



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого – педагогическая коррекция ситуативной  
тревожности младших школьников с ЗПР**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Психология и педагогика инклюзивного образования»  
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

57,82 % авторского текста  
Работа рекомендуется к защите  
рекомендована / не рекомендована  
« 18 » 05 2021 г.

зав. кафедрой ТиПП

Кондратьева О.А.

Выполнила:

студентка группы ЗФ 510 -098-5-1  
Фомина Любовь Сергеевна

Научный руководитель:

к.псих.н., доцент,  
зав. кафедрой ТиПП  
Кондратьева Ольга Александровна

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ЗПР	
1.1 Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях.....	8
1.2 Особенности ситуативной тревожности младших школьников с ЗПР.	13
1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников с ЗПР .....	21
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ЗПР	
2.1 Этапы, методы, методики исследования .....	34
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования .....	41
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ЗПР	
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников с ЗПР .....	47
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	57
3.3 Психолого-педагогические рекомендации родителям и педагогам по коррекции ситуативной тревожности младших школьников с ЗПР .....	61
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	71
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	76
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики ситуативной тревожности млпдших школьников с ЗРП.....	85
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования ситуативной тревожности младших школьников с ЗПР .....	111

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников с ЗПР.....	114
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников с ЗПР. ....	144

## ВВЕДЕНИЕ

Данная работа посвящена коррекции ситуативной тревожности младших школьников с ЗПР.

Многие ученые, философы, педагоги и психологи с давнего времени были заинтересованы проблемой тревожности. Марк Туллий Цицерон в «Тускуланских беседах» задумывался, может ли человек не испытывать тревоги, Кьеркегор обдумывает природу страха, разбирая Ветхий Завет, при переводе заметок З. Фрейда переводчики натыкались на его размышления о тревожности нормальной и патологической. Также проблемой тревожности занимались следующие психологи: А. Адлер, который, хоть и не создал систематическую теорию тревожности, все же уделил ей внимание в своих исследованиях, связывая проявления тревожности с врожденным чувством неполноценности каждого человека; К. Гольдштейн, полагающий, что тревога непосредственно связана с субъективным переживанием катастрофической ситуации; Р. Мэй, который рассматривал тревожность в различных аспектах: философском, биологическом и психологическом, А.М. Прихожан, которая считала тревожность проявлением негативного эмоционального опыта, проблем с родителями, со школой, внутреннего конфликта; Г.С. Салливан, утверждавший, что тревожность проявляется как боязнь неодобрения социумом; Ч.Д. Спилберг, разделивший тревожность на состояние и свойство; Дж. Тейлор, которая оценивала тревожность (отличая ее от страха) как обретенное желание, имеющее устойчивый нрав; К. Хорни, которая настаивала на взаимосвязи тревожности и агрессивности; тревога является реакцией человека на проникновение в его понимание иррациональных сил и образов коллективного бессознательного, считал Юнг К.Г.

Тем не менее, в этой области остается довольно большое количество неисследованных вопросов. В частности, многие специалисты считают открытым вопрос определения тревожности как понятия. В практической психологии зачастую поднимается проблема тревожности, так как ее можно

воспринимать, рассматривать по-разному и работать с ней можно по-разному.

Все более и более специалистов в сфере психологии и педагогики сталкиваются с проблемами социализации детей, имеющих особые потребности в обучении. В настоящее время все чаще и чаще встречается высокое распространение такого заболевания, как задержка психического развития. Задержка психического развития (ЗПР) – незрелость психических функций, вызванная задержкой созревания головного мозга из-за воздействия неблагоприятных факторов, что и приводит к задержке развития психической деятельности.

Типичной особенностью таких детей в эмоциональном развитии является появление эмоциональных расстройств: дети чувствуют тревожность, страх, склонны к импульсивности и аффективным действиям.

Л.В. Кузнецова считает, что такие ребята испытывают сложности в учебе и общении с учителями, сверстниками, взрослыми и семьей из-за нестабильной эмоционально-волевой сферы.

Из-за нестабильности своего эмоционального состояния у детей может развиваться тревожность. Не входящая в рамки нормы тревожность может повлиять на способности ребят обучаться, социализироваться и становиться всесторонне развитыми личностями. Тревога и тревожность могут играть мобилизующую роль, связанную с повышением эффективности подростков, но они оказывают чрезвычайно дезорганизующее влияние на продуктивность дошкольников и младших школьников. Поэтому было решено скорректировать ситуативную тревожность детей школьного возраста, чтобы избежать неврозов, фобий, депрессии, улучшить здоровье школьников и сохранить качество жизни.

В деятельности современной психологической службы в образовательных учреждениях, несомненно, осуществляется коррекция ситуативной тревожности, но, в основном, по запросу учителей и родителей. При этом отсутствует единая система профилактики и коррекции

ситуативной тревожности. Конечно, этой проблеме уделяется внимание, но только в экстренных случаях, когда ребенок близок к неврозу или уже в нем находится.

Все вышесказанное помогло определиться с выбором темы выпускной квалификационной работы: «Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности младших школьников с ЗПР».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность разработанной программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников с ЗПР.

Объект исследования: ситуативная тревожность младших школьников с ЗПР.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности младших школьников с ЗПР.

Гипотеза исследования: уровень ситуативной тревожности у младших школьников с ЗПР снизится, если разработать и применить программу психолого-педагогической коррекции.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть феномен ситуативной тревожности у школьников как психолого-педагогическую проблему.
2. Раскрыть особенности ситуативной тревожности у младших школьников с ЗПР.
3. Создать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у младших школьников с ЗПР.
4. Определить методы, методики и этапы исследования.
5. Охарактеризовать выборки и проанализировать результаты исследования.
6. Создать и апробировать психолого-педагогическую программу коррекции ситуативной тревожности младших школьников с ЗПР.
7. Произвести анализ полученных результатов исследования.

8. Подготовить рекомендации для родителей и педагогов по коррекции и профилактике ситуативной тревожности младших школьников с ЗПР.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические методы: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирические методы: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методикам: тест ситуативной тревожности Р. Тэмплла, В. Амена, М. Дорки, методика диагностики уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса, проективная методика "Рисунок человека" К. Махвер, Ф. Гудинаф.

3. Методы математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: ГБНОУ «Образовательный комплекс «Смена» Областной интерактивный центр профориентации «Формула успеха» г. Челябинска, приняли участие 20 детей (14 девочек и 6 мальчиков) в возрасте 8-9 лет с ЗПР с легкой степенью умственной отсталости (легкой или средней степени, умственная отсталость различного происхождения).

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ЗПР**

## **1.1 Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях**

В числе наиболее важных вопросов, которые возникают в практической деятельности человека, одно из первых мест занимают проблемы, которые связаны с психическими состояниями. В числе разных психических состояний, которые являлись предметами научных исследований, наибольшее внимание уделяется состоянию «anxiety», что переводится на русский язык как «тревожность», «тревога». В литературе по психологии, встречаются различные определения понятию тревожность, но большинство исследователей сходятся во мнении, что тревожность необходимо рассматривать дифференцированно – как ситуативное явление и как характеристику личности.

Для определения понятия «ситуативная тревожность» рассмотрим различные определения авторов концепции «тревожность».

Тревожность – неизменное или ситуативно проявляемое свойство человека, который приходит в состоянии повышенного беспокойства, испытывая страх и тревогу в определенных социальных ситуациях, утверждает Немов Р.С. [цит. по 43, с. 113].

По мнению А. Прихожан, тревога - испытание эмоционального дискомфорта, связанный с ожиданием неприятностей, с чувством надвигающейся опасности [цит. по 50, с. 93].

Склонность человека к переживанию тревоги и тревожности, которая характеризуется низким порогом возникновения самой реакции тревоги, дает определение А.В. Петровский [цит. по 48, с. 45-49].

Два вида тревожности выделяет Ч. Спилбергер: ситуативная и личностная. Личностная тревожность подразумевает широкий спектр



объективно безопасных обстоятельств как содержащих угрозу (тревожность как черта личности). Ситуативная тревожность обычно проявляется как кратковременная реакция на какую-либо определенную ситуацию, которая объективно угрожает человеку именно в данный момент. Ситуативная тревожность воспринимается как напряжение, беспокойство, озабоченность данной ситуацией [3, с. 156].

Предотвращение и преодоление ситуативной тревожности важно для подготовки младших школьников к трудным ситуациям при поступлении в новый класс и школу. Все больше и больше младших школьников с ЗПР испытывают ситуативную тревожность с разной ориентацией именно в процессе обучения, которая приобретает черты личностной тревожности. Поэтому, возрастает актуальность изучения особенностей и условий возникновения личностной и ситуативной тревожности у ребенка.

Тревожность – переживание эмоционального дискомфорта, которое связано с ожиданием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента [9, с. 56].

Тревожность – постоянно либо ситуативно проявляющееся свойство человека, который входит в состояние повышенной тревоги, чувства страха и беспокойства в определенных социальных ситуациях.

В последние несколько лет широкое распространение в психологических научных исследованиях получило дифференцированное определение 2 типов тревожности: ситуационная и характера.

Ситуативная тревожность – это склонность человека испытывать тревожность, которая характеризуется низким порогом возникновения чувства тревоги; один из главных параметров индивидуальных отличий. Чувство тревоги обычно повышается при нервно-психических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствия психотравмы, и, почти во всех, группах людей с отклоняющимся проявлениями личностной дисфункции.

Тревожность – это персональная психологическая характеристика, которая заключается в повышенной склонности испытывать беспокойство в разных ситуациях, в том числе те социальные характеристики, которые не объединены с ней. До последнего времени ситуативная тревожность изучалась как один из основных параметров индивидуальных различий людей. Тем не менее, ее принадлежность к тому или иному уровню психической организации человека все еще остается спорным вопросом. Ее, все таки, можно трактовать как индивидуное и как личностное свойство человека [52, с. 51]. В.С. Мерлин и его последователи считают тревожность как обобщенную характеристику психической деятельности, связанную с вялостью нервных процессов, другими словами, как психодинамическое свойство темперамента.

Трактовка тревожности как личностей особенности почти во всем основана на идеях психоаналитиков «новой волны» К. Хорни, Г. Салливана и др., в соответствии с которыми она является следствием разочарования в межличностных отношениях с ближайшим окружением [63]. Из чего следует, что на сегодня механизмы формирования тревожности так и остаются неопределенными, и проблема обращения к этому психическому свойству в практике психологии и психологической помощи в значительной степени сводится к тому, является ли он генетически обусловленной чертой, врожденным признаком или сформировалось под влиянием различных жизненных ситуаций.

Необходимо подчеркнуть, что состояние тревоги или тревожность как свойство психики человека находятся в противоречии с базовыми личностными потребностями (потребность в эмоциональном благополучии, чувстве безопасности, уверенности). С этим связаны большие трудности.

В своих работах, Давыдов В.В. описывает тревожность, как индивидуальную психологическую черту, которая состоит из повышенной склонности человека, испытывать чувство тревоги в разных жизненных

ситуациях, включая социальные характеристики, которые не связаны с ней [цит. по 16, с. 142].

По определениям понятий обобщим: тревожность можно изучать как психологическое явление; индивидуальную психологическую черту личности; склонность человека испытывать состояние тревоги и повышенного беспокойства. Например, ребенок может волноваться перед публичными выступлениями или отвечая на уроке у доски. Однако, это беспокойство может проявляться не всегда, иногда в тех же ситуациях он остается спокоен, - так проявляется тревога. Если это состояние повторяется в разных ситуациях (при ответе у доски, при общении со сверстниками и незнакомыми взрослыми и т. д.), то необходимо говорить о тревожности.

Доцент кафедры психологии ОГПУ, Савина Е., утверждает, что «тревожность определяется, как устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания не благополучия со стороны окружающих» [54,с.9].

Ситуативная тревожность, не связана с какой-нибудь конкретной ситуацией, но, при этом, проявляется почти всегда. Это состояние может сопровождать человека в любом виде деятельности. Если же человек боится кого-то или чего-то конкретного, то, в данном случае, речь идет о проявлении страха. Впервые проблема тревожности как проблема психологическая была поставлена и подверглась специальному рассмотрению в трудах З. Фрейда., в его книге «Торможение. Симптом. Тревожность», которую через год после выхода была переведена на русский язык под названием «Страх» [62, с. 235].

Изард К.Е. разделяет понятия «страх» и «тревога» следующим образом: «тревога – комбинация некоторых эмоций, а страх – лишь одна из них» [цит. по 25, с. 308].

Концепция «тревожного ряда» Ф.В. Березина, в которой автор выявил эмоциональные состояния, закономерно заменяющие друг друга по мере возрастная тревожного состояния: страх, чувство неизбежности

надвигающейся катастрофы, чувство внутреннего напряжения, тревожно-боязливое возбуждение, раздражительность, сама тревога, приобрела большую значимость [цит. по 6, С. 129-137]. Такой подход позволил различить конкретный страх, как реакция на объективную, однозначно понимаемую угрозу, и иррациональный страх, возникающий при нарастании тревоги, который проявляется в опредмечивании, конкретизации неопределенной опасности. Объекты, с которыми они соприкасаются, не обязательно отражают реальную угрозу. Тут и тревога и страх представляют собой разные уровни явлений «тревожного ряда», при этом тревога в собственном смысле слова предшествует иррациональному страху.

Популярными для понимания этой проблемы являются идеи Л.И. Божович об адекватной и неадекватной тревожности. Согласно этой точке зрения, критерием подлинной тревожности выступает ее неадекватность реальной успешности, реальному положению человека в той или иной области. Только в таком случае она может рассматриваться, как проявление общеличностной тревожности, «зафиксировавшейся» на определенной сфере [8, С. 442-446].

На два основных типа делят тревогу психологи-педагоги.

Первый тип – ситуативная тревожность, чувство тревоги, которое вызвано определенной ситуацией, вызывающее беспокойство. Это состояние не только нормально для любого человека в преддверии возможных трудностей и жизненных осложнений, но и играет свою положительную роль. Оно выступает некоторым мобилизирующим механизмом, который позволяет человеку ответственно и серьезно подойти к решению своих проблем. Минус этого типа – снижение ситуативной тревожности, когда человек столкнулся с серьезными трудностями, а показывает свою невнимательность и безответственность, что чаще всего показывает на инфантильность жизненной позиции.

Второй тип – личностная тревожность. Его можно рассматривать как черту личности, которая проявляется в постоянной склонности испытывать тревогу в самых разных жизненных ситуациях, в том числе тех, в которых тревожиться не о чем. Склонный к этому состоянию ребенок постоянно находится в настороженном и подавленном состоянии. Ему трудно вступать в контакт с окружающим миром, воспринимаемый им как враждебный. При закреплении этого типа тревожности у ребенка в процессе становления характера, у него формируется заниженная самооценка и негативное восприятие окружающего мира.

Ситуативная тревожность чаще преобладает у младших школьников с задержкой психического развития.

В своей работе мы будем основываться на определении «тревожности» А.М. Прихожан: под тревожностью понимается переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неприятностей, с предчувствием надвигающейся опасности [49, с. 118].

Проявления тревожности обычно называют личностными и связывают с присутствием у человека соответствующей черты – это «личностная тревожность». А ситуативная тревожность характеризует состояние человека в настоящий момент, проявляется в напряжении, страхе, может привести к нарушениям внимания, снижению работоспособности, повышенной утомляемости и быстрому истощению.

Ситуативная тревожность – это состояние, возникающее как чувственная реакция на стрессовую положение дел и может с течением времени различаться по интенсивности и динамизму [52, с. 66].

## 1.2 Особенности ситуативной тревожности младших школьников с ЗПР

Тревожность младших школьников с ЗПР описывалась в работах Д.В. Березиной, И.П. Бучкиной, Н.А. Деревянкиной, Е.В. Михайловой, Т.Б. Писаревой, О.В. Фроловой. Многие ученые-исследователи заостряют

внимание на негативном влиянии тревожности на качество и результаты деятельности индивида (Прихожан А.М., Брель Е.Ю.), на развитие эмоциональной сферы, конструктивных качеств личности (Левитов Н.Д., Лукасик А.В., Немчин Т.А.), самооценки (Берн Э., Хорни К.), на соматическую сферу (Александровский Ю.А., Захаров А.И., Исаев Д.Н., Каплан Г.).

Некоторые ученые-психологи отводят особое место тревожности, как состоянию, в возникновении и развитии невротических расстройств (Ананьев Б.Г., Мясищев В.Н.).

Помимо этого, существует и точка зрения о позитивном влиянии тревожности на развитие личности и ее деятельность (Маурер О.). В своих исследовательских работах Винникова М.О. и Слепович Е.С. пишут, что «дети с ЗПР переживают из-за негативного отношения к себе со стороны учителей, также их не устраивает особое положение в школе» [12, с. 146]. Эти дети чувствуют безысходность, не видят для себя позитивных перспектив, у них появляется установка на адиктивные формы поведения, как способ ухода от переживания своей «никчемности». Известные психологи подчеркивают, что «такие дети тяжело переживают непринятие ближайшим окружением, что приводит к внутри личностному конфликту в процессе само восприятия, к негативным установкам по отношению к себе».

Задержка психического развития является самой распространенной формой отклонения развития. Многие исследователи занимались изучением этого вида нарушений – Т.А. Власова, В.А. Гилярский, М.О. Гуревич, Ю.Г. Демьянов, В.В. Ковалев, Е.Н. Крылова, В.П. Кудрявцева, К.С. Лебединский, А.Ф. Мельникова, М.С. Певзнер, М.Я. Серейский, Т.П. Симсон. Ребенок с ЗПР отличается определенными ограничениями в ежедневной жизнедеятельности, мы говорим, о его физических, психических или сенсорных дефектах, из-за чего ребенок и не может исполнять те или иные функции или обязанности. Такое состояние может быть временным или хроническим, общим или частичным. Конечно же, физические ограничения

накладывают существенный отпечаток на психику ребенка, он стремится к изоляции, отличается заниженной самооценкой, повышенной тревожностью и неуверенностью в себе и своих силах. Соответственно, работать с такими детьми необходимо начиная с самого раннего детского возраста.

Огромное внимание в рамках инклюзивного образования должно уделяться социальной адаптации людей с ограниченными возможностями. Дети с нарушением слуха, по мнению Будникова Е.С., развиваются гораздо медлительнее, чем их ровесники, в течении нескольких возрастных периодов [цит. по 9, с. 34].

ЗПР зачастую проявляется довольно рано. Причины этого нарушения могут быть различные: злоупотребление алкогольными напитками обоими родителями, родовые травмы, инфекции во время беременности и в раннем возрасте самого ребенка и прочие факторы, которые вызывают органическую недостаточность центральной нервной системы.

Отставание у детей с ЗПР преодолевается возрастом, пишет А.А. Данилков, особенно если работа с ребенком начинается с того самого момента, как было выявлено нарушение. Занятия с дошкольниками считаются наиболее эффективными.

Предоставление особых условий обучения и воспитания не менее важны, чем своевременная диагностика. Увы, родители зачастую не замечают или не придают большого значения отставанию в развитии до момента появления ребенка в школе. И только в начале обучения обнаруживают недостаточность интеллектуальной активности, незрелость мышления и эмоциональной сферы, ограниченность представлений и знаний.

В классе дети с психофизическим или психическим инфантилизмом ведут себя наивно, непосредственно, нередко заявляют педагогу, что им хочется играть, а не учиться.

У детей с ЗПР можно наблюдать как эмоциональное недоразвитие, так и нарушения познавательной деятельности, как пишет Л.И. Переслени [47, С. 55-62]. Задержка психического развития характеризуется неравномерным формированием действий познавательной активности, что связано с недоразвитием мышления и речи, также наличием расстройств в эмоционально-волевой сфере. По мнению С.Н. Троценко и Т.Н. Филютиной, проявляется как в интеллектуальной недостаточности, так и в эмоционально-волевой незрелости [60, с. 18]. В исследовательских работах Власовой Т.А. и Певзнер М.С. подчеркивается, что для детишек с ЗПР свойственна неорганизованность, не критичность, неадекватность уверенности в себе и самооценке [13, с. 77]. У детей с этим недостатком часто отмечается отставание в развитии эмоциональной сферы, поэтому дети могут демонстрировать аномальный уровень тревожности.

Вот типичные для таких детей особенности в эмоциональном развитии, которые отметила Г.В. Фадина в своих исследованиях:

- 1) неустойчивость эмоционально-волевой сферы, которая проявляется как невозможность целенаправленно концентрировать внимание на одной вещи или одном действии продолжительное время;
- 2) проявление негативных характеристик кризисного развития, трудности при знакомстве и поддержке социальных контактов;
- 3) появление эмоциональных расстройств: дети испытывают страх, тревожность, склонны к аффективным действиям [61, с. 23].

Младший школьный возраст – это время активного развития личности ребенка. В это период ему свойственны изменения в отношениях со сверстниками и взрослыми, включение в новую систему коллективов, в новый вид деятельности – учение, которые предъявляют ряд серьёзных требований к ученику. По мнению Веракса А.Н., всё это влияет на формирование и закрепление новой системы отношений к людям, коллективу, к учению и связанным с ними обязанностям, формирует и



развивает характер, волю, увеличивает круг интересов, развивает возможности и способности [11, с. 88].

Характер детей младшего школьного возраста отличается некоторыми чертами. Дети этого возраста весьма импульсивны, действуют быстро, не задумываясь, под влиянием порыва, побуждений, не принимая во внимание все обстоятельства, по любым, даже мелким и незначительным поводам.

Следует отметить еще одну возрастную особенность – слабость воли: ребенок ещё не умеет долго бороться за поставленную цель, преодолевать трудности и препятствия. Он просто опускает руки при любой неприятности, теряет веру в себя, свои силы и возможности. Дети в таком возрасте эмоциональны. Всё, что младшие школьники видят, о чём думают, что делают, вызывает у них отношение эмоционально окрашенное. Они не могут сдерживать себя и свои чувства, держать под контролем их проявление, они чрезвычайно непосредственны и откровенны в выражении чувств и эмоций, будь то радость, горе, печаль, ужас, наслаждение или обида. У них, можно наблюдать, сильную эмоциональную нестабильность, частые перепады настроения и склонность к влиянию.

С возрастом дети развивают способности регуляции своих чувств, сдерживания их нежелательных проявлений. Дети с ненормальной тревожностью ведут себя по-разному. По мнению В.И. Долговой, Е.В. Барышниковой и М.С. Саркисян, некоторые дети послушны, они следуют правилам поведения, они всегда готовы к урокам, а другие не знают, как управлять своим поведением, имеют проблемы с вниманием [цит. по 19, С. 101-105]. А.И. Захаровым были выявлены определенные страхи, которые типичны для разных групп детей. Остановимся только на младших школьниках. Для них основная тенденция – боязнь оценки со стороны взрослых, «опасных» людей, смерти, болезни [24, с. 115].

Исследование показывает, что младшие школьники наиболее остро испытывают беспокойство, связанное со школой (в основном они боятся

опоздать в школу), и наиболее типично для девочек (этот страх испытывали 92% опрошенных школьников). Помимо школьных страхов, у детей были магические страхи, страх несчастья и проблем.

Психологические признаки проявления тревожности у детей младшего школьного возраста с ЗПР: – изменение уровня притязаний личности, занижение самооценки, уверенности в себе, решительности. При таком уровне самооценки у детей возникают дурные предчувствие, дети становятся чувствительными к своим неудачам, начинают остро реагировать на них, отказываются от той деятельности, в которой испытывают затруднения.

У младших школьников с повышенной тревожностью уровень притязаний выше возможностей. Высоко тревожные младшие школьники с ЗПР затрудняются в выражении себя, своих чувств и переживаний. Им трудно последовательно и гибко вести себя в требующих того ситуациях, обстоятельствах, они не могут адекватно постоять за себя. По мнению С. Н. Троценко и Т. Н. Филютиной, дети с таким нарушением ощущают реальную потребность в своевременной эмоциональной поддержке и понимании взрослыми их особенностей, признании семьей и сверстниками; в поддержании жизненного тонуса, бодрости, воодушевлении, уверенности в себе и решительности, гибкости и непринужденности; умении брать на себя определенные роли [60, с.146 - 150].

Поведение ребенка является важным показателем внутреннего мира младшего школьника, который может многое рассказать о состоянии его психики, о благополучии или его отсутствии. Также многое может рассказать о благополучии психики и эмоциональный фон, который бывает позитивным или негативным. Отрицательный фон заставляет ребенка чувствовать себя подавленным, растерянным, неуверенным в себе. В таком случае школьник улыбается заискивающе или не делает этого вовсе, его голова втянута в плечи, выражение лица понурое или равнодушное. Ребёнок часто сидит один, ни с кем не общается, имеет проблемы при установлении

контакта, безынициативен, обидчив, плаксив. Одним из обстоятельств этого состояния быть может проявление завышенного уровня тревожности, считает О.В. Яковлева [70, С. 133-135].

Тревожные дети – походят на тревожных взрослых. Обычно это очень неуверенные в себе дети, с заниженной самооценкой. Они, регулярно испытывают чувство страха перед неизвестным, приходят к тому, что они не проявляют инициативу. Эти дети очень послушны, стараются не привлекать к себе внимание, соблюдают все инструкции и правила. Окружающие, учителя и родители считают их застенчивыми и скромными. Но, их аккуратность и дисциплина, по мнению Б.Д. Карвасарского, носят защитный характер - ребенок старается сделать все возможное, чтобы не столкнуться с неудачами и неприятностями [цит. по 27, с. 96].

Такие факторы, как чрезмерные требования к воспитанию и обучению, могут способствовать повышению уровня тревожности и вызвать ситуацию хронической неуспешности. Постоянно натываясь на разницу между ожидаемыми результатами и своими возможностями, ребенок испытывает беспокойство, которое легко перерастает в тревогу, - пишет Л. М. Костина [30, с. 109]. Неадекватная самооценка ведет к неуверенности, а неуверенность – порождает нерешительность и страх, что, в свою очередь, формирует характер.

В итоге, склонный к тревожности ребенок – не уверен в себе, склонен к сомнениям и колебаниям, робок, нерешителен, несамостоятелен, инфантилен, внушаем. Такой ребенок опасается окружающих, ждет нападения и насмешек. Он отстает по учебной программе, не справляется с поставленными задачами, быстро сдается. Это способствует образованию реакций психологической защиты в виде агрессии, направленной на других, считает Т. Чаморро.

Зачастую самый популярный способ спрятать тревогу не только от окружающих, но и от себя, – агрессия. Но глубоко внутри эти дети все так же растеряны, никем не поняты, неуверенные в себе и нестабильные.

Психологи характеризуют тревожных детей как крайне необщительных, неуверенных в себе, скрытных или же, наоборот, очень общительных, озлобленных, навязчивых. Из-за пассивности младшего школьника у других детей возникает желание им помыкать, что приводит к снижению эмоционального фона тревожного ребенка, к тенденции избегать общения. У ребенка возникают внутренние конфликты, связанные с общением, обостряется чувство неуверенности в себе.

