



## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СТРАХОВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	10
1.1 Понятие страхов в психолого-педагогической литературе.....	10
1.2 Особенности проявления страхов у младших школьников.....	19
1.3 Модель психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников .....	28
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ СТРАХОВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ .....	37
2.1 Этапы, методы и методики исследования .....	37
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования ....	43
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СТРАХОВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ .....	58
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников .....	58
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования	64
3.3 Психолого-педагогические рекомендации для родителей, педагогов по коррекции страхов у младших школьников.....	72
3.4 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.....	78
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	86
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	91
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики страхов у младших школьников .....	100
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты первичного исследования страхов у младших школьников .....	109

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников .....	113
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования.....	152
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику .....	155

## ВВЕДЕНИЕ

В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» указывается, что государственная политика и правовое регулирование отношений в сфере образования основываются на принципах, одним из которых является, гуманистический характер образования, приоритет жизни и здоровья человека, прав и свобод личности, свободного развития личности, воспитание взаимоуважения, трудолюбия, гражданственности, патриотизма, ответственности, и т.д [63, с 1].

Современный мир – это мир всеобщей цифровизации, который представляет собой внедрение и использование цифровых технологий во всех сферах жизни человека. Всемирная цифровизация оказывает воздействие на психофизическую, когнитивную, эмоциональную, коммуникативную, социальную и другие сферы развития человека.

Сегодня младшие школьники – это дети, родившиеся в век цифровых технологий, которые уже не представляют и никогда не смогут представить жизнь вне этого пространства. Наша жизнь, быстрыми темпами переходит в цифровую сферу, и мы уже имеем последствия развития на наших детях. Дети стали меньше гулять и больше сидеть дома, не знают и не умеют дружить по – настоящему, игра, как коллективная игра, где нужно сотрудничество перестала существовать, дети не желают достичь чего-то самостоятельно, им чуждо трудолюбие, дети не знают, как объяснить слово – патриотизм и т.д.

Следствием данных фактов является эмоциональный дефицит и существенное отставание эмоционального интеллекта, дети не могут конструктивно общаться, полноценно проявлять действия по самореализации и самопознанию, в результате у детей этого возраста появляются страхи, которые мешают развитию здоровой личности [18].

Проблема страхов интересует ученых на протяжении десятилетий, поскольку страх значительно влияет на личность и социальную жизнь

человека. С одной стороны, он является важным механизмом защиты организма или психики в опасных обстоятельствах или условиях потенциальной угрозы. С другой стороны, страх рассматривается как эмоциональное состояние, которое может иметь тормозящее действие на работу нервной системы, блокируя активность и препятствуя развитию личности, особенно в тех случаях, когда страх подавляет другие чувства и эмоции.

Изучением страхов в психологической и педагогической науках занимаются уже давно, как отечественные: Божович Л. И. [8], Выготский Л. С. [13], Захаров А. И. [25], Прихожан А. М. [51, 52], Хухлаева О. В. [64], и др., так и зарубежные исследователи: Адлер А. [7], Перлз Ф., Фрейд З. [31], Хорни К. [16], и др. Накопленные знания уже сейчас, позволяют достаточно эффективно выявлять и корректировать страхи у детей младшего школьного возраста, но проблема остается актуальна и в современном мире.

В младшем школьном возрасте происходит становление новой ведущей деятельности, новой социальной позиции, происходит активное развитие социальных отношений ребенка. Младшие школьники приобретают социально важные прямые обязанности и, выполнив их, получают общественную оценку. Вся система их актуальных отношений перестраивается и во многом ориентируется на то, как благополучно они управляют с новыми притязаниями. Важно отметить, что именно в этом возрасте происходит начальное формирование будущего жизненного сценария ребенка как удачливого или неудачливого. Переживание от недостатка способностей к обучению как социально обусловленной деятельности приводит к глубокому переживанию ощущения вины, страха, которые могут проявляться внешне в различных формах (например, злость в отношении родителей). Кроме возникновения всевозможных общественных боязней, затяжные неудачи в учении могут привести к выходу в свет увеличенной тревожности [64]. Страх «быть не тем», страх

несоответствия общепризнанным меркам поведения, притязаниям ближайшего окружения характерен для данного возраста. Он проявляется в опасении сделать не то, неправильно, не так, как следует [25]. Страхи и тревожности у ребенка оставленные без внимания, способны нанести значительный ущерб детской психике.

У детей достаточно необычное отношение к успеху, неудачам, оценке и полученному результату, поэтому родителям и педагогам при работе с детьми нужно учитывать все нюансы. В связи с чувствительностью и восприимчивостью у детей к собственной деятельности формируется вредная привычка – избегание неудач. Довольно сложно в детском возрасте оценить итоги собственной работы, поэтому ждут данную оценку от взрослого.

Младший школьный возраст – это период позитивных изменений и преобразований. Поэтому так важен уровень достижений, осуществлённых каждым ребёнком на данном возрастном этапе. Если в этом возрасте ребёнок не почувствует радость познания, не приобретёт умения учиться, не обретёт уверенность в своих способностях и возможностях, сделать это в дальнейшем будет значительно труднее. Страхи могут способствовать возникновению неврозов и различных расстройств у детей, многие из них начинают испытывать повышенную тревожность, эмоциональное напряжение, становятся беспокойными, что является препятствием к развитию психически здоровой личности. В этот период важно помочь ребенку и приложить все усилия для сохранения его эмоционального и психического состояния на надлежащем уровне.

Особое внимание следует уделить своевременной диагностике и профилактике детских страхов у младших школьников, пока они не стали устойчивым личностным образованием.

Смягчающим фактором проблемы детских страхов является то, что в данном возрасте она достаточно легко поддается коррекции, поскольку еще не является устойчивым личностным образованием. При помощи

благоприятных социальных и психолого-педагогических условий эта проблема легко обратима. К таким условиям относится работа по созданию разных коррекционных программ и литературы, которых на данный момент не хватает. Ввиду актуальности данной проблемы была сформулирована тема исследования: «Психолого-педагогическая коррекция страхов у младших школьников».

Цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников.

Объект исследования: страхи как психический феномен.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция страхов у младших школьников.

Задачи исследования:

1. Раскрыть понятие страхов в психолого-педагогической литературе.
2. Выявить особенности страхов младших школьников.
3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников.
4. Обозначить этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.
6. Разработать программу психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников.
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования эффективности психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников.
8. Составить психолого-педагогические рекомендации для учителей и родителей по коррекции страхов у младших школьников.
9. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику.

Гипотеза исследования: уровень проявления страхов у младших школьников изменится, если реализовать программу психолого-педагогической коррекции.

В нашей работе применены следующие методы и методики исследования:

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

Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование, опрос; а также следующие методики:

1. Опросник «Виды страха», разработанный Шкуратовой И. П. для выявления и уточнения преобладающих видов страха у младших школьников.

2. Методика школьной тревожности Филлипса Б. Н. предназначена для обнаружения школьных страхов, изучения уровня и характера тревожности у детей младшего школьного возраста, связанной со школой.

3. Методика «Моя семья» Егоровой М. С., позволяет получить информацию о межличностных отношениях детей с их ближайшим окружением, а также о семейном воспитании ребенка младшего школьного возраста.

В качестве методов математической обработки данных используются:

1. Коэффициент корреляции Спирмена.

2. Критерий Т Вилкоксона.

Теоретическая значимость исследования: обоснована и разработана модель психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников.

Практическая значимость этой работы заключается в разработке и апробации программы психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников. Разработанная программа может быть использована



в психологической практике с целью повлиять на уровень выраженности страхов у младших школьников.

Результаты исследования отражены в статье автора в рамках Международной научно-практической конференции «Научное сообщество студентов: Междисциплинарные исследования» (Россия, город Новосибирск, 20 октября 2022 г.). Публикация статьи в сборнике конференции на тему: «Психолого-педагогическая коррекция страхов у младших школьников».

База исследования: исследование проводилось на базе МАОУ СОШ № 73 г. Челябинска. В эксперименте приняли участие 26 детей, 3 «Д» класса, средний возраст 9,5 года.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трёх глав, выводов, заключения, списка использованных источников (всего 74 наименования). Общий объём работы 160 страниц.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СТРАХОВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

## 1.1 Понятие страхов в психолого-педагогической литературе

В немецком языке слово, означающее страх происходит от латинского (*angustus*), что переводится как «тесно» [Цит. по: 70, с. 4].

Проблемой страхов занимались многие ученые. Аристотель, Платон, Эпикур первыми дали рациональное представление о страхах, которые трактовали страх как негативное влияние на жизнь человека.

Декарт говорил о страхе, как о «крайней степени трусости изумления и боязни» [Цит. по: 70, с. 5].

Спиноза Б. трактовал страх как, бессилие духа, появление которого является причиной возникновения, существования и поддержки суеверия [Цит. по: 2, с. 32].

Тема страха интересовала всегда, начиная со средневековья и до настоящего момента. Исследователи стремились понять, что является причиной страха и как влияет на поведение человека, положительная или отрицательная данная эмоция.

Современные психологические определения страха в большинстве своем ориентированы на конкретную внешнюю силу, противостоящую субъекту, в то время как субъект, вырабатывая варианты своего взаимодействия с внешним миром, проявляется в конкретных предметах, процессах.

По мнению Захарова А. И. страх лежит в основе инстинкта самосохранения, является защитной функцией и отмечен определенными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности, что сказывается на частоте пульса и дыхания, уровне артериального давления, выделении желудочного сока [25, с 7].

По мнению психолога Крайг Г., страх является эмоцией, избегаемой или сводимой человеком к минимуму, но в то же время страх, если проявляется в мягкой форме, может побуждать человека к научению [34].

Советский психолог Выготский Л. С. предлагал понимать страх как очень сильную эмоцию, оказывающую серьезное влияние на поведение человека, а также на его перцептивные и когнитивные процессы, ограничивающие мышление, восприятие и свободу выбора [14].

Толковый словарь живого великорусского языка Даля В. И. трактует понятие страх как опасенье, боязнь, робость, ужас, тревожное состояние души от испуга, от угрожающей или мнимой напасти [21, с 48].

Грэй Д. считает, что страх может проявиться, если событие не происходит в ожидаемом месте и в ожидаемое время. То есть, отсутствие стабильности и постоянства – причина страха [Цит. по: 20, с. 2].

Психолог Речмен С. обращает внимание на то, что страх может проявиться и в случае, когда человек ни разу не сталкивался с опасностью, а лишь слышал о ней от других людей или читал в книгах [Цит. по: 20, с 1].

Понятие страх достаточно схоже с таким понятием как тревожность.

Впервые разграничил эти понятия датский ученый Кьеркегор С., до того момента все, что сегодня мы относим к явлениям тревожности и страха, называлось общим понятием «страх» [Цит. по: 39, с. 159].

Хорни К. утверждает, что страх, как и тревожность, является эмоциональной реакцией на опасность. В отличие от страха тревожность характеризуется, прежде всего, расплывчатостью и неопределенностью. Даже если имеется конкретная опасность, как при землетрясении, тревожность связана с ужасом перед неизвестным.

Таким образом, можно сделать вывод, что тревожность это базисная реакция, общее понятие, а страх – это выражение того же самого качества, но в объективной форме (на определенный объект). Именно поэтому

тревожность в дальнейшем будет рассматриваться в тесной связи со страхом [Цит. по: 16, с. 1].

Впервые понятие тревожности включили в психологическую науку психоаналитики и психиатры. На данный момент феномен тревожности, как и страха, получил достаточно широкое распространение.

Психологи считают, что тревожность, имея природную базу (свойства нервной и эндокринной систем) складывается в процессе жизни, в результате действий социальных и личностных факторов.

Надо отметить, что имеющие в психологии понятия «тревожность» и «тревога» схожи, но не одинаковы. Тревожность, по мнению Прихожан А. М., это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грядущей опасности. А тревога – это реакция человека на грядущую опасность, реальную или воображаемую, состояние страха, не имеющего конкретного объекта, которое характеризуется неопределенным ощущением угрозы. В психологическом понимании тревожность может ощущаться как напряженность, волнение, беспокойность. С точки зрения физиологии тревожность проявляется в учащенном сердцебиении, повышении артериального давления, увеличивается уровень возбудимости [51, с. 5].

Прихожан А. М. в своих трудах описала два вида тревожности:

- 1) беспредметная тревожность, когда человек не может соотнести возникающие у него переживания с конкретными объектами;
- 2) тревожность как склонность к ожиданию неблагоприятия в различных видах деятельности и общения.

При этом первый вариант тревожности обусловлен особенностями нервной системы и является врожденным, в то время как второй связан с особенностями формирования личности в течение жизни [51].

Можно сказать, что у одних людей на генетическом уровне заложено формирование тревожности, а у других данное психическое свойство приобретено в процессе получения индивидуального жизненного опыта.

Исследования Прихожан А. М. показали, что существуют различные формы тревожности, то есть особые способы ее переживания:

1) открытая тревожность – сознательно переживаемая и проявляющаяся в деятельности. Она может существовать в разных формах:

– как острая, нерегулируемая или слабо регулируемая тревожность, чаще всего дезорганизирующая деятельность человека;

– регулируемая и компенсируемая тревожность, которая может быть использована в качестве стимула для выполнения соответствующей деятельности, что возможно в стабильных и привычных ситуациях;

– культивируемая тревожность, связанная с поиском «вторичных выгод» от собственной тревожности, что требует определенной личностной зрелости.

2) скрытая тревожность – в разной степени неосознаваемая, проявляющаяся либо в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагополучию, либо косвенным путем через специфические формы поведения (теребление волос, расхаживание из стороны в сторону, постукивание пальцами по столу и т.д.):

– неадекватное спокойствие (реакция по принципу «У меня все в порядке!», связанные с компенсаторно-защитной попыткой поддержать самооценку) [50, с. 63].

Захаров А. И. дает следующее определение тревожности – реакция человека на фрустрирующие воздействия внешней среды, которые личность трактует для себя как угрожающие [25].

Существует различие между тревожностью, выступающей в качестве эмоционального состояния (ситуативная тревожность), и устойчивого свойства личности или темперамента. Ситуативная тревожность возникает в конкретных ситуациях, которые вызывают беспокойство. Проблема тревожности, как личностной характеристики выражается в постоянном ощущении беспокойства и угрозы собственному «Я» в любых ситуациях. Страх, обусловленный личностью, определяется темпераментом человека,

например чрезмерной робостью, недоверчивостью и способен проявляться при контактах с чужими людьми или незнакомой обстановке.

Страхи можно классифицировать по разным критериям. Фрейд З. разделил страхи на два класса: реальные и невротические страхи. Американский психиатр Каплан Г. И. разделил страхи на конструктивные и патологические страхи [Цит. по: 2, с. 15].

Щербатых Ю. В., согласно своей концепции, выделил три вида страха:

- 1) биологические страхи, страхи которые связаны с природными явлениями (ураганы, землетрясения, грозы и т.д.), угрозой жизни;
- 2) социальные страхи, к ним относится страх публичных выступлений, перемен, публичности в целом, преступности, хулиганство, беспорядков, угрозы войны;
- 3) внутренние страхи – не основываются на реальных событиях и возникают лишь в воображении людей [69].

Захаров А. И. разделил страхи по следующим категориям:

- 1) по характеру – природные, социальные, ситуативные, личностные;
- 2) по степени реальности – реальные, воображаемые;
- 3) по степени интенсивности – острые, хронические.

Также страхи можно распределить по возрастным категориям: детские страхи, страхи взрослого человека, страхи пожилых людей [25].

В современном мире взрослые и дети испытывают на себе множество неблагоприятных факторов: преобразования в обществе, повышение требований, которые общество предъявляет к интеллектуальным, психо-эмоциональным, физическим возможностям личности и т.д. Дети стали наименее защищенной категорией в этих условиях, поскольку их организм и психика все еще нестабильны, уязвимы и очень восприимчивы к воздействию окружающей среды. Все это вызывает у ребенка тревожность и различные страхи.

Проблема детских страхов стала привлекать ученых в XX столетии. Одним из первых английских психологов, исследовавших причины возникновения и преодоления страха у ребенка, был Дж. Селли. Он отмечал роль громких и внезапных звуков, новых обстоятельств (перемена мест, появление нового лица, изменение окружающей обстановки и т.д.). К детским страхам он относил боязнь животных, кукол, масок, игрушек, боязнь теней и темноты. Им описаны внешние признаки переживания ребенком страха: крик, дрожание, бледность, задержка дыхания, изменение сердечного ритма, плач, обморок, отталкивание или, наоборот, ступор [Цит. по: 30, с. 21].

В отечественной и зарубежной психологии выделено огромное количество страхов, которые могут испытывать дети от рождения и до достижения 16-18-летнего возраста.

Современная психология делит страхи на следующие виды:

- навязчивые страхи;
- бредовые страхи;
- сверхценные страхи.

К навязчивым страхам относятся: гипсофобия (страх высоты), клаустрофобия (боязнь закрытых пространств), агорафобия (боязнь открытых пространств), ситофобия (боязнь принимать пищу) и т.д. Навязчивых детских страхов сотни и тысячи, перечислить их все, невозможно. Эти страхи ребенок испытывает в определенных, конкретных ситуациях, боится обстоятельств, которые могут их за собой повлечь [Цит. по: 36, с. 1].

Бредовые страхи – это страхи, причину появления которых найти просто невозможно. Как, например, объяснить, почему ребенок боится ночного горшка, отказывается принимать ту или иную пищу (фрукты, овощи или мясо), боится надеть тапочки или завязать шнурки. Бредовые страхи часто указывают на серьезные отклонения в психике ребенка, могут служить началом развития аутизма. Детей с бредовыми страхами можно

встретить в клиниках неврозов и больницах, поскольку это самая тяжелая форма.

Страхи, связанные с некоторыми идеями (как говорят, с «идеями фикс»), называются сверхценными. Первоначально они соответствуют какой-либо жизненной ситуации, а потом становятся настолько значимыми, что ни о чем другом ребенок думать уже не может. К детским сверхценным страхам относятся страхи социальные: боязнь отвечать у доски, общения, заикание, энурез и т.д.

Самыми распространенными являются детские сверхценные страхи. Именно с ними в 90% всех случаев сталкиваются практикующие психологи. Освободится от собственных фантазий дети, самостоятельно не могут, поэтому на этих страхах дети часто «застревают». Самым распространенным является страх смерти. В чистом виде этот страх проявляется у 6-7-летних дошкольников, а у детей старшего возраста проявляется не напрямую, а опосредованно, через другие страхи. Ребенок осознает, что смерть внезапно, неожиданно, вряд ли наступит, и опасается остаться один на один с угрожающим пространством или жизненными обстоятельствами, которые имеют все шансы ее повлечь. Ведь в тот момент может случиться нечто внезапное и ему никто не сможет спасти, а значит, он может умереть. К опосредованному детскому сверхценному страху смерти можно отнести: страх темноты (в которой детское воображение поселяет ужасных ведьм, оборотней и призраков), сказочных персонажей, а также страх потеряться, нападения, воды, огня, боли и резких звуков [Цит. по: 36, с. 1].

Страх – неотъемлемое звено в развитии общества, так как всякий раз предотвращал очень критические для жизни, безумные и импульсивные действия. Как в процессе развития разумного общества изменялись свойственные человеку страхи, так направленность детских страхов меняется по мере взросления ребенка. Как и человек на начальных ступенях собственного социального развития, ребенок первых лет жизни



боится всего нового и неведомого, одушевляет предметы и сказочные персонажи, опасается незнакомых животных и верит, что он и его родители будут жить вечно.

Постепенно психологическая структура страхов усложняется, это происходит вместе с приходящим умением планировать свои действия и предвидеть действия других, появлением способности к сопереживанию, чувства стыда, вины, гордости и самолюбия. Начиная со второго года жизни, постепенно растет, становясь значительным, страх наказания со стороны родителей, который обусловлен возросшей активностью детей и запретами со стороны взрослых. Появляются страхи животных. В этот же период часто имеет место страх разлуки с родителями (особенно с матерью). Наиболее часто этот страх проявляется вечером, когда мать оставляет ребенка одного в кровати. В этом случае следует бурная эмоциональная реакция, сопровождаемая слезами [Цит. по: 61, с. 1].

Страх одиночества при засыпании достигает максимума позднее – в возрасте 3-4 лет. Для этого возраста характерна триада страхов: одиночества, темноты и замкнутого пространства. Кроме того, в этот период достигают своего максимума страхи воды и врачей.

В 5-6 лет может появиться фобия, выражающаяся в страхе перед какими-либо катастрофами, ведущими к гибели мира, – нападением инопланетян, войнами, ядерными взрывами, наводнением. К этому же виду фобий относится и боязнь нападения бандитов, хулиганов. В основе всех перечисленных противоречивых страхов лежит, прежде всего, боязнь смерти, сочетающаяся с испытываемым малышом чувством незащищенности. Данная фобия способна проявиться в том случае, если родители (особенно отец) требуют от ребенка большей самостоятельности, чем та, на которую он способен [Цит. по: 61, с. 2].

Обычно возрастные страхи существуют после возникновения в течение 3-4 недель, это можно считать нормой. Если же в течение этого времени интенсивность страха возрастает, то речь уже идет о страхе

невротическом. Невротические страхи не являются какими-либо принципиально новыми видами страха. В том или ином аффективно-ослабленном виде они встречаются и у здоровых в нервно-психическом отношении детей.

Значительное большинство страхов в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями и носят кратковременный характер. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают полностью. В то же время, нужно запомнить, что если о многих проблемах можно сказать, что ребенок их перерастет, то при неблагоприятных условиях детские страхи растут вместе с ним, увеличиваются до размеров фобий, что наносит огромный вред ребенку. Поэтому чем раньше родители и специалисты обратят внимание на детские страхи и начнут с ними работать, тем лучше. Вообще-то детям свойственно бояться. И это нормально, ведь ребенок в силу своего возраста еще не знает, что окружающий его мир таит в себе опасности. Но бывает так, когда страх становится для ребенка слишком большим и мешает жить [Цит. по: 61, с. 3].

Таким образом, проведя анализ исторической и современной научной литературы, нам удалось изучить понятие «страх» и его явлений, здесь мы можем сказать, что интерес к феномену страха появился у ученых еще много веков назад.

В основе всех этих философских и научных размышлений о сущности исследуемого нами понятия, лежит очень сильная эмоция, оказывающая серьезное влияние на поведение человека, которая воздействует на мышление и восприятие людей.

Эмоциональный мир каждого человека эмоционален и подвижен. Эмоции наполняют нашу жизнь. В детском возрасте эмоциональность ребенка невероятно велика, но ребенок не всегда способен владеть своими чувствами. Чем лучше родители понимают эмоции, чувства своего

ребенка, тем проще при совместном взаимодействии справиться со страхами и тревожностями ребенка.

После анализа понятия «страх» в различных источниках, можно выделить его основные компоненты, такие как боязнь, робость, отсутствие стабильности, опасность, неопределенность и т.д. В своей работе мы придерживаемся мнения, что страх имеет возрастной характер и проходит при благоприятных условиях воспитания, но при этом мы учитываем, что чем раньше выявлены страхи у ребенка, тем быстрее они поддаются коррекции.

## 1.2 Особенности проявления страхов у младших школьников

В данном параграфе мы даем описание возникновению причин страхов у младших школьников, для этого рассмотрим возрастные особенности детей данного периода.

Переход от дошкольного к школьному детству, осуществляется через кризис 7 лет.

Поступление ребенка в школу, совпадая по времени с возрастным кризисом развития, является переломным моментом. Одни дети это испытание выдерживают вполне успешно, для других новая ситуация развития становится ситуацией риска. Божович Л. И., этот период возрастного кризиса называет «периодом рождения социального Я ребенка». В этот период происходит осознание своего места в мире общественных отношений, новой социальной позиции – позиция школьника, занимающегося «высокооценимой взрослыми» деятельностью; происходит переоценка ценностей (меньшую ценность приобретает игра, большую – учебная деятельность), появление новых мотивов поведения, происходит психофизиологическое формирование ребенка, предоставляющее возможность постоянного обучения в школе [8, с. 210]. Данный возрастной этап обладает своими специфическими потребностями, которые являются движущей силой в развитии ребенка, а

неудовлетворение этих потребностей ведет к внутри личностному конфликту, что вызывает повышенную ситуативную тревожность. При поступлении в школу жизнь ребенка кардинальным образом изменяется, начинает формироваться учебная деятельность, которая становится ведущей для ребенка. В учебной деятельности развиваются главные психологические новообразования детей младшего школьного возраста. Эта деятельность, как и все предыдущие виды деятельности ребенка, развивается постепенно, через опыт вхождения в нее [8, с. 217]. В этой связи для детей младшего школьного возраста могут возникать социальные страхи, которые являются катализатором тревожности.

Социальные страхи – это те страхи, которые связаны с жизнью ребенка в обществе. К ним относятся страхи одиночества, каких-то людей, осуждения, порицания, задержаться, опоздать, не справиться, не совладать с чувствами, быть не собой, критика со стороны сверстников и т.д., которые в специальной и научно-популярной литературе получили название "школьные страхи" [28].

