1	1	2,5	5	-2,5	6,25
Подросток 4	2	3	9	16,5	-7,5	56,25
Подросток 5	2	3	9	16,5	-7,5	56,25
Подросток 6	2	1	9	5	4	16
Подросток 7	1	1	2,5	5	-2,5	6,25
Подросток 8	3	2	17,5	10,5	7	49
Подросток 9	3	2	17,5	10,5	7	49
Подросток 10	3	3	17,5	16,5	1	1
Подросток 11	3	3	17,5	16,5	1	1
Подросток 12	1	1	2,5	5	-2,5	6,25
Подросток 13	2	3	9	16,5	-7,5	56,25

Подросток 14	2	1	9	5	4	16
Подросток 15	2	1	9	5	4	16
Подросток 16	3	3	17,5	16,5	1	1
Подросток 17	2	3	9	16,5	-7,5	56,25
Подросток 18	1	1	2,5	5	-2,5	6,25
Подросток 19	2	1	9	5	4	16
Подросток 20	2	1	9	5	4	16
Подросток 21	3	3	17,5	16,5	1	1
			231	231	Σ	434

Проверка:

$$\sum d_1 = 231$$

$$\sum d_2 = 231$$

Расчет R эмпирического

$$R_{\text{эмп}} = 1 - \left(\frac{6 \cdot 434}{21 \cdot (441 - 1)} \right) = 1 - \left(\frac{2604}{9240} \right) = 1 - 0,28 = 0,72$$

$$R_{\text{эмп}} = 0,72$$

$$R_{\text{критич}} = 0,44 \text{ при } \rho \leq 0,05$$

$$R_{\text{критич}} = 0,56 \text{ при } \rho \leq 0,01$$

$$R_{\text{эмп}} = 0,72 > R_{\text{крит}} = 0,44(0,56)$$

Следовательно, принимаем H1 и отвергаем H0.

H1 - существует достоверная связь между исследуемыми параметрами.

4. Вывод:

- 1) Корреляционная связь между исследуемыми параметрами существует.
- 2) Взаимосвязь между уровнем школьной тревожности и уровнем самооценки обучающихся пятого класса прямая и сильная.

Программа по снижению тревожности у подростков «Бояться – это не страшно»

Цель: снижение уровня школьной тревожности.

Задачи:

- 1) Провести диагностическое исследование актуального состояния школьной тревожности обучающихся пятого класса;
- 2) Способствовать развитию личности младшего подростка, его способностей к общению, познанию своего характера, своих достоинств и недостатков;
- 3) Обучить учащихся умениям и навыкам психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения), а также навыкам владения собой в критических ситуациях;
- 4) Формировать навыки эффективного взаимодействия с окружающими;

Занятие № 1. Диагностика уровня школьной тревожности учащихся 5«В» класса.

Цель: изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у обучающихся в 5«В» классе.

Задачи:

- * Провести методику «Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса»
- * Обработать результаты диагностики.

Материал для обработки методики – 1 шт.

Ход занятия:

Вводный этап:

«Здравствуйте ребята! Меня зовут Алина Алексеевна, я – психолог, и в течение следующих двух месяцев мы будем встречаться с вами для проведения разных занятий. Сегодня я проведу небольшую диагностику в вашем классе. Вам нужно будет положительно или отрицательно ответить на предложенные утверждения. Я раздам вам бланки ответов, которые нужно будет заполнить. Давайте начнем!»

Основной этап:

Инструкция к тесту:

«Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из 58 утверждений о том, как Вы себя чувствуете в школе. Отвечать нужно искренне и правдиво. Помните, что здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов, отвечайте, как есть, старайтесь долго не думать над ответом. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ “+”, если Вы согласны с ним, или “-”, если не согласны».

Ребятам раздаются листы с номерами утверждений.

Далее я зачитываю каждый вопрос, произнося его номер. Учащиеся отвечают. Когда все ответили, переходим к следующему вопросу.

Заключительный этап:

«Наше занятие подошло к концу, вы можете сдать свои бланки. Спасибо за урок. До новых встреч!»

Занятие № 2 «Познакомимся поближе»

Цели: установление психологического контакта, выработка правил работы, сплочение группы.

Материалы: презентация с правилами (приложение 1)

Ход занятия:

1 Приветствие

Цель: знакомство, погружение в атмосферу тренинга.

Техника проведения: «Ребята, вы уже давно учитесь друг с другом, а мы с вами еще не знакомы. Давайте знакомиться? Предлагаю нам всем встать в круг, и каждый будет передавать друг другу эту мягкую игрушку, называть того, кому передает по имени, желать доброго утра и говорить приятные слова». (Например: «Здравствуй Андрей, ты сегодня отлично выглядишь!» и далее по кругу)

2 Объяснение темы и целей занятий

Цель: установление психологического контакта, настроить ребят на работу, объяснение дальнейших целей и задачи работы.

Техника проведения: «Ребята, сегодня мы с вами начинаем наш цикл занятий по психологии. А знаете ли вы, что такое психология? Что она изучает? Чем занимаются психологи?». Ребята высказывают свои предположения, как правило они говорят о том, что психология изучает людей и их характер и нужна для того, чтобы у человека все было хорошо, он был спокойным и успешным, умел общаться.

«Все ваши ответы были верными. На самом деле, знание психологии необходимо человеку. Мы начинаем цикл занятий, который проведем в течение следующих двух месяцев. Цель наших занятий: в атмосфере взаимного доверия и психологической открытости выработать умения и навыки доброжелательных отношений с другими людьми. Эти умения и навыки пригодятся вам в дальнейшей жизни. Кто-то не уверен себе и в своих силах, робок и застенчив. А другой, наоборот, излишне активен и энергичен.

Некоторые дети переживают из-за того, что у них нет друзей: они нерешительны, не умеют знакомиться, дружить. А есть дети, которые быстро

знакомятся, общительны, но близкого и хорошего друга не имеют. Но тем и другим бывает очень сложно привыкнуть к новым условиям обучения в старших классах. Надеюсь, что наши занятия станут для вас полезными и интересными.»

3 Принятие правил группы

Цель: демонстрация демократичного и безопасного стиля общения, выработка правил групповой работы.