Следующий признак ситуативной тревожности — это завышенное беспокойство, при этом очень часто дети боятся не самого события, а его предчувствия. Дети чувствуют себя беспомощными, они очень самокритичны, требовательны к себе, обладают заниженной самооценкой. Они считают себя хуже других во всем, они самые некрасивые, глупые, нелепые, несуразные. Они очень ждут одобрения, похвалы старших во всех делах, так считает И.В. Сизова.

У тревожных детей проявляются соматические проблемы, такие как неопределенные боли, головокружение, боль в голове, мышечные спазмы, осложненное поверхностное дыхание и др. В период проявления тревоги они нередко чувствуют сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, частое сердцебиение, подчеркивает С. Романенко [52, с. 73]. В литературе приводятся следующие симптомы тревожности: быстрая утомляемость, проблемы с концентрацией внимания, скованность, напряжение, беспокойство при выполнении любой деятельности.

Перечислим также компоненты произвольных выражений эмоций, которые выделяет Б.Б. Айсмонас: печальное выражение лица, скривленные губы, нахмуренные брови, поза просительная, неуверенная, сгорбленная. Ребенок потирает лоб, почесывает голову, всплескивает руками. Такие дети гораздо чаще других смущаются (краснеют в незнакомой обстановке, жалуются на кошмары, руки, обычно, мокрые и холодные, сильно потеют, когда волнуются). Кроме того, тревожные дети мало кушают, имеют трудности с пищеварением, беспокойно спят, пугливы, не доводят дела до

конца, нередко плаксивы, не любят ждать, браться за новое дело, боятся трудностей, пишет Е.А. Кириллова.

Итак, мы выявили особенности проявления ситуативной тревожности у младших школьников с ЗПР.

Передовые исследователи считают, что у ребят с ЗПР нестабильная эмоциональная сфера, наименее развиты компенсаторные и психозащитные возможности. У младших школьников с этим нарушением почти отсутствует защита от воздействия неприятных ситуаций, из-за этого появляются страхи и тревожность. Меняется уровень притязаний личности, понижается самооценка, решительность, вера в себя. Дети становятся крайне чувствительны к своим бедам и неудачам, начинают остро проявлять реакцию на них, отказываются от той работы, в которой испытывают затруднения. Эти дети самокритичны, ощущают свою беспомощность. Также у них проявляется требовательность к себе, снижается самооценка. Эти ребята жаждут одобрения, похвалы старших во всех делах.

Младшие школьники с ЗПР испытывают повышенное беспокойство, зачастую боятся предчувствия, а не ситуации. Они могут часто стесняться, краснеть при знакомстве с людьми, в незнакомой обстановке, жаловаться на какие-то страхи, кошмары. Такие дети сильно потеют, когда волнуются, у них мокрые и холодные руки. Все проявления ситуативной тревожности у младших школьников с ЗПР негативно влияют на формирование всесторонне развитой личности, поэтому неадекватный уровень ситуативной тревожности младших школьников с ЗПР нуждается в коррекции.

### 1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников с ЗПР

В психологической литературе под «моделью» понимается представление методов обучения практической работе, основанное на

личностно-ориентированном подходе, с целью формирования какого-нибудь качества личности [5, С. 136 - 140].

Модель – облегченный мысленный либо знаковый образ какого-нибудь объекта либо системы объектов, который используется в качестве их «заменителя» и средства оперирования.

Модели – это аналоги объектов анализа, сходные с ним в более значительных характеристиках.

Моделирование – способ познания, который состоит в построении и исследовании модели [5, С. 136 - 140].

Психологическое моделирование – способ, воспроизводящий определенную психологическую деятельность в целях её анализа либо улучшения методом имитации актуальных ситуаций в лабораторной обстановке [4, с. 18].

Исследование литературы по проблеме, и, сформулированные во введении, цели и задачи работы, дали нам возможность создать дерево целей исследования [4, с. 106].

Дерево целей – это структура, которая была построена по иерархическому принципу (распределенная по уровням ранжирования) совокупности целей программы и плана, в ней выделены генеральная цель («верхушка дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»).

Главная задача построения дерева целей – графическое изображение способов достижения генеральной цели, через составление списка целей нижних уровней.

Составим далее дерево целей психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников с ЗПР.

В психолого-педагогической практике метод «дерева целей» используется Долговой В.И. из ее работ следует, что как метод планирования, дерево целей представляет собой траекторию, определяющую направление движения к конкретным целям, и точку,

определяющую достижение тактических целей, которые характеризуют степень подхода к конкретным целям [18, с. 105].

Графическое изображение «Дерево целей» исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников с ЗПР представлено на рисунке 1.



Рисунок 1 – «Дерево целей» психолого – педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников с ЗПР

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность разработанной программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников с ЗПР.

1. Изучить состояние проблемы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников с задержкой психического развития.

1.1. Дать определение понятию «ситуативная тревожность» младших школьников с задержкой психического развития.

1.2. Изучить особенности проявления ситуативной тревожности младших школьников с задержкой психического развития.

1.3. Разработать модель психолого - педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников с задержкой психического развития.

2. Провести исследование ситуативной тревожности младших школьников с ЗПР.

2.1 Определить этапы, выбрать методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и провести анализ полученных результатов констатирующего эксперимента.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование по коррекции ситуативной тревожности младших школьников с задержкой психического развития.

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников с задержкой психического развития.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

3.3. Составить психолого-педагогические рекомендации по коррекции ситуативной тревожности младших школьников с задержкой психического развития для педагогов и родителей.

На основе «дерева цели» составлена модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у младших школьников с задержкой психического развития в ГБНОУ «Образовательный комплекс «Смена». Модель исследования представлена на Рисунке 2.

В психолого-педагогической литературе под понятием «модель» понимается представление методов обучения практической работе, которое основано на личностно-ориентированном подходе, в целях формирования какого-нибудь качества личности [65, С. 129 - 137].



Модели выступают аналогами объектов анализа и сходны с ними в более значительных свойствах. Моделирование – способ знания, который состоит в построении и исследовании моделей.

Психологическое моделирование – способ, воспроизводящий определенную психологическую деятельность в целях её анализа либо улучшения методом имитации актуальных ситуаций в лабораторной обстановке.

В особенности применение моделирования нужно, если исследование того либо другого явления методом обычного наблюдения, опроса или опыта нереально в силу его труднодоступности. В данном случае создается искусственная модель изучаемого объекта, включающая в себя условия повторения всех параметров и характеристик этого объекта. На этой модели проводится исследование явлений объекта, делаются выводы и заключения.

Различают следующие виды моделей:

- кибернетические;
- логические;
- технические;
- математические.

Кибернетическое моделирование – использование в качестве частей модели понятий из области информатики и кибернетики. Логическое моделирование – основано на идеях и символических, которые применяются в математической логике. Техническое моделирование – создание устройства либо прибора, по собственному действию напоминающего то, что подлежит исследованию. Математическая модель – выражение или формула, которые включают в себя переменные и отношения между ними, воспроизводящие элементы и отношения в изучаемом явлении.

По полноте отражения объекта в модели можно выделить классы и подклассы моделей психики: знаковые (образные, вербальные, математические), программные (алгоритмические, эвристические, блок - схемные), вещественные (бионические). Данная последовательность

моделей отражает постепенный переход от описательной имитации итогов и функций психологической работы к вещественной имитации её структуры и устройств.

Коррекция – исправление недочетов, неправильностей, не требующее коренных изменений корректируемого процесса либо явления.

Психологическая коррекция – понимается как деятельность по исправлению (корректировке) тех особенностей психологического развития, которые по принятой системе критериев не соответствуют «хорошей» модели. Сюда же можно отнести и психотерапию [33, с. 121].

Божович Л.И. объясняет, что занятия по психолого-педагогической корректировке тесновато соединены с понятием «норма», что обозначает главную задачу корректировки как «возврат» либо «подтягивание» клиента к подобающему уровню, отталкиваясь от его возрастных и личных особенностей [8, с. 146].

Психокоррекционные действия: убеждение, внушение, подражание, подкрепление.

Пример сложноорганизованных объектов - педагогические системы. Их можно систематизировать: структурно-многофункциональные отделения, процессуально формирующие образования, формообразующие, личностно-направленные системы.

Все образовательные системы, в силу своей формы, являются социальными и открытыми, между ними и внешним миром происходит постоянный обмен людьми и информацией. Из-за того, как они работают, их можно отнести к динамическим системам, говорит И.С. Якиманской, поскольку они функционируют в условиях изменчивости различных факторов внешней среды [71, с. 64].

Сравнение широко используется в теоретических исследованиях, и, прежде всего, аналогия - это особый тип сравнения, который помогает установить сходство явлений. Аналогия дает возможность для выводов об эквивалентности в определенных отношениях одного объекта к другому.

Модель - это вспомогательный объект, выбранный или обработанный человеком для познавательных целей, предоставляющий новую информацию об основном предмете. В дидактике были предприняты попытки создать качественную модель всего учебного процесса. Модельное представление отдельных аспектов или структур обучения уже широко практикуется [5, с. 138].

Построение модели происходит в 4 этапа.

На первом этапе построения модели нужно наличие некоторых познаний об объекте-оригинале.

Исследование одних сторон моделируемого объекта, производится ценой отказа от изучения остальных сторон. Потому каждая модель замещает оригинал только в строго ограниченном смысле. Для 1-го объекта может быть выстроено несколько «специализированных» моделей, которые концентрируют внимание на определенных сторонах исследуемого объекта, либо, характеризующих объект с разной степенью детализации.

На втором этапе построения, модель выступает как самостоятельный объект исследования. Одной из форм этого анализа является проведение «модельных» тестов, при которых специально меняются условия деятельности модели и систематизируются сведения о её «поведении».

Конечным результатом этого этапа является совокупность знаний о модели.

На третьем этапе происходит перенос знаний с модели на оригинал – формирование огромного количества знаний, переход с «языка» модели на «язык» оригинала. Процесс переноса знаний происходит по определенным правилам. Знания о модели должны быть изменены с учетом тех параметров объекта-оригинала, которые не нашли отражения либо были изменены при построении модели.

На четвертом этапе - практическая проверка знаний, полученных с помощью моделей, и их использование для построения обобщающей теории объекта, его преобразования или управления им.

Итак, моделирование относится к универсальным методам. Оно применяется как на эмпирическом, так и на теоретическом уровне исследования или разработки.

Моделирование делает исследование не только нагляднее, но и глубже по сути.

Модель имитирует реальную систему и служит исследовательским целям, имея эвристический характер, это средство создания теории.

Опираясь на выше изложенное, рассмотрим модель коррекции ситуативной тревожности у младших школьников с задержкой психического развития, которая представлена на рисунке 2.

Целевой блок – определяет структуру и функции всей системы в целом, а также ее отдельных элементов. Когда мы разрабатываем цель, мы понимаем ее как идеальное мысленное ожидание результата деятельности и признаем, что цель как непосредственный мотив направляет и регулирует деятельность человека. Целью в данном случае является создание и практическое применение программы психологической и педагогической коррекции ситуативной тревожности у младших школьников с ограниченными интеллектуальными возможностями.

Теоретический блок - обоснован целью создания модели коррективной ситуативной тревожности у младших школьников с ЗПР и представлен системой его принципов, педагогическими критериями и богатыми по содержанию элементами.

Диагностический блок содержит в себе систему мероприятий, которые позволяют выявить уровень ситуативной тревожности младших школьников с задержкой психического развития.

Коррекционный-развивающий блок разрабатывается на базе итогов первичной психологической диагностики. Включает в себя разработку и реализацию программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у младших школьников с задержкой психического развития. Цель блока: снижение уровня ситуативной тревожности у младших

школьников с задержкой психического развития, развитие у них коммуникативной грамотности. В этот блок входит психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности при помощи упражнений, игр, бесед и релаксации.

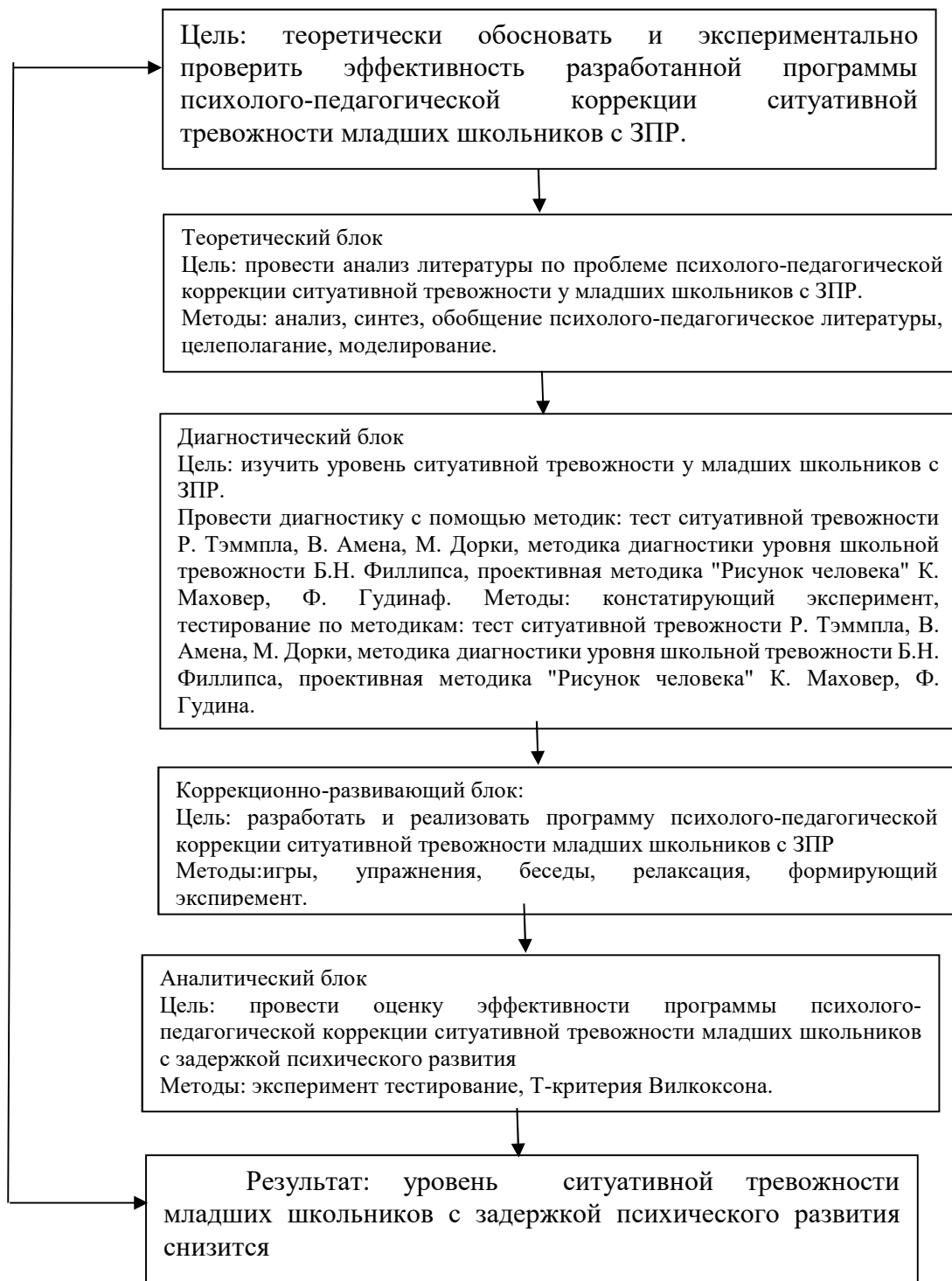


Рисунок 2 – Модель психолого – педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников с ЗПР

Методы, коррекционной работы:

1. Беседа – метод организации коммуникативного взаимодействия, который используется в коррекционной работе с целью отработки и развития коммуникативных навыков участников.
2. Групповая дискуссия – публичное обсуждение участниками определенных тем или позиций с учетом разных точек зрения.
3. Арт-терапия – метод коррекции и развития через художественное творчество.
4. Ролевые игры – воспроизведение действий и отношений других людей или персонажей в любой истории, как реальной, так и вымышленной; создают возможности для самовыражения.
5. Психогимнастика – преодоление напряжения, тревоги, стресса, скованности, страха перед неизвестным.
6. Анализ и моделирование ситуаций из жизни младших школьников.
7. Рефлексия – самосознание, анализ эмоций и чувств, состояний, способностей и поведения.

Выполнение игровых психотехнических упражнений помогает младшим школьникам верно ориентироваться в собственном психическом состоянии, адекватно его оценивать и управлять собой.

Аналитический блок направлен на оценку эффективности программы психолого-педагогической коррекции. В этом блоке происходит повторное тестирование, анализ и обработка результатов, полученных с использованием критерия Т-Вилкоксона.

Критерий Т-Вилкоксона используется для сравнения показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. С его помощью можно определить, является ли сдвиг показателей в одну сторону более интенсивным, чем в другую.

Результат – построенная, психолого-педагогическая модель позволяет последовательно и целостно представить процесс коррекции ситуативной тревожности младших школьников с задержкой психического развития.

Таким образом, психолого-педагогическая коррекция – деятельность, направленная на исправление тех особенностей психического развития, которые, согласно принятой системе критериев, не соответствуют «оптимальной» модели.

Итак, использование моделирования и постановка целей позволяют успешно организовать исследования по изучению и коррекции ситуативной тревожности у учащихся с задержкой умственного развития в школьном возрасте.

Мы разобрали, что такое дерево целей и построили его, расписав его структуру; были выявлены понятия моделирования и модели, на основе этого была построена модель психолого-педагогической коррекции, а также нами были разобраны все входящие в ее состав блоки: целевой блок – разработка цели модели, теоретический – анализ психолого-педагогической литературы, диагностический – определение уровня ситуативной тревожности; коррекционный – является основным и направлен на снятие напряжения, преодоление страха и повышение уверенности в себе; аналитический блок – анализ проделанной нами коррекции и выявление, насколько эффективна была созданная нами программа; результат – блок, в котором мы составляем психолого-педагогические рекомендации для родителей и учителей.

Созданная нами модель поможет в дальнейшем в разработке и реализации программы по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников с ЗПР.

#### Выводы по первой главе

Понятие «тревога» в психологических исследованиях раскрыто такими авторами, как Фрейд З., Хорни К., Келли Дж., Роджерс К., Годфрой Дж., Березин В.Ф., Прихожане А., Обозов Н., Немов Р., Китаев-Смык Л.А., Левитов Н., Ханин Ю.Л. Почти все исследователи сходятся в том, что это понятие следует рассматривать дифференцированно: как ситуативное

явление и личностную черту, учитывая динамику его переходного состояния. Тревожность тесно связано с многими физиологическими процессами человека.

Полученные литературные данные свидетельствует о том, что проявление тревожности у детей можно разделить на два основных типа: мобилизующее (агрессивно-тревожный тип) и демобилизующее (тревно-фобический тип), причем эти типы имеют ярко выраженный индивидуальный характер.

Инфантилизм и незрелость эмоциональной сферы усложняют процесс адаптации и взаимодействия младшего школьника с окружающим миром, что особо проявляется у детей с задержкой психического развития. Завышенные требования взрослых и их негативные оценки поведения вызывают у детей личные конфликты и тревожные расстройства.

Костина Л.Н., считает, что дети с ЗПР «обладают нестабильной эмоциональной сферой, менее развитыми компенсаторными и психозащитными способностями, менее защищены от воздействия негативных ситуаций, в результате чего у них появляются страх и тревога» [31, с. 115]. Исаев Д.Н. и Елисеев П.Г. считают, что тревожность у детей с ЗПР в дошкольном и младшем школьном возрасте во многом ситуативна и не имеет развитого и ярко выраженного «ядра личности».

Для организации реализации программы психолого-педагогической коррекции необходимо построить дерево целей и смоделировать предстоящую работу.

Проведенный нами анализ литературы, целей и задач работы позволил создать дерево целей исследования. В дереве целей была выделена генеральная цель – теоретически обосновать и апробировать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников с ЗПР. Создана модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников с задержкой психического развития. Определены цели и задачи программы.



Итак, грамотное моделирование и постановка целей и задач, позволяют организовать исследование по изучению и коррекции ситуативной тревожности младших школьников с задержкой психического развития.

Мы разобрали, что такое дерево целей и построили его, расписав его структуру; были выявлены понятия моделирования и модели, на основе этого была построена модель психолого-педагогической коррекции, а также нами были разобраны все входящие в ее состав блоки: целевой блок – разработка цели модели, теоретический – анализ психолого-педагогической литературы, диагностический – определение уровня ситуативной тревожности; коррекционный – является основным и направлен на снятие напряжения, преодоление страха и повышение уверенности в себе; аналитический блок – анализ проделанной нами коррекции и выявление, насколько эффективна была созданная нами программа; результат – блок, в котором мы составляем психолого-педагогические рекомендации для родителей и учителей.

Созданная нами модель поможет в дальнейшем в разработке и реализации программы по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников с ЗПР.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ЗПР**

### **2.1 Этапы, методы, методики исследования**

Исследование ситуативной тревожности младших школьников с ЗПР было проведено в 3 этапа:

1 этап: поисково-подготовительный. На этом этапе происходит теоретическое изучение психолого-педагогической литературы и подбор методик для констатирующего эксперимента. Нами был выполнен анализ литературы по проблеме ситуативной тревожности у младших школьников с ЗПР, были подобраны методики, учитывающие особенности таких детей в данный возрастной период. Эта часть подготовки работы являлась опережающей, так как на ее основе создается вся работа.

2 этап: опытно-экспериментальный. Проведение формирующего и констатирующего экспериментов, обработка результатов. Было применено три методики на определение уровня ситуативной тревожности, результаты были выражены в таблицах и диаграммах.

3 этап. Контрольно-обобщающий – повторная диагностика, анализ полученных результатов исследования, формулировка выводов, проверка верности гипотезы.

В исследовании ситуативной тревожности младших школьников с ЗПР нами были использованы следующие методы и методики:

1. Теоретические: изучение и анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, целеполагание, моделирование (создание модели).

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты, проведение тестирования по методикам: диагностика уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса, тест ситуативной тревожности Р. Тэммпла,

В. Амена, М. Дорки, проективная методика "Рисунок человека" К. Маховер, Ф. Гудинаф.

### 3. Методы математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

Охарактеризуем использованные методы и методики.

Анализ литературы – это метод научного исследования, который представляет собой разделение предмета на составные части в процессе овладением знания или предметно-практической деятельности индивида, как считает А.П. Щербак [66, с. 24].

Обобщение – продукт мыслительной деятельности, форма отражения общих признаков и качеств явлений действительности.

Эксперимент – метод сбора фактов в специально созданных условиях, которые обеспечивают активное проявление изучаемых психических явлений.

Эксперимент в психологии и педагогике – один из основных методов научного познания, с его помощью изучаются явления действительности в контролируемых и управляемых условиях; в психологических и педагогических исследованиях направлен на выявление изменений в поведении человека путем систематического манипулирования факторами, определяющими это поведение[20, с.110].

Констатирующий эксперимент – это эксперимент, который определяет наличие неизменного факта или явления.

Эксперимент определяет, является ли задача исследователя выявить текущее состояние и степень сформированности того или иного изучаемого свойства или параметра, другими словами, определяется фактический уровень развития изучаемого свойства у испытуемого или группы испытуемых. Так собирается первичный материал для организации формирующего эксперимента [20, с.124].

Формирующий эксперимент – это особенный метод психологического исследования, заключающийся в том, что исследователь, определенным образом, конструирует обучение (воспитание) субъекта с

целью получения заданного изменения его психики. Формирующий эксперимент (трансформация, обучение) предназначен не просто для определения уровня подготовки к определенной деятельности, развития определенных аспектов психики, но для их тренировки или активного обучения. Тогда создается особая экспериментальная (опытная) ситуация, которая позволяет не только выявить условия, необходимые для организации требуемого поведения, но и экспериментально осуществить целенаправленное развитие новых видов деятельности, сложных психических функций и глубже раскрыть их структуру.

Тестирование – метод психологической диагностики, который использует стандартизированные вопросы и задачи – тесты, с определенной шкалой ценностей [4, с.700].

Методики исследования

Тест ситуативной тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки).

Цель методики: определить уровень ситуативной тревожности личности.

Суть методики: детский тест на тревожность, разработанный американскими психологами Р. Таммле, М. Дорки и В. Аменом. Данный тест помогает исследовать характерную для ребенка тревожность в стандартных для него жизненных ситуациях (где соответствующие черты личности проявляются в большей степени). В то же время тревожность всегда считается чертой личности, функция которой - обеспечение безопасности человека на психологическом уровне и которая в то же время имеет негативные последствия. Негативные последствия выражаются в торможении активности ребенка, которая направлена на достижение успехов. Высокая тревожность часто сопровождается сильно развитой потребностью избегать неудачи и, как следствие, подавляет стремление к успеху. Тревога ребенка в одной ситуации может не совпадать с тревогой в другой. Значимость ситуации зависит от негативного эмоционального опыта, приобретенного ребенком в этих ситуациях. Негативные

эмоциональные переживания формируют страх как черту личности и соответствующее поведение ребенка. Психодиагностика страха выявляет внутреннее отношение ребенка к определенным социальным ситуациям, показывает характер взаимоотношений ребенка с окружающими его людьми, особенно в семье, в детском саду, школе. Тест проводится с детьми индивидуально.

Степень тревожности указывает на уровень эмоциональной адаптации ребенка к социальным ситуациям, указывает на отношение ребенка к конкретной ситуации, дает информацию об отношениях в семье и в школьном коллективе. Стимульный материал: 14 картинок размером 8,5х11 см, которые представлены в двух вариациях. Для девочек на рисунках изображен ребенок женского пола, для мальчиков – мужского. Каждая картинка отображает некую типичную жизненную ситуацию для ребенка. Перечислю некоторые особенно значимые для диагностики ситуации, которые используются в этой диагностике: "Укладывание спать в одиночестве", "Ребенок и мать с младенцем", "Умывание", "Игнорирование", "Еда в одиночестве", "Собирание игрушек", "Игра с младшими детьми", "Изоляция". Выражение лица ребенка на картинке не четко прорисована, дан только контур головы. На каждой картинке есть два изображения лица ребенка: одно соответствует радостному, счастливому выражению, второе представляет несчастное, грустное лицо. Оба лица точно подходят по размеру лицу на рисунке с конкретной ситуацией. Ребенку нужно выбрать лицо, которое, по его мнению, больше подходит к этой ситуации.

Диагностика уровня школьной тревожности Филлипса [59]

Цель методики: изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей.

Опросник теста состоит из 58 вопросов. Вопросы может зачитывать психолог в слух, а можно предложить выполнить тест в письменной форме.

Психолог (ведущий) предлагает детям ответить на вопросы искренне и особо не задумываясь.