Основной причиной возникновения школьных страхов у детей младшего школьного возраста является образовательная среда, которая включает в себя:

- физическое пространство, которое характеризуется эстетическими особенностями и определяет возможности перемещения ребенка в пространстве класса и школы;
- человеческие факторы, находящиеся в системе «ученик – учитель – родители»;
- программа обучения.

Оформление школьного пространства как один из компонентов образовательной среды – наименее стрессогенный фактор. Возникновение страхов в большинстве случаев связано с социально-психологическими факторами или фактором образовательных программ [43, с. 13].

Многие авторы относят к факторам проявления и закрепления страхов, следующие причины: учебные перегрузки, неспособность младшего школьника справиться с учебной программой, неблагоприятные отношения с педагогами, регулярно повторяющиеся оценочные ситуации, смена школьного коллектива и/или непринятие детским коллективом.

Практически ни у одного ребенка переход от дошкольного детства к систематическому школьному обучению не совершается плавно. Новый режим, новый коллектив, новый характер взаимоотношений требуют от него новых форм поведения. Приспосабливаясь к новым условиям организм, создает для этого систему адаптационных реакций. Под адаптацией (от лат. *adapto* – приспособляю) в биологии понимают приспособление строения и функций организмов и их групп к условиям существования. В физиологии и медицине этот термин обозначает также процесс привыкания.

Процесс адаптации к школе, как и к любому новому жизненному обстоятельству, проходит несколько фаз:

- генерализированная реакция, когда в ответ на новое воздействие вовлекаются многие системы организма;
- сужение, экономия реакций;
- переход на новый, более высокий, адекватный, устойчиво сохраняющийся способ функционирования, что и рассматривается как адаптация [19].

Школьная среда, представляет собой серьезное испытание детским адаптационным возможностям. Одни дети это испытание выдерживают вполне успешно. Для других новая социальная ситуация их развития становится ситуацией риска.

К сожалению, сейчас в школу вообще приходит много детей, которые не умеют и боятся общаться. Как правило, большая часть из них никогда не посещали детского сада. Непосредственное общение со сверстниками этим детям заменял телевизор и компьютер.

Подавляющее большинство школьников боится придумать что-то новое. Это происходит по той причине, что дети уже заранее знают: их находки не будут востребованы и поощрены. Как ни странно, но похожую картину можно наблюдать даже в тех школах, где, казалось бы, с творчеством все в порядке, где учителя из самых наилучших побуждений на каждом уроке дают детям творческие задания.

Но только эффект от таких заданий получается прямо противоположный. Вместо интереса у детей складывается полнейшая к ним антипатия. И появляется все тот же знакомый страх. Дело в том, что на пути развития творческих способностей и индивидуальности ребенка возникает и такое чисто школьное препятствие, которое не уберешь ни чутким и бережным к нему отношением, ни интересной методикой преподавания [28 с. 17].

Страх сделать что-то не правильно, некоторых детей просто лишает сил. Дети боятся поднять руку, выйти к доске, что-то не так сделать, написать, сказать. Все усложняет сам учитель, который может в присутствии всего класса обсуждать ошибки ученика, критиковать и высмеивать точку зрения обучаемого, причиняя боль и страх ребенку. Прилюдно обсуждая его ошибки – на глазах у всего класса, в присутствии людей, с которыми он дружит и которых уважает.

Ребенок младшего школьного возраста источником страха, которого становится учитель, теряет интерес к учебе, становится пассивным, наличие страха также проявляется в оценках и школьной успеваемости.

Страх получить "плохую" оценку, не соответствовать предъявленным к нему требованиям. Дети младшего школьного возраста очень чувствительно реагируют на оценку, полученную во время учебной деятельности, так как мнением учителя и школьного коллектива ребенок дорожит.

Родителям должны также обращать внимание на то, что их ребенок думает о школьных оценках. По проведенному опросу многих детей, для них это также очень сильный травмирующий фактор [28, с. 15].

Также значимым фактором развития и закрепления страха считаются детско-родительские отношения.

Детско-родительские отношения это – взаимоотношения, взаимодействие семьи (мама, папа) со своими детьми.

Мама и папа являются самыми первыми наставниками в жизни ребенка, поэтому роль родителей очень важна. Ребенок, общаясь со своими родителями, оценивает их действия, перенимает у них общественные нормы и правила, учиться общению, получая при этом жизненный опыт.

В своем исследовании Фромм Э., рассматривая родительские отношения как фундаментальную основу развития ребенка, выявил качественное различие между особенностями отношения отца и матери к ребенку. Это различие характеризуется как: условность-безусловность, контролируемость-неконтролируемость [31].

В основном отец любит своего ребенка за проявление, каких либо качеств, за то, что ребенок оправдывает его ожидания. Любовь отца нужно заслужить. Любовь матери – безусловна, мать любит своего ребенка за то, что ребенок просто есть. Материнская любовь либо есть, либо нет. Отцовская же любовь контролируема, материнская не поддается контролю.

Родители могут влиять на ребенка как положительно, так и негативно. С одной стороны родители должны оберегать ребенка, безусловно, принимать его, заботиться и любить. А с другой стороны семья может отрицательно повлиять на воспитание и развитие ребенка своей требовательностью и контролем.

Макаренко А. С. писал в связи с этим: "Не думайте, что вы воспитываете ребенка только тогда, когда с ним разговариваете, или

поучаете его, или приказываете ему. Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни, даже тогда, когда вас нет дома, ...как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и о других людях, как вы радуетесь, или печалитесь, как вы обращаетесь с друзьями и врагами, как вы смеетесь, читаете газету, – все это имеет для ребенка большое значение. Малейшее изменение в тоне речи, своеобразное движение губ, встряхивание головы, подергивание плечами или верхней частью тела, наконец, однообразное покашливание, придыхание, кряхтение..." [Цит. по: 28, с. 19].

Рассмотрим несколько причин детско-родительских отношений, которые являются следствием возникновения страхов и тревожностей у детей младшего школьного возраста.

Ссоры и конфликты между родителями, выяснение отношений в присутствии детей оставляют неизгладимый отпечаток в душе ребенка, а также научают ребенка некорректному общению в обществе, что приводит к социальным страхам.

Первый опыт сотрудничества с родителями, как указывает Адлер А. [Цит. по: 9, с. 37], может стать стилем жизни, что ребенок получает в семье. Базовые личностные характеристики или стиль жизни формируется и прочно закрепляется в детстве. Взаимоуважение членов семьи, благожелательная семейная атмосфера, ценности, установки и здоровая любовь ведут к формированию у ребенка широкого социального интереса.

Различия во мнениях родителей касаются методов воспитания детей, когда отец устанавливает запреты на какие либо действия ребенка, а мать втайне от отца, а в некоторых случаях и вопреки запретам отца разрешает ребенку нарушать запреты, что часто приводит к развитию детских неврозов.

В целях послушания некоторые родители запугивают детей различными сказочными отрицательными героями, животными которые укусят, обидят, съедят, тетями и дядями, врачами, полицейскими которые



могут забрать, украсть непослушного ребенка, ситуациями которые могут привести к «страшным» последствиям, в результате чего дети боятся выйти на улицу без родителей, спросить интересующую их информацию у незнакомых людей, страх перед посещением врача и тревожность при виде полицейского приводит детей в ужас.

Родители требуют значительно большего от ребенка по сравнению с его возможностями. Требуя от ребенка слишком много, тех способностей, навыков и умений, которые не соответствуют возрасту, их ведущей деятельности этим родители убивают в детях стремления к творчеству, самостоятельности, вызывают пассивность, неуверенность, страх ошибиться [28, с. 14].

Сравнивая детей с другими детьми, которые, по мнению родителей лучше проявляют себя в учебной деятельности, имеют лучшие результаты в спорте или более послушны по отношению к родителям, формируют у детей низкую самооценку, неуверенность в своих способностях, возможно у некоторых детей появляется стремление стать «лучше всех», что в свою очередь приводит к излишней тревожности.

Сами родители, являясь источником страхов, беспокойные матери, которые излишне тревожатся за своего ребенка, воображая опасности, запрещают детям контактировать со сверстниками, заниматься спортом, читать страшные книги и т.д., бескомпромиссные отцы, считая, что их желание, требование должно беспрекословно выполняться.

Юнг К. [Цит. по: 9, с. 30] считал, что детские неврозы, это «скорее симптомы духовного состояния родителей, нежели собственное заболевание ребенка». Он убежден, что ребенок – «жертва ложной домашней установки, и расстройство исчезает, как только родители решают навести порядок в своих собственных взаимоотношениях».

В каждой семье объективно складывается определенная, далеко не всегда осознаваемая ею система взаимоотношений между родителями и

детьми или другими словами ее можно назвать особенностями или типами семейных взаимоотношений [65].

Несмотря на большое количество типов или классификаций, стилей семейных отношений, наиболее популярной в наше время является классификация Бомринд Д., которой следуют многие авторы.

Авторитетный стиль родительского поведения – образ действия родителей, отличающийся твердым контролем над детьми, и в то же время поощрением общения и обсуждения в кругу семьи правил поведения, установленных для ребенка. Решения и действия родителей не кажутся произвольными или несправедливыми для детей, и поэтому они легко соглашаются с ними. Таким образом, высокий уровень контроля сочетается с теплым отношением в семье. Бомринд отмечала, что дети превосходно адаптированы, уверены в себе, у них развит самоконтроль, социальные навыки, такие дети способны справиться со своими страхами, они хорошо учатся в школе и обладают высокой самооценкой [Цит. по: 1, с. 207].

Авторитарный стиль родительского поведения характеризуется высоким уровнем контроля, холодными отношениями с детьми. Родители закрыты для постоянного общения с детьми; устанавливают жесткие требования и правила, не допускают их обсуждения; позволяют детям лишь в незначительной степени быть независимыми от них. В результате такие дети находятся в состоянии длительного стресса, не понимая, правильно ли поступают в той или иной ситуации, сомневаются в собственных силах, чем подрывают уверенность в себе. Острое желание выйти из контроля родителей терпит поражение, все больше и больше убеждая ребенка в своей неспособности и никчемности. Все это выявляет несостоятельность ребенка и в большинстве случаев требует психолого-педагогической коррекции. Такие дети, как правило, замкнуты, боязливы или угрюмы, непритязательны и раздражительны.

Либеральный стиль (низкий уровень контроля, теплые отношения) – образ действия родителей, отличающийся почти полным уровнем контроля над детьми при добрых, сердечных отношениях с ними. По мнению Бомринд, многие либеральные родители так увлекаются демонстрацией «безусловной любви», что перестают выполнять непосредственные родительские функции, в частности, устанавливать запреты для своих детей. Дети либеральных родителей склонны потакать своим слабостям, импульсивны и нередко не умеют вести себя на людях, в следствии может привести к возникновению социальных страхов. В некоторых случаях они становятся активными и творческими людьми [Цит. по: 1, с. 208].

Индифферентный стиль родительского поведения, отличается низким контролем над поведением детей и отсутствием теплоты и сердечности в отношениях с ними. Родители которым свойственен индифферентный стиль поведения, не устанавливают ограничения для своих детей либо вследствие недостатка интереса и внимания к своим детям, либо вследствие того, что тяготы повседневной жизни не оставляют им времени и сил на воспитание детей. Характеризуется отсутствием любви и недостатком поддержки семьи, что в большинстве случаев приводит к формированию страхов, с которыми справиться самостоятельно при индифферентном стиле родительского поведения невозможно [Цит. по: 1, с. 209].

Таким образом, существует множество вариантов типологий, стилей, классификаций родительских отношений, как отечественных, так и зарубежных авторов. Положительные (эффективные) и отрицательные (неэффективные), способствующие или препятствующие формированию здоровой личности ребенка.

В параграфе рассмотрены основные проявления и особенности страхов детей младшего школьного возраста, надо сказать, что большинство страхов детей данного возраста сформированы взрослыми: неправильное отношение в семье (страх получить плохую оценку, страх

утраты любви со стороны близких, страх быть не таким как другие ученики); напряженная обстановка в школе и в общении с учителем (страх перед вызовом отвечать на уроке, страх быть осмеянным классом, страх опоздания в школу, страх критики со стороны учителя) образует страхи до размеров фобий и оказывает негативное влияние на психическое и эмоциональное здоровье школьника (частые болезни, неврозы, подавленное состояние, плохой сон).

### 1.3 Модель психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников

Психолого-педагогическая коррекция является системой психологического воздействия с целью исправления нарушений психического развития с опорой на знание возрастной, социокультурной и индивидуальной норм развития. Становление и развитие психолого-педагогической коррекционной практики тесным образом связано с педологией. В период рассвета педологии как практико-ориентированной науки появляются первые разработки психолого-педагогической коррекционной работы. Психологическая коррекция направлена не только на исправление, компенсацию недостатков, отклонений психического развития ребенка как аномального развития, но и на создание условий для психического развития ребенка в пределах нормы [56 с. 31].

Контроль динамики психического развития обучающихся, своевременная диагностика нарушений воспитывающихся в учебно-воспитательных организациях, позволяет своевременно применять коррекционные меры для развития способностей, талантов детей, повышения успеваемости, а также с целью предупреждения отрицательных особенностей психического развития.

Как считал Эльконин Д. Б.: «...процесс развития есть, в известном смысле, необратимый процесс, здесь невозможны «рекламации».

Обязательная задача психокоррекции – полноценное психическое и личностное развитие детей, если взрослые с этой задачей не справляются (в силу непонимания индивидуальных особенностей ребенка или в силу неумения создать условия его жизни и деятельности, адекватные возрастным потребностям в развитии), задача коррекционной работы с ребенком становится актуальной [Цит. по: 4, с. 8].

Все вышесказанное применимо и к необходимости коррекции страхов.

Психолого-педагогическая коррекция страхов у младших школьников направлена на выявление различных видов страхов у детей с последующей проработкой, проживанием ситуаций связанных со страхами с целью снизить уровень проявления существующих страхов у школьников.

При определении целей и задач коррекции мы будем опираться на мнение Выготского Л. С., что в основе коррекционной работы находится зона ближайшего развития ребенка и определяется им как изучение возможностей ребенка к подражанию и сотрудничеству с взрослыми [Цит. по: 32 с. 1].

Целью программы психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников будет снижение уровня проявления страхов у младших школьников посредством проведения программы психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников.

В монографии Долговой В. И. термин «модель» охарактеризован как выдуманный объект, который при изучении замещает объект-оригинал так, что его изучение дает новые знания об объекте-оригинале.

Моделирование – построение и изучение моделей реально существующих объектов, процессов, явлений с целью получения объяснений этих явлений. Говоря о моделировании, нужно отметить, что первым этапом является целеполагание [23 с. 15].

Целеполагание – это первая ступень управления, на которой осуществляется постановка генеральной цели и совокупности целей для удовлетворения потребностей [23 с. 77].

Одним из методов воплощения генеральной цели является дерево целей, которое поможет ее достичь.

Дерево целей – это структурированная совокупность целей системы, программы или плана. Метод «дерево целей» широко использует Долгова В. И., что может проследиваться в монографии «Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе» [23 с. 16].

Название «дерево целей» связано с тем, что схематически представленная совокупность распределенных по уровням целей напоминает по виду перевернутое дерево.

Метод дерева целей ориентирован на получение относительно устойчивой структуры целей, проблем, направлений. Для достижения этого при построении первоначального варианта структуры следует учитывать закономерности целеобразования и использовать принципы формирования иерархических структур.

Анализ литературы по проблеме позволил нам разработать дерево целей нашего исследования. Представим дерево целей психолого-педагогических коррекции страхов у младших школьников. Оно содержит следующие компоненты:

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников.

1. Обосновать исследование страхов у младших школьников;
  - 1.1. Раскрыть понятие страхов в психолого-педагогической литературе.
  - 1.2. Выявить особенности проявления страхов младших школьников.

1.3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников.

2. Описать организацию исследования страхов у младших школьников.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования страхов у младших школьников.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования страхов у младших школьников.

3. Произвести анализ результатов опытно-экспериментального исследования эффективности психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников.

3.1. Составить программу психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников.

3.2. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования эффективности психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников.

3.3. Сформулировать психолого-педагогические рекомендации для учителей и родителей по коррекции страхов у младших школьников.

3.4. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику.

Составленное дерево целей имеет систему решений на бумаге. То есть план по достижению основной цели. Дерево целей может быть составлено и для любой цели: глобальной, месячной, годичной. Когда составлено дерево целей, можно посмотреть, к чему приведет та или иная цель [23 с. 16].

При построении «дерева целей» его проектирование идет по методу «от общего к частному».

Ниже представим «Дерево целей» программы психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников (рисунок 1).

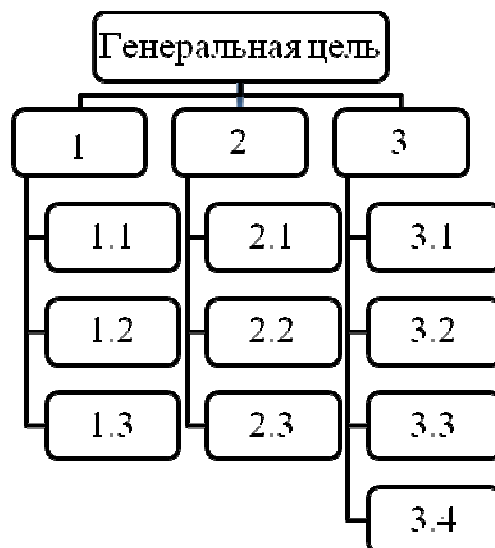


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников

На основании целеполагания составим модель психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников.

В науке понятие «модель» зачастую вкладывается не однозначный смысл, и поэтому нет единой общепринятой классификации.

Понятие «модель», подобно моделированию, имеет не одно значение. Специалисты считают, что число различных толкований модели достигло уже несколько десятков [Цит. по: 46, с. 138].

Модель – это некий образ, напоминающий реальный объект, считают Мещеряков Б. Г. и Зинченко В. П. [43 с. 26].

Венгер Л. А. пришёл к выводу, что использование моделей – это просто особый способ мышления [Цит. по: 46 с. 139].

Модель должна быть достаточно проста, понятна в той или иной степени или форме, наглядна, достаточно репрезентативна для всех сфер её возможного применения. И в то же время достаточно сложна, чтобы с определенной точностью отображать изучаемую систему.

В соответствии с данной формулировкой понятия «модель» составим модель психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников (рисунок 2).





Рисунок 2 – Модель исследования психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников

Подробнее рассмотрим блоки представленной модели и распишем цели каждого из них:

#### Теоретический блок

Цель: изучить психолого-педагогическую и методическую литературу по проблеме психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников. Анализ, обобщение, структурирование теоретического материала, подбор методик для проведения опытно-экспериментального исследования.

Методы данного этапа: анализ, обобщение, моделирование целеполагание.

#### Диагностический блок

Цель: провести первичную диагностику для выявления уровня страхов у младших школьников.

Методы данного этапа: констатирующий эксперимент, психодиагностические методы, тестирование, опрос, методы описательной статистики.

#### Коррекционный блок

Цель: разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников.

Методы данного уровня: формирующий эксперимент как программа психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников, психолого-педагогические рекомендации родителям и учителям по коррекции страхов у младших школьников.

#### Аналитический блок

Цель: провести вторичную диагностику, проанализировать результаты проверки эффективности программы психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников.

Методы данного этапа: формирующий эксперимент, психодиагностические методики, математико-статистический анализ, методы обобщения и теоретического анализа.

Эффективностью реализации построения модели является снижение уровня страха в результате проведенной коррекции у младших школьников.

Таким образом, для описания работы по психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников использовался метод моделирования. Под моделированием понимается исследование объектов познания на их моделях. Модель психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников состоит из четырех блоков: теоретический, психодиагностический, коррекционно-развивающий, блок аналитического исследования.

#### Выводы по главе 1

Проведя анализ исторической и современной научной литературы, мы можем сказать, что интерес к феномену страха появился у ученых еще много веков назад. В основе всех этих философских и научных размышлений о сущности исследуемого нами понятия, лежит очень сильная эмоция, оказывающая серьезное влияние на поведение человека, которая воздействует на мышление и восприятие людей. В нашем исследовании мы будем придерживаться мнения Выготского Л. С., он предлагал понимать страх как очень сильную эмоцию, оказывающую серьезное влияние на поведение человека, а также на его перцептивные и когнитивные процессы, ограничивающую мышление, восприятие и свободу выбора.

Проявление страха в поведении у младших школьников может разными способами. Страх может проявляться, как нежелание посещать школу, пассивностью на уроках, при ответах на уроке, робостью и смущением, при проверке знаний может проявляться в отказе от участия в ней. Также страхи могут проявляться при столкновении с традиционной системой школьных оценок, когда школьника беспокоит не сам процесс учебной деятельности, а ее внешнее проявление в виде оценки. Может

проявляться в виде излишней усердности при выполнении заданий, такое проявление страхов связано с целью школьника «быть лучше всех», а также в агрессии к окружению, нервозности, потере сна.

В изученной психолого-педагогической литературе, нет единого мнения ученых, в какой период взросления ребенка страхи становятся фобией, поэтому, более подробное изучение проблемы страхов у младших школьников, ее коррекция, могут помочь в своевременном оказании необходимой психолого-педагогической помощи, поддержки, а разработка модели психолого-педагогической коррекции предоставляет возможность прогнозирования ее результатов.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ СТРАХОВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

### 2.1 Этапы, методы и методики исследования

Эмпирическое исследование осуществлялось в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап – теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор психодиагностических методик для проведения констатирующего эксперимента. На этом этапе была выявлена проблема исследования, проанализирована литература по проблеме страхов у младших школьников, сформулирована гипотеза исследования, подобраны методики соответствующие целям и задачам исследовательской работы.

2. Опытно-экспериментальный этап – проведение констатирующего, формирующего эксперимента, обработка результатов. Была проведена психодиагностика испытуемых по трем методикам. Результаты исследования были сведены в таблицы и оформлены в виде диаграмм. Разработка и апробация программы психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников. Проведение повторной диагностики.

3. Контрольно-обобщающий этап – количественный и качественный анализ, проверка полученных выводов, обобщение результатов исследования, заключение исследования.

В работе были использованы методы и методики исследования.

1) методы теоретического уровня – анализ и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, моделирование, целеполагание;

2) методы эмпирического уровня – констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование и опрос;

3) количественный метод обработки эмпирических данных: критерий Т Вилкоксона, коэффициент корреляции Спирмена.

Дадим характеристику всем методам:

Анализ литературы – обзор научных источников, который помогает привести теоретическую базу исследования, дает возможность рассматривать дискуссионные положения, различные точки зрения, создавать первичное представление о проблеме [42].

Констатирующий эксперимент – это действие, которое позволяет подтвердить или опровергнуть конкретный факт, провести диагностику проблемы [42].

На констатирующем этапе определены следующие задачи:

- 1) подобрать методы и методики диагностики страхов у детей младшего школьного возраста;
- 2) с помощью первичной диагностики определить уровень страхов у детей младшего школьного возраста;
- 3) оценить и интерпретировать результаты первичной диагностики детей.

Моделирование – построение и изучение моделей реально существующих объектов, процессов, явлений с целью получения объяснений этих явлений. [23 с. 15].

Обобщение – продукт мыслительной деятельности, форма отражения общих признаков и качеств явлений действительности [Цит. по: 58 с. 238].

Опрос – один из способов получения данных, собираемых в процессе статистического наблюдения [21].

Тестирование – процесс и метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи (тесты), имеющие определенную шкалу значений [35].

Целеполагание – это первая ступень управления, на которой осуществляется постановка генеральной цели и совокупности целей для удовлетворения потребностей [23 с. 19].

Эмпирическое исследование – исследование, основанное на получении, анализе, и обобщении опытных (эмпирических) данных [58].

Формирующий эксперимент - метод прослеживания изменений психики ребенка в процессе активного воздействия исследователя на испытуемого [21].

Для эффективного преодоления детских страхов в первую очередь необходимо четко определить источник страхов, с чем связано их возникновение. Методики выявления страхов позволяют установить наличие страхов у младших школьников, определить характер этих страхов, сравнить установленное нами количество страхов с возрастными нормами.

В результате анализа психолого-педагогической литературы были подобраны методики для диагностики страхов у младших школьников.

1. Опросник «Виды страха» разработанный Шкуратовой И. П. [68], который содержит 36 факторов, вызывающих переживание страха. Данные факторы сгруппированы в пять групп: фобии, учебные страхи, социальные страхи, криминальные страхи, мистические страхи.

Цель: Выявление и уточнение преобладающих видов страхов у младших школьников.

В данной методике предлагается школьникам оценить чувство страха у себя, пользуясь шкалой от 0 до 4 баллов:

- такого страха у меня никогда не было – 0;
- такой страх у меня был однажды – 1;
- такой страх у меня был несколько раз – 2;
- периодически такой страх у меня возникает – 3;
- этот страх меня преследует постоянно – 4.

Вопросы и ключ к методике приведены в приложении 1.

Методика выявляет наличие страхов у младших школьников в данный период времени. Страхи будут изменяться по мере взросления детей, в зависимости от влияния различных факторов, воздействующих на развитие детей этого возраста. При наличии благоприятных условий для развития ребенка страхи могут проходить бесследно.