Техника проведения: «Чтобы работа в нашей группе была плодотворной и принесла пользу, необходимо соблюдать правила. Я буду называть правило, а вы, если согласны, то говорите “Да-да-да” и хлопайте в ладоши, а если не согласны, то говорите “Нет-нет-нет” и топайте ногами. Внимательно слушайте, когда говорят другие – “Да”»

Драться – “Нет”

Уважать чужое мнение – “Да”

Шуметь – “Нет”

Шутить и улыбаться – “Да”

Дуться и начинать конфликты - “Нет”

Говорить по одному – “Да”

Перебивать говорящего – “Нет”

Смотреть на того, к кому ты обращаешься – “Да”

Смеяться над говорящим – “Нет”

Сформулированные правила высвечиваются на доске в презентации (приложение 1)

4 Упражнение «Поменяемся местами с тем, кто как и я любит...»

Цель: повышение эмоционального тонуса, развитие внимания, сплочение группы.

Техника проведения: Один из круга встает и называет какой-либо признак, все, кому это подходит, встают и меняются друг с другом местами.

- цвету волос (светлые, тёмные)
- росту (от высокого до низкого)
- имени (сколько имён столько групп)
- цвету глаз (голубые, карие, серые, зелёные)
- по дате рождения (весна, лето, осень, зима).

5 игра "Путаница"

Цель: развитие сплоченности группы через физический контакт, снижение психологической дистанции между участниками.

Техника проведения: Играющие становятся в круг и вытягивают вперед правые руки. По сигналу ведущего они соединяют руки попарно. Второй сигнал – теперь нужно соединить левые руки, но уже с каким-то другим человеком (не с тем, с кем соединены правые руки). Задача – не отпуская рук, постараться распутаться и оказаться стоящими в кругу. Если играющие оказались в неразрешимой ситуации, можно предложить одному из них взять на себя ответственность за всю группу и указать ту пару рук, которую можно разъединить, чтобы распутать "мертвый узел".

Обсуждение: удалось ли всем распутаться? Сложно ли было? Смогли ли договориться друг с другом для успешного выполнения задания?

6 рефлексия результатов занятия.

Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

7 прощание.

Дети встают в круг, говорят друг другу до свидания и желают хорошего дня.

Занятие № 3 «Сплочение группы, закрепление правил работы в группе»

Цели: закрепление правил работы, сплочение группы, развитие эмпатических способностей и внимания к окружающим.

Материалы: презентация с правилами, колонки для проигрывания различных музыкальных фрагментов.

Ход занятия:

1 Приветствие

Цель: создание благоприятной эмоциональной атмосферы, поднятие настроения у участников группы.

Техника проведения: «Сегодня хороший день, потому что...» (дети встают круг, по одному здороваются со всем классом и рассказывают остальным о чем-то хорошем, что сегодня с ним произошло)

Повторение правил работы в группе.

2 упражнение «Узнай по голосу»

Цель: развитие внимания, умения узнавать друг друга по голосу, создание положительного эмоционального фона.

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

Обсуждение: как вы думаете, хорошо ли вы знаете ваших одноклассников?

3 упражнение «Найди пару»

Цель: научить учащихся договариваться друг с другом без слов; сформировать у членов группы установки на взаимопонимание.

Техника проведения: Все участники стоят в кругу, опустив головы вниз. По команде ведущего они начинают ходить, потом ведущий говорит «СТОП» и участники должны не сговариваясь найти себе пару. (Другой вариант упражнения: все участники стоят в кругу, опустив головы вниз. По команде ведущего они одновременно поднимают головы. Их задача – встретиться с кем-то взглядом. Та пара игроков, которой это удалось, покидает круг.) Отличается противоположной постановкой задачи – ни с кем не встретиться взглядом.

Обсуждение: все ли нашли пару? Сложно ли было выполнять задание? Почему?

После данного упражнения психологом подводится вывод о том, что важно уметь слушать и понимать друг друга, даже без помощи слов. Как дальнейшая цель наших занятий: научиться слушать друг друга и договариваться.

4 упражнение «Коллективный счет»

Цель: сплочение группы, развитие внимания к окружающим, закрепление предыдущего упражнения.

Техника проведения: Все участники встают в круг. Сначала с открытыми глазами, затем с закрытыми. Задача группы – сосчитать до 10, так чтобы считали по одному ребенку, и нельзя считать просто по кругу. Если одну цифру одновременно назвали два человека, игра начинается заново.

Особенность данного упражнения заключается в том, что не все учащиеся смогут в нем участвовать.

Поэтому специалисту следует с особой внимательностью отследить, кто именно из учащихся «отмалчивался».

Обсуждение.

5 игра «Ассоциации»

Цель: определить уровень знаний участников тренинга, создать основу для более глубокого содержания работы.

Техника проведения: Одного человека выводят из аудитории. Участники сидят в кругу, выбирают одного человека из круга и каждый называет свои ассоциации, связанные с этим человеком (например: каким цветком, животным, цветом, предметом ассоциируются). Все участники должны прийти к общему мнению и выбрать одну ассоциацию каждой категории. Участник, стоявший за дверью, заходит в аудиторию обратно, дети называют свои ассоциации и он должен угадать, какого человека загадала группа.

Обсуждение: какие ощущения были? Хорошо ли вы знаете друг друга? Сходились ли ассоциации одноклассников с вашим личным представлением?

6 завершение работы

Цель: подведение итогов занятия.

Каждый участник отвечает на следующие вопросы: что было трудным для тебя? Что понравилось? Научился ли чему-то новому на занятии? Над чем стоит поработать группе?

Занятие №4 «У меня есть друг»

Цель: повышение представлений школьника о ценности самого себя и других людей, создание положительного эмоционального фона, осознание учащимся важности дружбы в жизни человека.

Ритуал приветствия «Новое, хорошее»

Цель - актуализация позитивного опыта участников, сплочение группы.

Техника проведения: Дети стоят в кругу, ведущий по кругу просит ответить на вопрос «Что нового, что хорошего произошло у вас за последние дни? Что красивого или смешного вы видели?» (если кто-то из участников говорит, что ничего хорошего не было, важно напомнить, что радости в жизни бывают не только большие, и приятные эмоции может доставить любая мелочь, главное обращать на такие мелочи внимание)

Упражнение «Загадай одноклассника»;

Ход: каждый участник «загадывает» одного из членов группы и показывает характерное для него движение, или мимику. Остальным необходимо определить, кто был загадан.

Упражнение «Если человек...»

Техника проведения: подростки записывают в тетради качества, предлагаемые ведущим, и устно рассказывают, как человек с этими качествами ведет себя на уроке, на перемене, прогулке.

Предлагаемые качества: доброжелательный, волевой, уверенный в себе, сострадающий, активный.