Обработка результатов:

1. Выделить вопросы, ответы на которые не совпали с ключом к тесту.

2. Подсчитать:

- Общее число несовпадений по всему тесту (больше 50 % – повышенная тревожность, больше 75 % от общего числа вопросов – высокая тревожность).

- Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте (больше 50 % – повышенная тревожность, больше 75 % от общего числа вопросов – высокая тревожность).

Проективная методика "Рисунок человека" К. Маховер, Ф. Гудинафа.

Тест "Рисунок человека" разработан К. Маховер в 1946 году. Основан на тесте Ф. Гудинафа (определение личностных особенностей человека).

Разными значениями наделяют рисунок человека. Одни считают изображение человеческой фигуры проекцией образа тела, другие отражением я — концепции.

Процедура тестирования заключается в том, что ребенку выдают разноцветные карандаши средней мягкости и обычный лист белой бумаги формата А4 и просят нарисовать рисунок: «Нарисуй человечка, какого хочешь». Интерпретируют рисунок по следующим параметрам: кто изображен; что он делает; пропорциональность, месторасположение на листе; выбор цветов; наличие аксессуаров; характеристика линий (нажим, равномерность и пр.).

Если ребенок отказывается, мы должны попытаться убедить его. На различные вопросы, которые, носят уточняющий характер («что за человек?»), нужно отвечать уклончиво, например, «любой», «нарисуй, что хочешь». При любом проявлении сомнения можно сказать: «Ты начни, и все само пойдет!»

В ответ на вашу просьбу ребенок не обязательно нарисует полноценного человека. Он может нарисовать лишь части человека, что-то вроде бюста или в виде карикатуры, мультипликационного персонажа, абстрактного рисунка. Любой рисунок может предоставить важную информацию о ребенке, однако, если рисунок не соответствует требованиям, ребенка просят взять еще один лист бумаги и снова нарисовать человечка, теперь уже в полный рост, полностью: с головой, телом, руками и ногами.

Необходимо повторять до тех пор, пока не будет получен нормальный рисунок человечка. Все вопросы и замечания ребенка во время рисования, особенности его поведения, а также такие манипуляции, как удаление элементов рисунка и дополнения, необходимо записывать. То же самое и со временем рисования.

Наблюдения за ребенком, сделанные во время работы над рисунком, дадут важную информацию о нем.

Как он отреагировал на задание?

Оказал ли он сопротивление или неприятие?

Задавал ребенок дополнительные вопросы и сколько?

Была ли острая необходимость в дополнительных рекомендациях?

Если да, то как: он сказал это прямо или это выразилось в его движениях и поведении?

Смело ли ребенок приступил к выполнению задания и не выразил сомнений в своих силах?

Такие наблюдения дают много поводов для размышлений: возможно, ребенок чувствует себя незащищенным, он тревожный, замкнутый, неуверенный, сомнительный, подозрительный, высокомерный, проявляет негативизм, крайне критичен, враждебен, напряжен, спокоен, доверчив, любопытен, смущен, бдителен, импульсивный и т. д. и т. д.

Эта методика была выбрана в качестве дополнительной, чтобы подтвердить уровень тревожности

Анализ данных по этим методикам позволит понять уровень ситуативной тревожности у младших школьников с ЗПР.

Для подтверждения гипотезы нами был выбран статистический тест Т-критерий Вилкоксона.

Этот метод используют для сравнения показателей, полученных в двух разных условиях на одной и той же выборке респондентов. Это позволяет определить не только направление изменений, но и их серьезность.

Суть метода состоит в том, что сопоставляются уровни сдвигов в том и ином направлениях по абсолютной величине.

При применении Т-критерия Вилкоксона необходимо учитывать следующие ограничения:

1. Минимальное количество испытуемых, прошедших измерения в двух условиях, - 5 человек, а наибольшее - 50, что продиктовано верхней границей имеющихся таблиц.

2. Необходимо исключать нулевые сдвиги из рассмотрения, а количество наблюдений  $n$  уменьшить на количество нулевых сдвигов.

Алгоритм для расчёта по Т-критерию Вилкоксона

1. Перечислите данные, полученные «до» и «после» исправления.
2. Рассчитайте разницу между данными «после» и «до». Определите, что будет считаться «типичным» изменением, и сделайте соответствующие предположения.

3. Преобразуйте разницу в абсолютные значения и запишите их в отдельный столбец.

4. Оцените абсолютные значения различий, присвоив меньшему значению более низкий ранг. Проверьте совпадение полученной суммы рангов с расчетной.

5. Исключите нулевые сдвиги из таблицы.

6. Выделите ранги, соответствующие сдвигам в «нетипичном» направлении.



7. Подсчитайте сумму всех полученных рангов по формуле:

$T = \sum Rr$ , где  $Rr$  – ранговые значения сдвигов.

8. Определите критические значения  $T$  для данного  $n$ .

Если  $T_{эмп}$  меньше или равен  $T_{кр}$ , то сдвиг в «типичную» сторону по интенсивности значительно преобладает.

Гипотезы:

$H_0$ : Интенсивность смещений в типичном направлении не превышает интенсивности смещений в нетипичном направлении.

$H_1$ : Интенсивность смещений в типичном направлении превышает интенсивность смещений в нетипичном направлении.

Таким образом, собрав данные по эксперименту и проанализировав их с помощью Т-критерий Вилкоксона, мы сможем подтвердить или опровергнуть гипотезу данного исследования.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Исследование проводилось на базе ГБНОУ «Образовательный комплекс «Смена» Областной интерактивный центр профориентации «Формула успеха» г. Челябинска, приняли участие 20 детей (14 девочек и 6 мальчиков) в возрасте 8-9 лет с ЗПР с легкой степенью умственной отсталости (легкой или средней степени, умственная отсталость различного происхождения). Из них 16 детей учащиеся 1-2-х классов массовой школы, 4 детей учащиеся 1-2-х классов вспомогательной школ (группа дневного пребывания). Основным критерий первичного отбора: дети посещают группу дневного пребывания и имеют легкую степень недостаточности интеллекта.

В группе есть два явных лидера, мнения и идеи которых имеют вес для учеников и которых также уважают педагоги. У них сильный характер, громкий, убедительный язык, они очаровательны, с чувством юмора.

В группе царит дружеская и гостеприимная атмосфера. Активное взаимодействие происходит между учениками, сидящими за одной партой.

Некоторые из них являются друзьями, но большинство из них участвуют в образовательных задачах, хотя отношения между ними также можно назвать дружескими: они хорошо ладят, могут работать вместе и конфликты случаются редко.

В целом, в группе преобладает позитивный эмоциональный климат; группа характеризуется сплоченностью, организацией и высоким уровнем ответственности. Преобладающая атмосфера способствует продуктивности образовательной деятельности, хорошей успеваемости, благоприятно сказывается на физическом и психическом благополучии учащихся и преподавателей.

Выборка является независимой, поскольку в эксперименте участвовали как тревожные, так и не тревожные дети. Сравнение выборок проводилось с использованием статистических критериев с использованием Т-критерия Вилкоксона.

Результаты проведения теста тревожности Р. Тэмпла, М. Дорки, В. Амена, представлены в таблице 1 (Приложение 2) и на рисунке 3.

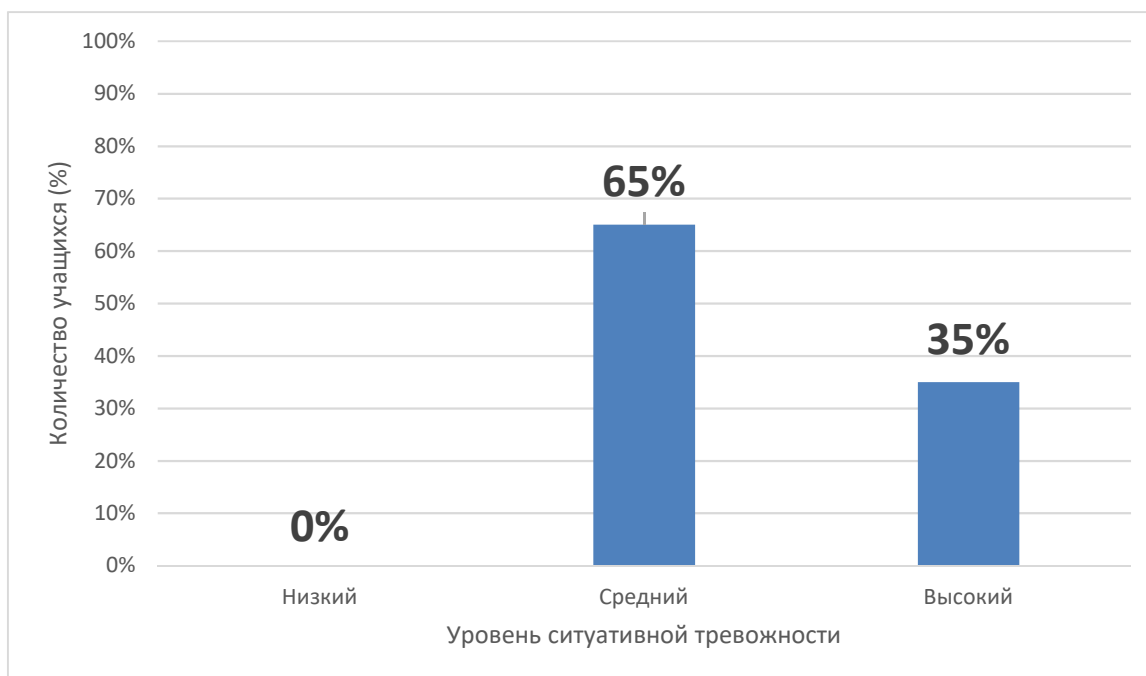


Рисунок 3 – Результаты исследования по методике детской тревожности Р. Тэмпла, В. Амена, М. Дорки

Анализ результатов исследования показал, что у 35% детей высокий уровень тревожности, для них характерно реагировать состоянием тревоги на большинство ситуаций, связанных с взаимодействием с другими людьми.

У большинства детей (65%) – средний уровень тревожности, для них, характерна умеренная тревога, подобная тревожность носит адаптивный характер и не является деструктивной.

Ни у одного из младших школьников нет низкого уровня тревожности.

Результаты исследования с помощью теста уровня школьной тревожности Филлипса в таблице 2 (Приложение 2) и на рисунке 4.

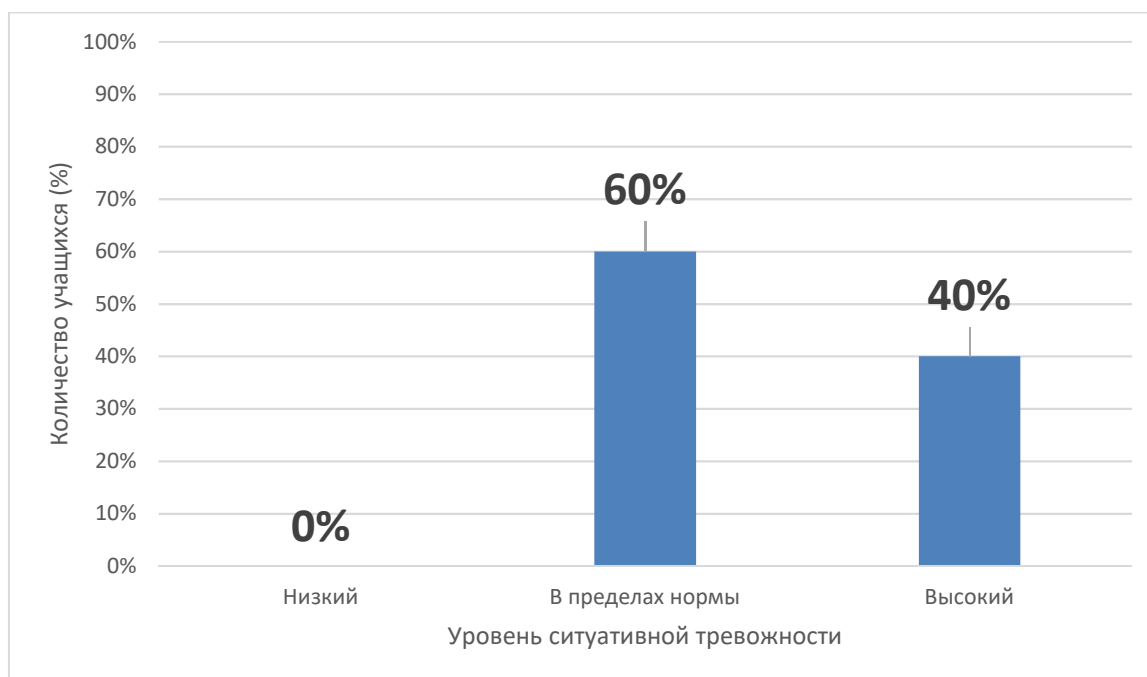


Рисунок 4 – Результаты исследования по тесту школьной тревожности Филлипса

Анализ результатов исследования показал, что 40% детей имеют высокий уровень тревожности, а 60% детей – средний уровень.

И снова, ни у одного из младших школьников нет низкого уровня тревожности.

Результаты исследования по Тесту “Рисунок человека” (К.Маховер, Ф.Гудинаф), в таблице 3 (Приложение 2) и на рисунке 5.

Процедура теста заключается в том, чтобы дать ребенку простой карандаш средней мягкости и обычную чистую бумагу формата А4. Требуется рисунок: «Нарисуйте, пожалуйста, человека, которого хотите».

Интерпретация методики выявила, что у 40 % детей младшего школьного возраста с ЗПР в рисунках наблюдаются закрашивание больших областей карандашом и штриховка, что свидетельствует о повышенной тревожности детей.

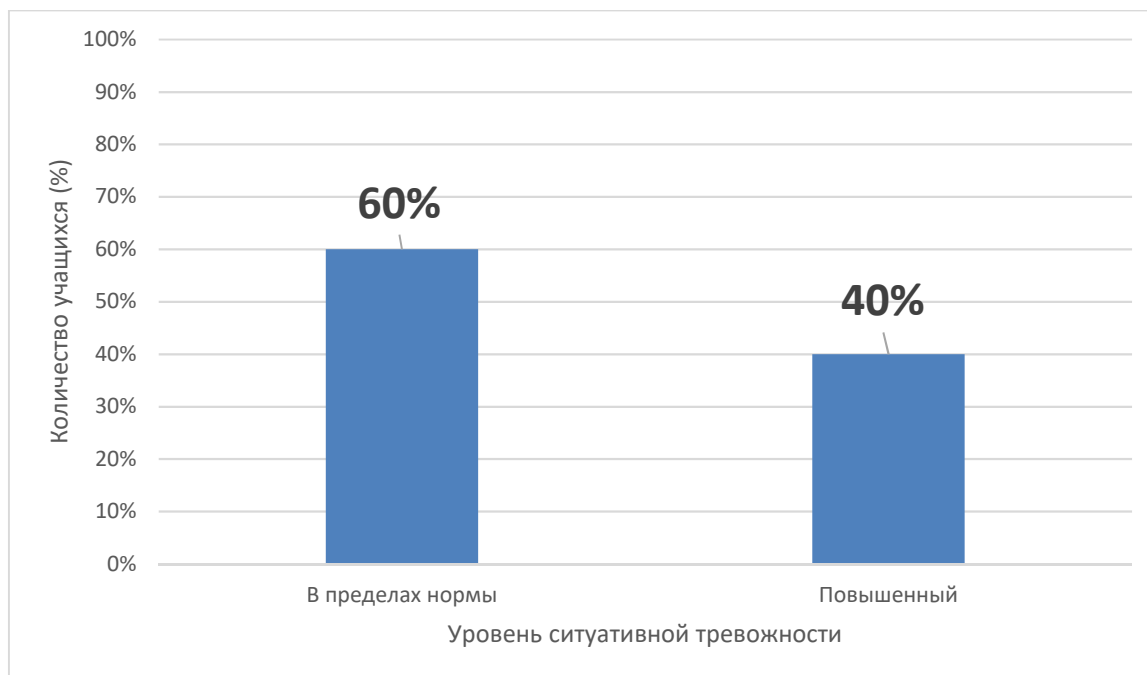


Рисунок 5 – Результаты исследования по тесту «Рисунок человека» (К. Маховер, Ф. Гудинаф)

Результаты проведения тестирования показали, что у 40% детей (8 человек) – повышенное чувство тревоги. Эти дети нуждаются в проведении психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности. Следовательно, для участия в программе коррекции они и будут приглашены.

Таким образом, проведенное исследование ситуативной тревожности у младших школьников с ЗПР убеждает нас в необходимости разработки и реализации психолого-педагогической программы коррекции у них ситуативной тревожности.

Полученные результаты показали, что у 40% протестированных детей по той или иной методике выявлен повышенный уровень ситуативной тревожности, связанной со страхом самовыражения, фрустрацией, связанной с необходимостью достижения успеха, в межличностных отношениях, страхом не оправдать ожидания. и быть ниже других, что требует психокорректирующего вмешательства. В программе психолого-педагогической коррекции рекомендовано принять участие 8 младших школьников с ЗПР с повышенным уровнем тревожности.

## Выводы по главе 2

Исследование ситуативной тревожности у младших школьников с ЗПР было проведено в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

В исследовании использовались теоретические, эмпирические и статистические методы:

1. Теоретические: изучение и анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, целеполагание, моделирование (создание модели).

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты, проведение тестирования по методикам: диагностика уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса, тест ситуативной тревожности Р. Тэмплла, В. Амена, М. Дорки, проективная методика "Рисунок человека" К. Махвер, Ф. Гудинаф.

3. Метод математического исследования: Т-критерий Вилкоксона.

Исследование проводилось на базе ГБНОУ «Образовательный комплекс «Смена» Областной интерактивный центр профориентации «Формула успеха» г. Челябинска, приняли участие 20 детей (14 девочек и 6 мальчиков) в возрасте 8-9 лет с ЗПР с легкой степенью умственной отсталости (легкой или средней степени, умственная отсталость различного происхождения). Из них 16 детей учащиеся 1-2-х классов массовой школы,

4 детей учащиеся 1-2-х классов вспомогательной школ (группа дневного пребывания). Основным критерий первичного отбора: дети посещают группу дневного пребывания и имеют легкую степень интеллектуальной недостаточности.

Анализ результатов по тесту ситуативной тревожности Р. Тэммпла, В. Амена, М. Дорки показал, что треть детей (35%) имеют высокий уровень тревожности, а большая часть детей (65%) имеют средний уровень тревожности. Ни один из протестированных младших школьников не имеет низкий уровень тревожности.

Анализ результатов по тесту школьной тревожности Б.Н. Филлипса показал, что 40% детей имеют высокий уровень тревожности, , а 60% детей – средний уровень, и ни один из младших школьников не имеет низкий уровень тревожности.

Анализ результатов по проективной методике "Рисунок человека" К. Маховер, Ф. Гудинаф выявил, что у 40 % детей тревожности повышена.

Анализ результатов проведения методик показали, что 40% детей (8 человек) испытывают повышенное чувство тревоги. Эти дети нуждаются в проведении психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности.

### **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ЗПР**

#### **3.1 Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников с ЗПР**

Цель программы: психолого-педагогической коррекция ситуативной тревожности у младших школьников с ЗПР.

Задачи программы:

1. Обучение навыкам управления собой в определенных ситуациях, которые способны вызвать тревогу и волнение.
2. Формирование позитивного представления о собственных возможностях.
3. Повышение самооценки ребенка.
4. Снятие мышечного напряжения.

Ожидаемые результаты:

- снижение тревожности, связанной с различными аспектами жизни детей;
- повышение уровня самооценки детей.

Программа рассчитана на 10 академических часов групповых занятий, которые проводятся ежедневно в течение 5 дней по 2 часа в день.

При необходимости дополнительной проработки какой-либо из тем, программу можно скорректировать при помощи дополнительных занятий.  
Состав группы: 6-8 человек.

Коррекция ситуативной тревожности у младших школьников с ЗПР требует системного и комплексного подхода, работы как с учителями, так и с родителями учащихся.

Программа коррекции состоит из нескольких этапов.

- 1 этап – подготовительный.

Цель: изучить эмоциональное состояние здоровья младших школьников с ЗПР. Нами уже выявлены особенности ситуативной тревожности младших школьников с ЗПР. Создаются условия для формирования мотивации к самоизменению у младших школьников с задержкой психического развития. Проводится индивидуальная диагностика каждого ребенка, а после беседа с родителями, на которой объясняются принципы работы, цели и задачи работы по программе. Также собираются данные анамнеза.

2 этап – практический.

Цель: коррекция ситуативной тревожности младших школьников с ЗПР. Этот этап предполагает групповую работу с детьми согласно плану программы.

3 этап – контрольный.

Цель: определить эффективность коррекционной работы. На этом этапе проходит повторное тестирование. Родителям сообщаются результаты по итогам всех занятий.

Каждое занятие программы построено следующим образом:

- 1-2 упражнения помогают создать рабочую атмосферу, принятие правил работы в группе, выяснение ожиданий участников;
- 3-5 упражнения ориентированы именно на снятие ситуативной тревожности;
- 6-9 упражнения используются для развития навыков общения, повышения самооценки учащихся;
- 10 (итоговое) упражнение для подведения итогов работы как группы в целом, так и каждого ребенка по отдельности.

Алгоритм построения занятий:

- занятия всегда начинаются с ритуала приветствия, что позволяет настроить детей на плодотворную работу, способствует сплочению группы и созданию доверительных отношений. На первом занятии ритуал приветствия предлагается психолога, а на втором –



обсуждается с детьми возможность изменения ритуала приветствия, который в дальнейшем, по решению участников группы, может быть снова изменен;

- отражение состояния детей. Это позволяет настроиться на рабочее настроение, обратить внимание на свое «сейчас» состояние, чтобы почувствовать изменения в конце занятия;
- одно или несколько упражнений, которые направлены для достижения цели каждого отдельного занятия;
- рефлексия – это, ритуал завершения занятия. Необходим для того, чтобы приобретенный на занятии опыт каждого участника, усваивался на протяжении проведения всей программы.

Структура одного занятия: ритуал приветствия – 2 минуты; разминка - 10 минут; коррекционно-развивающая работа - 20 минут; подведение итогов – 6 минут; ритуал прощания – 2 минуты.

Занятия должны проводиться в интересной и понятной детям форме. Используются коммуникативные, ролевые, имитационные и подвижные игры, упражнения, рисунки, элементы групповой дискуссии, беседы, релаксационные упражнения, элементы арт-терапии.

Особенность работы с младшими школьниками с ЗПР подразумевает ряд требований к помещению для проведения занятий: необходимо просторное помещение, на полу должен быть постелен ковер, стулья – по количеству участников, которые расставлены по кругу (круг – это главная форма организации пространства на занятиях).

Помещение, в котором проводятся занятия, не должно быть просматриваемым для посторонних. Перед каждым занятием необходимо убедиться, что есть все материалы и оборудование для работы группы на конкретном занятии.

На протяжении проведения всей программы коррекции на доске должны быть написаны правила работы группы.

В течение занятий группы необходимо вести дневник посещаемости занятий.

Пропуск занятий по программе снижает ее эффективность.

Материал подбирался с учетом психических, возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Программа имеет практическое значение, так как, информация, изложенная в ней, будет полезной для психологов, педагогов и родителей.

#### Занятие 1. Знакомство

Цель: знакомство с группой, с правилами работы группы, обеспечение сотрудничества детей.

1. Вводное слово психолога.

2. Упражнение «Приветствие»

Цель: установление контакта с другими участниками группы, создание благоприятного психологического климата.

3. Установление правил работы группы.

4. Упражнение «Варежки»

Цель: развитие сплоченности группы через совместную деятельность.

5. Упражнение «Чудесные очки»

Цель: получение оптимистичных эмоций, развитие умений находить позитивные впечатления в повседневной жизни.

6. «Ручки пляшут руки»

Цель: внутреннее расслабление детей.

7. Разговор с детьми о тревожности и ее проявлениях, с приведением определенных примеров.

8. Упражнение «Драка»

9. Упражнение «Мы танцуем»

Цель: снятие мышечного напряжения, развитие доверия друг к другу.

10. Рефлексия результатов занятия для ассимиляции полученного опыта.

#### Занятие 2. Сплочение группы

Цель: знакомство с группой, представление собственного страха.

1. Ритуал приветствия (Упражнение «Приветствие из Занятия 1).

2. Упражнение «Наши правила».

Цель: напоминание и повторение правил работы в группе.

3. Игра «Наши ручки»

Цель: развитие эмпатии, сплоченности группы, мотивация к групповой работы.

4. Игра «А где у нас...»

Цель: развитие внимания к окружающим.

5. Упражнение «Синий шарик»

Цель: снятие напряжения.

Упражнение «Море»

Цель: задать рабочий настрой, помочь.

6. Упражнение «Попроси игрушку» — невербальный вариант

Цель: обучение детей эффективным способам общения.

7. Упражнение «Превращения»

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, осознание своего эмоционального состояния, развитие умения прочувствовать настроение и сопереживать окружающим.

8. Упражнение «Кошки и мышки»

Цель: повышение самооценки учащихся.

9. Упражнение «Царский трон»

Цель: улучшение взаимоотношений между детьми, повышение самооценки.

10. Рефлексия результатов занятия (круг «Новое и важное для меня»).

Занятие 3. Мы вместе

Цель: формирование рабочего настроя, снижение эмоционального напряжения, снижение тревожности.

1. Ритуал приветствия (Упражнение «Приветствие из Занятия 1).

2. Упражнение «Наши правила».

Цель: напоминание и повторение правил работы в группе.

3. Игра «Хаотичное движение»

Цель: настрой на рабочий лад, мотивация к групповой работе, сплочение группы.

4. Рисунок «Мне не нравится в школе...»

Цель: вербализация личных трудностей детей.

5. Упражнение «Злые и добрые зверюшки».

Цель: снижение эмоционального напряжения и мышечных зажимов, снятие тревожности.

6. Этюды на расслабление мышц.

7. Упражнение «Прогулка с компасом»

Цель: формирование у детей чувства доверия к окружающим.

8. Упражнение «Самолет»

Цель: сплочение группы.

9. Рисование самого себя.

Цель: раскрытие своего «Я».

10. Рефлексия результатов занятия (круг «Новое и важное для меня»).

Занятие 4. Сказочный мир

Цель: понимание собственного самочувствия, снижение эмоционального напряжения и тревожности.

1. Ритуал приветствия (Упражнение «Приветствие из Занятия 1).

2. Упражнение «Наши правила».

Цель: напоминание и повторение правил работы в группе.

3. Игра «Покажи предмет»

Цель: настрой детей на работу в группе.

4. Упражнение «В некотором царстве...»

Цель: вербализация участниками собственных тревог в безопасной (проективной) форме.

5. Игра «Какое мое настроение?»

Цель: снижение эмоционального напряжения, тревожности и мышечных зажимов.

6. Упражнение «Надуй шар»

Цель: мышечное расслабление.