Для наглядности выборки выделим уровни проявления страхов:

- высокий уровень – 4 балла (страх меня преследует постоянно);
- средний уровень – 3 балла (страх периодически возникает);
- низкий уровень – 2 балла (был несколько раз).

2. Для выявления школьных страхов, а также диагностики уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего школьного возраста мы выбрали методику школьной тревожности Филлипса.

Цель: выявить страхи, формирующиеся в результате школьной деятельности ребенка.

Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса [Цит. по: 44, с. 31] состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в виде опросника. Диагностика может проводиться как индивидуально, так и в группе детей. На каждый вопрос необходимо дать однозначный ответ «Да» или «Нет». Ответы школьников проходят проверку по восьми факторам: процент общей тревожности, социальный стресс школьника, страх самовыражения, страх перед проверкой знаний, страх не оправдать ожидания круга общения, страхи в отношении с учителями, низкий уровень стрессоустойчивости школьника, предполагаемая невозможность достижения успеха.

Дадим характеристику факторам страха:

- 1) общая тревожность в школе – эмоциональное состояние школьника связанное с ведением учебной деятельности;
- 2) социальный стресс школьника – неблагоприятное состояние ребенка, на фоне которого происходит процесс социализации;
- 3) страх самовыражения – негативные переживание ребенка связанное с необходимостью демонстрации своих возможностей другим;
- 4) страх перед проверкой знаний – негативное переживание в ситуациях проверки знаний, умений достижений (публичный страх);



5) страх не оправдать ожидания круга общения – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, страх по поводу оценок даваемых окружающими, ожидание негативных оценок;

6) страхи в отношении с учителями –общий негативный фон при общении со значимым взрослым, снижающий успеваемость обучения ребенка в школе;

7) низкий уровень стрессоустойчивости школьника – неспособность управлять отрицательными эмоциями, пассивность ребенка, отсутствие желания справляться с трудностями;

8) предполагаемая невозможность достижения успеха – потребность избегания неудач и тем самым препятствует стремлению к достижению успеха.

При обработке теста подсчитывается общее число несовпадений по всему тесту, считаются ответы, которые не совпадают с ключом теста.

- низкий уровень страха (показатель отклонения ниже 50%);
- средний уровень страха (показатель отклонения выше 50%);
- высокий уровень страха (показатель отклонения выше 75%).

Вопросы к тесту и ключ приведены в Приложении 1.

3. Методика «Моя семья» Егоровой М. С. [Цит. по: 29, с. 47] состоит из 24 вопросов о взаимоотношениях в семье ребенка.

Цель диагностики детей младшего школьного возраста с помощью данной методики состоит в изучении межличностных отношений детей с их ближайшим окружением, а также насколько ребенок умеет взаимодействовать с ними. Методика выявляет особенности поведения детей в разнообразных жизненных ситуациях важных для ребенка. Позволяет получить информацию, дополняющую представление о внутреннем мире ребенка, помогает выявить конфликтные зоны в системе межличностных отношений, которые в свою очередь формируют детские страхи и тревожности.

До начала работы младшему школьнику необходимо сообщить, что ему нужно ответить на вопросы. Дети должны поставить одну из цифр наиболее точно передающую ответ на вопрос. Для вопросов 3,11,19 следует выбрать ответы с указанием матери или отца.

Простота методики не только делает ее более легкой для испытуемого, но и дает получить более качественную информацию об отношении ребенка к окружающим его людям (к семейному окружению).

Вопросы к тесту приведены в приложении 1.

Данная методика предлагает оценить взаимоотношения в семье школьника по шкале от 1 до 5 баллов:

- однозначно нет – 5;
- скорее нет, чем да – 4;
- не знаю – 3;
- скорее да, чем нет – 2;
- конечно да – 1.

Автором данной методики выделены 8 факторов семейного воспитания, характеризующие взаимоотношения ребенка в семье:

- 1) строгость (гибкость) воспитательных установок;
- 2) воспитание самостоятельности, инициативности;
- 3) доминантность матери, отца или равное участие обоих родителей в воспитании;
- 4) отношение к школе и учителям;
- 5) жесткость (гибкость) методов воспитания;
- 6) взаимоотношения в семье: отстраненные или теплые;
- 7) взаимопомощь в семье, наличие или отсутствие в семье;
- 8) общность интересов.

В зависимости от набранных по всем факторам баллов выделяют 4 уровня благополучия в семье:

- благополучный (высокий) уровень – 96-120 баллов;
- менее благополучный уровень – 72-95 баллов;

- удовлетворительный уровень – 47-71 балл;
- неблагополучный уровень – 46 баллов.

По факторам можно построить профиль семейного воспитания отдельного ученика или всей группы. Ответы детей позволяют определить, уровень взаимодействия в диаде «ребенок-родитель», исследовать возможные причины возникновения страхов у детей.

Таким образом, эмпирическое исследование проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий; были использованы методы: теоретического, эмпирического уровней и количественный метод обработки эмпирических данных; подобран диагностический инструментарий адекватный задачам исследования.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

База исследования: исследование проводилось на базе МАОУ СОШ № 73 г. Челябинска. В эксперименте приняли участие 26 учащихся 3-го класса, из них 12 мальчиков, 14 девочек. Средний возраст детей 9,5 лет. Педагогический стаж учителя 20 лет.

Обучающие 3 «Д» класса в основном прилежны, опрятны, обеспечены учебными принадлежностями, учебным материалом в полном объеме, что говорит о том, что родители надлежащим образом заботятся о своих детях.

Физическое развитие детей соответствует возрасту. Большая часть учеников регулярно посещают школы, но некоторые дети часто болеют острыми респираторными заболеваниями, поэтому часто пропускают школьные занятия.

Все дети заняты во внеурочной деятельности, в соответствии с их индивидуальными способностями, принимают участия в школьных мероприятиях, посещают кружки и различные секции.

Внеурочная деятельность – деятельность, которая осуществляется в свободное от учебной деятельности время, является добровольной, направлена на развитие умений, навыков детей.

Успеваемость в классе средняя. Своими интеллектуальными способностями выделяются 5 девочек и 1 мальчик, трудности в обучении испытывают 2 девочки и два мальчика. Отличники – 4 человека, хорошисты 17 человек, остальные дети имеют более низкие оценки.

У некоторых детей отсутствует желание учиться, ощущается эмоциональная напряженность некоторых детей при чтении стихов, ответах у доски, выставлении оценок учителем.

В классе отсутствует ярко выраженный лидер, наблюдаются образовавшиеся микро группы на основании совместных интересов. Отношения между детьми достаточно дружелюбные, доверительные. Есть несколько детей, которые ведут себя агрессивно по отношению к другим ученикам класса, обзывают, провоцируют конфликт и завязывают драки.

Родители учеников разного возраста, рода деятельности, уровня образования, активной позиции. Основная часть детей из полных семей, трое детей воспитываются без отца.

По словам учителя, большинство родителей положительно влияют на своих детей, в их отношениях присутствует взаимопомощь в любых ситуациях, совместная деятельность (походы в кино, экскурсии, катания на лыжах, коньках, совместные путешествия), понимание, эмоциональная поддержка. Родители заинтересованы в грамотном воспитании детей.

Перейдем к описанию результатов исследования по методике Шкуратовой И. П.

Положительной особенностью методики является шкала оценивания уровня страхов школьников, которые самостоятельно, без особых затруднений могут определить, насколько сильное беспокойство у них вызывает, та или иная ситуация, происходящая в повседневной жизни.

Данная методика не является трудоемкой, но охватывает большой спектр страхов.

Взаимодействие ребенка в младшем школьном возрасте с взрослыми, это отношения: «ребенок – учитель», ребенок – родители», «ребенок – сверстники».

Как ребенок общается с учителем, уважает, прислушивается, согласен ли с позицией учителя, оценка которого значима для ученика, все это является благоприятной предпосылкой для успешного обучения в школе. А с другой стороны именно учитель постоянно оценивая ребенка, за хорошее или плохое поведение, за хорошие или плохие оценки, за умения и навыки, оказывая влияние на его будущее (положительными или отрицательными будут жизненные отношения у ребенка с родителями и сверстниками) [33].

Известно, что хорошие оценки, хорошее поведение дают основание для уважительного отношения к ребенку, родителей и сверстников. Именно в младшем школьном возрасте дети оценивают друг друга по тому, как они учатся: отличники – хорошие, а отстающие дети – плохие.

Результаты исследования по методике выявления и уточнения преобладающих страхов у младших школьников «Опросник «Виды страхов» Шкуратовой И. П. отражены на рисунке 3.

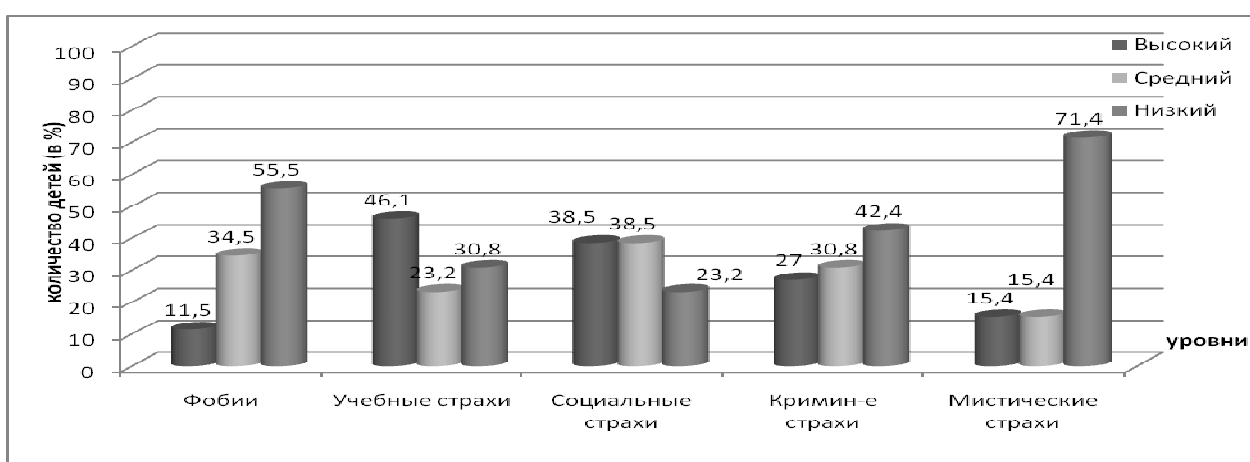


Рисунок 3 – Результаты исследования видов страхов у младших школьников по методике Шкуратовой И. П.

По результатам диагностики можно сказать следующее:

Высокий уровень страха (самый высокий балл 4 «этот страх преследует постоянно») показали 12 человек (46,1 %) детей по фактору «учебные страхи», «социальные страхи» – 10 человек (38,5 %). Это означает, что отрицательные эмоциональные состояния тревоги и страха, препятствуют нормальному психическому состоянию, учебной деятельности детей и полноценной социализации.

Средний уровень страха (балл 3 «периодически у меня такой страх возникает») показали 10 человек (38,5 %), по фактору «социальные страхи», по фактору «фобии» – 9 человек (34,5 %). Что доставляет физический дискомфорт, повышенную утомляемость;

Низкий уровень страха (балл 2 «такой страх был у меня несколько раз») отмечен у 18 детей (71,4 %) по фактору «мистические страхи», у 14 учащихся (55,5 %) по фактору «фобии» и у 11 детей (42,4 %) по фактору «криминальные страхи». Эти дети более эмоционально устойчивы.

В результате проведения нами диагностики по методике Шкуратовой среди младших школьников мы видим, что в первую очередь к преобладающим страхам у данного возраста являются учебные страхи 46,1 % (12 человек), поэтому вторую часть исследования составила методика выявления школьных страхов Филлипса связанная с различными областями школьной жизни. Данные об уровнях школьных страхов отражены на рисунке 4.

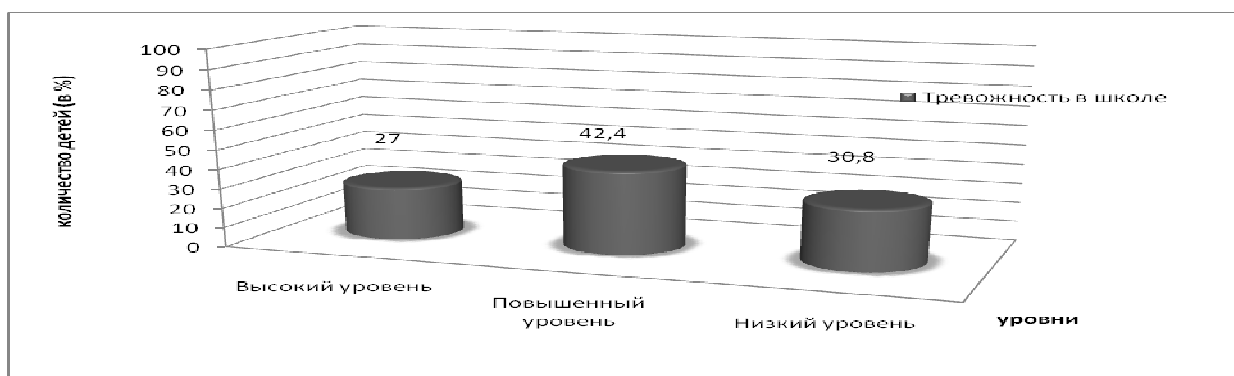


Рисунок 4 – Результаты исследования школьной тревожности у младших школьников по методике Б. Н. Филлипса

Как мы видим на рисунке 4 для всей совокупности (26 человек) испытуемых по фактору «общий уровень тревожности в школе» высокий уровень тревожности имеют 27 % (7 человек) и повышенный 42,4 % (11 человек). Данный результат говорит нам о том, что у половины всей выборки испытуемых характерно нестабильное эмоциональное состояние, связанное с различными включениями в жизнь школы. Низкий уровень общей тревожности имеют 30,8 % (8 человек) школьников.

У 7 детей высокий уровень страха проявляется физиологически, повышенный уровень у 11 детей, физические проявления выражены не сильно, но наблюдения позволяют сделать вывод, что внутренняя тревожность присутствует. Низкий уровень страха у 8 детей, по внешним признакам трудно диагностировать, присутствие внутреннего страха.

Исследование различных областей школьной жизни младших школьников представлено на рисунке 5.

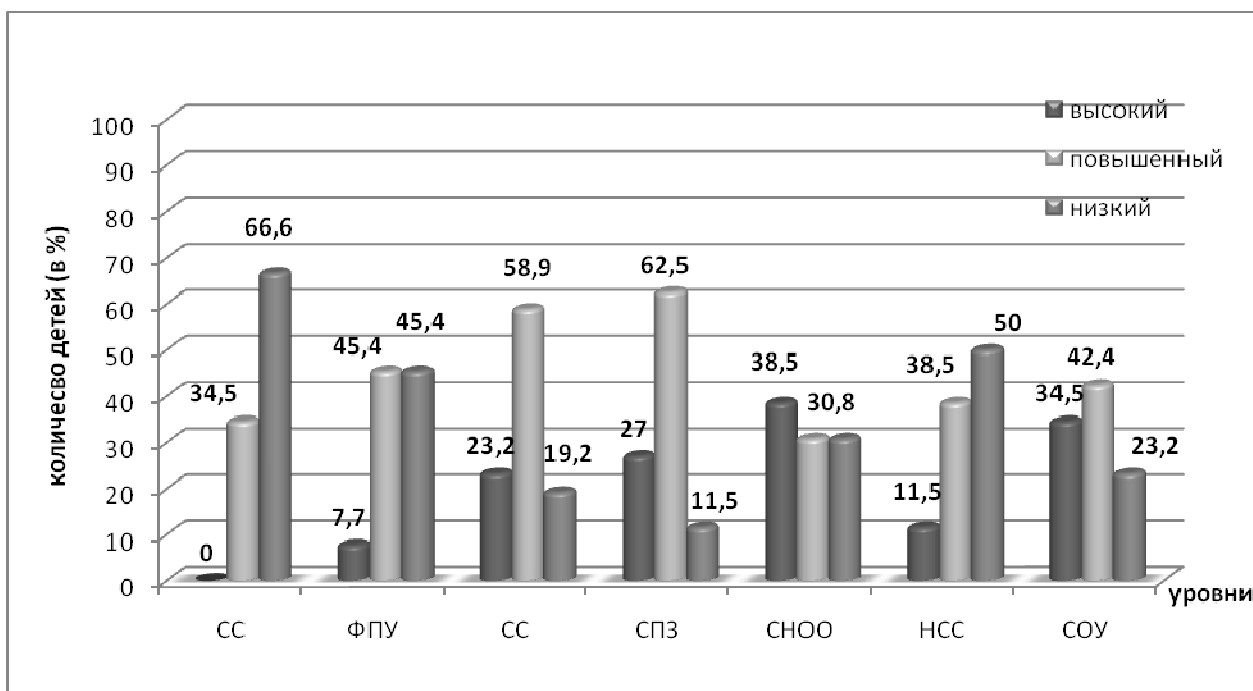


Рисунок 5 – Результаты исследования различных областей школьной жизни у младших школьников по методике Филлипса Б. Н.

Примечание 1 – социальный стресс – СС; фрустрация в потребности успеха – ФПУ; страх самовыражения – ССМ; страх проверки знаний – СПЗ; страх не соответствовать ожиданиям окружающих - НОО; низкая сопротивляемость стрессу – НСС; страхи в отношениях с учителями – СОУ

Что касается страхов, связанных с различными областями школьной жизни, мы видим, что для всей совокупности испытуемых наиболее выраженным является повышенный уровень страхов для таких уровней, как «страх проверки знаний» 62,5 % (16 человек), «страх самовыражения» 58,9 % (15 человек), «фрустрация в потребности успеха» 45,4 % (12 человек), «страхи в отношении с учителями» 42,4 % (11 человек). Дети имеющие повышенный уровень страхов по данным показателям испытывают негативные эмоции и переживание тревоги при общении с учителем, ответе у доски, рассказе стихов, и других ситуация проверки знаний (особенно публичной), что является препятствием для достижения успеха.

Обращает на себя внимание высокий уровень страха «страх не соответствовать ожиданиям окружающих», который характерен для 38,5 % (10 человек) нашей выборки. Это говорит о том, что 10 испытуемых оценивают свои результаты с точки зрения других значимых людей, родителей, учителей. Следовательно, у 10 участников эксперимента существует тревога, страх по поводу оценок даваемых значимыми взрослыми (учителя, родители).

Переживания социального характера, на фоне которых развиваются эмоциональные контакты со сверстниками, имеют 17 школьников (66,6 %), низкий уровень говорит о том, что взаимоотношения между одноклассниками достаточно доброжелательные.

Высокая сопротивляемость стрессу отмечена у половины (13 человек) школьников, результат по данной строке говорит, что приспособляемость большей части выборки к ситуациям стрессогенного характера в норме. Низкая сопротивляемость к стрессу у 3 испытуемых.

Младший школьник, при поступлении в школу, получает большую эмоциональную и физиологическую нагрузку, он должен выполнять ряд серьезных школьных обязательств, что влечет за собой соответствующие



оценки учителя, коллектива класса, а также те или другие реакции родителей.

Все это влечет за собой определенные волнения: удовлетворение, радость от похвалы или, наоборот, недовольство собой, огорчение и т.д.

Прежде чем помочь школьникам в преодолении страхов, необходимо выяснить, весь спектр страхов и каким конкретно страхам они подвержены. Выяснить весь спектр страхов, можно специальным опросом при условии эмоционального контакта с ребенком, доверительных отношений и отсутствия конфликта.

Аномалии в воспитании ведут к аномалиям в поведении и в структуре личности младшего школьника, а также приводят к формированию навязчивых учебных страхов, фобий и т.д.

В большинстве случаев поведенческие проблемы у ребенка связаны с поведением родителя в отношении друг друга и с особенностями воспитательных воздействий. Что бы выяснить есть ли взаимосвязь между школьной тревожностью у младших школьников и воспитательными воздействиями (требование учиться на одни пятерки, наказание за опоздание в школу, всевозможные запреты) «значимых» взрослых проведем корреляционный анализ между факторами «общая школьная тревожность» и «страх не соответствовать ожиданиям окружающих (значимых взрослых). Анализ данных приведенный, в приложении 2 показал, что выявлена статистически значимая положительная корреляционная связь ( $r = 0,56$ ) при критических значениях для полученного коэффициента корреляции.

0,39 для  $P \leq 0,05$

0,50 для  $P \leq 0,01$

Это означает, что чем выше ориентация на значимость других в оценке своих результатов, тем выше уровень школьной тревожности.

Поэтому третий этап психодиагностики проведен по методике «Моя семья» Егоровой М. С. по оценке уровня благополучия семейного воспитания и отражен на рисунке 6.

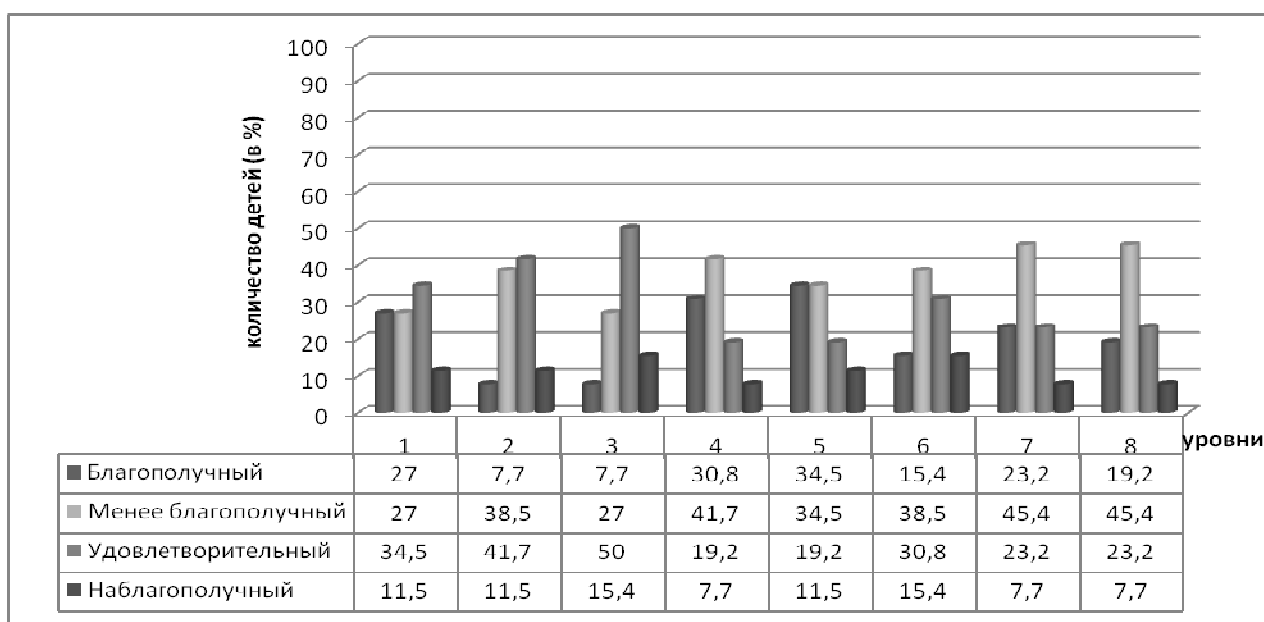


Рисунок 6 – Результаты исследования страхов у младших школьников по методике «Моя семья» (М. С. Егоровой)

Примечание 2 – Строгость (гибкость) воспитательных установок – 1. Воспитание самостоятельности, инициативности – 2. Доминантность матери, отца или равное участие обоих родителей в воспитании – 3. Отношение к школе, учителям – 4. Жесткость (гибкость) методов воспитания – 5. Взаимоотношения в семье: отстраненные или теплые – 6. Взаимопомощь в семье, наличие или отсутствие общих дел – 7. Общие интересы – 8.

Изучение взаимоотношений в семье дает возможность выявить их экономический, социокультурный уровень, особенности семейного микроклимата, особенности воспитания ребенка.

Исходя из полученных нами данных, можно сделать вывод, что 3 (11,5 %) детей младшего школьного возраста из 3 «Д» класса из семей высокого уровня благополучия. На основании анализа вопросов можно сказать, что эти дети характеризуют взаимоотношения в семье гармоничными: в семье есть понимание друг друга, взаимная поддержка, позитивная эмоциональная атмосфера, бесконфликтное общение.

11 (41,7%) детей – менее благополучный уровень – отметили, что в семье не достаточно общих занятий, увлечений, а также совместных посещений музея, театров. Родители помогают с выполнением домашних

заданий, иногда имеют жалобы в отношении учителей и школы, не наказывают детей, выслушивают ребенка и решают вместе проблемы, но чаще помощь отмечают со стороны матери.

Удовлетворительный уровень воспитания детей у 8 (30,8%) детей – характеризуется разными подходами в воспитании детей, здесь многие дети ответили на вопрос «Кажется ли вам, что у вас в семье холодные недружественные отношения между родителями» утвердительно.

4 человека (15,4 %), из семей неблагополучного уровня воспитания, характеризуются жесткими методами воспитания, дефицитом общения, беспрекословным выполнением всех требований родителей.