Упражнение «Качества моего друга»

Техника проведения: участникам предлагается поразмышлять над тем, какими качествами обладают их друзья. Затем в тетради они записывают три наиболее важных качества. Ведущий предлагает сравнить записанные качества у разных учеников и найти подростков, у которых эти качества совпадают.

Рефлексия.

Что нового вы узнали на занятии? Что было важно для меня? Что нового вы узнали о своих одноклассниках?

Занятие №5 «Привет, это я!»

Цель: обучение навыкам самопрезентации и приемам активного слушания, повышение самооценки, развитие коммуникативных навыков учащихся.

Материалы: листы А4, фломастеры, карандаши, краски, кисти, ножницы, маркеры, клей, цветная бумага.

Приветствие: «Здравствуйте, ребята! Сегодня наше занятие будет полностью посвящено вам! Постараемся узнать друг друга получше с помощью разных упражнений и игр».

Упражнение «Я такой, каким меня еще никто не знает!» (15-25 минут)

Цель: обучение приёму самопрезентации.

Техника проведения: ребятам предлагается создать свой фантазийный образ, используя желаемые материалы для творчества. Затем оформляется галерея портретов. Каждый из участников рассказывает о своей работе. Организуется обсуждение работы в группе.

2. Игра «Журналисты» (20-25 минут)

Цель: развитие способности к парному взаимодействию, обучение приемам активного слушания.

Материалы: листы бумаги, ручки.

Техника проведения: детям предлагается разделить на пары по желанию. Роли в паре распределяются следующим образом: один участник берет на себя роль журналиста, его задача расспрашивать собеседника о нём самом. Другой участник берет роль человека у которого берут интервью, и он должен будет рассказать о себе, что он любит, какой любимый фильм и так далее. Затем журналист и рассказчик меняются местами. Вопросы дети

придумывают сами. В случае затруднений, ведущий помогает работе детей в парах. На следующем этапе задания журналисты представляют группе итоги своих интервью. Главное, чтобы рассказ о собеседнике был интересным и показывающим его с лучшей стороны.

3. Обучение приемам активного слушания:

Перед проведением упражнения дается справка психолога о приемах активного слушания: «Активное слушание — метод демонстрации внимания и отражения чувств собеседника в разговоре, чтобы обеспечить возможность свободного выражения чувств и мыслей собеседником.

Есть несколько основных приемов активного слушания:

- Паузы. После того, как человек заканчивает говорить, необходимо выдерживать паузу. Она дает возможность подумать, осознать и, возможно, добавить что-то к рассказу.

- Парафраз (пересказ) - прием, при котором мы своими словами кратко повторяем слова собеседника. Это дает собеседнику возможность почувствовать, что он был понят вами, и услышать стороннее описание своих проблем.

- Уточнение.

- Сообщение о восприятии. Когда мы сообщаем собеседнику, что поняли, что он нам сказал, поняли его эмоции и состояние. «Я понимаю, как тебе сейчас обидно и больно.»»

Обсуждение упражнения: как вы чувствовали себя в роли журналиста и респондента? Кем больше понравилось быть? Трудно ли было придумывать вопросы для своего оппонента? Легко ли было отвечать? Интересно ли было послушать про своих одноклассников?

4. Рефлексия результатов занятия.

Что нового узнали на занятии? Что понравилось? Что было трудным, а что давалось с легкостью? Узнали ли вы на занятии что-то новое о себе?

6. Учащимся раздается домашнее: заполнить анкету (приложение 3)

«Ребята, сейчас я раздам вам анкету, которую вы должны будете заполнить дома, ответив на несколько вопросов про вас самих»

Занятие №6 «Вот какой я!»

Ритуал приветствия;

Техника проведения: подростки становятся в круг в соответствии с алфавитным порядком их полных имен. Ведущий называет разные признаки, любимые дела, личностные особенности и так далее. Тот, кто считает, что эта особенность в него есть, выходит в центр круга, машет всем рукой и произносит свое имя.

Разбор домашнего задания (анкета «Вот какой я!»)

Цель: формирование у учащихся общего представления о себе, выявление внутренних побуждений, стремлений, направленности потребностей и мотивов учащихся.

Техника проведения: участники, стоя в кругу, зачитывают свои ответы в анкете в форме самопрезентации. Задача участников рассказать о себе ярко и красочно, чтобы другим участникам было интересно слушать.

Обсуждение: трудно ли было самопрезентовать себя? Получился ли, по вашему мнению, ваш рассказ о себе ярким и захватывающим? Если да, то за счет чего, если нет, то что помешало этому?

Круг «Что у меня получается делать хорошо?»

Цель: принятие себя, актуализация знаний о своих положительных качествах и умениях.

Техника проведения: участники по очереди отвечают на вопрос, вынесенный в название упражнения.

Упражнения «Мои колючки» и «Мои магнитики»

Цель: формирование способности к самоанализу.

Техника проведения: «У каждого есть какие – то качества мешающие ему общаться. Их можно назвать «колючками» по аналогии с кактусом, о колючки которого можно уколоться, если его потрогать. Так же и люди, общаясь, могут «уколоться» друг о друга». Далее участники делят лист тетради на два столбца, совместно составляют и записывают в первый столбец в тетради возможный список «колючек» (например, болтливость, несдержанность, предательство, угрюмость, высокомерие и т.д.). Затем каждый подчеркивает те колючки, которые может обнаружить у себя.

«Мои магнитики»

Техника проведения: «Если наши «колючки» могут оттолкнуть от нас людей, то благодаря нашим «магнитикам» люди к нам притягиваются. А теперь давайте во втором столбце запишем список наших «магнитиков» (например, доброжелательность, воспитанность, воля, терпеливость, приветливость, дружелюбие, верность). По аналогии с прошлым заданием каждый подчеркивает в тетради те «магнитики», которые он может найти у себя.

Упражнение «Ладони»

Цель: повышение самооценки через анализ качеств личности.

Материалы: листы бумаги А4, цветные фломастеры и карандаши.

Техника проведения: «Ребята, сейчас я каждому из вас раздам листок бумаги, вы должны будете обвести на нем свою ладонь, для этого вы можете выбрать любимый цвет карандаша или фломастера, можете нарисовать в ней то, что характеризует вас, свой листочек подпишите. Далее передайте свою

ладошку соседу слева, а он должен будет вписать в нее любое ваше лучшее качество. А потом вы, ребята, должны вписать в следующий пальчик хорошее качество человека, чья ладошка к вам «пришла»».

Когда все ладошки «вернулись» к своим «владельцам» упражнение заканчивается, ребята могут забрать их домой.