7. Игра «Для тебя»

Цель: повышение самооценки участников.

8. Методика «Моя вселенная»

Цель: развитие навыков самоанализа и самооценки.

9. «Рисование своего страха и других эмоций»

10. Рефлексия результатов занятия (круг «Новое и важное для меня»).

Занятие 5. Это мы

Цель: снятие напряжения, уменьшение тревожности.

1. Ритуал приветствия (Упражнение «Приветствие из Занятия 1).

2. Упражнение «Наши правила».

Цель: напоминание и повторение правил работы в группе.

3. Игра «Китаец в школе»

Цель: эмоциональная разминка, настрой на рабочий лад.

4. Сочинение рассказов и сказок для вербализации и проработки тревожности в безопасной (проективной) форме.

5. Упражнение «Надуй шар»

Цель: снятие остаточного напряжения.

6. Упражнение «Лисичка веселая–грустная»

Цель: снижение эмоционального напряжения, тревожности и мышечных зажимов.

7. Упражнение «Музыка для нас»

Цель: снятие мышечного напряжения.

8. Упражнение «Легкий мяч»

Цель: снижение беспокойства и напряжения.

9. Игра «Гусеница»

Цель: игра учит доверию.

10. Рефлексия результатов занятия (круг «Новое и важное для меня»).

Занятие 6. Мы вместе

Цель: обретение уверенности в коллективе.

1. Ритуал приветствия (Упражнение «Приветствие из Занятия 1»).

2. Упражнение «Наши правила».

Цель: напоминание и повторение правил работы в группе.

3. Игра «Попрыгушки»

Цель: снятие мышечного напряжения.

4. Сценки из школьной жизни для проработки тревожащих ситуаций.

5. Упражнение «А ну-ка, поймай-ка!»

Цель: освобождение от напряжения.

6. Рисование на тему: «Автопортрет».

7. Игра «Водопад»

Цель: помочь детям расслабиться.

8. Игра «Змей Горыныч»

Цель: сплочение коллектива.

9. Упражнение «Крокодил-дил-дил плывет!»

Цель: сплочение участников группы.

10. Упражнение «Дождь»

Цель: снятие стресса, усталости, напряжения или внутреннего конфликта, психологическая разгрузка участников.

11. Рефлексия результатов занятия (круг «Новое и важное для меня»).

Занятие 7. Мой страх

Цель: развить гибкость поведения в ситуации, повышение психического тонуса ребёнка.

1. Ритуал приветствия (Упражнение «Приветствие из Занятия 1»).

2. Упражнение «Наши правила».

Цель: напоминание и повторение правил работы в группе.

3. Игра «А я что-то спрятал!»

Цель: настрой детей на рабочий лад.

4. Игра «Звериная школа»

Цель: развитие гибкости поведения в тревожащих ситуациях.

5. Обсуждение ситуаций.

Цель: научить детей управлять своим настроением; научить их искать выход из трудных ситуаций.

6. Упражнение «Расскажи, чего боишься»

Цель: повышение психического тонуса детей, стимулирование аффективной сферы.

7. Рисование на тему: «Когда я был маленьким, я боялся...»

Цель: борьба со страхами, снятие тревоги.

8. Игра «Гляделки»

Цель: успокоить детей, развить в них чувство эмпатии.

9. Упражнение «Волшебный попугай»

Цель: формирование положительной Я-концепции, повышение уверенности в себе, снижение тревожности.

10. Рефлексия результатов занятия (круг «Новое и важное для меня»).

Занятие 8. Школа – мой дом

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, развитие коммуникабельности.

1. Ритуал приветствия (Упражнение «Приветствие из Занятия 1).

2. Упражнение «Наши правила».

Цель: напоминание и повторение правил работы в группе.

3. Упражнение «Школьный двор»

Цель: настроить детей на рабочий лад.

4. Игра «Моя школа»

Цель: закрепление позитивного отношения к школе.

5. Упражнение «Любопытная Варвара»

Цель: расслабление мышц шеи.

6. Игра «Дорожка»

Цель: снижение психоэмоционального напряжения.

7. Общий рисунок на ватмане по сочинённой общей истории на тему: «Загадочный лес».

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, передача своего эмоционального состояния через художественный образ.

8. Игра «Маленькое привидение»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

9. Игра «Комплименты»

Цель: повышение уверенности в себе и своих силах, значимости в глазах окружающих, развитие социального доверия.

10. Рефлексия результатов занятия (круг «Новое и важное для меня»).

Занятие 9. Я

Цель: повышение самоуважения, уверенности в себе.

1. Ритуал приветствия (Упражнение «Приветствие из Занятия 1).

2. Упражнение «Наши правила».

Цель: напоминание и повторение правил работы в группе.

3. Игра «А кто...»

Цель: настрой на рабочий лад.

4. Упражнение «Травинка на ветру»

5. «Приятное воспоминание».

6. Упражнение «Неоконченные предложения»

Цель: развитие рефлексии.

7. Дискуссия «Я и мы».

Цель: знания о ценности человеческого «Я».

8. Психологическая игра «Я могу»

Цель: повышение самоуважения, уверенности в себе

9. Упражнение «Ладонка»

Цель: повышение самооценки через самоанализ достоинств.

10. Рефлексия результатов занятия (круг «Новое и важное для меня»).

Занятие 10. Я лучший!

Цель: повышение самоуважения и самооценки детей.



1. Ритуал приветствия (Упражнение «Приветствие из Занятия 1).

2. Упражнение «Наши правила».

Цель: напоминание и повторение правил работы в группе.

4. Игра «Неволяшки»

Цель: создание рабочей атмосферы, установка на групповую работу.

4. Задание «Наклейки»

Цель: развитие навыков общения.

5. Игра «Почему меня любит учитель»

Цель: повышение самооценки детей.

6. Беседа – подведение итогов игры «Почему меня любит учитель».

7. Упражнение «Каким я буду, когда вырасту?»

Цель: способствовать повышению самоуважения детей

8. Задание «Мультфильм»

Цель: развитие навыков эффективного общения.

9. Упражнение «Помоги Сереже»

Цель: интеграция опыта, полученного на занятиях.

10. Рефлексия результатов занятия (круг «Новое и важное для меня»).

Полная программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у младших школьников с ЗПР представлена в Приложении 3.

### 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

По окончании проведения психокоррекционной работы нами было проведено контрольное тестирование (эксперимент).

Цель эксперимента: подвести итоги проделанной работы, выявить эффективность предложенной программы по коррекции ситуативной тревожности у младших школьников с ЗПР, подтвердить или опровергнуть выдвинутую гипотезу.

Была проведена повторная диагностика по следующим методикам: тест ситуативной тревожности Р. Тэмплла, В. Амена, М. Дорки, методика

диагностики уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса, проективная методика "Рисунок человека" К. Маховер, Ф. Гудинаф.

Результаты повторного тестирования младших школьников с помощью теста Р. Тэмпла, М. Дорки, В. Амена, представлены в таблице 4 (Приложение 3) и на рисунке 6.

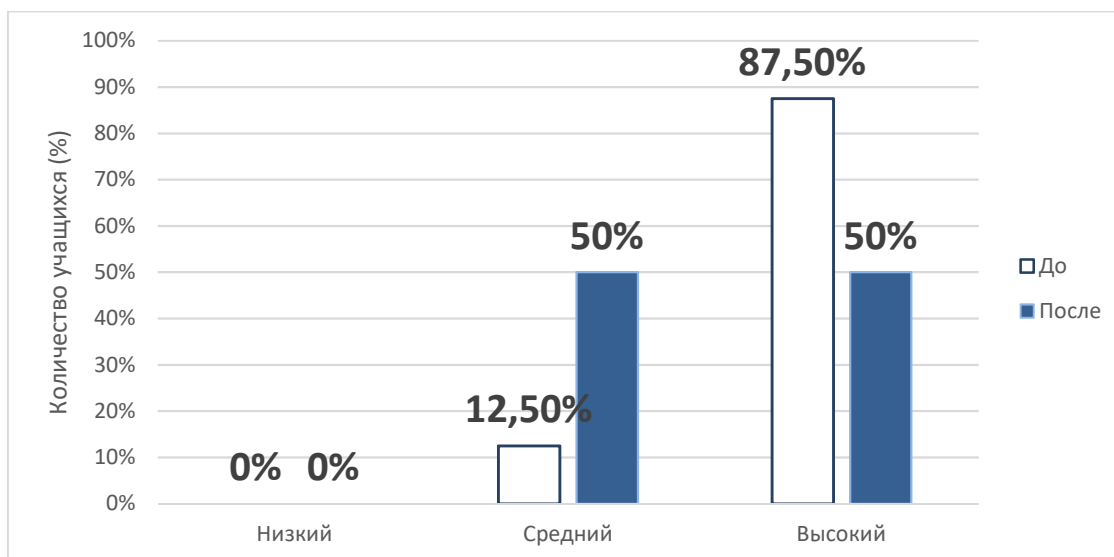


Рисунок 6 – Результаты исследования по методике детской тревожности Р. Тэмпла, В. Амена, М. Дорки до и после реализации программы

Анализ результатов показал: низкого уровня тревожности нет ни у одного учащегося, средний уровень – у 50% испытуемых (4 человека), высокий уровень – у 50% (4 человека). Уровень тревожности снижен.

Таким образом, мы видим понижение уровня тревожности по методике детской тревожности Р. Тэмпла, В. Амена, М. Дорки.

Результаты повторного исследования с помощью теста уровня школьной тревожности Филлипса в таблице 5 (Приложение 3) на рисунке 7.

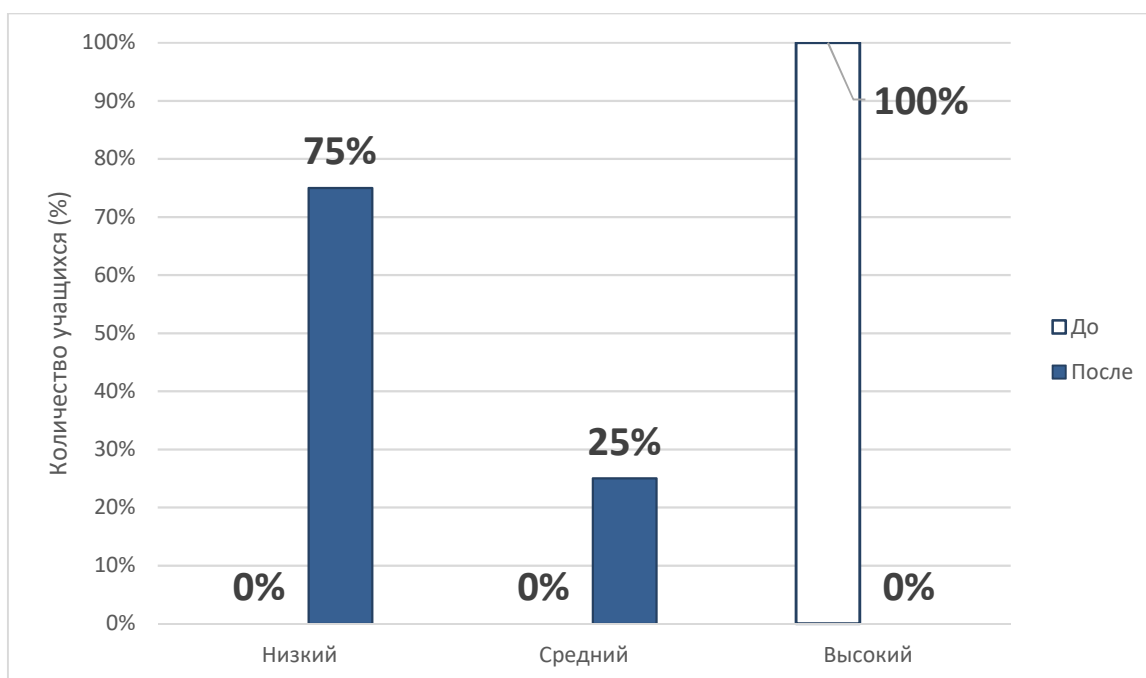


Рисунок 7 – Результаты исследования по тесту школьной тревожности Филлипса до и после реализации программы

Высокий уровень тревожности снизился со 100% учащихся до 0%. Как видно на рисунке 7, у 75% учащихся (6 человек) низкий уровень тревожности, а у 25% обследуемых наблюдается тревожность в пределах нормы. Уровень ситуативной тревожности был снижен.

Результаты повторного исследования по Тесту “Рисунок человека” (К.Маховер, Ф.Гудинаф), в таблице 6 (приложение 3) и на рисунке 8.

Интерпретация методики выявила, что у только у 37,5 % детей младшего школьного возраста с ЗПР (3 человека) в рисунках наблюдаются признаки тревожности, что проявлялось в неравномерном нажатии карандаша, преобладании темных цветов на рисунке, чрезмерной штриховке и волнении при непосредственном проведении методики.

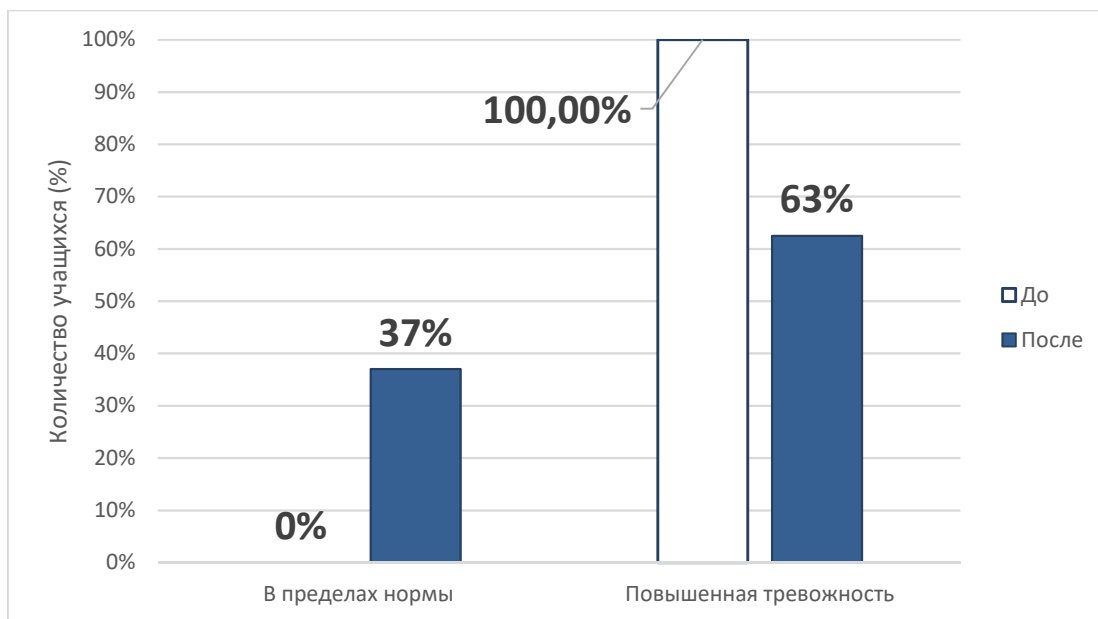


Рисунок 8 – Результаты исследования по тесту «Рисунок человека» (К. Маховер, Ф. Гудинаф) до и после реализации программы

У 38 % (5 детей) не было выявлено признаков тревожности, ребята спокойно рисовали, не отвлекаясь и не занимаясь посторонними делами.

Для проверки гипотезы исследования был применен Т-критерий Вилкоксона для показателей методики. Н.Б. Филиппа.

Результаты произведенных расчётов представлены в Приложении 4 в таблицах 4 и 5.

Сформируем гипотезы:

$H_0$ : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения ситуативной тревожности не превышает интенсивности сдвигов в сторону ее увеличения.

$H_1$ : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения ситуативной тревожности превышает интенсивности сдвигов в сторону ее увеличения.

В результате вычислений получено значение  $T=0$  при  $n=8$ :  $0,01=1$ ,  $0,05=5$ , что можно представить в виде рисунка 9.

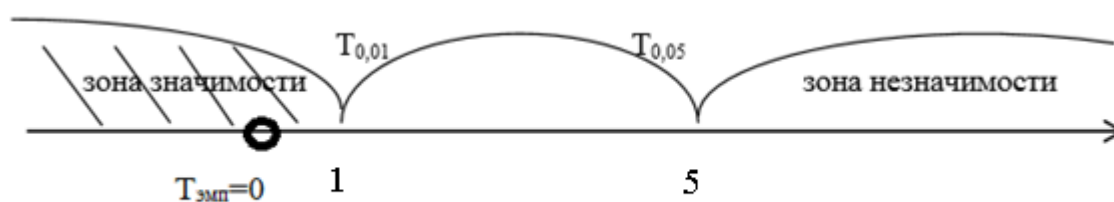


Рисунок 9 – Ось значимости

В зоне значимости находится полученное  $T_{\text{эмп.}}, T_{\text{эмп.}} < T_{\text{кр}} (0,01)$

Соответственно, гипотеза  $H_1$  принимается. Интенсивность отрицательного сдвига показателя ситуативной тревожности превышает интенсивность положительного сдвига.

Таким образом, гипотеза исследования о том, что уровень ситуативной тревожности младших школьников с ЗПР, возможно, снизится если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции подтвердилась.

### 3.3 Психолого-педагогические рекомендации родителям и педагогам по коррекции ситуативной тревожности младших школьников с ЗПР

Проведенный анализ литературы, а также экспериментальных данных исследования школьной тревожности младших школьников с задержкой психического развития позволил нам описать основные направления и методы предупреждения ситуативной тревожности младших школьников с задержкой психического развития.

#### Рекомендации родителям по коррекции ситуативной тревожности у младших школьников с ЗПР

Зачастую родители предъявляют ребенку требования, которым он не в силах соответствовать, чем вносят в жизнь ребенка хаос и растерянность. Ребенок никак не может понять: что и как сделать, чтобы родители были довольны. А потерпев несколько неудач, понимает, что не сможет справиться с поставленной задачей, с тем чего от него ждут. Ребенок начинает считать себя плохим и никчемным, старается избежать внимания взрослых и их критику. Он начинает резко и часто дышать, голова его уходит в плечи, ребенок приобретает привычку осторожно и незаметно выскользывать из комнаты.

Ситуативная тревожность не способствует развитию ребенка, а наоборот, препятствует развитию. Родители тревожного ребенка должны

сделать все, чтобы уверить его в своей любви, в его успешности в какой-то области (не бывает совсем неспособных детей) [37, с. 118].

Родители обязательно должны ежедневно отмечать успехи тревожного ребенка, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи.

Откажитесь от слов, которые унижают достоинство ребенка!

Не требуйте от ребенка извинений за тот или иной поступок, пусть он Вам объяснит, почему он это сделал (если захочет, настаивать не надо), извинения под нажимом родителей могут вызвать у него не раскаяние, а только злость.

Очень важно, сократить количество замечаний.

Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями («Я тебя убью! Я тебя отдам! Язык вырву!)). Тревожные дети и так очень боязливы. Родители должны больше разговаривать с своими детьми, помогать им выражать свои мысли и чувства словами.

Ну а, тактильность родителей поможет тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия, и это избавит его от страха насмешки и предательства.

Родители (как и вся семья) тревожного ребенка должны быть единомышленны и последовательны, поощряя и наказывая его. Ребенок, не зная, например, как сегодня отреагирует мама на разбитую чашку, боится еще больше, а это приводит его к стрессу.

Родители тревожных детей нередко и сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для них. Такие занятия можно рекомендовать и педагогам, ведь тревожность родителей часто передается детям, а тревожность педагога - ученикам и воспитанникам. Именно потому, прежде чем оказывать помощь ребенку, взрослый должен позаботиться о себе [2, с. 6].

- доверяйте своему ребенку. Недоверие всегда порождает тревогу, неуверенность, внутренние конфликты. Ребенок должен знать, что он самый лучший и любимый;

- избегайте противоречий в своих действиях, словах, поступках;
- помогите ребенку найти те жизненные ситуации, в которых он будет успешен и силен, чаще хвалите его, будьте щедрым на проявления любви и ласки, так Вы повысите самооценку ребенка;
- родители обязательно должны научиться распознавать проявления тревоги ребенка, чтобы купировать это состояние уже в самом начале;
- давайте ребенку дополнительное время на отдых, так как тревожные дети очень быстро утомляются;
- постарайтесь сохранить эмоционально глубокие отношения с ребенком для оказания ему помощи и поддержки;
- не стоит при апатичном состоянии ребенка пытаться расшевелить его насмешками, укорами, ложными обещаниями, и ни в коем случае нельзя отвечать агрессией на агрессию;
- помните - тревожный ребенок сам находит какой-то способ борьбы с тревогой, например, помечтать и пофантазировать. Это необходимо уважать и использовать, в помощь ребенку;
- оказывайте ребенку поддержку, проявляя к нему искренний интерес и заботу, давайте позитивную оценку его действиям и поступкам;
- чаще хвалите ребенка в присутствии других людей, называйте его по имени;
- поручайте выполнение важных задач и заданий;
- сравнивайте результаты работы ребенка только с его собственными результатами;
- не торопите и подгоняйте ребенка с ответом, дайте ему время подумать, не повторяйте вопрос несколько раз (в противном случае ребенок ответит нескоро, так как новое повторение вопроса, будет воспринято им как новый стимул). Не давайте ему ограниченные по времени задачи.

Рекомендации родителям по профилактике тревожности

1. Больше общайтесь со своим ребенком, но, при этом никогда не подрывайте авторитет других людей (ни в коем случае не говорите: «Да что твой учитель знает! Слушай только меня!").

2. Всегда будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали ранее.

3. Учитывайте возможности ребенка, не требуйте от него того, чего он не может выполнить.

4. Доверяйте своим детям, будьте с ними всегда честными и принимайте их такими, какие они есть.

5. В случае, когда ребенку трудно учиться, найдите для него занятие по душе (кружок, секция, творческое объединение), чтобы занятия приносили ему только радость.

И не забывайте, что если Вы не довольны поведением и успехами своего ребенка, это совершенно не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Ребенок должен жить в атмосфере тепла и доверия, и тогда, уж точно, проявятся все его таланты [25, с. 318].

Рекомендации педагогам по профилактике и коррекции ситуативной тревожности у младших школьников с ЗПР:

1) не сравнивайте ребенка с другими учениками, всегда упор делается на сравнение с собой;

2) повышайте самооценку ребенка. Говоря о недостатках и ошибках, делайте это мягко, с упоминанием заслуг ученика или выражением уверенности в преодолении препятствий;

3) при оценке очень тревожных учеников, по возможности, избегайте плохих отметок, в крайнем случаеставляйте две оценки: низкая - за результат, высокая - за усердие и старания;

4) ставьте ребенку задачи, которые он может выполнить, с упором, именно, на успешность результата;

5) тревожным детям необходимо уделять больше времени при работе над новым материалом, освоением новых навыков;



- 6) используйте три повтора для тревожных действий;
- 7) давайте встревоженному ребенку четкие, понятные и внятные задания;
- 8) наказывая ученика, четко обозначьте свою позицию;
- 9) постройте урок таким образом, чтобы мотивацией деятельности ученика был не страх наказания, а интерес к происходящему, к процессу усвоения знаний;
- 10) ведите беседы с тревожным ребенком на актуальные темы только наедине (критика только в отсутствие других детей и т. д.);
- 11) всегда ориентируйтесь на особенности ученика (возрастные, половые, индивидуально-типологические), учитывайте его темперамент, возрастные кризисы, соматическое здоровье ребенка<sup>4</sup>
- 12) демонстрируйте ученику уважение к его достижениям;
- 13) приветливое, благосклонное выражение лица педагога – это то, что имеет приоритетное значение при знакомстве, то, что продолжает воздействовать на характер взаимоотношений с педагогом и в будущем;
- 14) особое значение имеет выбор цветов в одежде педагога (темные цвета, менее предпочтительны, чем светлые). Лучше в одежде использовать темно-синий цвет. Он способствует уменьшению тревожности.
- 15) не забывайте, контролировать свою жестикуляцию. Беспорядочная, суетливая жестикуляция говорит о тревожности самого педагога;
- 16) очень эффективны тактильные контакты: чаще всего, ребенок стремится к ним, испытывая боязнь, тактильность успокоит его.

#### Рекомендуемые, игры для тревожных детей

На первых этапах работы с тревожным ребенком следует руководствоваться следующими правилами:

1. Включение ребенка в любую новую игру должно проходить поэтапно. Он должен сначала ознакомиться с правилами игры, посмотреть,

как в нее играют другие дети, и лишь потом, когда сам того захочет, стать ее участником.

2. Избегайте соревновательных моментов и игр, в которых учитывается скорость выполнения задания.

3. Если Вы вводите в работу новую игру, то лучше проводить ее на материале, уже знакомом тревожному ребенку (картинки, карточки). Лучше использовать часть инструкции или правил из игры, в которую ребенок уже играл много раз.

4. Игры с закрытыми глазами следует использовать только после длительной работы с ребенком, когда он будет готов выполнить это условие.

#### Помощь тревожному ребенку

Работа с тревожным ребенком занимает длительное время и сопряжена с определенными трудностями.

Работу с тревожными детьми необходимо проводить в трех направлениях:

1. Повышение его самооценки.
2. Обучение умению управлять собой в конкретных, самых тревожащих его ситуациях.
3. Снятие мышечного напряжения.

#### Повышение самооценки

Самооценку тревожного ребенка повысить за короткое время просто невозможно, это многонедельная целенаправленная работа. Чаще хвалите ребенка даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей. Ваша похвала, обязательно, должна быть искренней, так как дети остро реагируют на фальшь, причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти за что стоит похвалить ребенка.

Можно оформить газету "Успех", в которой раз в неделю вся информация будет посвящена успехам ребенка.

Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее тревожащих его ситуациях

При обращении к тревожному ребенку с просьбой или вопросом, обязательно установите с ним контакт глазами.

Свою тревогу и страх ребенок сможет научиться словами. Для этого займитесь с ним сочинением сказок и историй. А если он приписывает их не себе, а вымышленному герою, то это поможет снять эмоциональный груз внутреннего переживания и успокоить ребенка.

Научить ребенка управлять собой в конкретных, самых волнующих его ситуациях можно и в повседневной работе с ним. Очень полезно применять в работе с тревожными детьми различные ролевые игры. Стоит разыгрывать как знакомые ситуации, так и те, которые вызывают наиболее сильную тревогу ребенка.

Играя с куклами, меняясь ролями, ребенок сможет выразить свои эмоции, а Вы - сделать много выводов.

Снятие мышечного напряжения

При работе с тревожными детьми обязательно необходимо использовать игры на телесный контакт. Очень полезны техника глубокого дыхания, упражнения на релаксацию, занятия йогой, массаж и просто растирания тела.

А вот, еще один способ снять излишнюю тревожность – разукрасить лица старыми помадами (можно воспользоваться специальным гримом). А еще лучше, устроить маскарад, нарядившись во взрослую одежду. Участие в таком представлении поможет тревожным детям расслабиться.