При анализе рисунка 6 надо сказать, что по фактору «отношение к школе и учителям» мы имеем менее благополучный уровень у 41,7 % (11 человек), это означает, что родители у большинства детей имеют положительное отношение к школе и учителям. По фактору «взаимоотношения в семье, наличие или отсутствие общих дел» и «общность интересов» имеем менее благополучный уровень у 45,4 % (12 человек) это говорит о том, что родители стараются иногда проводить время со своими детьми, советуются с ними в решении каких либо вопросов. Удовлетворительным уровнем воспитания отмечено 41,7 % (11 человек) испытуемых по фактору «воспитание самостоятельности, инициативности», а также 10 испытуемых по тому же фактору отмечено менее благополучным уровнем значит, родители не так часто могут доверить своим детям выполнение каких либо дел, или принятие какого либо решения самостоятельно. По фактору «доминантность» отмечен удовлетворительный уровень у 50 % детей (13 человек), так как в воспитании чаще всего участвует один родитель.

Далее проверим гипотезу в части наличия связей и влияния между уровнями семейного воспитания по методике «Моя семья» Егоровой и школьной тревожностью по методике Филлипса: чем ниже уровень благополучия семейного воспитания, тем выше уровень тревожности у

младших школьников. Используя метод ранговой корреляции Спирмена, проведем расчет корреляционной связи между результатами по использованным методикам.

Значение коэффициента корреляции очень важно для трактовки полученной связи. Если знак коэффициента линейной корреляции – плюс, тогда оба показателя возрастают и убывают пропорционально, если же получен знак минус, возрастание одного показателя сопровождается убыванием другого. Отрицательная корреляция демонстрирует связь между двумя переменными так же, как и положительный коэффициент корреляции, а относительные стороны одинаковы.

В таблице 1 показаны результаты расчета корреляции по методике «Моя семья» (Егоровой М. С.) по оценке уровня благополучия семейного воспитания и школьной тревожности по методике Филлипса.

Таблица 1 – Корреляционные связи факторов семейного воспитания и школьной тревожности

Показатели семейного воспитания	Показатель школьной тревожности
Строгость (гибкость) воспитательных установок	- 0,40*
Воспитание самостоятельности, инициативности	0,01
Доминантность матери, отца или равное участие обоих родителей в воспитании	- 0,39*
Отношение к школе и учителям	- 0,34*
Жесткость (гибкость) методов воспитания	- 0,10
Взаимоотношения в семье: отстраненные или теплые	- 0,26
Взаимоотношения в семье, наличие или отсутствие общих дел	- <b>0,50**</b>
Общность интересов	- <b>0,49**</b>
Условные обозначения: метод ранговой корреляции Спирмена * $p \leq 0,05$ , ** $p \leq 0,01$	

Как мы видим, имеется отрицательная корреляционная связь между уровнем семейного воспитания и школьной тревожностью:

– по шкалам «Взаимоотношение в семье», «Общность интересов» с уровнем достоверности 1%;

– по шкалам «Строгость (гибкость) воспитательных установок», «Доминантность матери, отца или равное участие обоих родителей», «Жесткость (гибкость) методов воспитания», «Отношение к школе, учителям» с уровнем достоверности – 5%;

– по остальным шкалам в нашем исследовании связей не выявлено.

Анализ данных приведенных в таблице 1 показал, что существует тесная связь между показателями семейного воспитания и общей школьной тревожностью, это может служить индикатором для психолога о возникновении школьных страхов по причине семейного взаимодействия в диаде «ребенок – родитель».

С позиций корреляционного анализа это означает следующее: существует отрицательная корреляционная взаимосвязь между показателями семейного воспитания и школьной тревожностью младших школьников, а именно, чем выше уровень семейного воспитания, тем ниже уровень школьной тревожности.

Далее будут прописаны психолого-педагогические рекомендации для родителей, педагогов по коррекции страхов у младших школьников.

Наблюдение в процессе проведения эксперимента показало, что поведение детей заметно отличалось при выполнении предложенных заданий им: одни с явной заинтересованностью и увлеченностью приступили к заполнению анкет, другие с осторожностью, третьи испытывали выраженную тревожность, трудности с чтением вопросов и стеснялись попросить помощи в присутствии педагога или были пассивны. Надо сказать, что при анализе «опросников» данных испытуемых отметили: низкое количество исправлений, помарок, почерк более ровный, ответы на вопросы помечены в полном объеме. Дети смело задают вопросы, открыты в общении, позитивны.

Таким образом, 46,1 % (12 детей) испытывают страх в результате учебной деятельности, поэтому вторую часть исследования составила

методика выявления школьных страхов Филлипса связанная с различными областями школьной жизни, которая помогает выявить источники (факторы) школьных страхов.

По данным методики Филлипса для всей совокупности (26 человек) испытуемых наиболее характерным является повышенный уровень общей тревожности в школе. Данный уровень имеют 42,4 % (11 человек) младших школьников. Такой результат говорит нам о том, что у половины всей выборки испытуемых характерно нестабильное эмоциональное состояние, связанное с различными включениями в жизнь школы. Низкий уровень общей тревожности имеют 30,8 % (8 человек), высокий – 27 % (7 человек) школьников.

Что касается страхов, связанных с различными областями школьной жизни, здесь особое внимание привлечен высокий показатель страха «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих», который характерен для 38,5 % нашей выборки. В результате был проведен корреляционный анализ по методу ранговой корреляции Спирмена для выявления связи между общей школьной тревожностью и страхом не соответствовать ожиданиям окружающих (значимых взрослых), который показал статистически значимую положительную корреляционную связь ( $r = 0,56$  при  $0,39$  для  $P \leq 0,05$ ,  $0,50$  для  $P \leq 0,01$ ), это означает, что чем выше ориентация на значимость других в оценке своих результатов, тем выше уровень школьной тревожности.

Поскольку мы выявили наличие связи между преобладающими показателями общей школьной тревожностью и страхом не соответствовать ожиданиям окружающих (значимых взрослых), тогда третий этап психодиагностики был проведен по методике «Моя семья» по оценке уровня благополучия семейного воспитания.

По данной методике были получены следующие результаты: 3 (11,5%) детей младшего школьного возраста из семей высокого уровня благополучия; 11 (41,7%) детей – менее благоприятный уровень; у 8

(30,8%) детей удовлетворительный уровень воспитания; 4 (15,4%) испытуемых, из семей неблагополучного уровня воспитания.

Далее проверена гипотеза в части наличия связей и влияния между семейным воспитанием и уровнем выраженности школьной тревожности: чем выше уровень семейного воспитания, тем ниже выраженность школьной тревожности.

Используя метод ранговой корреляции Спирмена, проведен расчет корреляционной связи между результатами по использованным методикам.

Расчет показал, что имеется корреляционная связь между уровнем семейного воспитания и школьной тревожностью:

- по шкалам «Взаимоотношение в семье», «Общность интересов» с уровнем достоверности 1 %;
- по шкалам «Строгость (гибкость) воспитательных установок», «Доминантность матери, отца или равное участие обоих родителей», «Жесткость (гибкость) методов воспитания», «Отношение к школе, учителям» с уровнем достоверности – 5%;
- по остальным шкалам в нашем исследовании различий не выявлено.

## Выводы по главе 2

Эмпирическое исследование страхов у младших школьников осуществлялось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий.

Были подобраны следующие методики для диагностики страхов у младших школьников: опросник «Виды страха» разработанный Шкуратовой И. П., методика школьной тревожности Филлипса, методика «Моя семья» Егоровой М. С.

В эксперименте принимали участие 26 учащихся 3-го класса МАОУ СОШ № 73 города Челябинска. Всего 26 человек, из них 12 мальчиков, 14 девочек. Средний возраст детей 9,5 лет.

Согласно результатам констатирующего эксперимента:

– по результатам методики диагностики «Виды страхов» Шкуратовой преобладающими страхами у младших школьников являются школьные и социальные страхи. По фактору «учебные страхи» высокий уровень страха у 12 человек (46,1 %), «социальные страхи – 10 человек (38,5 %). Средний уровень страха у 10 человек (38,5 %) по фактору «социальные страхи», «фобии» – 9 человек (34,5%). Низкий уровень страха отмечен у 18 человек (71,4 %) по фактору «мистические страхи», 14 человек (55,5 %) по фактору «фобии» и у 11 человек (42,4 %) по фактору «криминальные страхи»;

– по результатам диагностики школьной тревожности по методике Филлипса у 7 человек (27 %) высокий уровень тревожности, повышенный уровень у 11 человек (42,4 %) и у 8 человек (30,8 %) низкий уровень школьной тревожности. Обратил на себя внимание высокий уровень страха «страх не соответствовать ожиданиям окружающих» – 10 человек (38,5 %) выборки, для выявления взаимосвязи между тревожностью младших школьников и воспитательными методами родителей мы провели корреляционный анализ и доказали, что имеется статистически значимая положительная корреляционная связь ( $r = 0,56$ ), это и определило выбор следующей методики по оценке уровня благополучия семейного воспитания Егоровой М. С.;

– по результатам проведения методики «Моя семья» Егоровой: 4 человека (15,4 %) из семей неблагополучного уровня воспитания, 8 человек (30,8 %) из семей удовлетворительного уровня воспитания, 11 человек (41,7 %) менее благополучного уровня воспитания и 3 человека (11,5 %) высокого уровня благополучия. Проверена гипотеза в части наличия связей и влияния между уровнями семейного воспитания по



методике «Моя семья» Егоровой и школьной тревожностью по методике Филлипса: чем ниже уровень благополучия семейного воспитания, тем выше уровень тревожности у младших школьников. Получены следующие результаты: по шкалам «Взаимоотношение в семье», «Общность интересов» с уровнем достоверности 1 %, по шкалам «Строгость (гибкость) воспитательных установок», «Доминантность матери, отца или равное участие обоих родителей», «Жесткость (гибкость) методов воспитания», «Отношение к школе, учителям» с уровнем достоверности – 5%, по остальным шкалам в нашем исследовании различий не выявлено.

Корреляционный анализ показывает, что уровень семейного воспитания может послужить индикатором увеличения страхов и тревожности в школе.

Таким образом, была выявлена необходимость в разработке и реализации программы психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников.

### **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СТРАХОВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

#### **3.1 Программа психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников**

Согласно Выготскому Л. С. в младшем школьном возрасте происходит усложнение эмоциональной сферы. Излишние переживания, страхи, тревожность младшего школьника приводят к формированию достаточно устойчивого аффективного комплекса (чувство неполноценности и собственной значимости, компетентности и исключительности). Некоторые из этих аффективных комплексов, подкрепляясь соответствующими событиями и оценками, будут фиксироваться в структуре личности, и влиять на самооценку и уровень притязаний [Цит. по: 49 с. 27].

У младших школьников могут иметься нарушения в поведении, чрезмерное беспокойство, ощущение беспомощности, есть тревожность играть в новые игры, приступать к неизвестным им видам деятельности. У них низкая степень самомнения, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, глупые, неловкие. Они стремятся найти поощрения, одобрения взрослых во всех делах [Цит. по: 49 с. 22].

В связи с описанными обстоятельствами несомненна актуальность программы психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников.

За основу коррекционной программы взяты следующие работы: методика «Волшебная страна чувств» Грабенко Т., Зинкевич-Евстигнеевой Т., Фролова Д., программа групповой работы по проблеме школьных страхов Микляевой А. В., Румянцевой П. В.

Как в коррекционной, так и в профилактической работе по преодолению и предупреждению страхов у детей младшего школьного возраста немаловажно использовать гибкие методы психотерапевтической работы. Одним из таких методов считается сказкотерапия. Сказкотерапия, как метод профилактической работы, позволяет обратиться к глубинному опыту человека, раскрыть творческую энергию воображения, открыть и осознать чувства и стремления, скрытые в бессознательном, переосмыслить жизненные события, соприкоснуться с нравственными ценностями, увидеть пути решения проблем, а также способствует расширению сознания и взаимодействия школьника с окружающим миром [10 с. 2, 9].

Что касается взрослых, механизм гармонизации посредством сказки, проявляется на уровне осознания имеющихся детско-родительских проблем, причем в щадящем для них варианте. Ведь поведенческие паттерны сказочных героев, представляют образы нашего коллективного бессознательного, которые помогают людям воспринимать происходящие события легко.

Андреас С. и Андреас К. считают, что необходима смена существующих позиций по отношению к ребенку за счет изменения собственных взглядов на ребенка, а сказкотерапия является тем ресурсом, который позволяет почувствовать, и осознать глубинный смысл происходящего не затрагивая эго-состояния взрослого [Цит. по: 27 с. 27].

Сказкотерапия включает в себя ряд задач, таких как: гармонизация внутреннего мира младшего школьника, развитие способности преодолевать страхи и трудности, уменьшение тревоги и агрессивности, выявление и развитие творческих способностей, развитие способности выражать эмоции.

Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. в своей книге «Практикум по сказкотерапии» говорит о том, что сказка является своеобразным мостом между сказочными событиями и реальной жизнью, с помощью сказки

легче объяснить последствия которые могут ожидать ребенка в результате, какого либо его действия. Сказочные истории содержат полный перечень человеческих проблем и образные способы их решения [27 с. 3].

«Проживая сказку», ребята учатся справляться с проблемами в общении, тонко чувствовать друг друга, отыскивать адекватное физическое выражение различным эмоциям, чувствам, состояниям. Постоянно используемые в притчах упражнения на выражение и проявление всевозможных эмоций дают детям ресурс для улучшения и активизации выразительных средств общения: пластику, мимику и речь.

Путешествия по сказкам пробуждают воображение и образное мышление, высвобождают от стандартов и шаблонов, выделяют простор творчеству. Чувственно разряжаясь, сбрасывая зажимы, «отыгрывая» спрятанные углубленно в подсознании страх, волнение, злость, чувство вины, дети младшего школьного возраста становятся мягче, добрее, увереннее в собственном «Я», восприимчивее к людям и находящемуся вокруг миру. У них складывается положительное мнение о своем теле, происходит принятие себя [18, стр. 10].

Использование психологом метода «сказкотерапии» в коррекционной работе с младшими школьниками помогает создать дополнительную мотивацию и снизить естественное сопротивление.

Цель программы: снизить уровень проявления страхов у младших школьников.

Работая со сказками в рамках коррекционных занятий, можно решать множество задач.

Задачи коррекционной программы:

1. Ослабить или устранить имеющиеся у младших школьников поведенческие и эмоциональные нарушения, проявляющиеся в форме страхов.

2. Сформировать адекватную самооценку у младших школьников.

3. Развить навыки психической саморегуляции и способности к конструктивному выражению эмоций.

#### Оборудование

Для занятий необходимо: стимульный материал, блокноты, ручки, карандаши, проектор и т.д.

Программа рассчитана на младших школьников в возрасте 9,5 лет в условиях МАОУ СОШ № 73 г. Челябинска. Занятия в рамках коррекционной программы проводились 2 раза в неделю, до основных уроков. Продолжительность занятия 50 мин. Количество занятий в программе – 12.

Программа включает три этапа:

1. Введение (1 занятие).
2. Основное (10 занятий).
3. Заключительное (1 занятие).

#### Занятие № 1

Цели и задачи: сплочение учащихся; познакомить детей с чувствами, эмоциональными состояниями; обучение умению распознавать чувства других людей; развитие способности к конструктивному выражению эмоций; снятие психоэмоционального напряжения; рефлексия.

#### Занятие № 2

Цели и задачи: создать в группе благоприятную обстановку, позволяющую детям проявлять свои чувства и говорить о них; развитие способности к конструктивному выражению эмоций; познакомить детей с понятием «настроение»; снятие психоэмоционального напряжения; рефлексия.

#### Занятие № 3

Цели и задачи: научить младших школьников искать выход из трудной ситуации; научить распознавать эмоции; познакомить детей с методом «позитивное переформулирование», как способом изменения

отношения к ситуации; снятие психоэмоционального напряжения; рефлексия.

#### Занятие № 4

Цели и задачи: научить учеников распознавать эмоции; применять полученные навыки изменения отношений к ситуации; научить способам саморегуляции; снятие психоэмоционального напряжения; рефлексия.

#### Занятие № 5

Цели и задачи: обсуждение понятия «страх»; осознание личностного смысла понятия «страх»; принятие, проживание страхов; снятие психоэмоционального напряжения; рефлексия.

#### Занятие № 6

Цели и задачи: активизация участников; развитие воображения; обсуждение школьных страхов; вербализация страха; учить способам саморегуляции страхов; снятие психоэмоционального напряжения; рефлексия.

#### Занятие № 7

Цели и задачи: создание атмосферы психологической комфортности; проработка школьных страхов путем их сочинения (разрядка страха, преодоление страха перед учителем, страх получить «плохую оценку, сделать ошибку»), использование сказкотерапии для проработки страхов; снятие психоэмоционального напряжения; рефлексия.

#### Занятие № 8

Цели и задачи: проработка страхов путем их проигрывания (разрядка страха, преодоление страха перед учителем, страх получить «плохую оценку, сделать ошибку»); снятие психоэмоционального напряжения; рефлексия.

#### Занятие 9

Цели и задачи: работа с эмоциями, обсуждение понятия «злость», принятие, проживание агрессии, снятие физической агрессии, научить младших школьников способам саморегуляции; использование

сказкотерапии для проработки страхов; снятие психоэмоционального напряжения; рефлексия.

#### Занятие 10

Цели и задачи: создание комфортной психологической атмосферы, обсуждение термина «саморегуляция», помочь участникам в овладении приемами саморегуляции, вооружить знаниями, которые повышали бы психическую устойчивость в критических ситуациях; использование сказкотерапии для проработки страхов; снятие психоэмоционального напряжения; рефлексия.

#### Занятие 11

Цели и задачи: снятие эмоционального напряжения; рассказать школьникам о полезности страха с помощью сказки, ослабить эмоциональное возбуждение, связанное со школьными страхами с помощью сказкотерапии; рефлексия.

#### Занятие 12

Цели и задачи: отработать способы повышения самооценки. Научить детей внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя. Здесь учащиеся посредством выполнения различных упражнений приобретут навыки, которые будут способствовать повышению их самооценки; снятие психоэмоционального напряжения; рефлексия.

Таким образом, сказкотерапия, на наш взгляд, является одним из наиболее эффективных средств коррекции тревожности у младших школьников, так как это доступный способ переноса собственных переживаний на другого, а так же, понимание собственных чувств через находящиеся вокруг людей. Именно поэтому, когда младший школьник ассоциирует себя со сказочным персонажем, он чувствует и понимает, что не он один может испытывать состояние страха и тревоги в социальных специфических ситуациях.

Проигрывание сказочных ситуаций, тем более конфликтных, является способом борьбы со страхами и тревогой в специфических

ситуациях, так как, инсценировка сказочного сюжета, способствует получению детьми новых жизненных знаний, приобретению опыта в решении проблемных ситуаций в жизни. Для родителей младших школьников сказкотерапия тоже является своеобразным «спасательным кругом», так как в сказке родители могут наблюдать себя, свой стиль воспитания ребенка как бы со стороны. Для того чтобы коррекционная работа была эффективна необходимо участие родителей в полной мере.

Коррекционная работа со сказкой, моделирование в рамках сказочной формы развивают личность педагога, создают невидимый мост между ребенком и взрослым, сближают родителей и детей.

Участие родителей в коррекции страхов у детей обязательно, так как большая часть страхов порождена семьей или поддерживается ими.

В соответствии с результатами первичной диагностики мы разработали психолого-педагогическую программу по коррекции страхов у младших школьников.

### 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

В целях проверки уровня эффективности программы психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников проведена повторная диагностика. Оценка эффективности проводилась на основании двух показателей: психодиагностических данных «до» и «после» опытно-экспериментальной работы. При повторной диагностике использовались те же методики, что и на констатирующем этапе эксперимента. В расчётах был использован непараметрический критерий Вилкоксона для двух связанных выборок, посредством программы статистического анализа данных SPSS.

Анализ данных полученных в результате повторной диагностики по методике «Виды страхов» Шкуратовой И. П. представлен на рисунке 7.



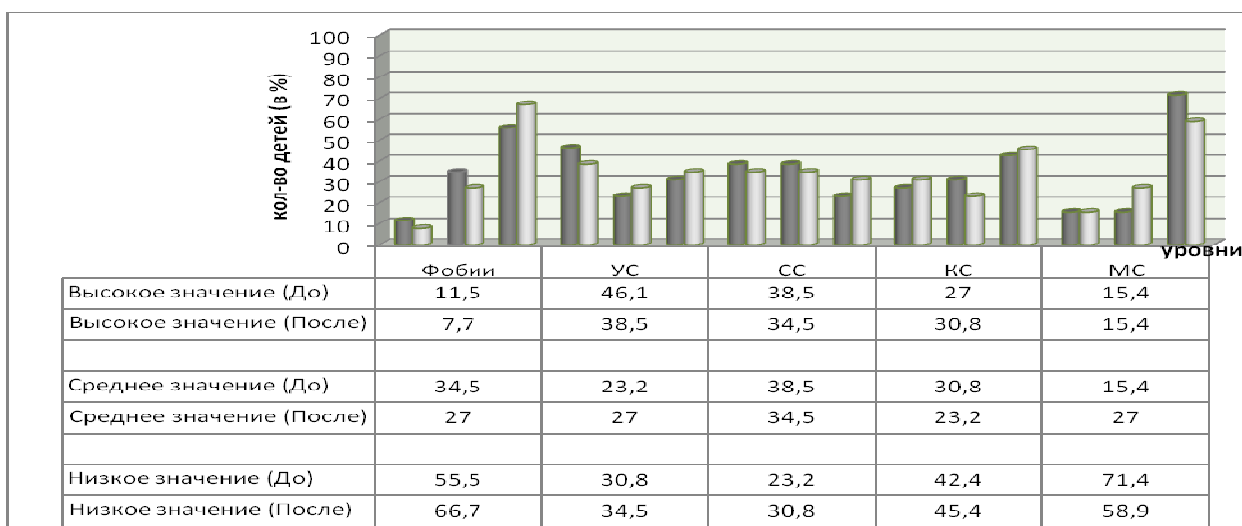


Рисунок 7 – Результаты повторного исследования по методике выявления и уточнения преобладающих страхов у младших школьников Опросник «Виды страхов» Шкуратовой И. П.»

Примечание 3 – учебные страхи – УС; социальные страхи – СС; криминальные страхи – КС; мистические страхи – МС.

Анализ данных, отмеченный на рисунке 7, позволил сделать нам следующие выводы. Количество детей с высоким уровнем страха снизилось на 16,5 % (2 человека), со средним уровнем страха возросло на 16,4 % (1 человек), с низким увеличилось на 12 % (1 человек). По фактору «социальные страхи» количество детей с высоким и средним уровнем страха снизились на 10,4 % (1 человек), с низким уровнем увеличилось на 32,8 % (2 человека). Здесь можно сказать, что в результате проведенной коррекционной программы часть детей стали более эмоционально устойчивыми. Дети больше общаются друг с другом, некоторые очень сдружились, между школьниками ощущается более доброжелательная обстановка.

Также увеличилось количество детей с низким показателем страхов по следующим факторам: «фобии» на 20,2 % (3 человека); «криминальные страхи» на 7 % (1 человек). Это говорит о том, что участники программы научились принимать, проживать свой страх, легче относиться к тревожной ситуации.

Результаты повторного исследования по методике школьной тревожности Филлипса представлены на рисунке 8

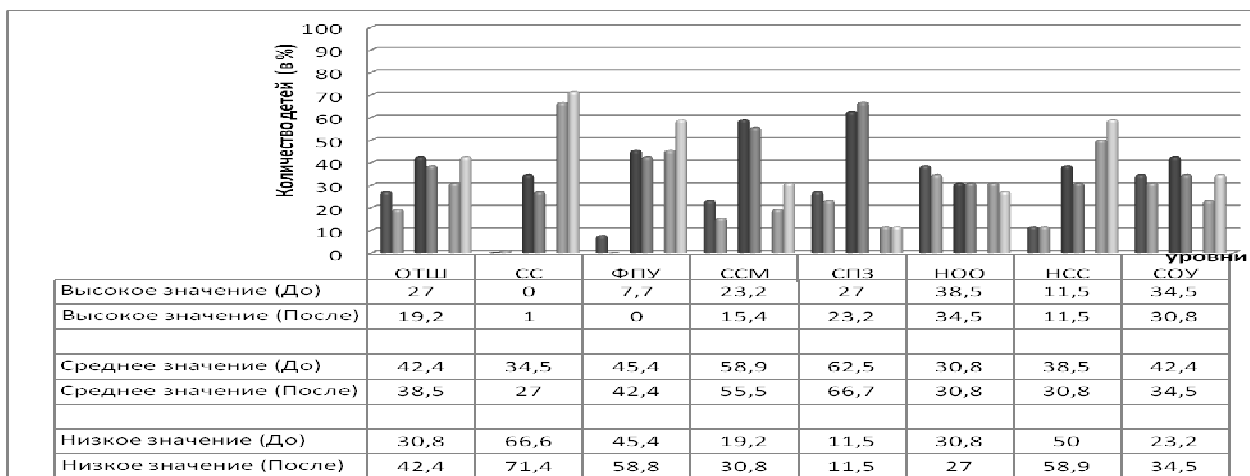


Рисунок 8 – Результаты повторного исследования по методике школьной тревожности Б. Н. Филлипса

Примечание 4 – общая школьная тревожность – ОТШ; социальный стресс – СС; фрустрация в потребности успеха – ФПУ; страх самовыражения – ССМ; страх проверки знаний – СПЗ; страх не соответствовать ожиданиям окружающих - НОО; низкая сопротивляемость стрессу – НСС; страхи в отношении с учителями – СОУ.