Обсуждение: Вам было приятно читать о себе? Узнали ли вы что-то новое о себе? Изменилось ли у вас настроение после того, как вы узнали о себе хорошее мнение ваших одноклассников? Почему?

Прощание.

Техника проведения: участники, стоя в кругу, пожимают по очереди друг другу руку, называя при этом по имени друг друга и желают хорошего дня.

Занятие №7 «Путешествие внутрь себя»

Цель: осознание учащимися своих чувств, научить выражать учащихся свои чувства, внутренняя разрядка учащихся.

Материалы: спокойная музыка, листы бумаги, камень, карточки с незаконченными предложениями (приложение 2)

Приветствие

Цель: приветствие, создание рабочей атмосферы, снятие эмоционального напряжения.

Техника проведения: Участники, стоя в кругу, здороваются друг с другом, называя имена друг друга в уменьшительно-ласкательной форме.

1. Упражнение «Продолжи фразу»

Цель: снятие эмоциональных и поведенческих зажимов; формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности «я».

Материалы: карточки (приложение 3)

Техника проведения: Участникам раздаются карточки с написанной фразой, у которой нет окончания. Участник должен продолжить и завершить фразу без предварительной подготовки. Главное правило – высказывание должно быть искренним.

Примерное содержание карточек:

«Мне очень нравится, когда люди, окружающие меня...»

«По-настоящему сильно мне хочется...»

«Иногда люди могут не понять меня, потому что я ...»

«Я верю, что...»

«Мне бывает стыдно, когда я ...»

«Иногда меня раздражает, что я ...»

Обсуждение: сложно ли было говорить искренне? Удивили ли ответы одноклассников?

3. Упражнение «Внутри меня...»

Цель: эмоционально расслабить учащихся, научить понимать и выражать свои чувства.

Участники удобно садятся. Детям предлагается поговорить о том, что для них тяжело и что происходит, когда они чувствуют напряжение?

Техника проведения: «Вы огорчаетесь? У вас начинает болеть голова или живот? Или вы не можете сосредоточиться и делаете очень много ошибок? Много в жизни вызывает у нас тяжёлое состояние: когда мы испытываем страх перед контрольной; когда мы на кого-нибудь сильно рассердимся, когда мы плохо выспались или поссорились с родителями. Но и хорошие вещи могут вызвать у нас напряжение, например, когда мы

чрезмерно радуемся своему дню рождения, так что даже не можем заснуть. Думали ли вы о том, что вызывает у вас напряжение, приводит вас к стрессу? И как он у вас проявляется? Подумайте об этом минутку в тишине. Теперь будет говорить только кто-нибудь один из вас. Этот учащийся должен будет взять камень повествования. Все остальные будут внимательно слушать.»

На фоне играет спокойная музыка, каждый ребенок по очереди берет камень повествования и рассказывает о своих ситуациях. Психолог записывает их себе. После того, как все высказались, предлагаем учащимся придумать свои способы решения этих ситуаций.

4. Упражнение на концентрацию

Цель: обучение учащихся приемам снятия эмоционального и физического напряжения.

Справка психолога «Выполняя это упражнение на концентрацию по несколько раз в день, вы обнаружите, что чувства обеспокоенности и тревоги постепенно станут уходить.»

Инструкция: сядьте на стул, чтобы ноги касались пола, положите руки на колени или бедра и сделайте 3–12 вдохов-выдохов в три приема следующим образом:

1. Сосредоточьтесь на дыхании и сделайте вдох на счет «раз-два-три»;
2. Задержите дыхание на счете «три», сожмите кулачки и напрягите мышцы ног и притяните живот к позвоночнику;
3. Медленно выполняйте полный выдох на счет «четыре-пять- шесть», ослабляя напряжение мышц по мере того, как будете ощущать поддержку от стула и пола.

5. Рефлексия:

Понравилось ли занятия? Удалось ли узнать на занятии что-то новое?
Чему научились?

Заполнение «Дневника побед».

В конце занятия участники записывают в «Дневник побед» всё, что удалось сделать хорошо, все свои победы в течение дня (записей должно быть не менее 5). Все плохое забывается и опускается.

Занятие №8 «Я и мои чувства»

Цель: снятие внутренних зажимов, рефлексия эмоциональных состояний учащихся, обучение самовыражению учащихся.

Приветствие

Цель: научить учащихся слушать и договариваться друг с другом, сформировать чувство близости с другими детьми в коллективе.

Техника проведения: «Сегодня я хочу, чтобы вы все вместе придумали забавное приветствие, продумали слова и жесты, которое мы будем использовать на следующих занятиях. Это приветствие должно быть достаточно простым, чтобы все могли его запомнить и повторить. Разбейтесь на две группы, и пускай каждая группа придумает свое приветствие, а потом мы все вместе решим, какое приветствие оставим для следующих занятий».

1. Вводное слово психолога (о внутреннем мире человека, эмоциях и чувствах)

«Мы живём с вами в большом, удивительном и очень интересном мире. Нас окружает природа, предметы, много людей. Каждый день мы узнаём что-то новое, чему-то учимся. Есть в мире то, что нас радует и есть то, что огорчает. То, что окружает нас — мир внешний (вокруг). Но есть ещё и другой мир, который существует внутри нас – его ещё называют внутренний мир человека, «душа». Внешний мир у нас общий. А внутренний? Он у каждого человека свой, неповторимый. Этот мир невидим нашим глазам. На

что он похож? Как вы себе его представляете? Что же находится в этом мире? (наши мысли, эмоции, чувства, характер, мечты). Очень важно понимать себя, свои эмоции и чувства. Это поможет вам стать увереннее в себе, и если вы научитесь понимать свои чувства и эмоции, то научитесь понимать и других. Сегодня я предлагаю вам совершить небольшое путешествие в ваш внутренний мир и узнать его получше».

Упражнение «Изобрази чувство»

Цель занятия: научиться выражать свои чувства, внутренне разрядить учащихся, поднять самооценку.

Материалы: Бумага и карандаши.

Техника проведения: «Ребята, давайте попробуем нарисовать, как вы себя сегодня чувствуете. Возьмите листы, подберите цвета, подходящие вашему чувству. Рисовать вы можете как вам хочется, это могут быть просто линии, может быть узоры, сюжет, все, что угодно. Потом я пройду по рядам, и вы назовете мне чувство, которое хотите изобразить. А я запишу это слово, чтобы запомнить его и сравнить с другими работами. Вы можете также сами подписать чувство своего рисунка. Потом мы будем делиться своими рисунками с другими ребятами, оценить их (только положительные качества).»