Упражнения для снижения тревожности

Стимулирующий плакат

Многие тревожные дети внушают себе: «Я не смогу этого сделать», «Это слишком трудно», «Я никогда не сделаю правильно». Чтобы исправить эту ситуацию, можно повесить в классе перед глазами учеников плакаты с заклинаниями (внутренними девизами): «Я смогу это!», «Попробуй – и

результат обязательно будет!», «Когда говорю себе, что я могу, я действительно могу!», «Я могу стать таким, каким я хочу быть».

На каждый минус есть два плюса

При любом негативном высказывании ребенок о себе и своей учебе, скажите вслух о его работе не меньше двух позитивных утверждений, это позволит обратить внимание ребенка на те слова, которые он говорит сам о себе. Помимо этого, этот прием помогает трансформировать негативный образ себя в позитивный. Сначала ученик чувствует некоторую неловкость, когда слышат о себе только хорошее, но быстро привыкает и ждет дополнительной похвалы. Есть только одно условие – реплики взрослого должны быть предельно конкретны.

Я могу

При получении нового задания, тревожный ребенок снова и снова повторяет про себя: «А вдруг ты не сможешь, вдруг ничего не получится». Для того чтобы ребенок поверил в себя, попросите его тихонько повторить фразы по типу: «Я могу решить эту задачу», «Я могу ответить на этот вопрос».

Рассказ о промахе

Детям дается задание: «Расскажи об одной из твоих ошибок, совершенных сегодня на уроке, дома, в транспорте». Сначала дети могут не принять эту игру, ведь об ошибках говорить самим, да еще перед остальными очень трудно и стыдно. Очень важно, чтобы и педагог принял участие в этой игре.

В следующий раз продолжите игру вопросом: «Что ты можешь сделать, чтобы больше не повторять эту ошибку?» Отвечая на него, ученики начинают понимать, что важно научиться не избегать ошибок. Когда ученик слышит, как другие планируют исправлять свои ошибки, он как бы учится способам исправлять свои собственные.

Ошибки-попытки

Больше ошибок делают люди активные, а не пассивные. Очень важно награждать ошибки замечаниями, сделанными с энтузиазмом и позитивом.

Используя, предложенные рекомендации и работая в тесном сотрудничестве педагоги и родители, смогут контролировать ситуативную тревожность младших школьников с ЗПР.

#### Выводы по третьей главе

Была создана и апробирована программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников с задержкой психического развития.

Проведено повторное тестирование по методикам: тест ситуативной тревожности Р. Тэмпла, В. Амена, М. Дорки, тест уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса, проективная методика "Рисунок человека" К. Маховер, Ф. Гудинаф.

Результаты повторного тестирования тревожности младших школьников с помощью теста Р. Тэмпла, М. Дорки, В. Амена: высокий уровень тревожности наблюдается у 50% обследуемых (4 человека), средний – у 50% испытуемых (4 человека), низкого уровня нет ни у одного учащегося из экспериментальной группы.

Очевидно понижение уровня тревожности по методике детской тревожности Р. Тэмпла, В. Амена, М. Дорки.

Результаты повторного исследования с помощью теста уровня школьной тревожности: высокий уровень тревожности снизился со 100% учащихся до 0%. 75% учащихся (6 человек) имеют низкий уровень тревожности, а у 25% обследуемых наблюдается тревожность в пределах нормы.

Результаты повторного исследования по Тесту “Рисунок человека” (К.Маховер, Ф.Гудинаф): у 37,5 % детей младшего школьного возраста с ЗПР (3 человека) в рисунках наблюдаются признаки тревожности, что проявлялось в неравномерном нажатии карандаша, преобладании темных цветов на рисунке, чрезмерной штриховке и волнении при непосредственном проведении методики.

У 62,5 % (5 испытуемых) не было выявлено признаков тревожности, ребята спокойно рисовали, не отвлекаясь и не занимаясь посторонними делами.

Анализ и обработка полученных результатов с помощью критерия Т-Вилкоксона по тесту школьной тревожности Н.Б. Филиппа показали, что уровень ситуативной тревожности после реализации программы психолого-педагогической коррекции был снижен.

Сформулированы психолого-педагогические рекомендации родителям и педагогам, работающим с детьми с ЗПР.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Понятие «тревога» в психологических исследованиях раскрыто такими авторами, как Фрейд З., Хорни К., Келли Дж., Роджерс К., Годфрой Дж., Березин В.Ф., Прихожане А., Обозов Н., Немов Р., Китаев-Смык Л.А., Левитов Н., Ханин Ю.Л. Почти все исследователи сходятся в том, что это понятие следует рассматривать дифференцированно: как ситуативное явление и личностную черту, учитывая динамику его переходного состояния. Тревожность тесно связано с многими физиологическими процессами человека.

Полученные литературные данные свидетельствует о том, что проявление тревожности у детей можно разделить на два основных типа: мобилизующее (агрессивно-тревожный тип) и демобилизующее (тревно-фобический тип), причем эти типы имеют ярко выраженный индивидуальный характер.

Инфантилизм и незрелость эмоциональной сферы усложняют процесс адаптации и взаимодействия младшего школьника с окружающим миром, что особо проявляется у детей с задержкой психического развития. Завышенные требования взрослых и их негативные оценки поведения вызывают у детей личные конфликты и тревожные расстройства.

Костина Л.Н., считает, что дети с ЗПР «обладают нестабильной эмоциональной сферой, менее развитыми компенсаторными и психозащитными способностями, менее защищены от воздействия негативных ситуаций, в результате чего у них появляются страх и тревога». Исаев Д.Н. и Елисеев П.Г. считают, что тревожность у детей с ЗПР в дошкольном и младшем школьном возрасте во многом ситуативна и не имеет развитого и ярко выраженного «ядра личности».

Для организации реализации программы психолого-педагогической коррекции необходимо построить дерево целей и смоделировать предстоящую работу.

Проведенный нами анализ литературы, целей и задач работы позволил создать дерево целей исследования. В дереве целей была выделена генеральная цель – теоретически обосновать и апробировать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников с ЗПР. Создана модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников с задержкой психического развития. Определены цели и задачи программы.

Итак, грамотное моделирование и постановка целей и задач, позволяют организовать исследование по изучению и коррекции ситуативной тревожности младших школьников с задержкой психического развития.

Мы разобрали, что такое дерево целей и построили его, расписав его структуру; были выявлены понятия моделирования и модели, на основе этого была построена модель психолого-педагогической коррекции, а также нами были разобраны все входящие в ее состав блоки: целевой блок – разработка цели модели, теоретический – анализ психолого-педагогической литературы, диагностический – определение уровня ситуативной тревожности; коррекционный – является основным и направлен на снятие напряжения, преодоление страха и повышение уверенности в себе; аналитический блок – анализ проделанной нами коррекции и выявление, насколько эффективна была созданная нами программа; результат – блок, в котором мы составляем психолого-педагогические рекомендации для родителей и учителей.

Созданная нами модель помогла в дальнейшем в разработке и реализации программы по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников с ЗПР.

Исследование ситуативной тревожности у младших школьников с ЗПР было проведено в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.



В исследовании использовались теоретические, эмпирические и статистические методы:

1. Теоретические: изучение и анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, целеполагание, моделирование (создание модели).

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты, проведение тестирования по методикам: диагностика уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса, тест ситуативной тревожности Р. Тэммпла, В. Амена, М. Дорки, проективная методика "Рисунок человека" К. Маховер, Ф. Гудинаф.

3. Метод математического исследования: Т-критерий Вилкоксона.

Исследование проводилось на базе ГБНОУ «Образовательный комплекс «Смена» Областной интерактивный центр профориентации «Формула успеха» г. Челябинска, приняли участие 20 детей (14 девочек и 6 мальчиков) в возрасте 8-9 лет с ЗПР с легкой степенью умственной отсталости (легкой или средней степени, умственная отсталость различного происхождения). Из них 16 детей учащиеся 1-2-х классов массовой школы, 4 детей учащиеся 1-2-х классов вспомогательной школ (группа дневного пребывания). Основной критерий первичного отбора: дети посещают группу дневного пребывания и имеют легкую степень интеллектуальной недостаточности.

Анализ результатов по тесту ситуативной тревожности Р. Тэммпла, В. Амена, М. Дорки показал, что треть детей (35%) имеют высокий уровень тревожности, а большая часть детей (65%) имеют средний уровень тревожности. Ни один из протестированных младших школьников не имеет низкий уровень тревожности.

Анализ результатов по тесту школьной тревожности Б.Н. Филлипса показал, что 40% детей имеют высокий уровень тревожности, , а 60% детей – средний уровень, и ни один из младших школьников не имеет низкий уровень тревожности.

Анализ результатов по проективной методике "Рисунок человека" К. Маховер, Ф. Гудинаф выявил, что у 40 % детей тревожности повышена.

Анализ результатов проведения методик показали, что 40% детей (8 человек) испытывают повышенное чувство тревоги. Эти дети нуждаются в проведении психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности.

Мы провели повторное тестирование по методикам: тест ситуативной тревожности Р. Тэмпла, В. Амена, М. Дорки, тест уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса, проективная методика "Рисунок человека" К. Маховер, Ф. Гудинаф.

Результаты повторного тестирования тревожности младших школьников с помощью теста Р. Тэмпла, М. Дорки, В. Амена: высокий уровень тревожности наблюдается у 50% обследуемых (4 человека), средний – у 50% испытуемых (4 человека), низкого уровня нет ни у одного учащегося из экспериментальной группы.

Очевидно понижение уровня тревожности по методике детской тревожности Р. Тэмпла, В. Амена, М. Дорки.

Результаты повторного исследования с помощью теста уровня школьной тревожности: высокий уровень тревожности снизился со 100% учащихся до 0%. 75% учащихся (6 человек) имеют низкий уровень тревожности, а у 25% обследуемых наблюдается тревожность в пределах нормы.

Результаты повторного исследования по Тесту "Рисунок человека" (К.Маховер, Ф.Гудинаф): у 37,5 % детей младшего школьного возраста с ЗПР (3 человека) в рисунках наблюдаются признаки тревожности, что проявлялось в неравномерном нажатии карандаша, преобладании темных цветов на рисунке, чрезмерной штриховке и волнении при непосредственном проведении методики.

У 62,5 % (5 испытуемых) не было выявлено признаков тревожности, ребята спокойно рисовали, не отвлекаясь и не занимаясь посторонними делами.

Анализ и обработка полученных результатов с помощью критерия Т-Вилкоксона по тесту школьной тревожности Н.Б. Филиппа показали, что уровень ситуативной тревожности после реализации программы психолого-педагогической коррекции был снижен.

Сформулированы психолого-педагогические рекомендации родителям и педагогам, работающим с детьми с ЗПР.

Таким образом, можно утверждать, что тема выпускной квалификационной работы раскрыта, цель выполнена – модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников с ЗПР была теоретически обоснована и экспериментально проверена.

Гипотеза исследования подтвердилась в процессе анализа результатов исследования – уровень ситуативной тревожности младших школьников с ЗПР снизиться если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология [Текст] : учебник и практикум / Галина Абрамова. – Москва: Юрайт, 2014. – 816 с
2. Айзенберг, Б. И. Психокоррекционная работа с детьми, имеющими нарушения психического развития [Текст] : книга для учителя / Б. И. Айзенберг, Л. В. Кузнецова. – Москва: Просвещение, 2016. – 10 с.
3. Астапов, В. М. Тревожность у детей [Текст] : учебное пособие / Валерий Астапов. – Москва: ПЕРСЭ, 2008. – 160с.
4. Астахов, А. П. Новейший психолого-педагогический словарь [Текст] : словарь по педагогике / А. П. Астахов, Е. С. Рапацевич. – Минск: Современная школа, 2013. – 925 с.
5. Барышникова, Е. В. Модель психолого-педагогической коррекции тревожности младших школьников с задержкой психического развития [Электронный ресурс] / Е. В. Барышникова, Л. Р. Хафизова / Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 7. – С. 136-140. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2016/56105.htm>. – Загл. с экрана.
6. Березин, Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека [Текст] : учебное пособие / Феликс Березин. – Москва: Наука, 2008. – 270 с.
7. Битянова, М. Р. Адаптация ребенка к школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка [Текст] : учебное пособие / Марина Битянова. – Москва: Совершенство, 2007. – 145 с.
8. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Лидия Божович // Настольная книга педагога. – 2017. – С. 442-446.
9. Будникова, Е. С. Педагогическая помощь учителя – дефектолога родителям детей с ограниченными возможностями здоровья [Текст] : методические рекомендации / Е. С. Будникова, Е. В. Резникова, М. Б. Хабибулина. – Челябинск: Изд-во ПИРС, 2010. – 86 с.

10. Варенникова, Е. А. Влияние темперамента на ситуативную тревожность детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс] / Елена Варенникова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 18. – С. 21-25. – Режим доступа: <http://ekoncept.ru/2015/95156.htm>. – Загл. с экрана.
11. Веракса, А. Н. Индивидуальная психологическая диагностика ребенка 5-7 лет [Текст] : пособие для психологов и педагогов / Александр Веракса. – Москва: Мозаика-Синтез, 2009. – 128 с.
12. Винник, М. О. Задержка психического развития [Текст] : учебное пособие / Марина Винник. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 160 с.
13. Власова, Т. А. О детях с отклонениями в развитии [Текст] : учебник для студентов вуза / Т. А. Власова, М. С. Певзнер, К. Н. Волков, Д. Д. Зуев, М. П. Кашин, М. И. Кондаков, А. И. Шустов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: «Просвещение», 1973. – 175 с.
14. Выготский, Л. С. Педагогическая психология [Текст] : учебное пособие / Лев Выготский. – Москва: Юрайт, 2016. – 112 с.
15. Гуткина, Н. И. Психологическая готовность к школе [Текст] : хрестоматия по детской психологии: от младенца до подростка / Нина Гуткина. – Москва: Юрайт, 2019. – 22 с.
16. Давыдов, В. В. Проблемы развивающего обучения [Текст] : учебное пособие / Василий Давыдов. – Москва: Директмедиа Паблишинг, 2008. – 613 с.
17. Долгова, В. И. Регламент аттестационных материалов [Текст] / В. И. Долгова, Н. В. Крыжановская. – Челябинск: Вестник Челябинского государственного педагогического университета, 2012. – 132 с.
18. Долгова, В. И. Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе [Текст] : монография / В. И. Долгова, Н. И. Аркаева, Е. Г. Капитанец. – Москва: Издательство Перо, 2015. – 200 с.

19. Долгова, В. И. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста [Текст] / В. И. Долгова, Е. В. Барышникова, М. С. Саркисян // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 101-105. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2015/95527.htm>. – Загл. с экрана.
20. Дружинин, В. Н. Экспериментальная психология [Текст] : учебное пособие для вузов / Владимир Николаевич Дружинин. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 318 с.
21. Дубровина, И. В. Психология [Текст] : учебное пособие / И. В. Дубровина, Е. Е. Данилова, А. М. Прихожан. – Москва: Академия, 2006. – 464 с.
22. Дубровина, И. В. Готовность ребенка к школе [Текст] : учебное пособие / Ирина Дубровина. – Москва: Просвещение, 2012. – 80 с.
23. Журова, Л. Е. Диагностика самооценки младших подростков [Текст] : справочник руководителей и учителей начальной школы / Л. Е. Журова, Е. Э. Кочурова, М. И. Кузнецова. – Тула: Родничок, 2005. – 832 с.
24. Захаров, А. И. Происхождение и психотерапия детских неврозов [Текст] : учебное пособие для вузов / Александр Захаров. – Москва: Каро, 2006. – 672 с.
25. Изард, К. Э. Психология эмоций [Текст] : учебное пособие / Кэррол Изард. – Санкт-Петербург: Питер, 2012. – 464 с.
26. Капитанец, Д. А. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности выпускников школы как инновационная технология [Текст] / Дарья Александровна Капитанец // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № S1. – С. 41-45. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2015/75009>. – Загл. с экрана.
27. Карвасарский, Б. Д. Клиническая психология [Текст] : учебник для вузов / Борис Карвасарский. – Санкт-Петербург: Питер, 2013. – 864 с.

28. Кириллова, Е. А. Тревожный ребенок [Текст] : учебное пособие / Елена Кириллова. – Москва: Основа, 2012. – 192 с.
29. Кондратьева, О. А. Изучение взаимосвязи ситуативной тревожности и самооценки подростков [Текст] / О. А. Кондратьева, Е. С. Нижегородцева // Научно методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 44. – С. 57-64. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2016/56976.htm>. – Загл. с экрана.
30. Костина, Л. М. Игровая терапия с тревожными детьми [Текст] : учебник для вузов / Любовь Костина. – Санкт-Петербург: Речь, 2003. – 160 с.
31. Кравцова, Е. Е. Психологические проблемы формирования адекватной самооценки [Текст] : учебное пособие / Елена Кравцова. – Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 152 с.
32. Кузнецова, Л. В. Основы специальной психологии [Текст] : учебное пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / Л. В. Кузнецова, Л. И. Солнцева. – Москва: Издательский центр «Академия», 2005. – 480 с.
33. Кузнецова, О. В. Взаимосвязь уровней тревожности и механизмов адаптации личности в период юности [Текст] : учебник для вузов / Ольга Кузнецова. – Москва: Московский государственный педагогический университет, 2009. – 198 с.
34. Лебединская, К. С. Клиническая систематика задержки психического развития [Текст] : учебное пособие для студентов факультетов психологии / Клара Лебединская; сост. О. В. Защирина. – Санкт-Петербург: Речь, 2004. – 77 с.
35. Леонтьев, А. Н. Психологические основы развития ребенка и обучения [Текст] : авторский сборник / Алексей Николаевич Леонтьев. – Москва: Смысл, 2011. – 426 с.
36. Леонтьев, А. Н. Психология общения [Текст] : авторский сборник / Алексей Николаевич Леонтьев. – Москва: Смысл, 2013. – 236 с.

37. Лисина, М. И. Формирование личности ребенка в общении [Текст] : учебное пособие / Майя Лисина. – Санкт-Петербург: Питер, 2009. – 320 с.
38. Майоров, Р. В. Особенности показателей тревожности и адаптации у часто болеющих детей [Текст] : учебное пособие / Роман Майоров. – Тверь.: Тверская государственная медицинская академия, 2011. – 235 с.
39. Маркова, А. К. Формирование мотивации учения [Текст] : учебник для вузов / А. К. Маркова, Т. А. Матис, А. Б. Орлов. – Москва: Академия, 2008. – 192 с.
40. Микляева, А. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция [Текст] : учебное пособие / А. В. Микляева, П. В. Румянцева. – Санкт-Петербург: Речь, 2006. – 248 с.
41. Мухина, В. С. Детская психология [Текст] : учебное пособие / В. С. Мухина, Л. А. Венгер. – Москва: Просвещение, 2014. – 272 с.
42. Мэй, Р. Проблема тревоги [Текст] / Ролло Мэй. – Москва: 2011. – 246 с.
43. Немов, Р. С. Общая психология [Текст] / Роберт Немов. – Москва: Юрайт, –2019. – 149 с.
44. Нижегородцева, Н. В. Проблема готовности к обучению в культурно-исторической теории развития Л. С. Выготского [Текст] / Надежда Нижегородцева // Ярославский педагогический вестник. – 2012. – № 1. – С. 258-276.
45. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка [Текст] : словарь / Сергей Ожегов. – Москва: АСТ, 2014. – 321 с.
46. Педагогическая психология [Текст] : практикум / под ред. Л. А. Регуш, В. И. Долговой, А. В. Орловой. – Челябинск: Изд-во Челяб.гос.пед.ун-та, 2012. – 215 с.



47. Переслени, Л. И. Задержка психического развития: вопросы дифференциации и диагностики [Текст] / Л. И. Переслени, Е. М. Мастюкова // Вопросы психологии. – 1989. – №1. – С. 55-62.
48. Петровский, А. В. Психология [Текст] : пособие для учебных вузов [Текст] / Артур Петровский. – Москва: Академия, 2015. – С. 45-49.
49. Прихожан, А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст [Текст] : учебное пособие / Анна Прихожан. – 2-е изд. – Санкт-Петербург: Питер, 2009. – 192 с.
50. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика [Текст] : учебное пособие / Анна Прихожан. – Москва: Московский психолого-социальный институт, 2000. – 304 с.
51. Роджерс, К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека [Текст] : учебник для вузов / Карл Роджерс. – Москва: Юрайт, 2014. – 97 с.
52. Романенко, С. Тревожность в младшем школьном возрасте [Электронный ресурс] / Снежана Романенко. – Саарбрюккен: LAP Lambert Academic Publishing, 2011. – 96 с. – Режим доступа :<http://puresalons.net/16858-trevozhnost-v-mladshem-shkolnomvovraste-snezhana.html>. – Загл. с экрана.
53. Рубинштейн, С. Л. Проблемы общей психологии [Текст] : учебное пособие / Сергей Рубинштейн. – Москва: Эксмо, – 2014. – 123 с.
54. Савина, Е. Н. Тревожные дети [Текст] / Е. Н. Савина, Н. В. Шанина // Дошкольное воспитание. – 1996. – №4. – С. 11-43.
55. Сазонов, В. Ф. Критерий Вилкоксона (Уилкоксона) : две зависимые выборки [Электронный ресурс] / Вячеслав Сазонов. – 2016. – Режим доступа : <http://kineziolog.bodhy.ru/content/kriterii-vilkoksona-uilkoksona-dvezavisimye-vyborki>. – Загл. с экрана.
56. Соловьева, С. Л. Психотерапия. Тревога по Фрейду [Электронный ресурс] / Светлана Соловьева. – Электрон. дан. – Москва:

«PSYERA», 2018. – 123 с. – Режим доступа: <https://psyera.ru/3242/trevoga-po-freydu> – Загл. с экрана.

57. Соловьева, С. Л. Тревога и тревожность: теория и практика [Электронный ресурс] / Светлана Соловьёва // Медицинская психология в России. – 2012. – 13 с. – Режим доступа : [http://www.medpsy.ru/mprj/archiv\\_global/2012\\_6\\_17/nomer/nomer14.php](http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2012_6_17/nomer/nomer14.php). – Загл. с экрана.

58. Тарасова, С. Ю. Школьная тревожность: причины, следствия и профилактика [Электронный ресурс]. – Софья Тарасова. – Электрон. дан. – Москва: Генезис, 2016. – 143 с. – Режим доступа: <https://www.litres.ru/sofya-urevna-tarasova/shkolnaya-trevozhnost-prichinysledstviya-i-profilaktika/chitat-onlayn/>. – Загл. с экрана.

59. Тест школьной тревожности Филипса [Электронный ресурс]. – Москва, 1995. – Режим доступа: <http://www.vashpsixolog.ru/index.php/component/content/article/69-studyemotional-and-the-personal-sphere/179-test-anxiety-schoo>. – Загл. с экрана.

60. Троценко, С. Н. Особенности школьной тревожности обучающихся начальной школы с задержкой психического развития [Электронный ресурс] / С. Н. Троценко, Т. Н. Филютина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10. – С. 146-150. – Режим доступа : <http://ekconcept.ru/2015/95073.htm>. – Загл. с экрана.

61. Фадина, Г. В. диагностика и коррекция задержки психического развития детей старшего дошкольного возраста [Текст] : учебно - методическое пособие / Галина Фадина. – Балашов: «Николаев», 2004. – 68 с.

62. Фрейд, З. Остроумие и его отношение к бессознательному [Текст] : учебное пособие / Зигмунд Фрейд; пер. Я. М. Коган, М. В. Вульф. – Москва: АСТ, 2015. – 288 с.

63. Хорни, К. Тревожность [Электронный ресурс] : собр сочинений в 3 томах / Карен Хорни. – Москва: Смысл, 1997. – Режим доступа: <http://www.psychology-online.net/articles/doc-1799.html>. – Загл с экрана.
64. Чаморро-Премузик, Т. Уверенность в себе: Как повысить самооценку, преодолеть страхи и сомнения [Текст] : учебное пособие / Томас Чаморро-Премузик. – Москва: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2014. – 250 с.
65. Шаяхметова, В. К. Исследование ситуативной тревожности у младших школьников с задержкой психического развития [Электронный ресурс] / В. К. Шаяхметова, Н. А. Мезенцева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 44. – С. 129-137. – Режим доступа : <http://e-koncept.ru/2016/56986.htm>. – Загл. с экрана.
66. Щербак А. П. Характеристика методов исследования [Текст] : монография / Александр Щербак. – Ярославль: ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2007. – 39 с.
67. Эльконин, Д. Б. Некоторые вопросы диагностики психического развития детей: диагностика учебной деятельности и интеллектуального развития детей [Текст] : учебное пособие для вузов / Даниил Эльконин. – Москва: Педагогика, 2010. – 416 с.
68. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция [Текст] : учебник для вузов / под ред. В. В. Лебединского, О. С. Никольской, Е. Р. Баенской, М. И. Либлинг. – Москва: Просвещение, 2009. – 196 с.
69. Юнг, К. Аналитическая психология: теория и практика [Текст] : учебное пособие для высш. уч. заведений / Карл Юнг. – Санкт-Петербург: Питер, 1998. – 240 с.
70. Яковлева, О. В. Коррекция ситуативной и личностной тревожности у подростков [Электронный ресурс] / Ольга Яковлева // Альманах современной науки и образования. – 2011. – №11. – С. 133-135. – Режим доступа : <http://cyberleninka.ru/article/n/korreksiya-situativnoy-i-lichnostnoytrevozhnosti-u-podrostkov>. – Загл. с экрана.

71. Якиманская, И. С. Технология личностно – ориентированного образования [Текст] : учебное пособие / Ираида Якиманская. – Москва: «Сентябрь», 2011. –192 с.

72. Лихи Р. Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой [Текст] : Роберт Лихи. – Питер, 2017. –400 с.

73. Долгова В.И. Системные инновационные технологии целеполагания // В сборнике: GLOBAL CRISIS OF CONTEMPORANIETY IN THE SPHERE OF MINDSET, SOCIAL VALUES AND POLITICAL INTERESTS CORRELATION / ISSUES OF LIMITS, REPRODUCTION AND RATIONAL USE OF NATURAL RESOURCES Materials digest of the XXXV International Research and Practice Conference and the III stage of the Championship in political, philosophical and military sciences. (London, November 05 - November 12, 2012) / Materials digest of the XXXVI International Research and Practice Conference and the III stage of the Championship in Earth sciences, biological and agricultural sciences. (London, November 05 - November 12, 2012). Chief editor - Pavlov V. V.. – London, 2013. – С. 41-45.