После проведения данной методики были получены результаты: высокое значение по фактору «Общая школьная тревожность» снизилось на 29 % (2 человека), среднее значение данного показателя снизилось на 9,2 % (1 человек), низкий показатель увеличился на 37,7 % (3 человека). Низкий уровень «общей школьной тревожности» после проведения программы отмечен у 42,4 % (11 человек) испытуемых.

Наиболее выраженными уровнями страха при первичной диагностике были «страх проверки знаний» у 16 человек, «страх самовыражения» у 15 человек, «фрустрация в потребности успеха» у 12 человек и «страхи в отношении с учителями» у 11 человек, после проведения коррекционной программы количество испытуемых с повышенным уровнем страха снизилось на 5 % (4 человека).

Изменилось количество детей по высокому значению фактора «страх не соответствовать ожиданиям окружающих» на 10,4 % (1 человек). Это говорит, о том, что дети больше стали прислушиваться к себе, принимать

свои идеи, принимать идеи друг друга, делится впечатлениями и помогать друг другу в трудных ситуациях.

Низкий показатель переживания социального стресса отмечен у 18 школьников, это на 7,2 % (1 человек) больше по сравнению с результатом первичной диагностики. Во время проведения программы многие дети принимали активное участие в играх, с удовольствием выполняли задания, отвечали на вопросы, давали обратную связь.

Увеличение числа детей на 17,8 % (2 человека) по фактору «сопротивляемость стрессу» говорит о том, что испытуемые при участии в программе не были подвержены организационному стрессу. Окружающая обстановка была дружелюбная, что способствует развитию коммуникативных способностей.

Результаты повторного исследования по методике «Моя семья» Егоровой М. С. представлены на рисунке 9

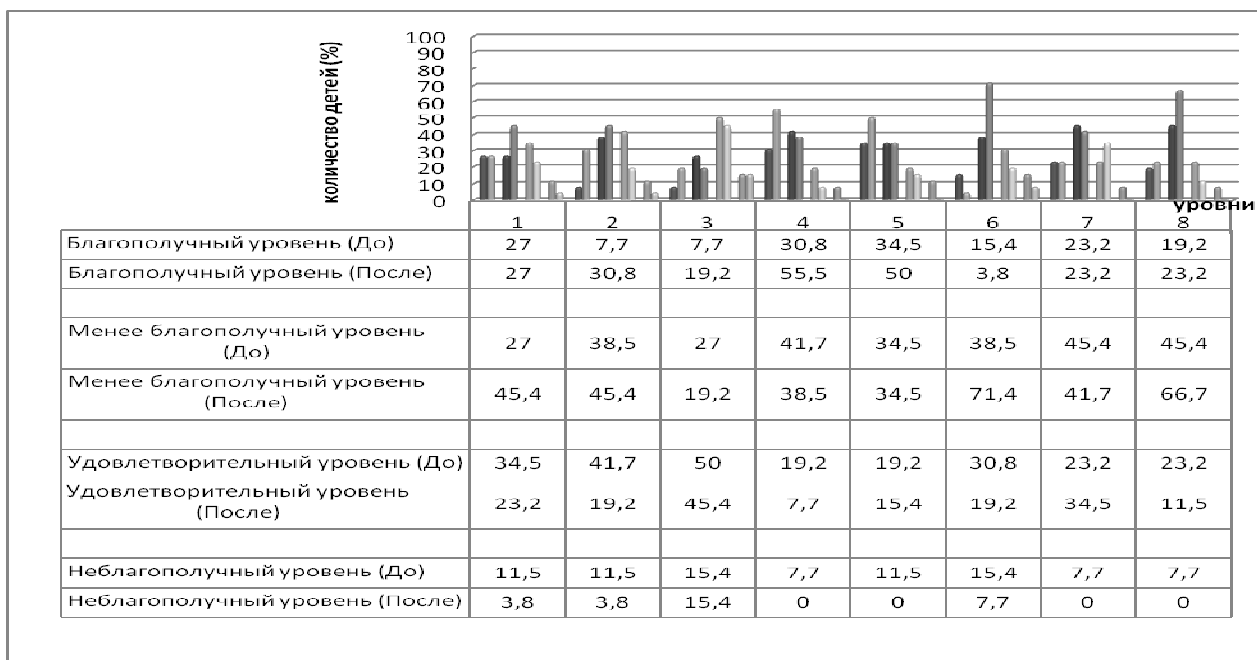


Рисунок 9 – Результаты повторного исследования по методике «Моя семья» (Егоровой М. С.)

Примечание 5 – Строгость (гибкость) воспитательных установок – 1. Воспитание самостоятельности, инициативности – 2. Доминантность матери, отца или равное участие обоих родителей в воспитании – 3. Отношение к школе, учителям – 4. Жесткость (гибкость) методов воспитания – 5. Взаимоотношения в семье: отстраненные или теплые – 6. Взаимопомощь в семье, наличие или отсутствие общих дел – 7. Общие интересы – 8.

Анализ результатов приведенных на рисунке 9 показал следующие изменения: количество детей из семей высокого уровня благополучия увеличилось на 34 % (1 человек), менее благополучный уровень увеличился на 71,2 % (8 человек), удовлетворительный и неблагополучный уровень воспитания снизился на 75 % (4 человека).

Изменения проявляются в улучшении эмоционального состояния младших школьников, позитивном отношении к себе, уверенности в своих силах, повышении коммуникативной активности.

С целью определить эффективность психолого-педагогической программы коррекции страхов у младших школьников, было проведено сравнение результатов предварительного и итогового тестирования по методикам «Виды страхов», «Моя семья» и школьной тревожности Филлипса. В расчётах был использован непараметрический критерий Вилкоксона для двух связанных выборок.

Сравнительные результаты констатирующего и формирующего этапов экспериментального исследования по критерию Вилкоксона (методика «Опросник «Виды страхов») представлены в Таблице 2.

Таблица 2 – Сравнительные результаты участников эксперимента по критерию Вилкоксона (методика Опросник «Виды страхов»)

Шкалы методики	Сдвиги			Критерий знаковых рангов Вилкоксона	Асимптотическая значимость
	Отрицательные	Положительные	нет		
Фобии	18	5	3	- 2,791	<b>0,005**</b>
Учебные страхи	22	4	0	- 3,472	<b>0,001**</b>
Социальные страхи	15	7	4	- 2,344	<b>0,019**</b>
Криминальные страхи	10	13	3	- 0,857	0,392
Мистические страхи	12	11	3	- 0,658	0,511

Условные обозначения: \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ .

Как видно из таблицы 2 статистически значимые различия наблюдаются по шкалам «Фобии», «Учебные страхи», «Социальные страхи». По данным шкалам наблюдаются отрицательные сдвиги, однако, согласно ключу к данной методике, чем ниже значения по всем шкалам, тем выше уровень успешности в школе, лучше развивается коммуникативный навык и процесс социализации в целом. Это может говорить о том, что у младших школьников прошедших программу стали меньше проявляться страхи и тревоги, они стали более эмоционально устойчивыми и более склонны к саморегуляции.

Сравнительные результаты констатирующего и формирующего этапов экспериментального исследования по критерию Вилкоксона (методика школьной тревожности Филлипса) представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Сравнительные результаты участников эксперимента по критерию Вилкоксона (методика школьной тревожности Филлипса)

Шкалы методики	Сдвиги			Критерий знаковых рангов Вилкоксона	Асимптотическая значимость
	Отрицательные	Положительные	нет		
Общая тревожность в школе	19	2	5	- 3,542	<b>0,001**</b>
Социальный стресс	18	6	2	- 3,291	<b>0,001**</b>
Фрустрация потребностей достижен. успеха	18	7	1	- 3,088	<b>0,002**</b>
Страх самовыражения	14	6	6	- 2,315	0,021*
Страх проверки знаний	15	8	3	- 1,813	0,070*
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	17	4	5	- 2,482	<b>0,013**</b>
Низкая сопротивляемость стрессу	11	6	9	- 1,342	0,180
Страхи в отношениях с учителями	17	9	0	- 2,000	0,046*

Условные обозначения: \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ .

Согласно таблице 3 существуют значимые различия в шкалах «Общая тревожность в школе», «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих», «Социальный стресс», «Фрустрация потребности в достижении успеха». Здесь мы тоже, как и в таблице 2, наблюдаем отрицательные сдвиги, которые согласно ключу к данной методике свидетельствуют о положительных изменениях в эмоциональном фоне младших школьников. Учащиеся в процессе прохождения программы научились самостоятельно давать оценку своей деятельности, при этом научились ошибаться и принимать свои ошибки. Следовательно, ориентация на значимость взрослых снизилась. Взаимоотношения в процессе коллективной работы стали более сплоченными, наблюдается поддержка, помощь, сочувствие, понимание, следовательно, младшие школьники почувствовали себя нужными, значимыми, что позволило участникам достичь хороших результатов, успеха.

Сравнительные результаты констатирующего и формирующего этапов экспериментального исследования по критерию Вилкоксона (методика «Моя семья») представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Сравнительные результаты участников эксперимента по критерию Вилкоксона (методика «Моя семья»)

Шкалы методики	Сдвиги			Критерий ранговых знаков Вилкоксона	Асимптотическая значимость
	Отрицательные	Положительные	Нет		
Строгость (гибкость) воспитательных установок	10	14	2	- 1,303	0,193
Воспитание самостоятельности, инициативности	8	15	3	- 2,241	<b>0,025*</b>
Доминантность матери, отца, или равное участие обоих родителей	7	13	6	- 0,789	0,430

*Продолжение таблицы 4*

Отношение к школе, учителям	8	15	3	- 2,029	<b>0,042*</b>
Жёсткость (гибкость) методов воспитания	7	13	6	- 1,928	<b>0,054*</b>
Взаимоотношения в семье: отстраненные или теплые	8	13	5	- 1,205	<b>0,228*</b>
Взаимопомощь в семье, наличие или отсутствие общих дел	12	12	2	- 0,544	0,586
Общность интересов	8	17	1	- 1,907	<b>0,056*</b>

Условные обозначения: \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ .

В соответствии с приведёнными в таблице 4 данными, существуют значимые различия в результатах участников программы по шкалам «воспитание самостоятельности, инициативности», «отношение к школе, учителям», «жёсткость (гибкость) методов воспитания», «взаимоотношения в семье: отстраненные или теплые», «общность интересов». По этим шкалам у большинства субъектов наблюдаются положительные сдвиги – это говорит о том, что участники после прохождения программы стали лучше разбираться в своих эмоциях и в изменениях в своей эмоциональной сфере, у школьников появилась уверенность в собственных силах, появилась ориентация на личные ценности и идеалы.

Сбор обратной связи по программе проходил в виде устного опроса сразу после ее завершения, младшие школьники меньше стали бояться, что то, сделать не верно, потерпеть неудачу или поражение, некоторые участники проявляли желание выразить своё мнение, ощущения, рассказать о своих впечатлениях от занятия.

Нужно сказать, что с родителями участников программы была проведена беседа о важности своевременного выявления школьных

страхов и иных тревог, а также подготовлены рекомендации для коррекции страхов у младших школьников.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что разработанная нами программа психолого-педагогической коррекции страхов действительно позволяет снизить уровень проявления страхов у младших школьников.

### 3.3 Психолого-педагогические рекомендации для родителей, педагогов по коррекции страхов у младших школьников

Родителям следует проводить работу с детьми не только по устранению страхов, но и по их предупреждению. Участие родителей по коррекции страхов у детей обязательно, так как большая часть страхов порождена именно в семье и поддерживается там же [65].

Каждый раз, когда мы кричим на детей, приказываем, виним их, не делимся любовью или портим нервы своим детям, мы вызываем в них чувство страха. Страх разрушает детское духовное начало и заставляет ребенка почувствовать свою «неполноценность». И мы помним это чувство и несем его из своего детства. Наши дети нуждаются в безусловной любви исходящей от нас. Многие дети, будучи уже взрослыми постоянно стремятся быть любимыми и как можно чаще получать похвалу через «поступки» и «дела».

Безусловная любовь закладывает основу правильного воспитания уверенных в себе детей, любящих себя и мир, в котором мы живем.

Чувство страха становится причиной того, что дети ограждают себя от ответственности, проявления инициативы, прибегают ко лжи, обвиняют других [43].

У детей может быть абсолютно разная реакция на страх. Одни дети становятся агрессивными и непослушными (наступление), а другие легко сдаются (отступление). Страх порождает соперничество, драки, обособленность, враждебность, раздвоенность личности, заставляют ребенка сконцентрироваться на своих недостатках. Страх наказания



становится причиной того, что дети теряют собственное «Я» или подстраиваются под других людей, переступая через себя. Также они могут отказаться от своего «Я» для того чтобы противостоять тому, кто слишком много от них хочет.

Благодаря нашей безусловной любви, дети становятся свободнее в выражении своих чувств и желаний. Они сами становятся лучше и способны помочь другим быть лучше. С безусловной любовью мы даем детям самый ценный дар – умение поддерживать свою детскую веру в жизнь [28].

Дети очень эмоциональны, впечатлительны, внушаемы, это следует учитывать и формировать веру ребенка в свои силы и возможности:

- позволяйте ребенку помогать вам. Вместе договоритесь, чем он будет помогать: небольшие покупки, полив растений, мытье посуды, быть ответственным за семейные мероприятия, стирка, приготовление обеда, сервировка стола и т.д.;

- делитесь своими чувствами и позволяйте быть для вас опорой;

- позволяйте ребенку делать вам замечания и рассказывать о вас, о чем вы и не задумывались. Например: «Я поняла, что мало играю с тобой. Спасибо, что подсказал мне это...»;

- поступайте так, чтобы ваш ребенок делал, то, что хочет, и оставался в пределах существующих границ, которые вы установили. Например: «Я не хочу, чтобы ты ехал к Жене на велосипеде один. Я разрешу тебе, если ты поедешь с кем-нибудь ещё»;

- советуйтесь с ребенком. Например: «Что бы ты мне посоветовал надеть сегодня на работу?» или «Знаешь, я сегодня поссорилась на работе, что мне теперь делать?» [26].

Необходимо различными способами повышать и поддерживать самооценку детей:

- поделитесь с ребенком эмоциями, создающими доверие и понимание;

– не нужно сравнивать, замечайте и уважайте детскую индивидуальность;

– расскажите детям, что такое «ошибаться» – и что это не значит «плохо». Важно чтобы дети осознали, что ошибки это неотъемлемая часть процесса познания. Научите детей исправлять ошибки. Например: «Отец разрешил детям воспользоваться его инструментами. Дети испачкали рукоятки инструментов в краске. Отец спросил их, что они могут сделать, чтобы исправить ошибку. Дети решили перекрасить рукоятки инструментов». Если ребенок совершит какую-нибудь ошибку, испортившую взаимоотношения или нарушит ранее достигнутую договоренность, то в таком случае у него есть возможность исправить данную ошибку. Исправить ошибку – не значит наказать себя, это способ предоставления компенсации за нанесенный своей ошибкой моральный ущерб [26, с. 7];

– не решайте проблемы детей своих, которые они могут решить сами. Например: если дразнят ребенка в школе, не нужно ходить в школу и ругать других детей. Научите своих детей защищаться самостоятельно.

Каждый знает, что небольшая поддержка нужна постоянна. Но на самом деле «небольшая поддержка» должна быть чем-то большим, нежели несколько фраз, которые постоянно повторяются. Мы все хотим, что бы нам говорили что-то большее, чем «хорошо», «очень хорошо», «отлично», и это особенно верно для детей. Искренность, творчество, разнообразие – сильное орудие в построении самоуважении вашего ребенка.

Взрослые должны с уважением отнестись к страху ребенка, если он совершенно беспочвенен или вести себя так, что вы давно знаете и нисколько не удивляетесь его испугу.

Сотрудничество родителей в воспитании детей. Существует огромное множество причин, по которым у родителей возникают разногласия по поводу воспитания своих детей. Родители должны основываться на взаимном семейном согласии.

Таблица 5 – Десять заповедей для родителей:

№ п/п	Заповеди:
1	Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.
2	Не думай, что ребенок твой: он Божий, а тебе выпала честь его воспитывать.
3	Не требуй от ребенка платы за все, что ты делаешь для него – ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому человеку, другой – третьему. Это необратимый закон благодарности.
4	Не вымещай на ребенке свои обиды, что бы в старости не есть горький хлеб, ибо, что посеешь, то и пожнешь.
5	Не относись к его проблемам свысока: тяжесть жизни дана каждому по силам, и будь уверен – ему его ноша тяжела не меньше, чем твоя, а может и больше. Потому что у него еще нет привычки.
6	Не унижай.
7	Не мучай себя, если не можешь чего-то сделать для своего ребенка.
8	Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы другие сделали твоему.
9	Помни – для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.
10	Люби своего ребенка любым: талантливым, неталантливым, неудачным, люби его всегда.

Лечение и воспитание детей подверженных страхам детей крайне трудное дело. И причина не в том, что у врачей нет достаточно сильных лекарств, не в том, что психологи не разработали эффективных методов исследования. Основная трудность в воспитании в том, что изменять свой стиль воспитания детей нужно их родителям [65].

Сухомлинский В. А. говорил, что «Слово учителя – ничем не заменимый инструмент воздействия на душу воспитанника» [Цит. по: 61 с. 23].

Общение играет значимую роль в педагогическом процессе. Через живое и непосредственное общение педагога с воспитанниками осуществляется главное в педагогической работе – обмен информацией, взаимопознание педагога и ребенка, организация совместной деятельности.

Эффективность благоприятного педагогического общения сформулировал Бодалев А. А.:

- знание основ педагогического общения;
- умение организовывать общение и управлять им и собственным психическим состоянием;
- умение педагога устанавливать положительные взаимоотношения с учащимися;
- сформированность определенных нравственно-личностных качеств педагога;
- речевое развитие и интуиция педагога;
- самопознание и самооценку: педагогическую рефлексию [7].

Правильное педагогическое общение преподавателя с учащимися в процессе обучения и воспитания создает наилучшие условия для развития их мотивации и творческого характера учения, для правильного формирования личности обучаемого, что обеспечивает благоприятную школьную среду для воспитанников и препятствует появлению источников страха.

В младшем школьном возрасте интенсивно развивается рефлексия, ребенок сознательно обращает внимание на свои мысли чувства, эмоции, оценивает принятые решения. Обучение ребенка в школе способствует интенсивному становлению у ребенка оценочной позиции, самооценки. Именно поэтому дети младшего школьного возраста должны ощущать свою успешность [8].

Мнение учителя в данном возрасте приобретает особый авторитет, поэтому в первую очередь похвала, даже за незначительные успехи, должна быть искренней. Причем ребенок должен знать, за что его похвалили.

Педагогу нужно видеть личность, признавать, признавать ее неповторимость, незаменимость, уважать мысли, чувства детей, право на свободу выбора.

Грамотно выстраивать границы, предъявлять детям адекватные требования.

Необходимо создать такие условия, что бы ребенок чувствовал себя значимым, нужным, что в свою очередь дает уверенность в себе и внутреннее удовлетворение.

Создавать благоприятную и комфортную среду в классе, для предметно-развивающей деятельности учащихся и полноценного развития ребенка, пробудить интерес к занятию с помощью занимательных методов и приемов [19].

Упражнения для снятия школьной тревожности:

- младшие школьники с уже существующим страхом внушают себе: «Я не смогу это сделать», «Это слишком сложно», «Я не умею это делать». Нужно помочь ученикам изменить внутреннюю речь, повесив плакат в классе с девизами: «Я смогу это сделать», «Попробуй и результат тебя ждет», «Я умею»;

- проводить игру «Комплименты», как разминку между школьными заданиями, которая позволит отдохнуть детям и получить эмоциональный положительный заряд на весь день;

- перед сложным заданием, заметив признаки подступающей неуверенности, учитель может подбодрить ученика добрым словом, «У тебя все получится», «Ты сможешь», «Все хорошо!»;

- показать ценность ошибки как попытки, нужно признать, что больше ошибок делают люди активные, чем пассивные, а активность всегда приветствуется. Нужно объяснить воспитаннику, что ошибка – это новое учение. На ошибках мы учимся. Кто не ошибается, значит, ничего не делает;

- подчеркивать любые старания учеников;

- тревожные дети нуждаются в поддержке. Замечайте сильные стороны своих учеников. Едва заметив что – то ценное, обязательно скажите об этом ребенку;

– проводить командные игры, совместные эмоциональные переживания во время игры способствуют укреплению межличностных отношений. В игре каждый ученик может проявить себя, свои знания, умения, свой характер, волевые качества, тем самым создавая ситуацию успеха [26].

Упражнения по коррекции тревожности и страхов у младших школьников могут применять и родители школьников в зависимости от жизненной ситуации.

### 3.4 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Технологическая карта – это тип документации, в котором описаны действия, их периодичность, временной период, инструменты, этапы, а также итог от совершенных действий [35, с. 340].

Технологическая карта внедрения результатов исследования включает 7 последовательных и взаимосвязанных этапов.

1 этап – Целеполагание внедрения программы «Психолого-педагогическая коррекция страхов у младших школьников».

Реализация всех этапов выполняется последовательно.

Изучение нормативной документации: Федеральные законы и законы Российской Федерации, постановлений Правительства Российской Федерации в области образования и безопасности среды и личности, документацию образовательного учреждения.

Цель: изучение документации по теме «Психолого-педагогическая коррекция страхов у младших школьников».

Методы: анализ литературы, обсуждение, изучение документации и нормативных источников по теме наблюдения.

Постановка и аргументация цели и задач внедрения программы.

Цель: поставить цели и задачи внедрения программы «Психолого-педагогическая коррекция страхов у младших школьников».

Методы: анализ материалов по теме исследования.

Изучение и анализ содержания этапов внедрения программы «Психолого-педагогическая коррекция страхов у младших школьников», его задач, принципов, условий, показателей эффективности.

Цель: разработка этапов внедрения программы психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников.

Методы: оценка состояния ситуации в образовательном учреждении, анализ готовности образовательного учреждения к внедрению программы.

Анализ уровня подготовленности педагогического коллектива к внедрению Программы, подготовка методической базы к инновационной деятельности.

Цель: разработка программно-целевого комплекса внедрения программы «Психолого-педагогическая коррекция страхов у младших школьников».

Методы: составление программы внедрения, анализ материалов готовности образовательного учреждения к деятельности.

2 этап – Формирование положительной психологической установки на внедрение программы «Психолого-педагогическая коррекция страхов у младших школьников».

Формирование готовности внедрения программы в образовательное учреждение.

Цель: создание состояние готовности к освоению предмета внедрения программы у администрации образовательного учреждения.

Методы: обоснование практической значимости внедрения программы, обсуждение с заинтересованными субъектами внедрения.

Пропаганда передового опыта по внедрению программы в образовательном учреждении, а также ее значимости и актуальности.

Цель: сформировать положительную реакцию на предмет внедрения Программы у психолога и администрации образовательного учреждения.

Методы: беседы, обсуждения, семинары.

Продвижение передового опыта по внедрению инновационных технологий вне образовательного учреждения.

Цель: создать авторитетность внедрения программы у заинтересованных субъектов в образовательный процесс.

Методы: постановка проблемы, обсуждение, консультации.

Анализ своего состояния по теме внедрения, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения.

Цель: сформировать веру в свои силы по внедрению программы «Психолого-педагогическая коррекция страхов у младших школьников».

Методы: обсуждение, консультации.

3 этап – Изучение предмета внедрения программы «Психолого-педагогическая коррекция страхов у младших школьников».

Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения программы.

Цель: изучение материалов и документов о предмете внедрения.

Методы: анализ проделанной работы, обобщение.

Изучение предмета внедрения, его содержание, задачи, принципы, формы, методы.

Цель: изучить сущность предмета внедрения программы в образовательное учреждение.

Методы: анализ, обобщение;

Освоение системного подхода над темой.

Цель: изучение методики внедрения темы программы.

Методы: анализ, обобщение.

4 этап – опережающее (пробное) освоение предмета внедрения.

Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения.

Цель: создать инициативную группу для опережающего внедрения темы.

Методы: наблюдение, анализ, беседа.



Изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения.

Цель: закрепить и углубить знания, полученные на предыдущем этапе.

Методы: самообразование, научно-исследовательская работа, обсуждение.

Анализ созданных условий для опережающего внедрения программы «Психолого-педагогическая коррекция страхов у младших школьников».

Цель: обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения Программы.

Методы: обсуждение, экспертная оценка, самоаттестация.

Работа инициативной группы по новой методике.

Цель: Проверить методику внедрения программы.

Методы: анализ изменений, корректировка методики.