Обсуждение упражнения:

Какое чувство тебе больше всего нравится?

Какое чувство тебе не нравится?

С каким чувством ты идёшь утром в школу?

Когда ты радуешься?

Когда ты злишься?

Мандала –терапия (с музыкальным сопровождением);

Материалы: распечатанные мандалы, цветные карандаши, фломастеры, колонки, расслабляющая музыка.

Техника проведения: «Мандала – это символическое круглое изображение, которое представляет собой как мир вне нас, который мы можем видеть (круг), так и невидимый мир (центр), который сокрыт внутри нас. По восточным верованиям мандала-рисунок в круге, который обладает целительными свойствами и используется как инструмент для медитаций. Сейчас я предлагаю вам выбрать самую понравившуюся вам мандалу и разукрасить ее так, как вам нравится. Вы можете отразить в этом рисунке свое настроение, отобразить ваш внутренний мир. Главное правило – начинать нужно с малого круга и идти к внешнему. Каждый круг необходимо закончить до конца, а только потом переходить к следующему. Это поможет вам расслабиться и почувствовать прилив сил.»

Дети выбирают понравившиеся распечатанные мандалы, цвета карандашей или фломастеров и начинают рисовать.

Рефлексия, заполнение «дневника побед».

Какие чувства вы испытали, когда рисовали мандалы? Тяжело ли было отобразить на бумаге ваши собственные чувства? Почему? Что нового узнали на сегодняшнем занятии? Что полезного вынесли для себя?

Занятие №9 «Что такое страх?»

Цель: знакомство учащихся с понятиями «страх» и «тревожность», актуализация знаний о понятиях «страх», «тревожность» и «стресс».

Ритуал приветствия;

Беседа, обсуждение понятий «страх» и «тревожность», «стресс»;

Группе задается вопрос: «Какие ассоциации вызывает у вас слово «страх»?». Все ассоциации записываются на доске. Далее происходит

обсуждение вопросов о том, зачем страх нужен человеку, а чем он может мешать. После идет небольшая справка психолога о понятии страха и способах борьбы с ним: «Обычно считается, что бояться – плохо. Страхи надо побеждать, преодолевать, с ними надо бороться самым решительным образом. Но иногда мы вспоминаем, что, может быть, испытывать чувство опасности – это нормально. В самом деле, человек так устроен, что просто не смог бы жить, если бы его организм ежесекундно не получал информации о своем состоянии и состоянии мира вокруг. Страх при этом выступает одним из важнейших регуляторов поведения. Если изменения ситуации потенциально содержит какую-нибудь угрозу, человеку тут же сообщается об этом. И он обойдет стороной появившуюся вдруг собаку, возьмет тряпочку, прежде чем снять горячую кастрюлю с плиты, не побежит через дорогу перед быстро мчащейся машиной.

Ученые давно установили, что не только наше сознание, но и все наше тело бурно реагирует на опасные ситуации.

С тревогой знаком каждый из нас. Это смутное, неприятное эмоциональное состояние, когда человек ожидает неблагоприятного развития событий, мучается от наличия дурных предчувствий, напряжения и беспокойства. Тревожный человек отличается тем, что у него слишком часто возникают связанные с беспокойством эмоциональные переживания: боязнь, опасения, страхи. Ему кажется, что многое из того, что его окружает, несет в себе угрозу для собственного "я". У некоторых людей тревога становится хронической, постоянной и начинает появляться не только в стрессовых ситуациях, но и без видимых причин. Тогда тревога начинает мешать ему в его повседневной жизни.»

Упражнение «Волшебный магазинчик страхов»

Цель: изменить отношение к собственным страхам

Техника проведения: учащимся предлагается представить, что они приходят в волшебный магазинчик, где они могут выгодно продать свои страхи, обосновав их «полезность». Также они могут обменять свой страх на что-то хорошее. Что это будет?

Данный сюжет разыгрывается, ведущий предстает в роли продавца.

Групповое обсуждение: Чем страх отличается от тревоги?

Цель: закрепление полученных знаний, повышение мотивации на работу с собственными чувствами, к избавлению от страха и тревоги.

Техника проведения: ребята по очереди отвечают на заданный в названии упражнения вопрос.

Далее психолог подводит учащихся к выводу о том, что чувство страха и переживание тревоги – это нормальное явление для каждого человека, маленького и взрослого. Однако, тревога - это недифференцированный страх, *когда человек не может четко определить, чего именно он боится или опасается*; это беспредметный страх непонятно чего. В чем причина возникновения тревоги человек, как правило, не осознает, она появляется в ситуации, когда еще нет реальной опасности, но как будто что-то может или должно случиться. *А у страха есть предмет.* Обычно тот, кто испытывает страх, понимает и может сказать, чего конкретно он боится. Чувство тревоги может перерасти в тревожность, которая характеризуется как свойство личности и мешает человеку в его обычной жизни. Однако существует множество техник, которые помогают справляться со страхом и тревогой. Одна из них представлена в следующем упражнении.

Медитация «Маяк»;

Цель: осознание своих внутренних ресурсов, снятие эмоционального напряжения.

Оборудование: колонки, спокойная музыка с шумом моря.

Техника проведения: участники представляют себя маяками, стоящими на скалистом острове. У маяка очень прочные, надежные стены. Днем и ночью, в хорошую и плохую погоду маяк посылает мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Важно постараться ощутить в себе этот внутренний источник света.

Прощание.

Техника проведения: «Ребята, вставайте в круг, возьмитесь за руки, слегка сожмите их. Улыбнитесь друг другу и подарите тепло ваших рук, милую улыбку и частичку своей доброй души своим друзьям. Произнесем друг другу: «Спасибо, до встречи».»

Занятие №10 «Осознание своих страхов»

Цель: Вербализация содержания школьной тревожности учащихся, способствовать выходу тревожных переживаний детей, проявлению чувств.

Ритуал приветствия;

Участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев» и «латиноамериканцы».

Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы»жимают руку, «японцы» кланяются (Японцы при встрече кланяются: чем ниже и медленнее, тем важнее персона.)»латинская америка» В Латинской Америке принято обниматься при встрече. Мужчины при этом три раза стучат рукой по спине знакомого.

Упражнение «Счастье и страх»;

Цель: закрепление полученной ранее информации.

Детям предлагается изобразить улыбку на лице, а потом подумать о чем-то страшном и после чего оценить свое состояние.