74. Долгова В.И. Этапы инновационного процесса в образовании // В сборнике: INTERPERSONAL MECHANISMS OF KNOWLEDGE AND EXPERIENCE TRANSFER IN THE PROCESS OF PUBLIC RELATIONS DEVELOPMENT. – London, 2015. – С. 44-46.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методики диагностики младших школьников с ЗПР

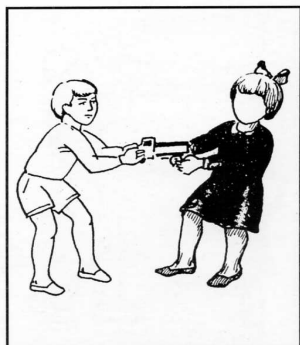
Методика «Выбери нужное лицо» индивидуально с детьми 3–7 лет. Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен.

Методика "Выбери нужное лицо". Проективная диагностика детей. В процессе исследования рисунки предъявляются ребенку в строгой последовательности, один за другим. Показав ребенку рисунок, тестирующий к каждому из них дает инструкцию-разъяснение следующего содержания (см. в обработке к тесту).

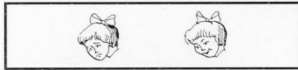
Тестовый (стимульный) материал. Рисунки для девочек.



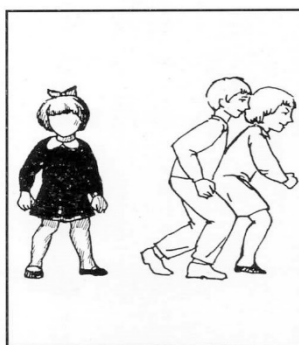
10



11



12



13

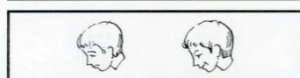


14

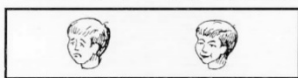


Тестовый (стимульный) материал. Рисунки для мальчиков.

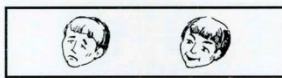
1



2



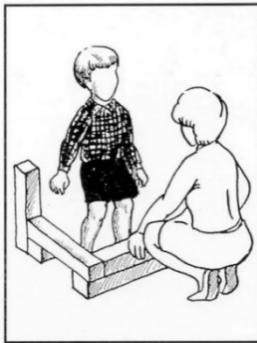
3



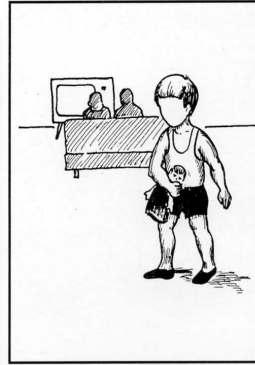
4



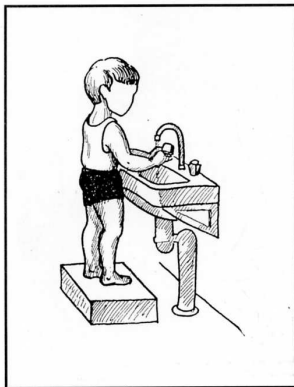
5



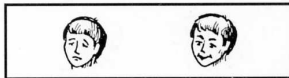
6



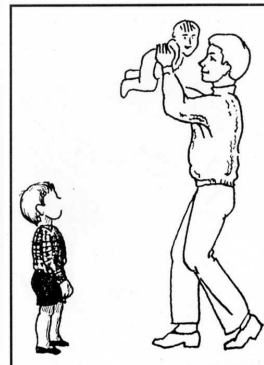
7



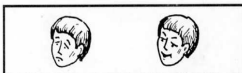
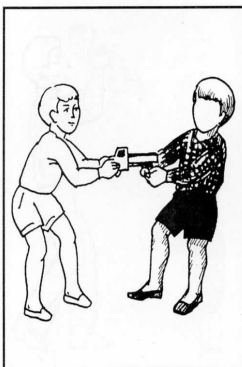
8



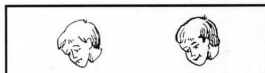
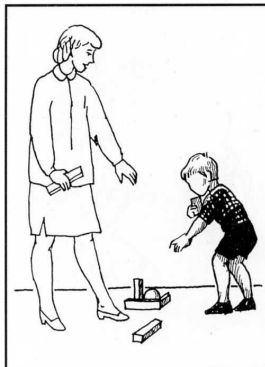
9



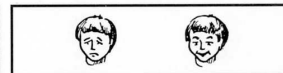
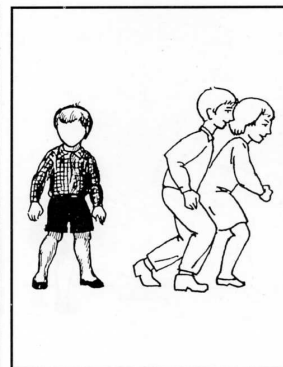
10



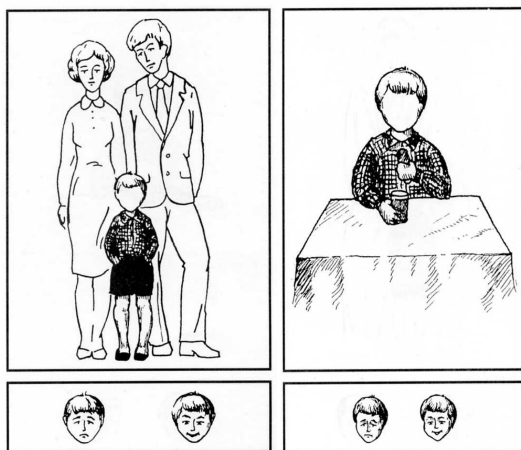
11



12







### Обработка.

Рис.1. Игра с младшими детьми: «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное? Он (она) играет с малышами». Рис.2. Ребенок и мать с младенцем: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом». Рис.3. Объект агрессии: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?» Рис.4. Одевание: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) одевается». Рис.5. Игра со старшими детьми: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми». Рис.6. Укладывание спать в одиночестве: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) идет спать». Рис.7. Умывание: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной». Рис.8. Выговор: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?» Рис.9. Игнорирование: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?» Рис.10. Агрессивное нападение: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?» Рис.11. Собираение игрушек: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки». Рис.12. Изоляция: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?» Рис.13. Ребенок с родителями: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой». Рис.14. Еда в одиночестве: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) ест».

Выбор ребенком соответствующего лица и его словесные высказывания фиксируются в специальном протоколе.



Рисунок	Высказывание ребенка	Выбор	
		Веселое лицо	Грустное лицо
1. Игра с младшими детьми			
2. Ребенок и мать с младенцем			
3. Объект агрессии			
4. Одевание			
5. Игра со старшими детьми			
6. Укладывание спать в одиночестве			
7. Умывание			
8. Выговор			
9. Игнорирование			
10. Агрессивность			
11. Собираание игрушек			
12. Изоляция			
13. Ребенок с родителями			
14. Еда в одиночестве			

Протоколы, полученные от каждого ребенка, далее подвергаются анализу, который имеет две формы: количественную и качественную.

Ключ, интерпретация.

Количественный анализ.

На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14):

$$\text{ИТ} = \text{Число эмоциональных негативных выборов} \times 100\% / 14$$

В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на 3 группы: а) высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%); б) средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%); в) низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

Качественный анализ

Ребенок анализируется индивидуально. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной (и подобной ей) ситуации. Особенно высоким проективным значением обладают рис. 4 («Одевание»), 6

(«Укладывание спать в одиночестве»), 14 («Еда в одиночестве»). Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, вероятнее всего, будут обладать наивысшим ИТ. Дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рис. 2 («Ребенок и мать с младенцем»), 7 («Умывание»), 9 («Игнорирование») и 11 («Собирание игрушек»), с большей вероятностью будут обладать высоким или средним ИТ. Как правило, наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения ребенок-ребенок («Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «Игра со старшими детьми», «Агрессивное нападение», «Изоляция»). Значительно ниже уровень тревожности в рисунках, моделирующих отношения ребенок – взрослый («Ребенок и мать с младенцем», «Выговор», «Игнорирование», «Ребенок с родителями»), и в ситуациях, моделирующих повседневные действия («Одевание», «Укладывание спать в одиночестве», «Умывание», «Собирание игрушек», «Еда в одиночестве»).

### **Опросник школьной тревожности Филлипса**

Опросник школьной тревожности Филлипса относится к стандартизированным психодиагностическим методикам и позволяет оценить не только общий уровень школьной тревожности, но и качественное своеобразие переживания тревожности, связанной с различными областями школьной жизни. Опросник достаточно прост в проведении и обработке, поэтому хорошо зарекомендовал себя при проведении фронтальных психодиагностических обследований.

Цель методики. Опросник позволяет изучить уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста.

Возрастные ограничения. Опросник предназначен для работы с детьми младшего и среднего школьного возраста. Оптимально его применение в 3-7 классах средней школы.

Процедура диагностики. Диагностика может проводиться как в индивидуальной, так и групповой форме. Вопросы предъявляются либо письменно, либо на слух. Присутствие учителя или классного руководителя в помещении, где проводится опрос, крайне нежелательно.

Необходимые материалы. Для проведения исследования необходим текст опросника, а также листы бумаги по числу учащихся.

Инструкция. «Ребята, сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы чувствуете себя в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, Здесь нет правильных или неправильных, хороших или плохих ответов. Но

листе для ответов сверху напишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ "+", если вы согласны с ним, и "-", если не согласны».

Текст методики:

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снилось ли тебе, 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 боишься высказываться 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, не останешься ли ты 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, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, которых ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет плохо в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты совершишь ошибку?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли ты с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнил?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относятся 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 опрашивают?
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 вниманием?
31. Бывает ли, что твои одноклассники говорят обидные для тебя вещи?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, кто не справляется с учебой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?
34. Часто ли ты боишься выглядеть смешно?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем сейчас?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты, отвечая на уроке, задумываешься о том, как выглядишь со стороны?
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 твои одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и твое поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?

47. Если ты не можешь ответить на вопрос учителя, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?

48. Бывает ли так, что ты долго не можешь заснуть, думая о том, что будет завтра в школе?

49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что забыл вещи, которые раньше хорошо знал?

50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты пишешь самостоятельную работу?

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 дает самостоятельную работу, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ней?

54. Снилось ли тебе временами, что у тебя не получается такое задание, которое могут сделать все твои одноклассники?

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

56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может спросить тебя или дать проверочную работу?

57. Когда ты выполняешь задание, бывает ли так, что ты чувствуешь, что получишь за него «2»?

58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты выполняешь задание на доске перед всем классом?

Обработка результатов.

По окончании заполнения опросника подсчитывается количество несовпадений с каждой шкалой опросника и с опросником в целом. Ключ: ответы «да» — 11, 20, 22, 24, 25, 30, 35, 36, 38, 39, 41, 43, 44; ответы «нет» - 1-10, 12-19, 21, 23, 26-29, 31-34, 37, 40, 42, 45-58.

1. Общая школьная тревожность: 2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46-58 (n = 22).
2. Переживание социального стресса: 5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 (n = 11).
3. Фрустрация потребности в достижении успеха: 1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 (n = 13).
4. Страх самовыражения: 27, 31, 34, 37, 40, 45 (n = 6).
5. Страх ситуации проверки знаний: 2, 7, 12, 16, 21, 26 (n = 6).
6. Страх несоответствия ожиданиям окружающих: 3, 8, 13, 17, 22 (n = 5).
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу: 9, 14, 18, 23, 28 (n = 5).

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями: 2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 (n = 8).

Интерпретация результатов.

Значения показателей тревожности, превышающие 50-типроцентный рубеж, позволяют говорить о повышенной тревожности, а превышающие 75 % — о высокой тревожности ребенка.

Расшифровка значений шкал данного опросника позволяет сделать выводы о качественном своеобразии переживания школьной тревожности каждым учащимся.

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

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

3. Фрустрация потребности в достижении успеха — неблагоприятный психологический фон, не позволяющий ребенку удовлетворять свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

4. Страх самовыражения — негативное эмоциональное переживание ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

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

6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающими, ожидание негативных оценок.

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

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

## Тест “Рисунок человека” (К.Маховер, Ф.Гудинаф)

Шкалы: представление о себе, коммуникабельность, тревожность, агрессивность, межличностные отношения, образ тела, полоролевая идентичность, патология развития, интеллект

Рисунок человека наделяют различными значениями. Некоторые считают изображение человеческой фигуры *проекцией образа тела*, другие *отражением я-концепции*. Его принимают за *проекцию отношений ребенка к значимой личности из его окружения*, *проекцию образа его идеального “я”*, *выражение привычных действий*. Он может быть выражением того, *как человек воспринимает внешние обстоятельства*, *как он относится вообще к жизни и обществу или сочетанием перечисленного*.

### Описание теста

Тест “Рисунок человека” разработан К.Маховер в 1946 году на основе теста Ф.Гудинаф с целью определения индивидуальных особенностей личности.

### Инструкция к тесту

Процедура теста состоит из того, что ребенку дают простой карандаш средней мягкости и стандартный чистый лист бумаги формата а4 (210 x 297 мм.) И просят создать рисунок: *“Нарисуй, пожалуйста, человека, какого хочешь”*.

Если ребенок отказывается, надо постараться его убедить. На всевозможные вопросы, которые, как правило, носят уточняющий характер (“а какого человека?”), следует отвечать уклончиво, например: “любого”, “рисуй какого хочешь”. На любые выражения сомнений можно сказать: “ты начни, а дальше легче будет...”

В ответ на вашу просьбу ребенок не обязательно создаст полноценный рисунок человека. Он может нарисовать человека частично, нечто вроде бюста или в виде карикатуры, мультипликационного героя, абстрактного изображения. В принципе любой рисунок может предоставить важную информацию о ребенке, тем не менее если рисунок не удовлетворяет требованиям, ребенка просят взять другой лист бумаги и нарисовать человека еще раз, теперь в полный рост, целиком: с головой, туловищем, руками и ногами.

Инструкция повторяется до тех пор, пока не будет получен удовлетворительный рисунок фигуры человека. Все вопросы и реплики ребенка в процессе рисования, особенности его поведения, а также такие манипуляции, как стирание элементов рисунка и дополнения, вы должны фиксировать. То же самое касается времени рисования.

Наблюдения за ребенком, сделанные в процессе работы над рисунком, дадут немаловажную информацию о его особенностях.

Как он отнесся к заданию?

Выражал ли он сопротивление или резкий отказ?

Задавал ли дополнительные вопросы и как много?

Выражал ли острую потребность в дальнейших указаниях?

Если да, то каким образом: заявлял об этом прямо или это выражалось в его движениях и поведении?

Может быть ребенок смело приступил к выполнению задания и ничем не выражал сомнений в своих способностях?

Или его сомнения и неуверенность отражались во всем, что он делал и говорил?

Подобные наблюдения дают немало пищи для размышлений: может быть, ребенок чувствует себя незащищенным, он тревожен, беспокоен, не уверен в себе, сомнителен, подозрителен, высокомерен, проявляет негативизм, чрезвычайно критичен, враждебно настроен, напряжен, спокоен, доверчив, любопытен, смущен, насторожен, импульсивен и т.д. и т.п.

После того как рисунок завершен, спросите ребенка, все ли он нарисовал, а затем переходите к беседе, которая строится на основании рисунка и его особенностей. В процессе беседы вы можете прояснить все неясные моменты рисунка, а через отношения, чувства и переживания, которые ребенок выражает во время беседы, вы можете получить уникальную информацию относительно его эмоционального, психологического состояния. Беседа может включать вопросы:

Кто этот человек?

Где он живет?

Есть ли у него друзья?

Чем он занимается?

Добрый он или злой?

На кого он смотрит?

Кто смотрит на него?

Другие вопросы, которые следует задать ребенку, дабы получить от него максимум информации:

Знаком тебе этот человек?

На кого он похож, кого он напоминает?

О ком ты думал, когда рисовал?

Что делает нарисованный человек, чем он в данный момент занят?

Сколько ему лет?

Где он находится?

Что вокруг него?



О чем он думает?

Что он чувствует?

Чем он занимается?

Он тебе нравится?

У него есть плохие привычки?

У него есть какие-нибудь желания?

Что тебе приходит в голову, когда ты смотришь на этого нарисованного человека?

Этот человек здоров?

Что больше всего хочет этот человек?

Во время этой беседы с ребенком вы можете попросить его разъяснить или прокомментировать имеющиеся на рисунке неясные детали, сомнительные или нечеткие места. Спросите также, какая часть тела, по его мнению, получилась лучше всего и почему, а какая часть самая неудачная, почему.

Другой вариант беседы с ребенком – попросить его сочинить историю об этом человеке.

Интерпретация результатов теста

Краткая версия обработки графической информации

Ответы на представленные ниже вопросы дадут понять, не проявляет ли ребенок каких-то явных отклонений, не наблюдаются ли признаки психопатологии.

Оцените рисунок ребенка по следующим пунктам:

У человека нарисована голова.

У него две ноги.

Две руки.

Туловище достаточно отделено от головы.

Длина и ширина туловища пропорциональны.

Плечи хорошо прорисованы.

Руки и ноги соединены с туловищем правильно.

Места соединения рук и ног с туловищем ясно выделены.

Шея ясно просматривается.

Длина шеи пропорциональна размерам тела и головы.

У человека нарисованы глаза.

У него нарисован нос.

Нарисован рот.

Нос и рот имеют нормальные размеры.

Видны ноздри.

Нарисованы волосы.

Волосы прорисованы хорошо, они равномерно покрывают голову.

Человек нарисован в одежде.

По крайней мере, нарисованы основные части одежды (брюки и пиджак/рубашка).

Вся одежда, изображенная помимо указанной выше, хорошо прорисована.

Одежда не содержит абсурдных и неуместных элементов.

На руках изображены пальцы.

На каждой руке пять пальцев.

Пальцы достаточно пропорциональны и не слишком растопырены.

Большой палец достаточно хорошо выделен.

Хорошо прорисованы запястья путем сужения и последующего расширения предплечья в области кисти.

Прорисован локтевой сустав.

Прорисован коленный сустав.

Голова имеет нормальные пропорции по отношению к телу.

Руки имеют такую же длину, что и туловище, или длиннее, но не более чем в два раза.

Длина стоп равна примерно 1/3 длины ног.

Длина ног равна примерно длине туловища или длиннее, но не более чем вдвое.

Длина и ширина конечностей пропорциональны.

На ногах можно различить пятки.

Форма головы правильная.

Форма тела в целом правильная.

Очертания конечностей переданы точно.

Грубые ошибки в передаче остальных частей отсутствуют.

Уши хорошо различимы.

Уши находятся на своем месте и имеют нормальные размеры.

На лице прорисованы ресницы и брови.

Зрачки расположены правильно.

Глаза пропорциональны размерам лица.

Человек смотрит прямо перед собой, глаза не скошены в сторону.

Четко различимы лоб и подбородок.

Подбородок отделен от нижней губы.

Выводы сделать очень легко. В целом рисунок ребенка должен соответствовать приведенному описанию. Чем его рисунок ближе к этому образцу, тем выше уровень его развития. Присвойте каждому положительному ответу один балл и суммируйте полученные баллы. Нормально умственно развитый ребенок должен набрать в соответствии со своим возрастом указанные внизу очки.

5 лет – 10 очков.

6 лет – 14 очков.

7 лет – 18 очков.

8 лет – 22 очка.

9 лет – 26 очков.

10 лет – 30 очков.

11 лет – 34 очка.

12 лет – 38 очков.

13 лет – 42 очка.

14 лет – свыше 42 очков.

В пользу ребенка говорят такие дополнительные детали рисунка, как трость, портфель, роликовые коньки и т.д., но при условии, что эта деталь является уместной в данном рисунке или даже необходимой для данного изображенного человека, например меч для воина.

На рисунке могут присутствовать и *негативные знаки*, на которые следует обратить внимание, поскольку они могут свидетельствовать об определенных проблемах.

На лице нет глаз; один глаз на лице в анфас; два глаза на лице в профиль.

Нет носа, нос в виде одной вертикальной линии или точки.

Нет рта или одномерный рот в виде горизонтальной линии.

Нет туловища или туловище в виде палочки.

Нет рук (одна рука у фигуры в анфас), нет пальцев.

Кисти в виде рукавиц, кисти-обрубки или круги без пальцев.

Нет ступней.

Нет одежды и нет никаких половых признаков.

Голень шире бедра и другие нарушения пропорций тела.

Отметьте прежде всего имеют ли место грубые ошибки в изображении фигуры, например, такие, которые перечислены выше. Если мы исходим из того, что рисунок человеческой фигуры символизирует *образ тела*, который считается очень восприимчивым к внешним раздражителям, нарушающим эмоциональное состояние

ребенка, то на рисунке будут символически отражаться проблемы, которые он испытывает.

Чем значительнее расстройство ребенка, тем больше страдает как его образ тела, так и графическое представление последнего. Вслед за образом тела рисунок ребенка может пострадать полностью или частично либо просто стать незначительно отличающимся от общепринятого. Среди серьезных отклонений, такие, как изображение фигуры с разрозненными частями тела, совершенно неуместные детали, изображение вместо человека другого объекта, стирание нарисованной человеческой фигуры, жесткие, неподвижные, роботоподобные или очень причудливые фигуры. Подобные случаи свидетельствуют о серьезных проблемах и расстройствах.

Еще один значимый негативный фактор – это *изображение ребенком фигуры противоположного пола*, который не обязательно связан с гомосексуальными тенденциями, как часто принято считать. Это может быть выражением спутанной сексуальной роли, сильной привязанности или зависимости от родителя противоположного пола, сильной привязанности или зависимости от некоего другого человека противоположного пола.

### **Символические значения фигуры человека**

Каждая часть изображенной фигуры приобретает особое символическое значение, поскольку в нем проявляются отголоски эмоциональной и социальной жизни ребенка.

При интерпретации данного теста неприемлемы поспешные заключения. Исследования показывают, что способы и манера выражения эмоций, переживаний, конфликтов и других аспектов психической жизни ребенка изменяются в зависимости от ситуации и варьируются от человека к человеку. Поэтому не нужно ставить какой-то диагноз на основе единичного знака, в процессе анализа необходимо учитывать рисунок как целое.

### **Голова, лоб**

Олицетворение сферы интеллекта, место локализации "я" ребенка, его психического центра, поэтому не удивительно, что голове уделяется максимальное внимание.

Если ребенок *уделяет голове слабое внимание* – это может говорить о проблемах адаптации к социальной среде, трудностях общения или даже наличии невроза, поскольку голова и, в частности, лоб – это также отражение самоконтроля и сферы социальных контактов. Это та часть тела, которая всегда открыта взглядам окружающих и через это вовлечена в процесс отношений с другими людьми.

*Отсутствие лба* обозначает, что ребенок сознательно игнорирует умственную сферу. Соотношение пропорций головы и туловища есть отношение между физическим и духовным в ребенке.

Если у человека *непропорционально большая голова* – это может быть знаком того, что ребенок страдает от головных болей или испытывает иные негативные воздействия в этой области. Фиксация на голове может быть связана с ослаблением интеллектуальных способностей или контроля, в результате чего значение этой части тела для ребенка возрастает. Большая голова выступает в таком случае как выражение стремления компенсировать недостающее. Подростки, осознающие свое отставание от сверстников в умственном развитии, в развитии навыков чтения или письма и т. П. Или страдающие от нарушений адаптации, также часто рисуют большую голову у человека.

### **Волосы**

Выделение волос на голове может свидетельствовать о стремлении подчеркнуть мужественность мужской фигуры.

Акцентирование девочек на волосах, *тщательное изображение пышных причесок, длинных, ниспадающих каскадом* волосах в сочетании с другими явными элементами украшения может свидетельствовать о раннем сексуальном созревании.

### **Лицо**

Символ сферы общения, важнейший центр коммуникации. Его принято считать самой социальной частью рисунка.

Ребенок, который испытывает сложности в общении, робок, стремится к уходу от проблем, связанных с конфликтами в отношениях с окружающими, изображает черты лица *нечетко, слабо их прорисовывает, изображает очень схематично, упускает изображение черт лица*. Одновременно он может тщательно и уверенно выделять другие части фигуры.

Показателен и тот случай, когда *лицо ребенок рисует в последнюю очередь*. Отношения такого ребенка очень поверхностны, других людей он терпит постольку-поскольку. Он чрезвычайно насторожен, ожидает от других только плохого, часто враждебно настроен к окружающим.

Об агрессии и враждебности мы можем говорить и в случае изображения соответствующего выражения лица: *вытаращенные глаза, сжатые губы или открытый рот с оскаленными зубами*.

*Хорошо прорисованные черты лица* говорят о внимании к себе, здоровом самоуважении. С другой стороны, сосредоточенность на этой части, чрезмерное подчеркивание и выделение черт лица могут быть попыткой создать образ социально

адаптированного, успешного, обладающего личной энергетикой человека, дабы компенсировать свою неадекватность и слабость самоутверждения.

*Закрашенное лицо* – довольно негативный знак, который соотносится с потерей идентичности, утратой чувства собственного "я". Не менее тревожный факт – изображение звериного лица или напоминающего робота, а также обезличенного, ничего не выражающего лица, о котором можно сказать, что оно неживое.

### **Подбородок**

За ним закрепилось стереотипное значение, согласно которому мы знаем, что подбородок – отражение силы воли, властности, мужественности и т.д.

Увлечение изображением подбородка, которое проявляется в том, что его *часто стирают, перерисовывают, обводят или рисуют заметно выступающим* (на рисунках фигуры в профиль), может расцениваться как компенсация слабости, нерешительности, боязни ответственности. Это может обозначать стремление к превосходству и обретению значимости в глазах окружающих.

Такая интерпретация еще более обоснована в том случае, если сильная, с нажимом, прорисовка всего лицевого профиля сочетается со слабыми, легкими линиями в изображении остальных частей. В таком случае можно предполагать, что автор рисунка в действительности подобными качествами не обладает и лишь рисует себя таковым в воображении.

### **Брови**

Бровям придается то же значение, что и волосистому покрову головы.

*Аккуратные брови*, так же как и аккуратная прическа, – свидетельство заботы о собственной внешности, ухоженности, сдержанности, умеренности.

*Густые, мохнатые брови* говорят о грубости характера, строптивости, несдержанности, примитивности нравов и т.д. Поднятые брови ассоциируются с надменностью и высокомерием.

### **Уши**

Если они есть, то обозначают открытость восприятия или настороженность по отношению к окружающему миру.

Уши дети начинают изображать в довольно позднем возрасте, поэтому *пропуск этой части тела или сокрытие ее* за волосами считается незначимым. Определенное выделение ушей на рисунке может свидетельствовать о чувствительности к замечаниям и осуждению и косвенно – об упрямстве и неподчинении авторитетам.

### **Глаза**

Глаза, как известно, – зеркало души, отражение внутреннего мира ребенка. Уже одно выражение глаз может многое сказать о ребенке: стыдливое, мечтательное, угрюмое.

*Пристальный, пронизывающий взгляд* – выражение агрессивности.