5 этап – Фронтальное освоение предмета внедрения программы «Психолого-педагогическая коррекция страхов у младших школьников».

Проанализировать работу инициативной группы по внедрению программы «Психолого-педагогическая коррекция страхов у младших школьников».

Цель: мобилизовать педагогический коллектив образовательного учреждения на внедрение программы.

Методы: сообщение о результатах работы, отчеты.

Освежить знания о предмете внедрения программы, изучение и совершенствование теории внедрения.

Цель: развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе.

Методы: обмен опытом, самообразование.

Анализ создания условий для фронтального внедрения программы в образовательное учреждение.

Цель: обеспечить условия для фронтального внедрения программы «Психолого-педагогическая коррекция страхов у младших школьников».

Методы: анализ, изучение состояния дел, обсуждение.

Фронтальное освоение предмета внедрения.

Цель: освоить всем педагогическим коллективом предмет внедрения.

Методы: самоанализ, обмен опытом, корректировка программы.

6 этап – Совершенствование работы над темой программы «Психолого-педагогическая коррекция страхов у младших школьников».

Совершенствование знаний и умений по системному подходу.

Цель: совершенствование знаний и умений, сформированных на предыдущих этапах. Методы: обмен опытом, беседы.

Анализ полученных результатов по внедрению программы.

Цель: обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы.

Методы: обработка результатов по теме внедрения программы, доклад.

Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения программы коррекции.

Цель: совершенствовать методику освоения внедрения программы.

Методы: обработка результатов, обсуждение, контроль.

7 этап – Распространение передового опыта освоения внедрения программы «Психолого-педагогическая коррекция страхов у младших школьников».

Изучение и обобщение опыта работы образовательного учреждения по инновационной программе.

Цель: изучить и обобщить опыт внедрения программы.

Методы: анализ, наблюдение, изучение документации.

Обмен опытом с другими школами: обучение учителей, психологов.

Цель: обобщить опыт работы, поделиться успешными результатами, с другими учебными организациями, приступающими к внедрению программы.

Методы: наставничество, консультации, инструктаж.

Пропаганда внедрения программы в регионе.

Цель: осуществить пропаганду передового опыта по внедрению программы в образовательном учреждении.

Методы: лекции, выступления, демонстрации.

Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения программы.

Цель: сохранить и углубить традиции работ над темой, сложившихся на предыдущих этапах.

Методы: анализ, беседа, дискуссия.

Таким образом, нами составлена технологическая карта внедрения программы психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников, которая состоит из 7 взаимосвязанных этапов.

### Выводы по главе 3

Для того чтобы снизить уровень проявления страха у младших школьников мы разработали программу, которая направлена на развитие способностей к конструктивному выражению эмоций, формированию адекватной самооценки, обучение способам саморегуляции страхов, снятия психоэмоционального напряжения, следовательно и на повышение психической устойчивости.

Для того чтобы проверить уровень эффективности программы психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников проведена повторная диагностика по тем же методикам. Оценивался сдвиг между результатами констатирующего и формирующего экспериментов.

Страхи в младшем школьном возрасте имеют возрастной переходящий характер и в основном обусловлены эмоциями, чем

характером, поэтому именно в этом возрасте страхи гораздо успешнее подвергаются психологическому воздействию. Именно в школьном возрасте необходимо проводить коррекционные работы со страхами [19].

После проведения коррекционной работы у младших школьников:

- по методике «Виды страхов» Шкуратовой высокий показатель страхов изменился на 72,4 % (8 человек), средний на 37 % (5 человек), низкий показатель на 35,8 % (3 человека);

- по методике школьной тревожности Филлипса высокий показатель изменился на 91,6 % (11 человек), средний на 72,2 (6 человек), низкий показатель на 62,3 % (5 человек);

- по методике «Моя семья» М. Егоровой количество детей из семей высокого уровня благополучия изменилось на 33,9 % (1 человек), количество человек из семей менее благополучного уровня воспитания изменилось на 71,7 % (7 человек), удовлетворительный уровень составил 75 % (6 человек), неблагополучный уровень – 75,3 % (3 человек).

Сравнительные результаты констатирующего и формирующего этапов экспериментального исследования были проведены по критерию Т Вилкоксона.

Результат проведения критерия для методики выявления и уточнения преобладающих страхов у младших школьников «Опросник «Виды страхов» Шкуратовой показал, что статистически значимые различия наблюдаются по шкалам «фобии», «учебные страхи», «социальные страхи».

Результат проведения критерия для методики школьной тревожности Филлипса показал значимые различия в шкалах «общая тревожность в школе», «страх не соответствовать ожиданиям окружающих», «социальный стресс», «фрустрация потребности в достижении успеха».

Результат проведения критерия для методики «Моя семья» показал положительные сдвиги по шкалам: «воспитание самостоятельности, инициативности», «отношение к школе, учителям», «жесткость (гибкость)

методов воспитания», «взаимоотношения в семье: отстраненные или теплые», «общность интересов».

По итогам формирующей работы следует закрепить или улучшить достигнутые результаты, посредством разработки психолого-педагогических рекомендаций для родителей и педагогов. Продолжая работать с детьми по сформулированным рекомендациям, родители и учителя закрепляют полученный положительный результат работы.

Также разработана технологическая карта внедрения программы психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Основной проблемой, на решение которой была направлена наша работа, является практическая недостаточность разработок в части психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников.

В процессе изучения научной литературы, выявлена широкая теоретическая изученность проблемы, однако в практической ее части, отвечающей за профилактику, диагностику и коррекцию детских страхов, которые имеют огромную значимость, уделено значительно меньше внимания.

Целью нашего исследования являлось теоретическое обоснование и разработка программы по психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников.

Для достижения цели нами были решены задачи, поставленные перед началом исследования.

В ходе теоретического анализа исследования проблемы мы пришли к выводу, что под страхами понимается очень сильная эмоция, которая меняет поведение человека, влияет на мышление, внимание, воображение, ограничивает в действиях, в принятии решений. С другой стороны страх помогает учитывать возможные риски.

Мы выделили особенности проявления страхов у младших школьников: страх совершения ошибки, опоздания, получения «плохой» оценки, страх «быть не тем», страх физического и психологического насилия со стороны ровесников и т.д.

Модель психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников состоит из теоретического, диагностического, коррекционного, и аналитического блоков.

Исследование психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников проводилось в три этапа: поисково-

подготовительный этап, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Основными методами являются:

– методы теоретического уровня – изучение и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, моделирование, целеполагание;

– методы эмпирического уровня – констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование, опрос.

– количественный метод обработки эмпирических данных: критерий Т Вилкоксона, коэффициент корреляции Спирмена.

Психодиагностика проведена по методикам опросник «Виды страха» Шкуратовой, методика школьной тревожности Филлипса, методика «Моя семья» Егоровой М. С.

Выборка исследования отвечает задачам исследования.

Преобладающими страхами младших школьников являются учебные 46,1 % (12 человек) и социальные страхи 38,5 % (10 человек). Это означает, что отрицательные эмоциональные состояния тревоги и страха, препятствуют нормальному психическому состоянию, учебной деятельности детей и полноценной социализации. Для понимания возможных причин возникновения данных страхов мы применили методику Филлипса, которая выявила повышенный уровень школьной тревожности у 42,4 % (11 человек) и высокий уровень у 27 % (7 человек) испытуемых, что свидетельствует о предрасположенности школьников переживать разной степени интенсивности тревожность в процессе обучения и взаимодействия с одноклассниками и учителями. Повышенный уровень тревожности и страхов у младших школьников наблюдается и в других областях школьной жизни, что сопровождается негативными эмоциями и переживанием тревоги при общении с учителем, при ответе у доски, общении и других ситуациях проверки знаний (особенно публичной).

Высокий уровень страха «страх не соответствовать ожиданиям окружающих», который характерен для 38,5 % (10 человек) нашей выборки. Это говорит о том, что 10 детей оценивают свои результаты с точки зрения других значимых людей, родителей, учителей. Следовательно, возникает тревога, страх по поводу оценок даваемых окружающими.

Мы предположили, что есть взаимосвязь между школьной тревожностью у младших школьников и воспитательными воздействиями (требование учиться на одни пятерки, наказание за опоздание в школу, всевозможные запреты) «значимых» взрослых. Анализ данных, показал, что выявлена статистически значимая положительная корреляционная связь ( $r = 0,56$ ), это означает, что чем выше ориентация на значимость других в оценке своих результатов, тем выше уровень школьной тревожности. Поэтому третий этап психодиагностики мы провели по методике «Моя семья» по оценке уровня благополучия семейного воспитания.

Используя метод ранговой корреляции Спирмена, мы проверили гипотезу, в части наличия связей и влияния между семейным воспитанием и уровнем школьной тревожности: чем ниже уровень благополучия семейного воспитания, тем выше уровень тревожности у младших школьников, это может служить индикатором для психолога о возникновении школьных страхов по причине семейного взаимодействия в диаде «ребенок – родитель».

В процессе проведения констатирующего эксперимента была выявлена необходимость в разработке и реализации программы психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников. Разработанная программа может быть использована в психологической практике с целью повлиять на уровень проявления страхов у младших школьников. В результате внедрения программы психолого-педагогической коррекции страхов, участники формирующего эксперимента стали лучше разбираться



в своих эмоциях, изменениях в своей эмоциональной сфере, что сделало их менее восприимчивыми к стрессу, менее тревожными и эмоционально неустойчивыми, более активными, гибкими и более заинтересованными в дальнейшей учебе в школе.

В результате повторной диагностики по методике «Виды страхов» Шкуратовой высокий показатель страхов снизился с 41,7 % (11 человек) до 11,5 % (3 человек), средний показатель увеличился с 27 % (7 человек) до 37 % (12 человек), низкий показатель увеличился с 30,7 % (8 человек) до 41,7 % (11 человек). По методике школьной тревожности Филлипса высокий показатель снизился с 45,4 % (12 человек) до 3,8 % (1 человек), средний показатель увеличился с 23,2 % (6 человек) до 45,4 % (12 человек), низкий показатель увеличился с 30,8 % (8 человек) до 50 % (13 человек). По методике «Моя семья» Егоровой количество детей из семей высокого уровня благополучия увеличилось с 11,5 % (3 человека) до 15,4 % (4 человека), количество человек из семей менее благополучного уровня воспитания увеличилось с 41,7 (11 человек) до 71,4 (19 человек), удовлетворительный уровень снизился с 30,8 (8 человек) до 7,7 % (2 человека), неблагополучный уровень снизился с 15,4 % (4 человека) до 3,8 % (1 человек).

Для проверки гипотезы исследования нами был использован метод математической обработки данных критерий Т Вилкоксона для сравнения результатов констатирующего и формирующего эксперимента по имеющимся методикам:

Результат проведения критерия по методике Шкуратовой «Виды страхов» показал статистически значимые различия по шкалам «Фобии», «Учебные страхи», «Социальные страхи».

Результат проведения критерия по методике школьной тревожности Филлипса показал, что существуют значимые различия в шкалах «Общая тревожность в школе», «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих», «Социальный стресс», «Фрустрация потребности в

достижении успеха», что свидетельствует о положительных изменениях в эмоциональном фоне младших школьников. Учащиеся в процессе прохождения программы научились самостоятельно давать оценку своей деятельности, при этом научились ошибаться и принимать свои ошибки. Следовательно, ориентация на значимость взрослых снизилась. Взаимоотношения в процессе коллективной работы стали более сплоченными, наблюдается поддержка, помощь, сочувствие, понимание, следовательно, младшие школьники почувствовали себя нужными, значимыми, что позволило участникам достичь хороших результатов, успеха.

Результат проведения критерия по методике «Моя семья» показал значимые различия в результатах участников программы по шкалам: «Воспитание самостоятельности, инициативности», «Отношение к школе, учителям», «Жёсткость (гибкость) методов воспитания», «Взаимоотношения в семье: отстраненные или теплые», «Общность интересов». По этим шкалам у большинства субъектов наблюдаются положительные сдвиги – это говорит о том, что участники после прохождения программы стали лучше разбираться в своих эмоциях и в изменениях в своей эмоциональной сфере, у школьников появилась уверенность в собственных силах, появилась ориентация на личные ценности и идеалы.

Гипотеза нашего исследования о том, что уровень проявления страхов у младших школьников изменится, если применить программу психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников подтвердилась.

Рекомендации родителям и педагогам, которые мы сформулировали, будут способствовать эффективному взаимодействию с ребенком и послужат в дальнейшем профилактикой и коррекцией страхов для младших школьников.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреева Т. В. Семейная психология : учеб. пособие / Т. В. Андреева. – Санкт-Петербург : Речь, 2004. – 244 с. – ISBN 5-9268-0237-7.
2. Андрусенко В. А. Социальный страх (опыт философского анализа) / В. А. Андрусенко. – Свердловск : Изд-во Урал. Ун-та, 1991. – 172 с. – ISBN 5-75250-272-1.
3. Арефьева Т. А. Преодоление страхов у детей : тренинг / Т. А. Арефьева, Н. И. Галкина. – Москва : Психотерапия, 2017. – 298 с. – ISBN 5-89939-139-1.
4. Артюхова Т. Ю. Психокоррекция и психотерапия : учебное пособие / Т. Ю. Артюхова, Т. В. Шелкунова. – Красноярск : Сиб. федерал. Университет, 2019. – 170 с. – ISBN 978-5-7638-4172-5.
5. Баева И. А. Тренинги психологической безопасности в школе / И. А. Баева. – Санкт-Петербург : Речь, 2002. – 251 с. – ISBN 5-9268-0128-1.
6. Барышникова Е. В. Психология детей младшего школьного возраста : учебное пособие / Е. В. Барышникова. – Челябинск : Издательство Южно-Урал. госгуман.-пед. ун-та, 2019. – 174 с. – ISBN 978-5-91155-073-8.
7. Бодалев А. А. Личность и общение / А. А. Бодалев. – Москва : Международная пед. академия, 1995. – 328 с. – ISBN 5-87977-027-3.
8. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте : психологическое исследование / Л. И. Божович. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 398 с. – ISBN 978-5-91180-846-4.
9. Васильева Е. Н. Ролевая структура детско-родительских отношений : монография / Е. Н. Васильева. – Н. Новгород : НИУ РАНХиГС, 2015. – 196 с. – ISBN 978-5-00036-120-7.

10. Вачков И. В. Сказкотерапия : развитие самосознания через психологическую сказку / И. В. Вачков. – 3-е издание. – Москва : Ось-89, 2007. – 144 с. – ISBN 978-5-98534-625-1.
11. Ветрова О. Е. Психолого-педагогический подход к определению понятия «страх» / О. Е. Ветрова // Педагогическое образование и наука. – 2018. – № 8. – С. 37-41.
12. Волков Б. С. Психология младшего школьника : учебное пособие / Б. С. Волков. – Москва : Академический проект, 2020. – 208 с. – ISBN 978-5-8291-2571-4.
13. Выготский Л. С. История развития высших психических функций / Л. С. Выготский. – Москва : Изд-во Юрайт, 2022. – 336 с. – ISBN 978-5-534-07532-8.
14. Выготский Л. С. Лекции по психологии. Мышление и речь / Л. С. Выготский. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 432 с. – ISBN 978-5-534-07471-0.
15. Гиппенрайтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? : Ю. Б. Гиппенрейтер. – Москва : Издательство АСТ, 2016. – 304 с. – ISBN 978-5-170-84921-5.
16. Гиппенрейтер Ю. Б. Психология мотиваций и эмоций / Ю. В. Гиппенрейтер, М. В. Фаликман // Психология OnLine.Net. – 2011. – URL: <https://www.psychology-online.net/articles/doc-1799.html> (дата обращения: 13.12.2022).
17. Гони́на О. А. Психология младшего школьного возраста : учебное пособие / О. А. Гони́на. – Москва : «Флинта», 2018. – 278 с. – ISBN 978-5-9765-1910-7.
18. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше чем IQ / Д. Гоулман ; пер. с англ. А. П. Исаевой. – Москва : АСТ МОСКВА ; Владимир : ВКТ, 2009. – 478 с. – ISBN 978-5-9713-7405-3.
19. Громбах С. М. Школа и психическое здоровье учащихся / С. М. Громбах. – Москва : Медицина, 1988. – 272 с. – ISBN отсутствует.

20. Гусева Ю. Е. Детская психология. О страхах, которые можно предупредить / Ю. Е. Гусева // Сайт профессиональных психологов «B17.ru». – 2016. – URL: <https://www.b17.ru/article/53785/> (дата обращения: 13.12.2022).

21. Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка : в 4-х т. Т. 3 П-Р / В. И. Даль. – Москва : ОЛМА-ПРЕСС, 2002. – 576 с. – ISBN 978-5-91503-151-6.

22. Долгова В. И. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста / В. И. Долгова, Е. В. Барышникова, М. С. Саркисян // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 101-105. – URL: <https://e-koncept.ru/2015/95527.htm> (дата обращения: 13.12.2022).

23. Долгова В. И. Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе : монография / В. И. Долгова, Н. И. Аркаева, Е. Г. Капитанец. – Москва : Издательства Перо, 2015. – 200 с. – ISBN 978-5-00086-514-9.

24. Загорская Н. А. Детская психология. Проблематика детского страха / Н. А. Загорская // Сайт профессиональных психологов «B17.ru». – 2013. – URL: <https://www.b17.ru/article/13902/> (дата обращения: 11.11.2021).

25. Захаров А. И. Психология ребенка. Дневные и ночные страхи у детей / А. И. Захаров. – Санкт-Петербург : СОЮЗ, 2000. – 448 с. – ISBN 5-87852-130-X.

26. Звягина О. Н. Переориентация поведения / О. Н. Звягина // Образовательная социальная сеть «Nsportal.ru» – 2019. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2019/12/22/pereorientatsiyapovedeniya> (дата обращения: 21.11.2021).

27. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – Санкт-Петербург : ООО «Речь», 2000. – 310 с. – ISBN 5-9268-0022-6.

28. Зубкова А. С. Детские страхи : книга для родителей и педагогов / А. С. Зубкова, С. Г. Зубанова. – Ярославль : Академия развития, 2007. – 128 с. – ISBN 5-7797-0631-X.
29. Изучение детско-родительских отношений : методические рекомендации / О. Е. Мухордова ; под ред. Т. В. Шрейбер. – Ижевск : УдГУ, 2007. – 124 с.
30. Ильин Е. П. Психология страха : учебное пособие для высших учебных заведений / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Издательство Питер, 2017. – 27 с. – ISBN 978-5-496-02944-5.
31. Искусство любви : Исслед. природы любви / Э. Фромм ; пер. с англ. Л. А. Чернышевой. – Минск : Творч. – произв. Центр «Полифакт», 1991. – 80 с. – ISBN 5-7815-1476-7.
32. Клапаред Э. Психология ребенка и экспериментальная педагогика / Э. Клапаред ; под ред. Д. Т. Кацарова. – Москва : Издательство Юрайт, 2022 – 158 с. – ISBN 978-5-534-13367-7.
33. Корепанова И. А. Зона ближайшего развития как проблема современной психологии / И. А. Корепанова // Психологическая наука и образование. – 2002. – № 9. – С. 42-50.
34. Крайг Г. Психология развития : 9-е межд. изд. «Мастера психологии» / Г Крайг, Дон Бокум; пер. с англ. Т. В. Прохоренко. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 940 с : ил. – ISBN 978-5-94723-187-8.
35. Краткий психологический словарь / ред. А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский; ред.–сост. Л. А. Карпенко. – 2-е издание, расширенное, исправленное и дополненное. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1998. – 512 с.
36. Кручинин В. А. Психология развития и возрастная психология : учебн. пос. для вузов / В. А. Кручинин, Н. Ф. Комарова. – Н. Новгород : ННГАСУ, 2016. – 219 с. – ISBN 978-5-528-00112-8.
37. Кузьмина М. Ю. Наши дети. Детский невроз страха / М. Ю. Кузьмина // Журнал издательского дома «Первое сентября». – 2019.

– URL: <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200002503> (дата обращения: 12.02.2021).

38. Кулагина И. Ю. Психология детей младшего школьного возраста : учебник и практикум для вузов / И. Ю. Кулагина. – Москва : Издательство Юрайт. – 2022. – 291 с. – ISBN 978-5-534-00582-0.

39. Кьеркегор С. Страх и трепет / пер. с дат. С. Кьеркегор. – изд. 2-е, доп. и испр. – Москва : Культурная революция, 2010. – 488 с. – ISBN 978-5-250-06078-3.

40. Макаренко А. С. Методика воспитательной работы : избранные труды / А. С. Макаренко. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 323 с. – ISBN 978-5-534-08066-7.

41. Максаков А. Д. Педагогическая антропология : учебное пособие для вузов / А. Д. Максаков, В. И. Максакова. – 6-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 293 с. – ISBN 978-5-534-01590-4.

42. Мельникова И. В. Психология восприятия и понимание ребенка педагогом : учебное пособие для вузов / И. В. Мельникова. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 46 с. – ISBN 978-5-534-14669-1.

43. Мещеряков Б. Г. Большой психологический словарь / Борис Мещеряков, Владимир Зинченко. – 4-е изд., дополн. испр.– Москва : АСТ, Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2008. – 868 с. – ISBN 978-5-17-055694-6.

44. Микляева А. В. Школьная тревожность : диагностика, профилактика, коррекция / А. В. Микляева, П. В. Румянцева. – Санкт-Петербург : Речь, 2004 – 248 с. : ил. – ISBN 5-9268-0300-4.

45. Минаева Е. В. Психолого-педагогическая работа со страхами детей / Е. В. Минаева, Н. В. Иванова, О. В. Павликова // Современные наукоемкие технологии. – 2019. – № 12. – С. 231- 235. – ISBN 5-8291-044-0.

46. Никандров В. В. Экспериментальная психология : учебное пособие / В. В. Никандров. – Санкт-Петербург: Издательство «Речь», 2003. – 480 с. – ISBN 5-9268-0217-2.
47. Овчарова Р. В. Материнство в неполной семье : монография / Р. В. Овчарова, М. А. Мягкова. – Москва : Издательство Юрайт, 2021 – 411 с. – ISBN 978-5-534-13404-9.
48. Осорина М. В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых : детская психология / М. В. Осорина. – Санкт-Петербург : Издательство «Питер», 2022. – 448 с. – ISBN 978-5-4461-1357-6.
49. Психология младшего школьника : учебно-методическое пособие / авт.–сост. Ю. Е. Водяха, С. А. Водяха. – Екатеринбург: Урал.гос. пед. ун-т, 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Систем. требования: IBM PC, Windows 95 и выше. – Загл. с контейнера.
50. Психолого-педагогическое сопровождение развития ребенка в современном образовательном пространстве : учебно-методическое пособие / А. И. Григорьева, Т. В. Дьячкова, Л. В. Заика, А. А. Кацера, Е. А. Рыбакина. – Тула : ГОУ ДПО ТО «ИПК и ППРО ТО», 2019. – 216 с.
51. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков : психологическая природа и возрастная динамика / Анна Прихожан. – Москва : Московский психолого-социальный институт; Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с. – ISBN 5-89395-174-3.
52. Прихожан А. М. «Психология тревожности : дошкольный и школьный возраст» / Анна Прихожан. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 119 с. – ISBN 978-5-469-01499-7.
53. Рагулина О. А. Родительские практики, способствующие появлению невротизма у детей / О. А. Рагулина, А. В. Фокина // «Современная зарубежная психология». – URL: <http://psychlib.ru/mgppu/periodica/SZP022017/szp-0461.htm#hid7> (дата обращения: 04.08.2021).



54. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика : Методики и тесты : учебное пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара : Издательский дом «Бахрах-М», 2022. – 672 с. – ISBN 5-89570-005-5.

55. Раншбург Й. Тревожность личности. Тревожность и страхи у детей / Й Раншбург, Петер Поппер // Психологическое общество «Псиера». – 2011. – URL: <https://psyera.ru/2368/trevozhnost-i-strahi-u-detey> (дата обращения: 29.06.2022).

56. Рудякова О. Н. Психологическая поддержка младших школьников / О. Н. Рудякова. – Волгоград : Издательство «Учитель», 2021 – 89 с.- ISBN 978-5-7057-1545-9.

57. Скотарева Е. М. Психолого-педагогическая коррекция: теоретико-методологический аспект : учебное пособие для студ. психол. спец. / Е. М. Скотарева. – Саратов : Изд. центр «Наука», 2007 – 72 с. – ISBN 978-5-92172-116-8.

58. Словарь практического психолога / сост. С. Ю. Головин. – Минск : Харвест, 1997. –799 с. – ISBN 985-433-167-9.

59. Солдатова Г. У. Цифровая социализация в культурно-исторической парадигме: изменяющийся ребенок в изменяющемся мире : / Г. У. Солдатова // Социальная психология и общество. – 2018. – Т. 9. – № 3. – С. 71-80.

60. Талызина Н. Ф. Психология детей младшего школьного возраста: формирование познавательной деятельности младших школьников : учебное пособие для вузов / Н. Ф. Талызина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 172 с. – ISBN 978-5-534-06218-2.

61. Сухомлинский В. А. Родительская педагогика : сборник / В. А. Сухомлинский. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 208 с. : ил. – ISBN 978-5-496-01939-2.