После выполнения дается справка: «Гарантируется, что твой страх будет меньше обычного, так как наше тело не может улыбаться и бояться одновременно: две противоположные эмоции взаимно нейтрализуют друг друга».

Упражнение «Какие ситуации в школе вызывают у меня тревогу и страх?»

Цель: проработка школьных страхов.

Участники группы по очереди отвечают на вопрос, вынесенный в название упражнения. Участникам предлагается рассказать о каком-нибудь страшном случае в школе легким тоном. После упражнения происходит обмен чувствами. Ребята также могут рассказать, как они вели бы себя в данных ситуациях.

Упражнение «Аукцион»

Цель: эмоциональная разгрузка, снижение эмоционального напряжения, поиск способов борьбы с плохим настроением.

Обсудив каждую конкретную ситуацию, которая тревожит учащихся, дети, типу аукциона предлагают, различные способы, помогающие справиться с плохим настроением. Психолог фиксирует на доске те способы, которые были приняты им.

Составление «дневника побед»;

Рефлексия.

Что нового узнали на занятии? Что понравилось, а что давалось с трудом?

Прощание

Техника проведения: стоя в кругу, каждый участник заканчивает фразу: "Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь..."

Занятие №11 «Отпускаем свои страхи»

Цели: Повышение мотивации в работе с собственными чувствами, страхами, обучение навыкам расслабления и саморегуляции, снятие внутреннего напряжения с помощью арт-терапии.

Приветствие

Цель: научить учащихся слушать и договариваться друг с другом, сформировать чувство близости с другими детьми в коллективе.

Техника проведения: «Сегодня я хочу, чтобы вы все вместе придумали забавное приветствие, продумали слова и жесты, которое мы будем использовать на следующих занятиях. Это приветствие должно быть достаточно простым, чтобы все могли его запомнить и повторить. Разбейтесь на две группы, и пускай каждая группа придумает свое приветствие, а потом мы все вместе решим, какое приветствие оставим для следующих занятий».

Упражнение «Нарисуй свой страх»;

Цель: осознание своих страхов, эмоциональная разрядка.

Материалы: листы бумаги, цветные фломастеры, краски, карандаши.

Техника проведения: Детям предлагается нарисовать свой страх, касаемо школы, учебы. Далее происходит обсуждение: «А теперь по очереди расскажите, пожалуйста, кто что нарисовал, какие чувства испытывали? Кто-то хочет что-нибудь сделать с этим страхом, побороть его?» (ответы).

Рисунки можно разорвать, смять, забрать с собой или просто выбросить. Как каждый сам того захочет. После того, как дети решат, что

делать с этими рисунками, необходимо спросить у тех, кто решил от них избавиться, какие чувства они при этом испытали.

Упражнение «Надежное место»;

Цель: снятие напряжения, эмоциональное раскрепощение, снятие чувства тревоги.

Материалы: листы бумаги, цветные фломастеры, краски, карандаши, музыкальное сопровождение.

Техника проведения: Учащимся предлагается назвать 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо». Далее ведущий просит их представить эти ситуации в своём воображении и запомнить чувства, которые при этом возникнут. Учащимся раздаются листы, фломастеры, краски, на фоне играла приятная музыка, и дается инструкция: «Представьте, что вы кладете эти чувства в надёжное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете. Нарисуйте это место и назовите эти ощущения.»

После упражнения проходит обсуждение, какие чувства испытали учащиеся, когда рисовали это место. Что оно для них обозначает?

Релаксационное упражнение «Шарик»;

Цель: релаксация, снятие телесных зажимов, обучение дыхательным техникам.

Техника проведения: ребята закрывают глаза и представляют, что в животе у них воздушный шарик, представляют, какого он цвета. При вдохе медленно надуем наши шарики как можно больше, а затем медленно их сдуваем, втягивая животы. (Попутно детям давалось разъяснение, что существуют различные дыхательные техники, которые помогают снять напряжение в состоянии стресса. И одно из главных правил – выдыхать воздух по времени нужно больше, чем вдыхать. Тогда постепенно

сердцебиение придет в норму, и будет легче справиться с эмоциями и страхом)

Обсуждение: Участников просят поделиться ощущениями, возникшими в процессе выполнения упражнения, и самонаблюдениями, как по его ходу менялось их состояние.

Заполнение «дневника побед»

Рефлексия

Что нового узнали на занятии? Что вызвало трудности, а что далось легко?

Занятие №12 «Наши достоинства»

Цель: самораскрытие учащихся, совершенствование навыков общения, создание атмосферы принятия в коллективе.

Ритуал приветствия;

Техника проведения: учащиеся здороваются тем рукопожатием, которое придумали на прошлом занятии.

Беседа на тему самооценки и принятия себя (теоретическая справка);

Цель: знакомство с понятием «самооценка», повторение имеющихся знаний.

Учащимся задаются следующие вопросы, каждый отвечает по кругу:

Что такое самооценка?

Какая обычно самооценка у тревожных людей?

- Что такое принятие себя, зачем оно нам?

Справка психолога: «Низкая самооценка делает нас более уязвимыми к различным неудачам, так что даже мелкие трудности и разочарования могут выбить нас из привычного ритма. Человек, неуверенный в себе боится окружающего мира, боится, что над ним будут смеяться или издеваться, боится сделать ошибку, чувствует себя неуверенно и не может найти общий язык с самим собой. Но все мы должны помнить о том, что мы люди – и мы можем ошибаться. Также существует много разных способов повысить самооценку. Но есть люди, у которых повышенная самооценка и это тоже не всегда хорошо. Такие люди считают, что они все могут и что окружающие хуже, чем они. Это видно в их поведении. Такое поведение может отталкивать. Поэтому очень важно научиться объективно оценивать себя.»

Упражнение «Что мне нравится в себе?»

Цель: развитие уверенности в себе, формирование позитивного отношения к себе, осознание своих положительных моментов.

Техника проведения: «Ребята, сейчас я предлагаю вам письменно ответить на вопрос: что тебе нравится в себе? В своей внешности, в характере и так далее. Должно быть записано не менее 5 пунктов.»

Важно, чтобы упражнение выполнил каждый ученик. Далее ребята вслух зачитывают то, что написали и происходит обсуждение. Психологом подводится вывод, что: «Во всех нас есть много прекрасных вещей, о которых мы порой забываем, или не замечаем. Но иногда нужно больше смотреть на себя, уделять внимание себе и ни в коем случае не забывать о том, что мы уникальны, и таких, как я больше нет».