Глаза *большие, с прорисованными зрачками или без зрачков с заштрихованными склерами* – символ страха или тревоги. Большие и тщательно прорисованные глаза в основном рисуют девочки и гораздо реже – мальчики.

Глаза *широко открытые*, но не преувеличенные, могут быть знаком любознательности. Взгляд не прямой, а скошенный говорит о подозрительности.

Поскольку с помощью глаз мы контактируем с окружающим миром, в случае с *маленькими глазами* мы можем говорить о скрытности, сосредоточенности на себе, поглощенности собственными чувствами.

*Закрытые глаза* – попытка отгородиться от внешнего мира, от контактов с окружающими. Отсутствие зрачков, пустые глазницы, вероятно, говорят о крайнем эгоцентризме, о том, что ребенок не находит вокруг ничего достойного своего внимания.

*Красивые, симметричные, хорошо прорисованные* глаза – отражение желания быть привлекательным, симпатичным другим людям.

## **Рот**

Рот – многозначный элемент. Если *рот открыт*, то это принято считать признаком агрессии или вербальной активности агрессивного характера, если *прорисованы зубы*, то это явная агрессия. Возможно, она носит защитный характер.

Выделение рта, которое может выражаться в стирании, смещении, непропорциональных размерах, подчеркивании и т.д., в целом типично для маленьких детей, еще не так давно находившихся в оральной зависимости от матери. У детей более старшего возраста это уже становится признаком зависимости, несамостоятельности.

Рот, *обозначенный одной прямой чертой*, может говорить о внутреннем напряжении.

## **Губы**

Губы – общепринятый символ сексуальной сферы. В рисунках детей губы одна из тех деталей, с помощью которых передается общее выражение лица.

*Пухлые губы* у фигуры, нарисованной девочкой, – признак верной половой идентификации.

*Прорисованные губы* на рисунке подростка могут означать наличие нарциссических тенденций.

## **Нос**

Нос – сам по себе не имеет интерпретационного значения. Часто в связи с носом вспоминают о психоаналитической трактовке, в русле которой он считается сексуальным символом. Хотя практикующие психологи считают, что испытывающий сексуальные проблемы подросток, вероятнее всего, будет акцентироваться на таких символах, как галстук или карманы брюк, а не на носе. Отсутствие носа может указывать на некоторую степень интеллектуальной недостаточности.

### **Шея**

Шея является связующим звеном между телом (символ животных страстей, импульсивной жизни) и головой (интеллектуальный центр, разум, контроль).

Области шеи уделяют внимание те, кто озабочены соотношением телесных побуждений и сознательного контроля. Такие люди не уверены, что всегда могут справиться со своими импульсами. Для них характерно состояние некой раздвоенности.

*Длинная шея* ассоциируется с зажатым, скованным, морализаторским, манерным человеком, хорошо контролирующим себя.

*Короткая шея* может символизировать естественность, прямолинейность. Отсутствие шеи в рисунках детей является признаком незрелости.

### **Руки, ладони, пальцы**

Руки – символ активности, коммуникативности и контактности. Если руки человека *разведены в стороны*, как бы для объятия, протянуты по направлению к окружению – это признак общительности, активного взаимодействия с внешним миром.

Если же руки, напротив, *спрятаны за спиной, вяло висят вдоль тела, плотно прижаты к телу, ладони скрыты в карманах* – это может говорить о необщительности и замкнутости. В сочетании с другими особенностями рисунка это может оказаться признаком ухода в себя, самовлюбленности и тщеславия или сильного внутреннего напряжения.

Другая важная характеристика изображения рук – это их тонус. *Гибкие, подвижные, свободно располагающиеся руки*, вероятно, обозначают хорошую социальную приспособленность, легкость установления контактов с окружением, активное внедрение в среду. Жесткие, негнущиеся, механически распростертые, согнутые под прямыми углами руки могут характеризовать поверхностные и неэмоциональные контакты с внешним миром.

*Крупные, большие ладони* – признак деятельного, взрывного характера, тогда как отсутствие ладоней свидетельствует о неприспособленности, отсутствии веры в свои силы, чувстве непригодности. Слабо прорисованные ладони говорят о недостаточной контактности, ограниченной сфере общения и низкой продуктивности в занятиях



практической деятельностью. Тщательно прорисованные пальцы означают способность контролировать ситуацию, держать в руках, управлять ею.

*Длинные пальцы с ногтями или подчеркивание кулаков* – признак агрессии, воинственности. Кулаки на руке отведенной от тела – открытая враждебность, бунтарство, противостояние. Если же руки со сжатыми кулаками прижаты к телу, можно говорить о скрытой, подавленной тенденции к бунту. Об агрессии могут говорить пальцы, изображенные так, будто человек готов схватиться за что-то, подобно когтям хищной птицы. Другие возможные символы враждебного отношения: руки, поднятые вверх, закрашенные руки.

*Отсутствие рук* – крайняя степень пассивности, бездеятельности, необщительности, робости, интеллектуальной незрелости. В сочетании с такими особенностями рисунка, как отсутствие рта, отсутствие туловища и общая гротескность рисунка, отсутствие рук свидетельствует о плохой приспособленности ребенка.

Для детей старшего возраста отсутствие рук – очень необычный факт. Кроме того, это может выражать чувство вины, которое испытывает ребенок в связи со своим агрессивным, враждебным отношением. То же самое могут означать *сильно заштрихованные кисти рук*.

*Короткие руки* могут свидетельствовать о замкнутости, обращенности внутрь, на себя, и стремлении держать себя в определенных рамках, не позволяя проявиться своим импульсам.

Если ребенок рисует *длинные руки* – это говорит о направленности во внешний мир, контактности, стремлении приобретать, накапливать.

*Большие, мускулистые руки* рисуют дети, признающие приоритет силы, стремящиеся стать физически сильными, также крупные и сильные руки возникают на рисунках тех, кто пытается таким образом уравновесить, компенсировать собственную слабость. С другой стороны, ребенок, осознающий свое слабое физическое состояние, может изобразить тонкие, хрупкие руки.

## **Туловище**

Туловище – символ представления ребенка о физическом облике человека.

*Сильное, мускулистое тело, нарисованное хрупким, слабым ребенком* – это признак компенсации недостающего, идеального для него физического облика.

*Крупное, сильное тело с мощными плечами на рисунке ребенка нормального телосложения* – внутренняя сила, сильное эго.

*Широкие, массивные плечи* служат выражением физической силы и превосходства. Подростки, испытывающие сексуальную неадекватность, могут выражать это в сильно выделенных по отношению к другим частям тела плечах.

Если сильный ребенок *рисует слабое тело*, то, возможно, это связано с каким-то переживанием из прошлого опыта. Хрупкое тело может быть выражением собственной слабости. Ребенок, стремящийся потакать своим желаниям и игнорирующий любые проявления самоконтроля, может нарисовать слабое, безвольное тело с непропорционально маленькой головой.

Если маленький ребенок изображает *пупок* – это признак эгоцентризма, если пупок рисует ребенок старшего возраста – это становится выражением инфантильности или стремления уйти в себя.

В целом округлая *форма туловища* – уравновешенность, более спокойный характер, некоторая женственность. Угловатая, прямоугольной формы фигура ассоциируется с мужественностью, энергичностью и экспрессивностью.

Часто фигура украшается *дополнительными аксессуарами* (бантики, пряжки и пр.). Это обозначает повышенное внимание к собственной персоне.

Крайне негативный признак – *изображение внутренностей тела*. Он свидетельствует о серьезных психических нарушениях.

### **Ноги**

Ноги – символ опоры, устойчивости, направленности на практическую ориентацию.

Если *стоны нарисованы в профиль* – это признак устойчивости, уверенности в себе.

*Стоны, обращенные пальцами к наблюдателю, или отсутствие стоп* выражают чувство неуверенности.

Подростки, *отделяющие на рисунке нижнюю половину тела жирной чертой*, могут таким образом выразить наличие проблем, связанных с сексуальной сферой.

*Слабые, короткие, плохо прорисованные или заштрихованные ноги* – выражение неуверенности, слабости, собственной никчемности, упадка духа.

Если *ступни детского человека изображаются с пальцами*, то это может свидетельствовать о крайней агрессивности.

*Маленькие, неустойчивые ступни* – довольно частая особенность рисунков детей, испытывающих чувство незащищенности. Такие дети рисуют неустойчивые фигуры, готовые упасть в любой момент из-за крайне слабой устойчивости крошечных ступней. Ребенок бессознательно выражает в символическом виде неустойчивость личности,

построенной на слабом, ненадежном основании. В случае недостатка базового чувства защищенности развитие личности нарушено; постоянная тревожность продолжает препятствовать движению к эмоциональной зрелости и умственному здоровью.

### **Гениталии**

*Соккрытие области гениталий* часто встречается в рисунках девочек-подростков. У женской фигуры руки изображаются застенчиво прикрывающими нижнюю часть живота, в то время как руки мужской фигуры смело разводятся в стороны. Одна девочка нарисовала невесту, держащую букет над центральной частью своего тела. Над нижней частью живота могут быть изображены и другие объекты.

*Откровенное изображение гениталий.* Изображение гениталий настолько необычно, что их присутствие на рисунке может быть очень значимо. Отказ воспроизвести половые органы, по-видимому, происходит не из-за культурного табу. Более вероятным объяснением может служить смещение интереса от своего тела к увлекательному окружающему миру, что характерно для поведения детей в период скрытой сексуальности.

В промежутке от шести до двенадцати лет хорошо приспособленные дети все более и более вовлекаются в процесс овладения новыми умениями и в то, что соответствует нравам их школьных товарищей и друзей. Рисунки детей периода скрытой сексуальности, в которых пенис или вульва изображаются откровенно, очень редки. Причины этого необычного дополнения надо искать в случаях, которые предполагают развитых не по годам детей, осведомленных о высокой эмоциональной ценности, вложенной в половые органы. Операция на грыжу или обрезание после младенчества может вызвать страх кастрации. Соблазнение старшими детьми или взрослыми или более тонкие маневры могут возбудить ребенка в течение периода скрытой сексуальности, особенно смышленного, чувствительного ребенка. Какова бы ни была причина тех редких случаев открытого изображения гениталий, – а в большинстве случаев это были нарушения поведения того или иного рода (агрессия, фобии), – это не препятствовало детям, достигая юношеского возраста, развиваться и хорошо приспосабливаться.

### **Расположение и размер рисунка**

Поскольку нарисованная фигура считается тесно связанной с автором рисунка и определенным образом характеризует его, интерпретация должна охватить максимум особенностей рисунка. Такие аспекты рисунка человека, как *размер фигуры, ее поза и расположение на листе, качество линий (нажим, твердость, продолжительность или прерывистость), последовательность изображения деталей, использование фона или*

*фоновых эффектов, а также посторонних объектов*, представляют собой значимые аспекты представления ребенка о самом себе и также подвергаются анализу. *Учитываются пропорции частей тела фигуры*, наличие незавершенных элементов рисунка, уровень прорисованности деталей, присутствие сильного нажима и его локализация, стирания, внесение изменений в рисунок, выраженные на лице человека и в его позе эмоции.

### **Размер и расположение**

Испытывающие чувство незащищенности, тревожные дети склонны рисовать *маленькие фигуры*, которые скромно занимают лишь маленькую область доступного пространства. Маленькие размеры фигуры могут говорить о депрессии и чувстве неприспособленности. Напротив, хорошо приспособленные дети с развитым чувством безопасности рисуют свободно, легко, создавая рисунок, который своим размером, размахом и бросающимся в глаза размещением на странице выражает свободу от тревожности и беспокойства.

*Излишне большие, громоздкие размеры фигуры*, по-видимому, выражают слабый внутренний контроль и экспансивность.

*Наклоненная фигура* может отражать нехватку психической уравновешенности, нестабильность.

*Фигура, смещенная на листе вправо*, говорит об ориентации на внешний мир, *смещение влево* – означает акцентирование на себе. Если ребенок занимает рисунком преимущественно *верхнюю часть листа*, значит, он склонен к оптимизму. Чувство угнетенности, подавленности часто отражается на расположении фигуры в *нижней части листа*.

Крупная, нарисованная с размахом фигура, помещенная в *центре листа*, говорит о завышенной самооценке.

Если ребенок *рисует линию земли и располагает человека высоко от нее*, так что тот кажется парящим в воздухе, то, вероятно, его характеризует оторванность от реальности, склонность к фантазии и играм воображения, слабый контакт с действительностью.

### **Перспектива**

Мальчики (редко – девочки) подросткового возраста иногда изображают человека *телом анфас и головой в профиль*. Такое неестественное положение фигуры обычно считается признаком социальной напряженности. Кроме того, это может служить признаком определенного чувства вины, связанного со сферой общения. Если такое положение – голова в профиль, туловище анфас – усугубляется изображением ног в

профиль, то в таком случае можно говорить о низком умственном развитии и нарушении пространственного воображения.

Другие особенности изображения

**Эффект прозрачности** (возможность видеть на рисунке одну деталь сквозь другую).

Наличие прозрачных элементов в рисунке может быть вполне естественным фактором, если рисунок выполнен ребенком 6 лет.

В более старшем возрасте это может иметь уже негативное значение, поскольку прозрачность деталей противоречит реальности. Речь может идти как о небольшой задержке развития, так и о более серьезных нарушениях, таких, как дезорганизация личности или умственная отсталость. В "мягком" варианте прозрачность может также свидетельствовать о том, что ребенок чувствует себя лишенным поддержки и защиты. Негативное значение прозрачности оценивается по количеству прозрачных элементов и по размеру прозрачной детали (второй случай, по-видимому, более показателен).

#### **Необязательные детали**

Среди необязательных деталей рисунка – такие, как сигарета или трубка, оружие, трость, пуговицы, карманы, шляпа. *Оружие* в руках нарисованной фигуры трактуется как признак враждебного, агрессивного отношения. *Пуговицы* в рисунках детей старшего возраста могут говорить о недостаточной зрелости, инфантильности. О том же самом, по-видимому, свидетельствует выделение *карманов*. Акцентирование на таких элементах, как *галстук и шляпа*, как принято считать, имеет сексуальный подтекст. Другие сексуальные символы – это *трубка, сигарета и реж*е трость. Выделение *ширинки на брюках* можно наблюдать у подростков, озабоченных мастурбацией.

#### **Разрозненные части тела**

Подобные случаи несомненно свидетельствуют об отклонении, поскольку подавляющее большинство детей, даже с самых ранних своих попыток изобразить человека, рисуют интегрированную фигуру. Рисунок человека, в котором части рассеяны безотносительно друг к другу – явное отклонение от нормы. Этот отказ создать целостный рисунок отмечался у детей с серьезными нарушениями и является показателем их личностной дезорганизации.

#### **Ограниченные, аскетичные, роботоподобные рисунки**

Ограниченные, стереотипные фигуры рисуют эмоционально незрелые дети. Данное нарушение может принимать разные формы, но наиболее типичная для большинства детей – это расхождение между способностями и успеваемостью в школе. Многие из них довольно способные, но слабо восприимчивы к академическим занятиям.

Часто истоки проблемы могут быть прослежены в семейной ситуации, отмеченной чрезмерной напряженностью.

### **Чрезмерная штриховка**

Акцентирование на штриховке всей нарисованной фигуры или ее части можно наблюдать в рисунках тревожных детей. Штриховка может быть ограничена лицом, нижней частью тела или, в частности, областью гениталий.

Чрезмерную, энергичную штриховку, иногда направленную на область гениталий, можно наблюдать в рисунках подавленных, чрезмерно контролируемых младших школьников, в возрасте, близкому к периоду скрытой сексуальности. Для детей, прошедших этот этап, то есть старше 13 лет, достигших возраста, когда ребенок склонен к самоанализу и испытывает беспокойство относительно своих способностей, подобные реакции нетипичны. Случаи штриховки в рисунках могут быть показателями эмоционального расстройства.

### **Рисунки без людей**

Отказ рисовать человека и изображение неодушевленных объектов необходимо рассматривать как необычный, возможно, девиантный поступок, предполагающий трудности в межличностных отношениях, аномальное равнодушие, эмоциональную отчужденность, аутизм.

### **Темные облака и заштрихованное солнце**

Много хорошо приспособленных детей могут осветить рисунок человеческой фигуры добавлением сияющего солнца. Обычно в одном из верхних углов листа, часто в форме дуги. Исходящие из окружности линии, представляют лучи, а солнце может иметь улыбающееся лицо.

Необычно для детей, если они добавляют ливневые облака и заштриховывают солнце. Эти зловещие признаки были замечены в рисунках несчастливых, тревожных, подавленных детей.

### **Стирания**

Факты стирания считаются выражением тревоги и неудовлетворенности. Как правило, стирания приводят к ухудшению, а не к улучшению рисунка, подтверждая тем самым, что служат выражением конфликта.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты исследования ситуативной тревожности младших школьников с ЗПР

Таблица 1 – Результаты исследования уровня тревожности у младших школьников (тест Р. Тэмбла, М. Дорки, В. Амена)

№ п/п	Грустное лицо	Индекс тревожности	Уровень тревожности
1	6	43	средний
2	7	50	средний
3	9	64	высокий
4	11	79	высокий
5	7	50	средний
6	7	50	средний
7	10	71	высокий
8	7	50	средний
9	8	57	высокий
10	6	43	средний
11	9	64	высокий
12	9	64	высокий
13	7	50	средний
14	10	71	высокий
15	8	57	средний
16	7	50	средний
17	7	50	средний
18	6	43	средний
19	7	50	средний
20	6	43	средний

Уровень	Количество человек	Количество человек в %
Низкий	0	0
Средний	13	65
Высокий	7	35

Таблица 2 – Результаты исследования уровня школьной тревожности по тесту Филлипса

№ п/п	Кол-во несовпадений	% несовпадений	Уровни
1	12	21	средний
2	32	55	высокий
3	29	50	высокий
4	31	53	высокий
5	16	28	средний
6	8	14	средний
7	35	60	высокий
8	9	16	средний
9	42	72	высокий
10	14	24	средний
11	36	62	высокий
12	32	55	высокий
13	11	19	средний
14	43	74	высокий
15	16	28	средний
16	8	14	средний
17	9	16	средний
18	11	19	средний
19	14	24	средний
20	12	21	средний

Уровень	Количество человек	Количество человек в %
Низкий	0	0
Средний	12	60
Высокий	8	40



Таблица 3 – Результаты исследования по проективной методике "Рисунок человека" К. Махвер, Ф. Гудинаф

№ п/п	Кол-во баллов	Соответствие возрасту
1	22	да
2	16	нет
3	14	нет
4	17	нет
5	22	да
6	22	да
7	16	нет
8	23	да
9	16	нет
10	22	да
11	17	нет
12	15	нет
13	25	да
14	15	нет
15	22	да
16	25	да
17	23	да
18	24	да
19	22	да
20	25	да

Уровень	Количество человек	Количество человек в %
В пределах нормы	12	60
Высокий	8	40

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#### Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников с ЗПР

##### Занятие 1.

Необходимые материалы: парные «варежки», вырезанные из бумаги; цветные карандаши, фломастеры, ватман, маркер, розовые очки, рулон обоев, восковые мелки.

##### Ход занятия

##### 1. Вводное слово психолога.

Краткое выступление психолога о целях и форме занятий с группой.

2. Знакомство, изменение стереотипов, связанных с восприятием работы группы как урока, демонстрация стиля взаимоотношений с ведущим группы и ее членами.

##### Упражнение «Приветствие»

Цель: установление контакта с другими участниками группы, создание благоприятного психологического климата.

Психолог говорит о существовании множества разных способов приветствия людьми друг друга, реально существующих в цивилизованном социуме и шуточных. Детям предлагается встать и поздороваться друг с другом плечом, спиной, рукой, щекой, носом, выдумать свой собственный необыкновенный способ для сегодняшнего занятия и поздороваться им.

##### 3. Установление правил работы группы.

Совместно с детьми оговариваются правила работы группы, например:

- говорить по одному;
- не перебивать того, кто говорит;
- не применять физическую силу в адрес других;
- никого не оскорблять, не дразнить;
- в играх участвуют все члены группы;

- информация не выносится за пределы группы и т.д.

Правила в виде значков зарисовываются на листе ватмана, который постоянно находится «перед глазами» во время всех последующих занятий группы. Значки могут предложить сами участники группы.

#### 4. Упражнение «Варежки»

Цель: развитие сплоченности группы через совместную деятельность.

В случайном порядке раздаются парные заготовки «варежек» (на тот случай, если участников окажется нечетное количество, необходимо приготовить одну «тройку» варежек). Задача — найти свою пару (тройку), договориться и вместе раскрасить варежки. В конце каждая пара (тройка) представляет свое творение. В случае конфликтов внутри пар (троек) возможна помощь психолога.

#### 5. Упражнение «Розовые очки»

Цель: осознание положительных, оптимистичных эмоций, развитие умений находить позитивные впечатления в повседневном взаимодействии.

Психолог: «Если Вы наденете розовые очки, то плохого вы просто не сможете увидеть. Оно будет перекрашено в розовый цвет. Расскажите, пожалуйста, о..

- Посещении уроков;
- Своей семье;
- Своих друзьях;
- Нашем занятии;
- Себе самом (самой)и т.д.

Участники группы следят за рассказом и протестуют, если правила нарушаются.

#### 6. "Танцующие руки"

Цель: если дети беспокойны или расстроены, эта игра даст им (особенно огорченным, беспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

"Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования.) Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось" (5-7 минут). Игра проводится под музыку.

7. Беседа с детьми о тревожности и ее проявлениях, с приведением конкретных примеров.

Психолог просит детей рассказать, в каких ситуациях они испытывают наибольшую тревогу и беспокойство.

«Переинтерпретация» симптомов тревожности.

Психолог рассказывает детям, что признаки тревожности, которые возникают у них, это признаки готовности человека действовать (признаки активности), их испытывают большинство людей, и они помогают ответить, выступить как можно лучше и справиться с другими делами. Определенный уровень тревожности необходим для успеха деятельности. Всем известно, как небольшое волнение повышает результативность. Предложить детям привести пример тревожащих их ситуаций и на этом примере показать, как можно изменить ситуацию в лучшую сторону.

#### 8. Упражнение "Драка"

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

"Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!"

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

## 9. Упражнение “Слепой танец”

Цель: развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

“Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет “слепой”. Другой останется “зрячим” и сможет водить “слепого”. Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (2-3 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку”.

В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 2-3 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.

10. Рефлексия результатов занятия для ассимиляции полученного опыта.

Обсуждение итогов занятия: круг «Новое и важное для меня». Выработка ритуала завершения занятий, включающего элементы рефлексии («новое и важное для меня»), его проведение. Важно внимательно следить за соблюдением принятых правил, тактично, но настойчиво пресекать попытки их нарушения.

## Упражнение «Радуга»

«Лягте удобно, расслабьтесь, дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами радуга. Первый цвет - голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару, он освежает себя, как купание в озере. Ощути это свежесть. Следующий цвет - желтый. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного

пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение. Зеленый - цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. Если нам не по себе, и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет почувствовать себя лучше. Откройте глаза. Что вы почувствовали и ощущали, когда представляли себе, что смотрите на голубой, желтый и зеленый цвет? Возьмите с собой эти ощущения на весь день».

## **Занятие 2.**

Необходимые материалы: бумага, цветные карандаши, фломастеры, картонная корона, «волшебный» стул.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия (Упражнение «Приветствие из Занятия 1).

2. Упражнение «Вспомни правила».

Цель: повторение правил работы в группе.

Каждый участник получает лист бумаги. Задача — знаками изобразить правила работы группы, принятые на прошлом занятии. По завершении каждый представляет результаты своей работы. Правила комментируются детьми по принципу объяснения их целесообразности. Некоторым детям может понадобиться помощь психолога.

3. Игра «Рука»

Цель: развитие сплоченности группы, формирование мотивации групповой работы, развитие эмпатии.

Все сидят в кругу. Необходимо по команде психолога «три-четыре», ни с кем не договариваясь, показать определенное количество пальцев. Играет только правая рука. Задача заключается в том, чтобы все участники показали одинаковое количество пальцев.

В обсуждении выясняется, что никто в группе не может «выиграть», пока группа не работает синхронно, а участники не пытаются понять и почувствовать друг друга.

В случае проявления раздражения, агрессии со стороны отдельных ребят в адрес других в контексте работы группы данные особенности

поведения регулируются на основе правил группы, в дальнейшем служат материалом для анализа, возможно, для индивидуальной работы с ребенком.

#### 4. Игра «Дотронься до...»

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

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

#### 5. Упражнение "Воздушный шарик"

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Психолог дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу". Упражнение можно повторить 3 раза.

#### Упражнение "Корабль и ветер"

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали. "Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте

попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!" Упражнение можно повторить 3 раза.

#### 6. Упражнение "Попроси игрушку" — невербальный вариант

Цель: обучение детей эффективным способам общения.

Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берет в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т.д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет.

Инструкция участнику 1: «Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать».

Инструкция участнику 2: «Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали». Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

Упражнение выполняется с использованием только невербальных средств общения (мимики, жестов, дистанции и т.д.). Эту игру можно повторять несколько раз (в разные дни), она будет полезна особенно тем детям, которые часто конфликтуют со сверстниками, так как в процессе выполнения упражнения они приобретают навыки эффективного взаимодействия.

#### 7. Упражнение "Превращения"

Цель: осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

Психолог предлагает детям:

- нахмуриться как... осенняя туча; рассерженный человек;
- позлиться как... злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк;ребёнок, у которого отняли мяч;
- испугаться как ... заяц, увидевший волка; птенец, упавший из гнезда;



- улыбнуться как ... кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса

## 8. Упражнение "Зайки и слоники"

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

"Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся" и т. д. Дети показывают.

"Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?" Дети разбегаются по кабинету, прячутся и т. д. "А что делают зайки, если видят волка?.." Психолог играет с детьми в течение нескольких минут.

"А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра..." Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

## 9. "Волшебный стул"

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

В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать "историю" имени каждого ребенка - его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и "Волшебный стул" - он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах

всех детей группы, причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне.

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

10. Рефлексия результатов занятия (круг «Новое и важное для меня»).

Упражнение «Радуга» (Занятие 1)

### **Занятие 3.**

Необходимые материалы: бумага, цветные карандаши, веревка.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия (Упражнение «Приветствие из Занятия 1).

2. Упражнение «Вспомни правила». Цель: повторение правил работы в группе.

3. Игра «Броуновское движение»

Цель: формирование рабочего настроения, закрепление мотивации групповой работы, развитие групповой сплоченности.

Участники свободно перемещаются по помещению. По сигналу психолога необходимо объединиться в группы по несколько человек. Количество человек в группе зависит от того, сколько раз ведущий хлопнул в ладоши. Если число участников не кратно количеству хлопков, группа должна решить, как сделать так, чтобы каждый раз условие игры выполнялось (например, того, кто не успел включиться в основную группу, можно спрятать в середине одной из групп). У некоторых детей могут возникнуть трудности со счетом хлопков на слух. В этом случае ведущий может параллельно с хлопками называть цифру вслух.