62. Татаринцева А. Ю. Арт-педагогические технологии. Коррекции страхов у детей дошкольного возраста / Альбина Татаринцева,

Марина Романова // Профессиональное интернет-издание. – 2020. – URL: <https://psy.su/feed/8841/> (дата обращения: 07.08.2021).

63. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ : база данных Консультант плюс. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (дата обращения: 02.04.2021).

64. Хухлаева О. В. Психология. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников / О. Хухлаева. – Москва : Издательский центр «Академия», 2003. – 170 с. – ISBN 5-7695-1238-5.

65. Целуйко В. М. Родители и дети : психология взаимоотношений в семье / В. М. Целуйко. – Волгоград : Содействие, 2006. – 251 с. – ISBN 985-6792-22-3.

66. Шадриков В. Д. Развитие младших школьников в различных образовательных системах / В. Д. Шадриков М. Д. Кузнецова; под общей ред. В. Д. Шадрикова. – Москва : Логос, – 2011. – 232 с. – ISBN 978-598704-619-7.

67. Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для СПО / И. В. Шаповаленко. – 3-е изд., пер. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 457 с. – ISBN 978-5-534-11587-1.

68. Шкуратова И. П. Прикладная психология: достижения и перспективы. Страхи подростков и их обусловленность тревожностью, нейротизмом и агрессивностью / И. П. Шкуратова, В. В. Ермак. – Ростов-на-Дону: Фолиант, 2004. –283-299 с.

69. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции : учеб. пособие / Ю. В. Щербатых. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 256 с. : ил. – ISBN 978-5-469-01517-8.

70. Эмберлейн Г. Страхи здоровых детей : практическое пособие для родителей / Г. Эмберлейн; пер. с нем. К. К. Платоновой. – Москва : Знание, 1981 – 192 с. : ил.

71. Юрьева Л. Н. Психология личности. Тревога и страх. / Л. Н. Юрьева // Психологическое сообщество «Псиера». – 2011. – URL :<https://psyera.ru/trevoga-i-strah-2144.htm> (дата обращения: 02.04.2021).

72. Coelho C. M. Super-natural fears / C. M. Coelho, A. N. Zsido, M. Clasen // Neuroscience Biobehavioral Reviews. – 2021 – Vol. 128. – P. 406-414. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.06.036>

73. Klein Z. Fear learning, avoidance, and generalization are more context-dependent for adults than adolescents / Z. Klein, S. Berger, T. Shechner // Behaviour Research and Therapy. – 2021. – Volume 147. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2021.103993>

74. Orgilés M. The Nighttime Fears Scale: Development and psychometric evidence of a standardized self-report scale to assess nighttime fears in children / M. Orgilés, I. Fernández-Martínez, A. Morales // Journal of Anxiety Disorders. – 2021. – Vol. 79. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2021.102369>

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики страхов у младших школьников

### 1. Опросник «Виды страхов» И. П. Шкуратовой

Инструкция: Оцените чувство страха у себя, пользуясь шкалой от 0 до 4 баллов:

- такого страха у меня никогда не было – 0;
- такой страх был у меня однажды – 1;
- такой страх был у меня один раз – 2;
- периодически такой страх у меня возникает – 3;
- этот страх меня преследует постоянно – 4.

В таблице 1.1 указаны вопросы к опроснику.

Таблица 1.1 – Вопросы к опроснику «Виды страхов» Шкуратовой И. П.

Виды страхов		0	1	2	3
1	2	3	4	5	6
1	Страх темноты				
2	Перед вызовом отвечать на уроке				
3	Страх утраты любви со стороны близких людей				
4	Страх физического насилия				
5	Страх оказаться заложником в руках бандитов				
6	Страх высоты				
7	Страх быть осмеянным классом				
8	Страх предательства со стороны друзей				
9	Страх не оправдать доверие со стороны близких людей				
10	Страх перед потусторонними силами				
11	Страх животных				
12	Страх получить плохую оценку				
13	Страх быть высмеянным друзьями или родней				
14	Страх оказаться в толпе в момент паники				
15	Страх сглаза или порчи				

*Продолжение таблицы 1.1*

1	2	3	4	5	6
17	Страх попасть в транспортную аварию				
18	Страх перед вызовом к директору				
19	Страх выглядеть смешным				
20	Страх перед Богом				
21	Страх полета на самолетах				
22	Страх быть не таким как, остальные ученики				
23	Страх быть уличенным во лжи				
24	Страх аттракционов				
25	Страх быть ограбленным на улице				
26	Страх болезни				
27	Страх быть выгнанным из класса				
28	Страх медицинских процедур				
29	Страх критики со стороны близких людей				
30	Страх смерти близких людей				
31	Страх одиночества				
33	Страх перед вызовом родителей в школу				
34	Страх наказания родителями за не успеваемость				
35	Страх опоздания в школу				
36	Страх террористического взрыва				

Обработка результатов. Подсчитывается число совпадений ваших ответов по ключу по каждой шкале, а затем определяется суммарная оценка:

- фобии: 1,6,11,16,17,21,24,26,28,30;
- учебные страхи: 2,7,12,18,22,27,33,34,35;
- социальные страхи: 3,9,13,8,19,29,23,31;
- мистические страхи: 10,15,20,32.

2. Тест школьной тревожности Филлипса

Инструкция: Отвечая на вопрос, записывайте его № и ответ «+» если вы согласны с ним, или «-» если не согласны.

Вопросы:

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты 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 о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?

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

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



50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспкоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Обработка результатов:

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Ответы, не совпадающие с ключом - это проявления тревожности. Ключ к тексту указан в таблице 1.2

Таблица 1.2 – Ключ к тесту

1 -	7-	13-	19-	25 +	31 -	37-	43 +	49-	55-
2 -	8-	14-	20 +	26-	32-	38 +	44 +	50-	56-
3-	9-	15-	21 -	27-	33-	39 +	45-	51 -	57-
4-	10-	16-	22 +	28-	34-	40-	46-	52-	58-
5-	11 +	17-	23-	29-	35 +	41 +	47-	53-	
6-	12-	18-	24 +	30 +	36 +	42 -	48-	54-	

Интерпретация, расшифровка и содержательная характеристика каждого синдрома (фактора):

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

Также подсчитывается число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. В таблице 1.3 перечислены факторы страха.

Таблица 1.3 – Факторы страха

Факторы	№ вопросов
Общая тревожность в школе	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53. 54. 55, 56, 57, 58; сумма = 22
Переживание социального стресса	5. 10, 15. 20, 24. 30, 33, 36. 39, 42, 44; сумма = 11
Фрустрация потребности в достижение успеха	1. 3, 6. 11. 17. 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13
Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6
Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3,8,13,17.22; сумма = 5
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9,14.18.23,28; сумма = 5
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2,6,11,32.35.41.44.47; сумма = 8

### 3. Методика «Моя семья» (М. С. Егоровой).

Инструкция: Предложено 24 вопроса о взаимоотношениях в вашей семье.

Рядом с номером вопроса вам необходимо поставить одну из цифр, наиболее точно передающую ваш ответ.

Варианты ответов: 5 – конечно нет; 4 – скорее нет, чем да; 3 – не знаю;

2 – скорее да, чем нет; 1 – конечно да.

Для вопросов 3, 11, 19 следует выбрать ответы с указанием матери или отца.

Вопросы:

1. Сердятся ли родители, если вы спорите с ними?
2. Часто ли родители помогают вам в выполнении домашних заданий?
3. С кем вы чаще советуетесь – с матерью или отцом, когда нужно принять какое-либо решение?
4. Часто ли родители соглашаются с вами в том, что учитель был несправедлив к вам?
5. Часто ли родители вас наказывают?
6. Правда ли, что родители не всегда понимают вас, ваше состояние?
7. Верно ли, что вы участвуете вместе с родителями в решении хозяйственных вопросов?
8. Действительно ли, что у вас в семье нет общих занятий и увлечений?
9. Часто ли в ответ на вашу просьбу разрешить вам что-либо родители отвечают, что это нельзя?
10. Бывает ли так, что родители настаивают на том, чтобы вы не дружили с кем-нибудь из ваших товарищей?
11. Кто является главой в вашей семье – мать или отец?
12. Смеются ли ваши родители над кем-нибудь из ваших учителей?
13. Часто ли родители разговаривают с вами раздражительным тоном?
14. Кажется ли вам, что у вас в семье холодные недружественные отношения между родителями?
15. Верно ли, что в вашей семье мало помогают друг другу в домашних делах?

16. Правда ли, что родители не обсуждают с вами прочитанных книг, просмотренных телепередач, фильмов?
17. Считают ли вас родители капризным ребёнком?
18. Часто ли родители настаивают на том, чтобы вы поступали согласно их желаниям, говоря, что они разбираются лучше вас?
19. С кем из родителей вы больше общаетесь – с матерью или отцом?
20. Часто ли родители не одобряют и не поддерживают мероприятия, которые организует школа?
21. Наказывают ли вас более сурово, чем других детей?
22. Часто ли вы с родителями говорите «по душам», советуетесь по личным проблемам?
23. Верно ли, что у вас нет ежедневных домашних обязанностей?
24. Правда ли, что родители не ходят с вами в театр, музеи, на выставки и концерты?

Обработка и интерпретация:

На основании анализа вопросов, выделяется 8 факторов семейного воспитания, бальная оценка которых отражает уровень благополучия семейного воспитания:

Таблица 1.4 – Факторы семейного воспитания

п/п	Факторы семейного воспитания:	№ вопросов
1	Строгость (гибкость) семейных установок	1, 9, 17
2	Воспитание самостоятельности, инициативности	2, 10, 18
3	Доминантность матери, отца или равное участие обоих родителей в воспитании	3, 11, 19
4	Отношение к школе и учителям	4, 12, 20
5	Жесткость (гибкость) методов воспитания	5, 13, 21
6	Взаимоотношения в семье: отстранённые или тёплые	6, 14, 22
7	Взаимопомощь в семье, наличие или отсутствие общих дел	7, 15, 23
8	Общность интересов	8, 16, 24

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты первичного исследования страхов у младших  
школьников

Таблица 2.1 – Результаты проведения первичной диагностики по методике выявления и уточнения преобладающих страхов у младших школьников «Опросник «Виды страхов» Шкуратовой И. П.»

Испытуемые	Фобии	Учебные страхи	Социальные страхи	Криминальные страхи	Мистические страхи	Сумма
1	13	16	24	14	5	72
2	4	17	12	4	0	37
3	27	25	31	19	13	115
4	12	23	27	20	8	90
5	4	21	16	16	4	61
6	9	7	15	9	2	42
7	5	18	21	13	5	62
8	16	25	25	11	5	82
9	0	0	6	6	7	19
10	7	4	21	0	3	35
11	10	19	16	14	5	64
12	20	20	29	14	12	95
13	10	17	6	0	4	37
14	20	22	26	13	8	71
15	5	8	13	2	6	34
16	2	0	4	1	1	8
17	10	8	10	10	6	44
18	18	24	14	13	5	74
19	29	29	32	19	7	116
20	9	4	7	2	4	26
21	16	32	20	20	12	100
22	10	13	24	18	5	70
23	22	25	15	12	4	78
24	10	10	10	7	6	43
25	1	9	18	3	0	31
26	19	25	17	20	15	96

Высокий уровень – 30,7 % (8 человек).

Повышенный уровень – 27 % (7 человек).

Низкий уровень – 41,7 % (11 человек).

Таблица 2.2 – Результаты проведения первичной диагностики по методике выявления школьных страхов Филлипса

Испытуемый №	Общая тревожность в школе	Социальный стресс	Фрустрация потребности в достижении успеха	Страх самовыражения	Страх ситуации проверки знаний	Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	Низкая сопротивляемость стрессу	Страхи в отношениях с учителями	Сумма
1	3	4	2	1	2	1	1	1	15
2	12	8	5	5	3	3	3	4	43
3	15	2	5	4	5	4	3	3	41
4	9	5	4	2	0	1	2	3	26
5	17	3	7	2	5	4	1	4	43
6	12	7	10	6	3	4	3	5	50
7	15	6	7	2	5	2	2	7	46
8	15	6	6	3	4	2	3	5	44
9	8	4	3	4	2	1	1	3	26
10	3	3	3	2	2	1	0	3	17
11	13	8	8	6	4	5	2	5	51
12	15	3	6	3	4	4	1	4	40
13	15	6	10	4	3	5	4	4	51
14	2	3	6	1	2	3	1	2	17
15	3	5	3	1	0	0	1	0	13
16	4	3	2	5	2	1	0	2	19
17	12	7	5	4	4	2	3	4	41
18	5	3	5	1	2	4	3	4	27
19	19	6	4	5	6	2	4	2	48
20	5	7	8	4	0	4	2	2	32
21	12	4	6	1	5	1	1	5	35
22	11	2	6	2	5	2	1	5	34
23	2	3	5	2	2	1	0	3	18
24	14	5	8	6	4	4	1	5	47
25	21	5	8	4	5	4	5	7	59
26	8	4	6	4	3	2	1	5	33

Высокий уровень – 45,4 % (12 учеников).

Повышенный уровень – 23,2 % (6 детей).

Низкий уровень – 30,8 % (8 детей).

Таблица 2.3 – Результаты проведения первичной диагностики по методике «Моя семья» (Егоровой М. С.)

Испытуемый №	1	2	3	4	5	6	7	8	сумма
1	5	6	6	12	4	7	13	6	59
2	6	11	5	11	9	9	9	13	73
3	15	11	10	9	15	7	9	9	85
4	14	12	9	13	15	7	15	11	96
5	7	8	7	10	12	12	9	9	74
6	8	7	6	13	9	3	9	6	61
7	3	11	5	9	7	5	8	10	58
8	9	11	6	5	13	9	6	7	66
9	11	7	11	15	9	7	7	15	82
10	7	6	6	11	9	13	11	9	72
11	11	7	12	15	15	6	7	11	84
12	11	11	7	8	9	10	7	8	71
13	0	1	3	1	10	3	1	0	19
14	13	15	15	15	15	11	13	12	109
15	15	14	15	12	11	14	14	15	110
16	11	6	8	9	15	10	6	10	75
17	13	9	9	8	13	14	11	8	85
18	3	5	6	12	3	10	9	7	55
19	4	7	3	6	3	7	9	3	42
20	15	7	3	15	11	7	11	15	44
21	6	6	5	15	5	3	9	10	62
22	11	3	10	11	14	13	11	11	84
23	13	10	6	3	5	9	10	13	69
24	5	3	3	5	3	3	3	3	28
25	6	9	5	13	6	12	11	10	72
26	9	9	11	10	13	9	15	11	87

Примечание 6 – Строгость (гибкость) воспитательных установок – 1. Воспитание самостоятельности, инициативности – 2. Доминантность матери, отца или равное участие обоих родителей в воспитании – 3. Отношение к школе, учителям – 4. Жесткость (гибкость) методов воспитания – 5. Взаимоотношения в семье: отстраненные или теплые – 6. Взаимопомощь в семье, наличие или отсутствие общих дел – 7. Общие интересы – 8.

Благополучный (высокий) уровень – 11,5 % (3 человека).

Менее благополучный уровень – 41,7 % (11 человек).

Удовлетворительный уровень – 30,8 % (8 человек).

Неблагополучный уровень – 15,4 % (4 человека).

Таблица 2.4 – Расчет коэффициента ранговой корреляции Спирмена ( $r_s$ )

Испытуемый №	Переменная «А» общая тревожность в школе		Переменная «Б» страх не соответствовать ожиданиям окружающих		d (ранг А – ранг Б)	d <sup>2</sup>
	Инд. значения	Ранг	Инд. значения	Ранг		
1	3	4	1	4,5	- 0,5	0,25
2	12	14,5	3	15,5	- 1	1
3	15	21	4	20,5	- 0,5	0,25
4	9	11,5	1	4,5	7	46
5	17	24	4	20,5	3,5	12,25
6	12	14,5	4	20,5	- 6	36
7	15	21	2	11,5	9,5	90,25
8	15	21	2	11,5	9,5	90,25
9	8	9,5	1	4,5	5	30,25
10	3	4	1	4,5	- 0,5	0,25
11	13	17	5	25,5	- 8,5	72,25
12	15	21	4	20,5	0,5	0,25
13	15	21	5	25,5	- 4,5	20,25
14	2	1,5	3	15,5	- 14	196
15	3	4	1	4,5	- 0,5	0,25
16	4	6	1	4,5	1,5	2,25
17	12	14,5	2	11,5	3	9
18	5	7,5	4	20,5	-13	169
19	19	25	2	11,5	13,5	182,25
20	5	7,5	4	20,5	- 13	169
21	12	14,5	1	4,5	10	100
22	11	11,5	2	11,5	0	0
23	2	1,5	1	4,5	- 3	9
24	14	18	4	20,5	- 2,5	6,25
25	21	26	4	20,5	5,5	30,25
26	8	9,5	2	11,5	- 2	4
Суммы:		351		351		1 279,75

Критические значения по расчету ранговой корреляции Спирмена представлены в таблице 2.5.

Таблица 2.5 – Критические значения для n=26

n	$r_{s_{кр}}$	
	$p \leq 0,05$	$p \leq 0,01$
26	0,39	0,50

Полученное эмпирическое значение  $r_s$  (0,56) находится в зоне незначимости. Если  $r_s$  превышает критическое значение или, по крайней мере, равен

ему, корреляция достоверно отличается от 0.



## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников

### Занятие 1

Тема: «Эмоции»

Цель: развивать способности к конструктивному выражению эмоций; познакомить детей с видами эмоциональных состояний; обучать умению распознавать чувства других людей; обучить детей приемам расслабления.

Ход занятия

#### Упражнение 1

Психолог: Далеко-далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней чувства: радость, любопытство, страх, удивление, обида, грусть, злость и хвастунишка. Правит в этом сказочном королевстве мудрый король. Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами. У всех жителей этой страны есть свои домики. У мудрого короля много придворных, но есть и особенные слуги, называемые чувствами (нужно донести до детей, что чувства являются именно слугами короля, который символизирует наше «Я»).

Далее психолог обращает внимание детей на плакат с изображениями эмоций: «Посмотрите, у каждого слуги-чувства свое выражение лица. Сможете ли вы на плакате найти слугу «Радость» и т.д. О каких чувствах мы догадываемся по выражению эмоций? Чувства помогают нам понимать других людей и себя. Важно научиться распознавать чувства и самому правильно выражать их». Далее детям предлагается определить выражение лица каждого слуги-чувства, объяснить свой ответ, вспомнить разные ситуации, которые могут вызвать те или иные, изображенные на плакате чувства.

Психолог акцентирует внимание на экспрессивных признаках каждого эмоционального состояния, называет их, просит детей на несколько секунд зафиксировать определенное выражение лица.

#### Упражнение 2 «Знакомство»

Психолог: «Ребята давайте познакомимся с каждым из слуг короля»:

1. Этот слуга очень любопытный. Представьте, что вы открываете подарок, вам любопытно? Подскажите, что, вы чувствуете! (Мимика: пристальный взгляд, нижняя губа закушена).

2. А это – радостный слуга. Улыбаемся, как он. (Мимика: откинута назад голова, приподнятые брови, на лице – улыбка).

3. А это – печальный слуга. Погрустим вместе с ним. (Мимика: поникшая голова, брови приподняты и сдвинуты, глаза прищурены, уголки губ опущены).

4. Этот слуга всегда удивляется. Давайте удивимся, как будто, вы увидели чудо! (Мимика: рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты).

5. У этого слуги всегда отвратительное настроение. Представьте, что вам нужно поднять грязную бумажку. Покажите, как вам неприятно. (Мимика: голова наклонена назад, брови нахмурены, глаза защурены, верхняя губа подтягивается к носу, нос сморщен).

6. А это – злой слуга. Разозлитесь, как Баба – Яга! (Мимика: брови напряжены и сдвинуты, нос сморщен, губы оттопырены).

7. Этот слуга хвастливый, самодовольный: доволен сам собой, любит хвастаться.

Давайте похвастаемся, как он (мимика: голова высоко поднята, брови сдвинуты, глаза прищурены, углы губ опущены).

8. Этот слуга всего боится. Представьте, что вы потерялись в лесу. Что вы чувствуете? (Мимика: голова запрокинута и втянута в плечи, брови идут вверх, глаза расширены, рот раскрыт как бы для восклицания).

9. У всех слуг разное настроение, а король у нас спокоен. Постарайтесь, передать спокойное настроение. (Мимика: глаза прикрыты, брови не напряжены, губы расслаблены).

И вы, наверное, заметили, что есть слуги, с которыми встречаться приятно, а есть и такие, с которыми хотелось бы видеться пореже. С кем вам приятно встречаться, а с кем не очень?

В заключении дети перечисляют все эмоции с помощью существительных, спрашивая: «Что чувствует этот слуга?» (радость, печаль и пр.) и соотносят рисунок слуги с пиктограммой, изображающей схематично эмоциональное состояние.

#### Упражнение 2 «Угадай эмоцию»(основная часть)

Психолог предлагает детям ситуацию: «Друг взял у тебя книгу на один день, а не отдает уже давно. Книга тебе очень нужна. Ты звонишь и говоришь реплику, которая у тебя на карточке».

Примеры ответов детей.

если ты не принесешь мне завтра же книгу, то тебе не поздоровится!

Предупреждаю!

- извини, но мне очень нужна книга;
- немедленно верни книгу!
- ты – нахал! Почему не принес мне книгу?!
- послушай, что с тобой случилось? Ты здоров? Я волнуюсь, ты не принес мне книгу, может я зайду к тебе?
- пожалуйста, принеси мне книгу, она мне нужна. Если захочешь, то я тебе потом дам ее дочитать.

Обсуждение. Психолог предлагает детям обдумать, каким бы был их ответ:

- «сдержанным» - сделай вид, что не сердишься;
- «агрессивным» - мне плохо, тогда и тебе будет плохо;
- «мирным» - скажи о своих чувствах так, чтобы это никому не причинило вреда.

Психолог предлагает детям выбрать самый приемлемый ответ.

### Упражнение 3 «Угадай настроение»

Психолог предлагает каждому изобразить при помощи позы и мимики эмоцию радости. Для этого нужно вспомнить какое-то радостное событие из своей жизни. Задание выполняется с закрытыми глазами.

Выводы: Эмоции не нужно подавлять, это даже вредно, хорошо, если человек умеет выражать их мирно, не разрушая дружеские отношения и не нанося вред своему здоровью. Вот этому нужно учиться.

### Упражнение на релаксацию «Майские жуки».

Психолог предлагает детям превратиться в майских жуков и полетать на лесной полянке.

Играющие «летают», «жужжат» под слова психолога:

На поляне у реки

Летают майские жуки.

Падают, устали.

На стуле полежали.

Ножками болтают.

Затихли. Отдыхают.

«Жуки» садятся на стул ножками болтают. Устали. Некоторое время сидят, отдыхают на лесной полянке. Игра повторяется 2-3 раза.

Рефлексия:

Подводится итог занятия, ведущий обязательно отмечает достижения каждого учащегося, спрашивает детей о настроении, о впечатлении от занятия, о чем новом, интересном узнали сегодня.

## **Занятие 2**

Тема: «Мои настроения»

Цель: развивать способности к конструктивному выражению эмоций; познакомить детей с понятием «настроение»; создать в группе доверительную обстановку, позволяющую детям проявлять свои чувства и говорить о них; обучить детей приемам расслабления.

Ход занятия

### Упражнение 1

Психолог: А вот и наши знакомые – слуги короля. Сегодня мы с ними сделаем гимнастику (указывает последовательно на домики со слугами-чувствами, дети называют их чувства, произносят приветствие: «Здравствуй, радостный слуга, грустный слуга, злой слуга и т.д., и мимикой показывают ту, или иную эмоцию).

Психолог: Ребята, у вас нередко возникают ситуации, которые портят вам настроение, часто не получается сделать что-то так, как хотелось бы, иногда бывает грустно без близких людей, бывает обидно и т.д. Мы будем учиться справляться с этими проблемами.

У нас бывают разные настроения: когда мы спокойны, то настроение похоже на чистую и прозрачную воду, а когда веселимся, то настроение похоже на праздничный салют. Но бывает, что настроение похоже на грязную воду в луже после дождя. В такие минуты ничего не хочется делать, и мы ждем, когда такое настроение пройдет.

Рефлексия упражнения:

- бывало ли у вас такое грустнее настроение? Когда? По какой причине?
- что вы чувствовали при этом? О чем вы думали?
- как вы выходили из грустного настроения?
- нужно ли ждать, когда пройдет плохое настроение?
- что нужно делать, чтобы оно прошло?

Упражнение 2 «Учим правило». Психолог открывает детям «правило-секрет»: наше настроение зависит от наших мыслей и действий. Поэтому, если хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение, то перестань себя жалеть, а подумай над вопросом «Как мне выйти из ситуации, которая меня расстроила?» Затем психолог приводит примеры возможного разрешения ситуации:

- если я кого-то обидел, то подойду, помирюсь;

- если я не послушался маму, то попрошу прощения;
- если я получил «двойку», то сяду за уроки и выучу, что не знал.