Упражнение «Комплименты»;

Цель: раскрепощение группы, создание благоприятной психологической атмосферы в коллективе.

Группа рассказывает каждому участнику о том, что ей в нем нравится. Тот, кому говорят комплимент, не должен ему противоречить, а тот, кто говорит комплимент, должен постараться сделать это максимально искренне.

Обсуждение: изменилось ли ваше настроение, после приятных высказываний одноклассников в ваш адрес? Что было труднее, делать комплименты или принимать? Почему?

Упражнение «Я-высказывания»;

Цель: формирование навыков разрешения конфликтной ситуации.

Техника проведения: перед выполнением упражнения дается справка психолога о различиях между Я-высказываниями и Ты-высказываниями.

«Использование в речи Я - высказываний делает общение более непосредственным, предполагает ответственность говорящего за свои мысли и чувства («Я очень беспокоюсь, если тебя нет дома к 10 часам вечера»), а не нацелено, как Ты – высказывание, на то, чтобы обвинять другого человека («Ты опять пришел домой в 11 часов вечера!»). Если мы используем Ты - высказывание, то человек, к которому мы обращаемся, испытывает негативные эмоции: злость, раздражение, обиду. Использование Я - высказываний позволяет человеку выслушать вас и спокойно вам ответить.

Попробуйте сообщить о своем недовольстве, не обижая партнера. Скажите предыдущие фразы так, чтобы не обидеть партнера, например: «Я не доволен вашей работой», «Я переживаю, когда меня перебивают» и т.д.»

Предлагается в парах проиграть следующие ситуации:

Твои друзья пошли в кино, а тебя не позвали.

Твой учитель незаслуженно обвинил тебя в том, что ты списал контрольную у соседа.

Вы с другом договорились встретиться на улице. Ты прождал его полчаса, а он так и не пришел.

Ваш одноклассник взял у вас ручку и не отдаёт. Вам ручка нужна.

Задача участников – высказать свою точку зрения, не обидев партнера.

После завершения упражнения, делается вывод о том, что Я – сообщение позволяет другому слушать вас и спокойно реагировать. Я – сообщение предполагает ответственность говорящего за свои мысли и чувства, а Ты – сообщение нацелено на обвинение другого человека.

Рефлексия

Что нового узнали на занятии? Что было важным и полезным для вас? Тяжело ли высказывать свое мнение, не задев другого человека?

Прощание.

Техника проведения: учащиеся по кругу называют соседа слева по имени и говорят свои добрые пожелания.

Занятие №13 «Мы - одна команда»

Цель: развитие навыков работы в команде, развитие ощущения групповой сплоченности и самоутверждению, закрепление позитивного отношения к школе, обобщение и закрепление полученных знаний и умений, подведение итогов.

Ритуал приветствия;

Приветствие: «Новое, хорошее»

Цель: актуализация позитивного опыта участников, сплочение группы, диагностика наличия свободного внимания, необходимого для психологической работы

Техника проведения: «Ребята давайте поздороваемся друг с другом и расскажем, что нового, что хорошего произошло у вас за последние дни? Что красивого, смешного вы видели?» (здороваться необходимо тем рукопожатием, которое придумали на прошлом занятии)

Упражнение «Нарисуй свой герб»

Цель: осознание собственных ценностей, собственной значимости, определение своих внутренних ресурсов.

Техника проведения: «Во второй половине XV века крестоносцы в Европе стали использовать специальные эмблемы для обозначения своего положения в обществе. Люди знатного происхождения гордились своими гербами. Гербы не только обозначали индивидуальность того или иного человека, качества его характера, его успехи и привилегии его семьи, но и говорили о его происхождении. Для распознавания воина щиты покрывали яркими красками (эмальями), украшали деталями. Основой герба служит щит. И не зря: щит — это защита, помощник в трудную минуту. Сегодня каждый из вас сделает для себя герб.

Для этого вы получите листы с основой герба. Он разделен на пять частей. В первой вам надо изобразить то, что вы умеете делать лучше всего.

- Во второй — место, где вы чувствуете себя хорошо: уютно и безопасно.
- В третьей — самое большое свое достижение.
- В четвертой — трех человек, которым вы можете доверять.
- Все это вы можете изобразить с помощью слов, картин, символов, рисунков.
- А в пятой напишите три слова, которые хотели бы услышать о себе»

На доску выводится изображение с макетом герба.



При желании, можно раздать учащимся заготовленный образец герба. Также участники могут нарисовать от руки свой собственный герб, со своей символикой, в своих любимых цветах. Образец герба смотреть в приложении 4.

После завершения работы, учащиеся, по желанию, могут рассказать о том, что у них получилось.

Обсуждение: «Каждому из нас надо помнить, что герб, который вы изготовили, поможет вам:

- когда вам скучно, вспомнить те дела, которыми можно заняться;
- когда одиноко, подумать о тех людях, к которым вы можете прийти и поделиться своими мыслями;
- стать более уверенными, вспомнив свои достижения, и задуматься о том, чего еще вы можете достигнуть;
- мысленно представив то место, в котором вам уютно и хорошо, отдохнуть и успокоиться;

– когда бывает обидно, страшно и тревожно, для поддержания духа вспомнить и произнести вслух три слова, которые вам хотелось бы слышать о себе»

Упражнение «Герб класса»

Цель: достижение групповой сплоченности, развитие навыков эффективного общения, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».

Техника проведения: «Теперь, когда каждый из вас нарисовал собственный герб, предлагаю всем создать герб своего класса, на котором каждый оставит свой «отпечаток». Сейчас вам будет дано время на обсуждение того, чтобы бы хотели отобразить на гербе своего класса. Хорошенько подумайте, что у вас ассоциируется с классом, со школой. Не бойтесь нарисовать некрасиво, это не художественный конкурс, рисунки могут быть символичными, главное – чтобы они были узнаваемы. Подумайте, чем ваш класс отличается от других пятых классов (если в классе многие занимаются спортом ли музыкой, это также можно отобразить в соответствующей символике).

Вам в помощь на доске будет выводиться слайд с возможной универсальной символикой (приложение 5).

Ритуал завершения работы;

Цель: ассимиляция опыта, выход из занятия.

Техника проведения: «Вот и подошли к концу наши занятия. Хочу сказать вам спасибо за проделанную работу. Надеюсь, наши занятия помоги вам узнать много нового, иначе взглянуть на себя и своих одноклассников, научиться справляться со страхом и избавиться от чувства беспокойства, возникающего в самых разных школьных ситуациях. Самое главное, вы

учились общаться друг с другом. Теперь вам будет намного спокойнее, ведь вы все стали друзьями. И не забывайте, что вы всегда сможете обратиться за помощью к своим новым товарищам. До свидания!»