4. Рисунок «Мои школьные трудности»

Цель: вербализация личных целей участия в группе.

Психолог предлагает собрать «копилку трудностей первоклассника»:

«Что может быть трудным в школе?», «Что может расстроить в школе?» Затем каждый получает лист бумаги, разделенный на четыре части. Необходимо представить себя художником и нарисовать иллюстрации к четырем wybranым трудностям.

Законченные работы комментируются. Группа помогает каждому выступающему по принципу известной игры «Помоги Сереже»: дают советы о том, как поступить ребенку, попавшему в эту ситуацию. По завершении рисунки остаются у психолога.

Довольно типична ситуация, когда дети начинают нарушать принятые правила работы группы. Психолог должен настаивать на их соблюдении. Возможно введение игровых санкций за нарушения правил.

#### 5. Упражнение "Злые и добрые кошки".

Цель: осознание своего самочувствия, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов.

Из веревки выкладываем ручеёк. По обе стороны ручейка находятся злые кошки. Они дразнят друг друга, злятся друг на друга. По команде встают в центр ручейка и превращаются в добрых кошек, ласкают друг друга, говорят ласковые слова.

Далее анализируем возникшие чувства.

#### 6. Этюды на расслабление мышц.

Приведенные ниже этюды рекомендованы М. И. Чистяковой в книге "Психогимнастика". Эти этюды полезны для разных категорий: тревожных, аутичных, агрессивных. Упражнение "Штанга"

##### Вариант 1

Цель: расслабить мышцы спины.

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

##### Вариант 2

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

"А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы". Упражнение можно выполнить несколько раз.

#### 7. Упражнение "Прогулка с компасом"

Цель: формирование у детей чувства доверия к окружающим.

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

#### 8. Упражнение "Аэробус"

Цель: научить детей согласованно действовать в небольшой группе, показать, что взаимное доброжелательное отношение товарищей по "команде" дает уверенность и спокойствие.

"Кто из вас хотя бы раз летал на самолете? Можете ли вы объяснить, что держит самолет в воздухе? Знаете ли вы, какие бывают типы самолетов? Хочет ли кто-нибудь из вас стать Маленьким Аэробусом? Остальные ребята будут помогать Аэробусу "летать"". Один из детей (по желанию) ложится животом вниз на ковер и разводит руки в стороны, как крылья самолета. С каждой стороны от него встает по три человека. Пусть они присядут и просунут руки под его ноги живот и грудь. На счет "три" они одновременно

встают и поднимают Аэробус с поля... Так, теперь можно потихонечку поносить Аэробус по помещению. Когда он почувствует себя совершенно уверенно, пусть закроет глаза, расслабится, совершит "полет" по кругу и снова медленно "приземлится" на ковер".

Когда Аэробус "летит", психолог может комментировать его полет, обращая особое внимание на аккуратность и бережное отношение к нему. Вы можете попросить Аэробус самостоятельно выбрать тех, кто его понесет. Когда вы увидите, что у детей все получается хорошо, можно "запускать" два Аэробуса одновременно.

#### 9. Рисование самого себя.

Цель: раскрытие своего "Я".

Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах:

- в зелёном - такими, какими они представляются себе;
- в голубом – какими они хотят быть;
- в красном – какими их видят друзья.

#### 10. Рефлексия результатов занятия (круг «Новое и важное для меня»).

Упражнение «Радуга» (Занятие 1)

#### **Занятие 4.**

Необходимые материалы: бумага, карандаши, фломастеры.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия (Упражнение «Приветствие из Занятия 1).

2. Упражнение «Вспомни правила». Цель: повторение правил работы в группе.

3. Игра «Изобрази предмет»

Цель: создание рабочего настроения.

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

4. Упражнение «Сказка»

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

Ребятам предлагается картинка по которой необходимо сочинить сказку. Сказка сочиняется по кругу—каждый говорит по одному предложению. В начале работы ведущий поясняет, что Заяц этот очень робкий и всего на свете опасается.

Если сказку не получается закончить позитивно, эта работа может быть предложена в индивидуальном режиме: «В сказках всегда счастливый финал. Кто может придумать счастливый финал нашей сказки?»

Дети, характеризующиеся страхом самовыражения, при выполнении этого упражнения нуждаются в помощи психолога; психолог может придумывать предложение вместе с таким ребенком или вслух громко говорить то предложение, которое ребенок говорит шепотом, обязательно подбадривая его при этом.

#### 5. Игра "На что похоже моё настроение?"

Цель: осознание своего самочувствия, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов.

Дети по кругу при помощи сравнения говорят, на что похоже настроение. Начинает психолог: "Моё настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе".

#### 6. Упражнение "Насос и мяч"

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

"Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас - большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего - у мяча

поднимается голова, после четвертого - надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение". Затем играющие меняются ролями.

#### 7. Игра в кругу «Я дарю тебе...»

Цель: игра направлена на повышение самооценки участников.

Психолог предлагает детям поочередно обращаясь друг к другу говорить «Я дарю тебе..» и произносить, то, что хотел бы подарить.

#### 8. Методика «Моя вселенная»

Цель: развитие навыков самоанализа и самооценки.

Ребятам предлагается на альбомных листах начертить круг и от него лучи к другим кругам. В центре написать «Я», а в других кругах-планетах написать окончание предложений:

- мое любимое занятие...
- мой любимый цвет...
- мой лучший друг...
- мое любимое животное...
- мое любимое время года...
- мой любимый сказочный герой...
- моя любимая музыка...

#### 9. «Рисование своего страха и других эмоций»

Психолог предлагает ребятам нарисовать свои страхи и неприятности, а затем порвать рисунки и выбросить в корзину для мусора (тем самым как бы избавляясь от неприятных переживаний).

#### 10. Рефлексия результатов занятия (круг «Новое и важное для меня»).

Упражнение «Радуга» (Занятие 1)

#### **Занятие 5.**

Необходимые материалы: набор сюжетных картинок, бумага.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия (Упражнение «Приветствие из Занятия 1).

2. Упражнение «Вспомни правила». Цель: повторение правил работы в группе.

3. Игра «Иностранец в школе»

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

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

4. Сочинение сказок для вербализации и проработки тревожности в безопасной (проективной) форме.

Участники разбиваются на пары с помощью приема «Выбор кота Базилио» (выбор вслепую: все закрывают глаза и наощупь находят себе партнера). Каждая пара получает набор картинок. Необходимо придумать сказку по этим картинкам, расположив их в произвольном порядке. Обязательное условие: сказка должна закончиться хорошо. По завершении работы сказка представляется остальным участникам группы. Если какая-то подгруппа не хочет или не может придумать позитивное окончание сказки, психолог может попросить группу о помощи авторам сказки.

5. Упражнение «Насос и мяч»

Цель: снятие остаточного напряжения.

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

6. Упражнение "Лисичка веселая–грустная"



Цель: осознание своего самочувствия, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов.

Психолог просит всех детей превратиться в лисичек, а затем показать веселых лисичек, когда они играют. После этого грустных лисичек, скучающих по маме. И, наконец, снова веселых лисичек, когда им купили новую игрушку.

#### 7. Упражнение "Смена ритмов"

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

Если психолог хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно психолог, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

#### 8. Упражнение "Бумажные мячики"

Цель: дать детям возможность вернуть бодрость и активность после того, как они чем-то долго занимались сидя, снизить беспокойство и напряжение, войти в новый жизненный ритм.

Перед началом игры каждый ребенок должен скомкать большой лист бумаги (газеты) так, чтобы получился плотный мячик. "Разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая из них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 4 метра. По команде ведущего вы начинаете бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: "Приготовились! Внимание! Начали!" Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. Услышав команду "Стоп!", вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей на полу. Не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию".

#### 9. Игра "Гусеница"

Цель: игра учит доверию.

Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников. "Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту".

Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение "живой гусеницы".

10. Рефлексия результатов занятия (круг «Новое и важное для меня»).

Упражнение «Радуга» (Занятие 1)

### **Занятие 6.**

Необходимые материалы: бумага, карандаши, фломастеры.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия (Упражнение «Приветствие из Занятия 1»).

2. Упражнение «Вспомни правила». Цель: повторение правил работы в группе.

3. Игра «Школа Кенгуру»

Цель: создание рабочей атмосферы, двигательного раскрепощения.

На время игры все превращаются в кенгуру. Водящий — кенгуру-учитель, остальные — ученики-кенгурята. Учитель говорит на «кенгурином» (непонятном) языке, вызывает кого-то к доске, ругает или хвалит. Задача — догадаться, что он имеет в виду, и выполнить его требования. В роли водящего желательно побывать всем. Детям со страхом самовыражения может потребоваться поддержка со стороны психолога (от подбадривания до выполнения задания параллельно с ребенком).

#### 4. Разыгрывание ситуаций для проработки тревожности

Психолог предлагает несколько ситуаций, которые разыгрываются в виде сценок. Ведущий сам назначает маленькие группы и раздает им задания. Подготовленные выступления разыгрываются перед остальными участниками группы. Задача: сценка должна закончиться хорошо. Если внутри групп возникают конфликты, необходимо тактичное вмешательство психолога.

##### 4. Упражнение «Поймай комара»

Цель: освобождение от напряжения.

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

##### 5. Рисование на тему: "Автопортрет".

Детям предлагается нарисовать себя с тем настроением, с которым они идут на занятия.

##### 6. Игра "Водопад"

Цель: помочь детям расслабиться.

"Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове... Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать

и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза".

#### 7. Игра "Дракон"

Цель: помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива.

Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник — "голова", последний — "хвост". "Голова" должна дотянуться до "хвоста" и дотронуться до него. "Тело" дракона неразрывно. Как только "голова" схватила "хвост", она становится "хвостом". Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

#### 8. Упражнение «Крокодил»

Цель: развитие групповой сплоченности участников тренинга, разминка.

Участникам предлагается разделить на две команды. Одна из команд придумывает любое слово, состояние, настроение, чувство и говорит его выбранному участнику с другой команды, который должен не вербально – жестами и мимикой передать сообщение своей команде.

#### 9. Упражнение «Дождь»

Цель: снятие стресса, усталости, напряжения или внутреннего конфликта, психологическая разгрузка участников.

Участники встают в круг. «Скажите пожалуйста, как мы с вами отличаем осень от лета? (называют варианты). Правильно, осенью часто идет дождь, давайте с вами вспомним какой он, осенний дождь. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно! В нашем замечательном городе (подскажите, ребята, название нашего города) поднялся ветер. (Ведущий трет ладони). Начинает капать дождь. (Клацание пальцами). Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди). Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам). А вот и град - настоящая буря. (Топот ногами). Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам). Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди). Редкие капли падают на землю. (Клацание пальцами). Тихий шелест ветра. (Потирание ладоней). Солнце! (Руки вверх)».

10. Рефлексия результатов занятия (круг «Новое и важное для меня»).

Упражнение «Радуга» (Занятие 1)

### **Занятие 7.**

Необходимые материалы: бумага, цветные карандаши, фломастеры, карточки с ободряющими высказываниями.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия (Упражнение «Приветствие из Занятия 1»).

2. Упражнение «Вспомни правила». Цель: повторение правил работы в группе.

3. Игра «Что лежит в портфеле?»

Цель: создание рабочей атмосферы, раскрепощение участников.

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

Некоторые дети, бросая мяч, проявляют при этом очевидные признаки агрессивного поведения. Как и на предыдущих занятиях, в рамках групповой работы агрессия регулируется на основе принятых правил, но в

том случае, если это уже не первые агрессивные проявления ребенка, они, очевидно, указывают на необходимость в дальнейшем обратиться к работе с данной трудностью.

#### 4. Игра «Школа для животных»

Цель: развить гибкость поведения в ситуации урока.

Каждый участник рисует себя в образе какого-нибудь животного. Характер животных обсуждается. Затем моделируется ситуация урока (учителем может быть кто-то из участников-лидеров). Учитель ведет урок, а остальные ведут себя в соответствии со своей ролью (трясутся от страха, ни на что не обращают внимания и т. д.). После этого рисунки произвольно перераспределяются, учитель сменяется (по жребию), каждый демонстрирует доставшееся ему поведение.

Вербальная агрессия сразу пресекается ведущим. Если ребенок испытывает трудности в моделировании поведения, психолог может помочь или попросить о помощи того ребенка, от которого испытывающий затруднения участник будет готов ее принять.

#### 5. Обсуждение ситуаций.

Цель: научить детей управлять своим настроением; научить их искать выход из трудных ситуаций.

Мы можем грустить из-за разных проблем (папы нет дома, уехала мама, взрослые не играют свами и т.д.)

Давайте порассуждаем, как можно изменить описанные ситуации. Психолог делает вывод, что бывают ситуации, которые нам не нравятся, которые мы не можем изменить, но зато мы можем изменить свое отношение к этим ситуациям. Психолог показывает сломанную игрушку и спрашивает: - Может ли игрушка вновь стать целой?-А если долго ждать?-А если заплакать?-А если закричать?

Вывод: «Слезам горю не поможешь», ситуацию изменить нельзя, но можно изменить наше отношение к ней, нужно искать выход из создавшейся ситуации.

#### 6. Упражнение "Расскажи свой страх"

Цель: стимулирование аффективной сферы ребёнка, повышение психического тонуса ребёнка.

Психолог рассказывает детям о своих собственных страхах в детском возрасте, тем самым показывая, что страх - нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем дети сами рассказывают, что они боялись, когда были маленькими.

#### 7. Рисование на тему: "Чего я боялся, когда был маленьким"

Цель: стимулирование аффективной сферы ребёнка, повышение психического тонуса ребёнка.

Дети рисуют свои страхи, не показывая никому.

#### Упражнение "Чужие рисунки"

Детям по очереди показывают рисунки "страхов", только что нарисованных, все вместе отгадывают, чего боялись эти дети и как им можно помочь. Все страхи и ужасы остаются у психолога.

#### 8. Игра "Глаза в глаза"

Цель: развивать в детях чувство эмпатии, настроить на спокойный лад.

"Ребята, возьмитесь за руки со своим соседом по парте. Смотрите друг другу только в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча передавать разные состояния: "я грущу", "мне весело, давай играть", "я рассержен", "не хочу ни с кем разговаривать" и т.д. После игры обсудите с детьми, какие состояния передавались, какие из них было легко отгадывать, а какие трудно.

#### 9. Упражнение «Волшебный попугай»

Цель: формирование положительной Я-концепции, повышение уверенности в себе, снижение тревожности.

Для игры ведущий заранее готовит карточки, на которых пишет ободряющие высказывания, адресованные детям. Например: «Твои движения стали более плавными и сдержанными», «Заметно, как ты

взрослеешь и умнееешь», «Другие дети скоро будут уважать тебя еще больше», и т.п. Хорошо, если найдется игрушечный попугай, который будет «выдавать детям карточки». В процессе игры каждый ребенок вытягивает у попугая карточку и решает, кому подходит то или иное высказывание.

10. Рефлексия результатов занятия (круг «Новое и важное для меня»).

Упражнение «Радуга» (Занятие 1)

### **Занятие 8.**

Необходимые материалы: бумага, цветные карандаши, фломастеры, ватман.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия (Упражнение «Приветствие из Занятия 1).

2. Упражнение «Вспомни правила». Цель: повторение правил работы в группе.

3. Упражнение «Урок и перемена»

Цель: создание рабочей атмосферы, развитие эмоционального самоконтроля.

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

4. Игра «Школа для людей»

Цель: закрепление позитивного отношения к школе.

Разыгрывается урок ИЗО, на котором дети рисуют рисунок «что мне нравится в школе» (желательно под музыку).

Устраивается выставка рисунков, они комментируются авторами и зрителями. Кому нравится то же самое, может с согласия автора написать на рисунке свое имя.

5. Упражнение «Любопытная Варвара»

Цель: расслабление мышц шеи.



Психолог: «Поверните голову влево, постарайтесь это сделать так, чтобы увидеть, как можно дальше». Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справа, мышцы стали твердые, как каменные. Вернитесь в исходное положение. Аналогично в другую сторону. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Любопытная Варвара

Смотрит влево...

Смотрит вправо...

А потом опять вперед –

тут немного отдохнет.

Шея не напряжена, а расслаблена».

Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону.

#### 6. Игра "Тропинка"

Цель: снижение психоэмоционального напряжения.

Дети выстраиваются в затылок и идут змейкой по воображаемой тропинке. По команде психолога они преодолевают воображаемые препятствия. "Спокойно идём по тропинке... Вокруг кусты, деревья, зелёная травка... Вдруг на тропинке появились лужи... Одна... Вторая... Третья... Спокойно идём по тропинке... Перед нами ручей. Через него перекинут мостик. Переходим по мостику, держась за перила. Спокойно идём по тропинке..." и т.д.

7. Коллективный рисунок по сочинённой общей истории на тему: "Волшебный лес".

Цель: развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ, снижение психоэмоционального напряжения.

Психолог предлагает детям представить тот лес, по которому шли по тропинке. Далее обсуждаем что получилось, что удалось нарисовать вместе.

#### 8. Игра "Маленькое привидение"

Цель: научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

"Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение: (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук "У". Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить "У", если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить". Затем педагог хлопает в ладоши: "Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!"

#### 9. Игра "Комплименты"

Цель: освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах повышение значимости в глазах окружающих.

Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседа, ребёнок говорит: "Мне нравится в тебе...". Принимающий кивает головой и отвечает: "Спасибо, мне очень приятно!". Упражнение продолжается по кругу. Далее обсуждаем чувства, которые испытали дети при выполнении данного задания.

#### 10. Рефлексия результатов занятия (круг «Новое и важное для меня»).

##### Упражнение «Радуга» (Занятие 1)

##### **Занятие 9.**

Необходимые материалы: бумага, цветные карандаши, фломастеры, мячик.

##### Ход занятия

1. Ритуал приветствия (Упражнение «Приветствие из Занятия 1).
  2. Упражнение «Вспомни правила». Цель: повторение правил работы в группе.
  3. Игра «Встаньте те, кто...»
- Цель: формирование рабочего настроения, установка на рефлекссию.

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

#### 4. Упражнение «Травинка на ветру»

Детям предлагается изобразить всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Инструктор: «Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх)».

#### 5. «Приятное воспоминание».

Психолог предлагает детям представить себе ситуацию, в которой он испытывал полный покой, расслабление, и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, представлять эту ситуацию. Дать на это упражнение от 5 до 10 минут. Предложить детям использовать этот прием для нормализации душевного состояния в моменты тревоги и беспокойство.

#### 6. Упражнение «Неоконченные предложения»

Цель: развитие рефлексии.

Детям предлагаются плакаты: «Я люблю», «Меня любят...», «Я забочусь...», «Обо мне заботятся...», «Я верю...», «В меня верят...». Они поочередно устно заканчивают написанные на них предложения.

#### 7. Дискуссия «Самое-самое».

Цель: дать понятие о самооценности человеческого «Я».

Психолог предлагает записать на листы, что для них самое ценное в жизни. Затем дети зачитывают, а психолог записывает на доске. Затем идет обсуждение каждого пункта.

Нужно подвести ребят к тому, что самое важное и ценное в жизни человека - это сам человек. Каждый человек неповторим и представляет

ценность. Любить себя – это признавать право на любовь других людей к самим себе.

Обычно дети перечисляют такие ценности, как здоровье, родители, мир, семья, деньги. Психолог, комментируя каждое перечисление, просит каждого ответить на вопрос о самом себе:

- почему для меня главное здоровье?
- чем мне дороги родители?
- почему так важна семья и др.

Затем приходим к выводу, что мне все это нужно мне, а значит, я самый важный и ценный для себя. Однако это не значит, что нужно противопоставлять себя другим людям. Человек должен любить себя и принимать то, что не только он, но и каждый человек «самоценен». Любить себя – гордиться своими поступками и быть уверенным, что поступаешь правильно. Тот, кто не любит себя, не может искренне любить других.

Домашнее задание.

Последите до нашего следующего занятия за своим настроением и ответьте на вопросы:

- всегда ли вы были спокойны?
- было ли вам неудобно за какое-то свое поведение?

#### 8. Психологическая игра "Я могу"

Цель: повышение самоуважения, уверенности в себе

Для игры понадобится мячик или игрушка округлой формы. Дети кидают друг другу мяч. Поймав мяч, каждый громко говорит то, что он умеет, может сделать. Чем больше ребенок скажет "я могу", тем интереснее ему будет играть и тем больше гордости он будет испытывать за себя.

#### 9. Упражнение «Ладонка»

Цель: повышение самооценки через самоанализ достоинств.

Каждый получает листок бумаги. Нужно, приложив ладонку, обвести ее, в центре написать свое имя, а в каждом пальчике — по одному хорошему качеству, которое ребенок может в себе найти. Нарисованная ладонка

раскрашивается. Законченные рисунки представляются группе, комментируются авторами. В завершении устраивается выставка «ладошек». В случае если ребенок не может найти у себя положительных качеств, ведущий предлагает варианты таких качеств или помогает попросить помощи у других ребят.

10. Рефлексия результатов занятия (круг «Новое и важное для меня»).

Упражнение «Радуга» (Занятие 1)

### **Занятие 10.**

Необходимые материалы: ватман, рулон обоев, заготовки из цветной бумаги, сюжетные картинки.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия (Упражнение «Приветствие из Занятия 1).

2. Упражнение «Вспомни правила». Цель: повторение правил работы в группе.

3. Игра «Вставалки» для создания рабочей атмосферы, установки на групповую работу.

Все сидят в кругу. Психолог громко называет какую-то цифру (например, «три»). Тут же одновременно должны встать столько детей, сколько названо. Договариваться друг с другом нельзя. Если у кого-то из детей отсутствуют навыки счета, ведущий может дублировать слова показом соответствующего количества пальцев.

4. Задание «Аппликация»

Цель: развитие навыков эффективного общения.

Ребятам предлагается набор геометрических фигур, вырезанных из цветной бумаги.

Коробка с ними ставится посреди круга. Каждому нужно выбрать несколько заготовок и составить из них какую-то картинку (домик, кораблик и т. д.). Фигурка выкладывается на парте. Наклеить ее можно на лист обоев, предварительно договорившись о том, где что наклеивается,

«чтобы было красиво». В случае возникновения конфликтов необходимо обсуждение правил совместной работы.

#### 5. Игра «За что меня любит учитель»

Цель: — создание рабочей атмосферы, повышение самооценки.

Все ребята сидят в кругу. Каждый по очереди говорит, за что его любит учительница. Если возникает затруднение, помочь могут ребята или психолог (предлагает варианты).

6. Беседа с ребятами направленная на обобщение полученного опыта, осознание и вербализация итогов.

Содержание: вспоминаем содержание занятий и «прокручиваем» основные идеи (что такое тревожность, способы избавления от внезапно возникшей тревоги и беспокойства и т.д).

#### 7. Упражнение "Каким я буду, когда вырасту?"

Цель: способствовать повышению самоуважения детей

Детям дается инструкция: «Закройте глаза. Постарайтесь увидеть себя взрослыми. Рассмотрите, как вы одеты, что делаете, какие люди окружают вас. Эти люди вас очень-очень любят. За что они вас любят? Может быть, за вашу отзывчивость, за искренность, за честность? Может быть, за что-нибудь еще? А теперь откройте глаза и расскажите нам, какими вы станете, когда вырастаете? Какие ваши качества будут нравиться окружающим?» Все дети по очереди рассказывают группе про то, что они себе представили.

#### 8. Задание «Мультфильм»

Цель: развитие навыков эффективного общения.

С помощью приема «Половинки» (вытаскиваются разрезанные на части картинки, собираются; картинок всего две) группа делится на две подгруппы. Каждая подгруппа получает набор сюжетных картинок. Из них надо составить смешной «мультфильм», договорившись о последовательности картинок и сценарии. Готовые рассказы представляются группе. Некоторые группы испытывают трудности в создании связного рассказа. Им требуется помощь ведущего.

## 9. Упражнение «Помоги Сереже»

Цель: интеграция опыта, полученного на занятиях.

Каждый получает свой рисунок с изображением четырех школьных трудностей (см. занятие 3). Необходимо представить, что в эту ситуацию попал его ровесник, и рассказать ему, как в такой ситуации себя нужно вести.

Если отдельные дети дают Сереже неконструктивные «советы», им можно предложить помощь психолога и группы. Возможно также продолжение работы с таким ребенком по окончании группы.

## 10. Рефлексия результатов занятия (круг «Новое и важное для меня»).

### Упражнение «Радуга» (Занятие 1)

В заключительной части занятия ребята могут решить, что делать с теми групповыми произведениями, которые находятся у психолога (их можно поделить на части поровну, подарить психологу и т. д.).

Релаксация. Психолог предлагает ребятам нарисовать волшебную страну, без страхов и тревоги, в которой всем хотелось бы жить.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников с ЗПР

Таблица 4 – Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников с ЗПР по тесту Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен

№ п/п	Грустное лицо	Индекс тревожности (ИТ)	Уровни
1	7	50	средний
2	7	50	средний
3	7	50	средний
4	7	50	средний
5	8	57	высокий
6	9	64	высокий
7	9	64	высокий
8	8	57	высокий

Уровень	Количество человек	Количество человек в %
Низкий	0	0
Средний	4	50
Высокий	4	50



Таблица 5 – Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников с ЗПР по тесту школьной тревожности Филлипса

№ п/п	Кол-во несовпадений	% несовпадений	Уровни
1	27	47	низкий
2	27	47	низкий
3	29	50	низкий
4	25	43	низкий
5	27	47	низкий
6	29	50	средний
7	27	47	низкий
8	30	52	средний

Уровень	Количество человек	Количество человек в %
Низкий	6	75
Средний	2	25
Высокий	0	0

Таблица 6 – Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников с ЗПР по Тесту “Рисунок человека” (К.Маховер, Ф.Гудинаф)

№ п/п	Кол-во баллов	Соответствие возрасту
1	21	да
2	18	нет
3	23	да
4	22	да
5	22	да
6	21	да
7	18	нет
8	18	нет

Уровень	Количество человек	Количество человек в %
В пределах нормы	5	62,5
Высокий	3	37,5

Таблица 7 – Расчёт Т-критерия Вилкоксона

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до}-t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
55	47	-8	8	3.5
50	47	-3	3	1.5
53	50	-3	3	1.5
60	43	-17	17	6
72	47	-25	25	8
62	50	-12	12	5
55	47	-8	8	3.5
74	52	-22	22	7
Сумма				36

$$T_{эмп}=0$$

Критические значения Т-критерия Вилкоксона для  $n=8$ :

$$T_{кр}=1 \text{ (} p \leq 0.01 \text{)}$$

$$T_{кр}=5 \text{ (} p \leq 0.05 \text{)}$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае отрицательных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ .

Гипотеза  $H_1$ : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения ситуативной тревожности превышает интенсивности сдвигов в сторону ее увеличения.