Уважать чужое мнение

Не шуметь

Улыбаться и быть в хорошем настроении

Говорить по одному

Не перебивать говорящего

Смотреть на того, к кому ты обращаешься

Не осуждать и не оценивать себя и других участников занятия

Анкета «Вот какой я!»

1. Меня зовут _____

2. Мне _____ лет

3. У меня _____ глаза

4. У меня _____ ВОЛОСЫ

5. Моя любимая еда _____

6. Мой любимый цвет _____

7. Мое любимое животное _____

8. Мне нравится читать _____

9. Самый прекрасный фильм, который я видел _____

10. Я люблю в себе _____

11. Моя любимая игра _____

12. Моего лучшего друга зовут _____

13. Страна, в которую я хотел бы съездить _____

14. Лучше всего я умею _____

15. Моих братьев и сестер зовут _____

16. Самая главная моя цель _____

Карточки:

«Мне очень нравится, когда люди, окружающие меня...»

«По-настоящему сильно мне хочется...»

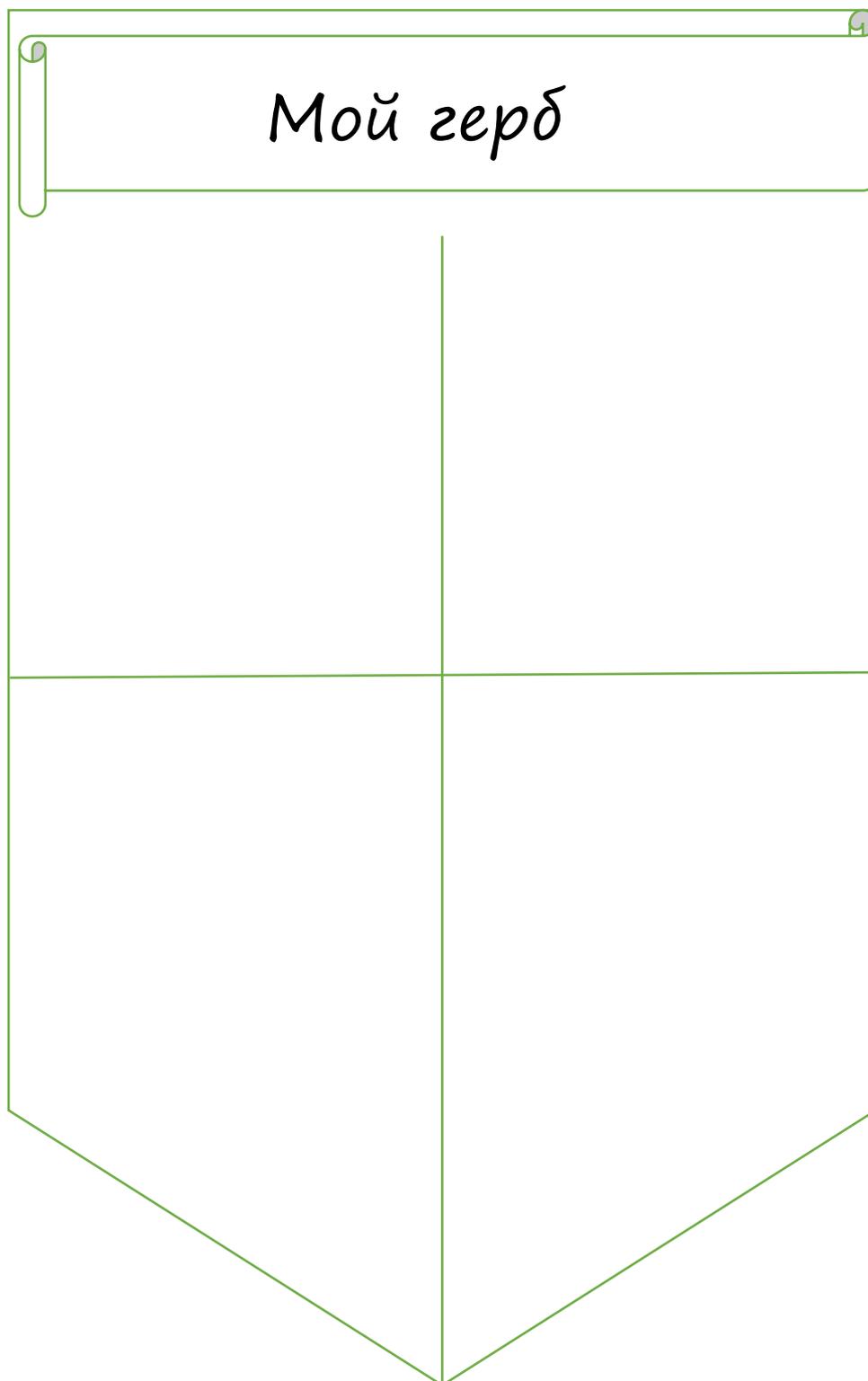
«Иногда люди могут не понять меня, потому что я ...»

«Я верю, что...»

«Мне бывает стыдно, когда я ...»

«Иногда меня раздражает, что я ...»

Образец герба



Универсальные изображения, *ассоциирующиеся с обучением в школе:*

- схематичное изображение здания школы
- раскрытая книга или тетрадь
- стопка книг
- пишущие приборы
- компьютер
- сова
- школьная доска и указка
- свиток
- очки
- глобус
- кленовый лист
- гроздь рябины
- колокольчик
- букет цветов
- часы
- школьный портфель или рюкзак.

Универсальные изображения, *касающиеся детей и детства:*

- радуга
- облако
- росток
- воздушный шар
- воздушный змей
- бумажный самолет или бумажная лодочка
- качели
- сцепленные руки

- любой цветок
- бабочка
- птица
- улыбка, смайлик
- руки, сложенные в виде сердца
- знак «победы» или знак «окей»
- изображенный пальцами
- силуэт ребенка, поднимающего руки вверх
- солнце.

Музыкальная символика: схематичное изображение инструмента, нотный стан, скрипичный ключ.

Спортивная символика: футбольный мяч, булавы, боксерская перчатка, хоккейная клюшка или рисунки спортсменов - силуэт лыжника, легкоатлета.

Если кто-то увлекается животными или в классе есть свой *живой уголок*, в герб смело можно включать изображения животных или растений.