Рефлексия упражнения:

- какое настроение чаще всего бывает у вас? Что вы при этом чувствуете, и какие у вас возникают мысли?
- если у вашего друга плохое настроение, какие советы вы могли бы дать, чтобы справиться с плохим настроением?

Упражнение 3 «Мысли и настроение»

Психолог перечисляет мысли, отображенные на плакатах: «Такие мысли всегда помогут мне»: я справлюсь, у меня получится, все будет хорошо и т.д. и «Такие мысли мне мешают»: я не умею, я боюсь, у меня не получится и т.п., а дети при помощи карточек показывают и называют настроение, которое этим мыслям соответствует.

Вывод: если вас что-то будет огорчать, нужно попытаться изменить свои отрицательные мысли на положительные.

Предложить детям:

- вести с сегодняшнего дня дневник настроений (выдаются специальные бланки, в которых, изображены пиктограммы настроений и дана таблица дней недели, куда нужно вписывать свое настроение и отмечать, почему оно такое, и в связи, с чем возникло);
- если настроение станет плохим, попытаться исправить его при помощи хороших мыслей и действий.

Упражнение на релаксацию «Насос и мяч».

Психолог: А сейчас найдите свою пару – мы с вами поиграем в насос и мяч. Один из вас – большой надувной мяч, а другой надувает насосом этот мяч. «Мяч» стоит, обмякнув (ноги полусогнуты, корпус отклонен несколько вперед, голова опущена). Начинаем надувать мяч, качаем воздух (движение рук сопровождаются звуком «С-с-с»). А мяч надувается все больше и больше: сначала выпрямляются ноги в коленях, потом туловище,

поднимается голова, надуваются щеки, руки разводятся (показ движений). Мяч надут. Тут шланг насоса выдергивается и из мяча выходит воздух: «Ш-ш-ш». Мяч снова сдулся. Дети, выполняя упражнение, меняются ролями.

Подводится итог занятия.

Рефлексия: Психолог отмечает заслуги детей. Что больше всего понравилось, что запомнилось. Анализ дневников настроения.

### **Занятие 3**

Тема: Меняем отношение к тому, что нам мешает

Цели: научить детей искать выход из трудной ситуации, изменить которую невозможно; научить распознавать эмоции; познакомить детей с «позитивным переформулированием», как способом изменения отношения к ситуации; обучить детей приемам расслабления.

Ход занятия

Упражнение 1 «Угадай эмоцию»

Психолог: Как можно определить настроение человека? (по выражению лица: глаз, губ, бровей). Не только выражение лица, но и поза человека, положение рук могут помочь понять его настроение, внутреннее состояние. Детям предлагается рассмотреть картинки, на которых изображены слуги короля в различных эмоциональных состояниях, выражение лица персонажа закрыто, и определить, что чувствует гном, ориентируясь на его позу, положение рук. Дети объясняют, почему они пришли к такому выводу. После ответа детей картинка показывается полностью, и ребята убеждаются в том, что только по позе персонажа они точно догадались о его настроении. Далее дети с помощью мимики и позы передают указанное настроение.

В заключении психолог подводит детей к выводу о том, что если проявить наблюдательность, то по лицу, позе, движениям и положению рук человека можно определить его настроение.

Психолог просит ребят привести примеры, когда их что-то огорчает, но изменить это ребята не могут. После обсуждения психолог объясняет детям, что у каждого бывают ситуации, которые нас огорчают, однако не стоит надолго «застрывать» на грустных мыслях. Делается вывод:

«Мы очень часто не можем изменить ситуацию, но мы всегда можем сами выбирать, о чем и как думать».

#### Упражнение 2 «Учим правило».

Для иллюстрации возможности выбора ведущий просит детей вспомнить, как они собирают цветы на лугу (срывают только те, которые нравятся). И выводит правило: «Мысли нужно выбирать, как цветы – выбирай только красивые (положительные)». Затем он показывает два цветка, один из которых будет называться «Даже если...», а другой – «В любом случае...».

#### Упражнение 3 «Даже если...» - «В любом случае...».

Дети распределяются на группы по трое. Группы выполняют упражнение по очереди. Первый ученик произносит название первого цветка: «Даже если...» - второй продолжает фразу, называя проблему: «мне плохо, я невезучий» и др. реальные проблемы из жизни, с которыми сталкиваются дети) - третий называет второй цветок: «В любом случае...» - ведущий заканчивает: «...я что-нибудь придумаю, но плакать и грустить не буду, это бесполезно».

Каждая следующая группа должна предлагать новую, еще не названную проблему. Упражнение проводится до тех пор, пока в нем не примут участие все дети. После этого психолог подводит детей к пониманию того, что нет безвыходных ситуаций, и обо всем, что нас огорчает, можно думать иначе, мы можем изменить наши мысли о ситуациях, которые мы не можем изменить, а значит свое настроение, и свое состояние.

Для того чтобы детям было легче понять достаточно сложную для учеников начальной школы установку на саморегуляцию, объяснения



дополняются правилом: «Мысли нужно выбирать, как цветы – выбирай только красивые (положительные)». Это правило дает наглядно-образную опору, которая поможет сформировать у детей навыки саморегуляции. Важно помочь детям понять, что к любой, даже очень трудной ситуации всегда можно изменить отношение.

Упражнение на релаксацию «Фея сна».

Психолог рассказывает детям о фее сна, которая обходит всех детей, касаясь их волшебной палочкой. Стоит ей дотронуться до плеча мальчика или девочки, как тот засыпает. Дети сидят на стульях в удобной позе на достаточно большом расстоянии друг от друга. Выбирается фея сна (1-й раз роль исполняет девочка, 2-й раз – ведущий; звучит медленная спокойная музыка). Подводится итог занятия. Анализ дневников настроений.

Рефлексия: Дети делятся впечатлениями, рассказывают что больше понравилось и что наиболее запомнилось. Анализ дневников настроения.

#### **Занятие 4**

Тема: Саморегуляция

Цели: научить детей, распознавать эмоции, применять полученные навыки изменения отношения к ситуации; учить их способам саморегуляции; обучать детей приемам расслабления.

Ход занятия:

Упражнение 1 «Угадай настроение»

Психолог: Наши знакомые слуги настроений решили сфотографироваться и подарить королю фотографии со своими настроениями но, к сожалению, неожиданно налетел сильный ветер и разбросал все фотографии по сказочному королевству, ребята помогите найти все фотографии.

Психолог показывает детям «фотографии»: слева – изображение слуги в определенном эмоциональном состоянии, справа – пиктограмма настроения. Пиктограммы подобраны в произвольном порядке, например,

рядом с изображением веселого слуги – пиктограмма страха и т.д. После того как дети правильно раскладывают пиктограммы, психолог предлагает передать настроения слуг с помощью мимики. Напоминает, что у всех слуг разное настроение.

Психолог спрашивает детей:

– можете ли вы рассказать хотя бы о некоторых случаях, когда вам удалось справиться самим с непростой ситуацией?

– что для этого вам потребовалось?

Упражнение 2 «Мусорное ведро»

Дети пишут на листах бумаги: «Мне плохо», «Мне жаль себя» и пр. столько раз, сколько они смогут и захотят. Затем читают вслух, и обсуждают:

– какие это мысли?

– нужны ли нам они?

– помогают ли эти мысли нам жить?

– зачем же их читать?

– зачем же их хранить?

Психолог просит детей скомкать листочки, порвать их со словами: «Эти мысли мне мешают, они мне не нужны!» - и выбросить в мусорное ведро. Важно обратить внимание детей на то, что события и обстоятельства, огорчающие нас, будут всегда, но нельзя слишком увлекаться жалостью к себе, лучше попытаться найти выход из ситуации и помочь себе. Этот прием «Мусорное ведро» можно использовать дома тогда, когда вам будет плохо.

Рефлексия упражнения:

– какие ощущения сейчас с вами?

– понравилось ли упражнение?

Упражнение на релаксацию «Ленивый барсук».

Дети изображают ленивых барсуков. Звучит медленная музыка. Психолог произносит текст: Хоть и жарко, хоть и зной, Занят весь народ лесной.

Лишь барсук – лентяй изрядный – Сладко спит в норе прохладной. Лежебока видит сон. Будто делом занят он. На заре и на закате. Все не слезть ему с кровати.

Подводится итог занятия.

Рефлексия (аналогично занятию 3).

Ритуал прощания: «Встретимся опять».

### **Занятие 5**

Тема: Что такое страх и как его победить?

Цель: обсуждение понятия «страх», осознание личностного смысла понятия «страх», принятие собственных страхов.

Ход занятия:

Психолог: Ребята, а вы не забыли о слугах короля. Ведь пока мы с вами играли, в волшебном королевстве некоторые слуги короля поссорились. А подданные короля захотели избавиться от слуг короля, они не хотели больше жить рядом с чувствами по имени Злость, Обида и Страх. Они говорили: «Зачем нам эти противные Злость, Страх, Обида? Когда они приходят, мы ссоримся, деремся, нам очень неприятно. Давайте подговорим короля, чтобы он выгнал этих слуг из страны!»

Конечно, приятнее видеть слуг по имени Радость, Любопытство, и т.д. а Злость, Обиду, Страх встречать изредка. Но ведь мы с вами знаем, что они тоже верные слуги Короля. Однако не все подданные Короля так считали. Но Король был мудр и останавливал своих подданных. Скажите мне, ребята, если о вас за глаза говорят плохо, перешептываются и перемигиваются за вашей спиной, вы это почувствуете? Конечно! Вам будет приятно или неприятно? Конечно, неприятно! А когда вам неприятно, какие дела вы будете делать: хорошие или плохие? Многие люди, когда о них плохо говорят, обижаются. Ребята, какие ассоциации

вызывает у вас слово «страх»? Все ассоциации записываются на доске. Обсуждаются вопросы о том, зачем страх нужен человеку, а чем он может мешать.

А слуга по имени Страх предлагает нам сыграть в игру под жутким названием «В паутине страха». Сыграем?

Упражнение 1 «В паутине страха» (проработка страхов путем визуального проживания ситуации).

Удобно расположитесь на стуле. Закройте глаза. Глубоко вдохните и медленно выдохните. Представьте себе, что вы – муха. Муха, опутанная паутиной. Этой паутиной вас опутал гигантский паук – так он приготовил себе ужин. Паук отлучился ненадолго, но скоро он вернется очень голодным и примется за еду. У вас есть всего лишь несколько минут. Что вы будете делать? Тщательно обдумайте и запомните свои действия. Молодцы! Спасибо! Глубоко вдохните, медленно выдохните, откройте глаза.

Расскажите, какие действия вы предприняли? Как освободились? Что вы делали потом? Убежали или дождались паука, чтобы с ним расправиться? Может быть, кто-то из вас остался недвижимым, не распутанным? Если да, то, что помешало вам начать борьбу за свое освобождение? Кто мог бы помочь в этой ситуации?

Кто хочет, может нарисовать рисунок или поставить спектакль под названием «В паутине страха» (очень важно предоставить ребенку различные возможности для проживания данной ситуации).

Затем поразмышляйте. Вопросы для обсуждения: какая польза от такого слуги, как Страх? А какой он может нанести вред? Для чего слуге по имени Страх необходима Мера (обсуждение понятия «мера») Когда и куда исчезает слуга по имени Страх?

Какие ситуации в школе вызывают у вас тревогу и страх? Посещает ли слуга Страх вашу школу, и в какие моменты слуга короля – Страх находится рядом с вами? Участники по очереди отвечают на вопросы

(психолог должен стараться, чтобы дети описывали конкретные ситуации, а не говорили «общими словами»).

### Упражнение 2 «Рисуем свой страх»

Психолог: ребята, давайте нарисуем свой страх. Затем все рисунки вывешиваются на доску, и все дети рассматривают их.

### Упражнение 3

Психолог читает детям притчу «Борьба со страхом».

Притча «Борьба со страхом» позволяющая понять каждому ребенку что-то свое, что нужно ему именно сейчас.

Учитель, я всего боюсь, – обратился один человек к мудрецу. – Я выхожу из дома и боюсь, захожу домой и боюсь, сижу дома и боюсь.

С сочувствием посмотрел на него учитель:

– Я могу помочь твоему горю.

Мудрец пригласил гостя в свой дом. Он отвёл его в самую дальнюю комнату, усадил за стол, налил ароматного чая, поставил лучшие сладости.

– Угощайся, ешь и пей, – сказал он бедняге. – Когда же закончишь пить чай, выходи во двор – там я дам тебе лекарство от страха.

Довольный гость неспешно попивал горячий чай и заедал его медовой пахлавой, сладким рахат-лукумом, вкуснейшими лепёшками с мёдом. Когда же он, успокоенный, закончил чаепитие, то быстро направился к выходу из комнаты. Но, лишь приоткрыв дверь, он снова её захлопнул – в соседней комнате находился огромный свирепый тигр. Он метался по комнате и громко рычал. Сердце у бедняги ушло в пятки. Он то и дело прислушивался к звукам, доносившимся из соседней комнаты. Он был обижен на учителя: как тот мог оставить его наедине с таким страшным зверем! Нет, наверное никогда не получить ему лекарства от страха!

Но вскоре шум в соседней комнате затих. Осторожно заглянул трусишка в соседнюю комнату и увидел, что тигр заснул. Времени на

размышления не было. На цыпочках, чтобы не разбудить спящего тигра, проскочил он в следующую комнату. Но споткнулся о порожек и хлопнул дверью. И хотя тигр проснулся, человек был уже в безопасности.

Однако беды его не кончились. Во второй комнате находился дикий волк. Шерсть на его загривке стала дыбом, он рычал, скалил зубы и медленно приближался к человеку. Тот же, парализованный, не знал, что делать. В поисках какого-нибудь оружия он стал шарить по карманам и нащупал кусок пахлавы, который он прихватил, закончив чаепитие. Тогда он зацокал языком и зачмокал губами, как обычно делают, подзывая собаку. Волк перестал рычать и внимательно посмотрел на человека. Тогда гость бросил волку кусок пахлавы, и пока тот поедал угощение, он бросился к выходу.

Но и в третьей комнате его ждала опасность: огромная кобра, расправив капюшон, страшно шипела и пыталась укусить его. Отпрыгнув назад, он увидел прислонённый к стене меч. Схватив его, он разрубил кобру пополам и, наконец, выбрался из дома.

На пороге его уже ждал мудрец.

– Страх подстерегают тебя повсюду, – сказал он. – Избежав одного, ты столкнёшься с новым. Но теперь ты знаешь, что нужно делать: какие-то страхи можно игнорировать, и жить, несмотря на их присутствие. Другие страхи можно приручить. А какие-то страхи можно победить.

И благодарный человек отправился домой.

Рефлексия упражнения: чего боялся человек? как ему удалось справиться со страхом? можно ли сказать, что страх – это боязнь неизвестности? как справиться с неизвестностью? Вам удавалось справляться со страхом?

Работа с рисунками.

Психолог предлагает детям нарисовать рядом со своим страхом себя (как можно крупнее), а затем зачеркнуть свой страх и оставить только себя, и подписать рисунок «Чего я уже не боюсь».

Упражнение на релаксацию «Насос и мяч».

Психолог: А сейчас найдите свою пару – мы с вами поиграем в насос и мяч. Один из вас – большой надувной мяч, а другой надувает насосом этот мяч. «Мяч» стоит, обмякнув (ноги полусогнуты, корпус отклонен несколько вперед, голова опущена). Начинаем надувать мяч, качаем воздух (движение рук сопровождаются звуком «С-с-с»). А мяч надувается все больше и больше: сначала выпрямляются ноги в коленях, потом туловище, поднимается голова, надуваются щеки, руки разводятся (показ движений). Мяч надут. Тут шланг насоса выдергивается и из мяча выходит воздух: «Ш-ш-ш». Мяч снова сдулся. Дети, выполняя упражнение, меняются ролями.

Рефлексия:

Подводится итог занятия. Что нового узнали? что понравилось? Что запомнилось? Анализ дневников настроения.

Итак, ребята слугу по имени Страх не надо бояться, надо сделать так, что бы он нам служил. Подумайте, что для этого нужно сделать.

## **Занятие 6**

Тема: Школьные страхи

Цель: вербализация содержания школьных страхов и их разрядка.

Здесь участники через словесное обсуждение прорабатывают свои возможные страхи, связанные со школой. Проработка страхов ведётся таким образом, что они направляются в позитивное разрешение.

Ход занятия:

Упражнение 1 «Прогулка по сказочному лесу»

Психолог: Ребята представьте, что вы находитесь в сказочном лесу и ходите там по различной почве: по зеленой мягкой травке, по горячему песку, по холодному снегу, по шуршащим осенним листьям, по болоту и так далее.

Рефлексия упражнения:

После окончания упражнения дети отвечают на вопрос: «Что понравилось в этом упражнении, что было трудно?»

Психолог: Ребята, какие ситуации в школе у вас вызывают тревогу и страх? Ребята отвечают.

Упражнение 2 «Поменяйтесь местами те, кто...», необходимо для сплочения группы, позволяющий осознать собственный опыт, получить эмоциональную поддержку от окружающих. Выбирается водящий. Он становится в круг. Остальные участники сидят на стульях. Водящий произносит фразу «Поменяйтесь местами те, кто...», заканчивая ее каким-то признаком, которым обладает он сам и, предположительно, еще несколько ребят в группе (например: «Поменяйтесь местами те, кто когда-нибудь приходил в школу с неделанными уроками»). Ребята, обладающие названным качеством, меняются местами. Задача водящего – успеть сесть на одно из освобождающихся мест. Оставшийся без места становится новым водящим (зачастую игра проходит очень шумно и динамично, ведущему стоит позаботиться о физической безопасности участников).

Информация для обсуждения (помимо актуализации теоретического материала, повышает мотивацию на работу с чувствами). Психолог обсуждает с участниками следующие вопросы: «Как возникают у человека проблемы? Что такое разрядка? Зачем она нужна? Как ее прерывают? Какие мы знаем способы разрядки страха?»

Упражнение 3 «Кошмарный учитель», способствующее разрядке страха. Психолог рассказывает о том, что один из способов разрядить свой страх – побыть в роли того, кого ты боишься. Детям по очереди предоставляется такая возможность. Им предлагается стать самым ужасным учителем, которого только можно представить. Остальная группа «пугается». При выполнении упражнения ведущий задача ведущего – следить за временем: побывать в роли «кошмарного учителя» должен каждый участник группы. Иногда дети отказываются исполнять эту роль



или делают это формально, без эмоций – «не страшно». В этом случае очень важна поддержка психолога и всей группы.

Упражнение 4 «Волшебный магазинчик страхов» (позволяет изменить отношение к собственным страхам). Психолог рассказывает сказку Д. Соколова «Дед, внучка и боюськи». Детям предлагается представить, что они приходят в волшебный магазинчик, где они могут выгодно продать свои страхи, обосновав их «полезность». Психолог исполняет роль продавца.

#### Упражнение для релаксации

Психолог: Ребята представьте, что вы легкие перышки, которые поднимаются вверх от теплого ветерка. Вы расслаблены. Понаблюдайте за своим дыханием. Дети представляют вдыхаемый и выдыхаемый воздух, им предлагается увидеть, что вдыхают они чистый, прозрачный воздух, а выдыхают – мутный и коричневый. Это происходит оттого, что все накопившиеся за день неприятности, проблемы, негативные чувства выходят из тела вместе с выдыхаемым воздухом. Постепенно выдыхаемый воздух становится все чище и чище.

#### Рефлексия:

- какое упражнение больше запомнилось?
- в какой момент было страшно?
- что заинтересовало?

Подведение итогов. Анализ дневников настроения.

### **Занятие 7**

Тема: Проработка школьных страхов (вводная часть)

Цель: проработка школьных страхов путем их сочинения (разрядка страха, преодоление страха перед учителем, страх получить «плохую оценку», сделать ошибку).

#### Ход занятия:

Упражнение 1 «Передай предмет». Участники по кругу передают воображаемый предмет, как-то связанный со школьной жизнью. Один

показывает, остальные по очереди повторяют движения. Когда круг замыкается, участники группы отгадывают, какой предмет они передавали.

### Упражнение 2 «Сочинение страшилки»

Участники разбиваются на пары с помощью приема «Выбор кота Базилио» (выбор вслепую: все закрывают глаза и наощупь находят себе партнера).

Психолог на примере нескольких известных детям страшилок разбирает правила их написания: нет имен, а только «один мальчик» или «одна девочка»; действие происходит «в одном городе», «на одной улице»; всегда есть главный герой и что-то неизвестное, что его пугает или охотится на него; сначала нагнетается напряжение; потом происходит кульминация; в кульминационный момент выясняется, что это такое, или происходит что-то приятное, смешное. По этим правилам (которые отражены в розданной памятке, см. приложение). В парах сочиняются страшилки на темы школьной жизни (лучше под музыку).

При нежелании или невозможности придумать позитивное окончание страшилки, ведущий может попросить группу о помощи авторам страшилки.

### Упражнение 3 «Чтение страшилок»

Чтение страшилок. Дети зачитывают свои страшилки (лучше в полумраке) страшными голосами. Остальные участники в этот момент изображают испуг: ежатся, подвывают, стучат зубами, в кульминационный момент вскрикивают, в момент благополучной развязки облегченно вздыхают. Психолог моделирует поведение. Участникам, испытывающим трудности в моделировании необходимого поведения, может помочь пример психолога.

### Упражнение 4 «Сказка о лисенке»

Психолог читает сказку. О чем эта сказка?

Вам понравился главный герой?

Любил лисенок ходить в школу?

Кто помог лисенку?

Как мама помогла лисенку?

Что произошло потом?

Как теперь будут идти дела у лисенка?

Упражнение на релаксацию «Помощники»:

Психолог: А сейчас мы поиграем в помощников. Поработаем немного на даче. Поможем бабушке и дедушке по хозяйству. Приготовились.

– Бабушка постирала бельё, а отжать его не может. Поможем ей. Крепко, крепко держим в кулачках, отжимаем сильнее, ещё сильнее. А теперь стряхиваем и вешаем на верёвку. Если подняться на носки, и как раз достанем. Ещё немного. Ну вот, с бельём управились.

– Поможем и дедушке: он сыплет дорожки песком. Берём песок в руки и равномерно сыпаем землю вокруг себя. Стараемся. Хорошо. А чтобы песок лежал плотно, потопаем ногами. Сильней. Ещё сильнее.

– Осталось дрова нарубить. Поднимаем топор высоко-высоко. Замахиваемся и резко опускаем его прямо на бревно. Ух, получилось! Ещё раз поднимаем. Ух, здорово! Размахиваемся сильнее. Ух, ещё раз! Ух, готово!

Поработали, устали. Ну что ж, пора отдыхать! Найдите себе удобное место. Почувствуйте, как устали руки, пусть они отдыхают. Ноги потрудились, отдыхают. Тело отдыхает. Плечи отдыхают. Шея и лицо тоже отдыхают.

Рефлексия: Анализ дневников настроения.

## **Занятие 8**

Тема: Проработка школьных страхов

Цели и задачи: проработка школьных страхов путем их проигрывания (разрядка страха, преодоление страха перед учителем, страх получить «плохую оценку», сделать ошибку).

Ход занятия:

Упражнение 1 «Разыгрывание страшилок» (разыгрываются страшилки, придуманные на прошлом занятии). Дети-авторы разыгрываемой страшилки – режиссеры, остальные участники – актеры. Задача режиссеров – поставить страшилку так, чтобы она оканчивалась чем-нибудь веселым. Работы по очереди представляются не задействованным в них участникам группы. Если отдельных детей не приглашают стать актерами, необходимо тактичное вмешательство ведущего.

Упражнение 2 «Разыгрывание школьной ситуации»

Для проведения игры выбираются и разыгрываются по ролям ситуации, которые вызывают у младших школьников наибольшую тревогу, страх, негативные эмоции, напряжение. В качестве разыгрывания детьми выбраны ситуации «ответ у доски», «обсуждение контрольной работы». В ходе разыгрывания проводится совместный поиск путей выхода из сложившейся ситуации, обсуждаются различные пути ее решения.

Упражнение 3 «Обмен ролями» (снижение страха учителя)

Психолог: Ребята, а сейчас давайте поменяемся местами, кто был в роли учителя, пусть станет учеником и наоборот. Проигрывание ситуации повторно.

Обсуждение ситуации: Как себя чувствовали в новой роли? Изменились ли чувства к человеку, которого изображали? Какие черты характера проявились при разыгрывании роли учителя (агрессия, конфликтность, неуверенность в себе)?

Упражнение 4 «Сказка котенок Маша» (трудности обучения в школе; стрессовые реакции на поступление в школу; «нежелание» учиться и отрицательное отношение к школе).

Жил-был на белом свете котенок Маша. Вы скажете, что так не бывает, что котят называют Васьками или Мурзиками, но нашего котенка

звали именно Маша. И был он самый обычный котенок: любил играть, бегать, смотреть мультики и не любил ложиться спать, убирать игрушки и доедать суп до конца. Как и все малыши, он постепенно рос, умнел и вырос таким умным, что захотелось ему многое узнать. Узнать, почему дует ветер, узнать, как работает телефон, узнать, отчего звезды не гаснут и куда солнышко спать ложится. И тогда решила Маша уйти из своего теплого уютного дома, чтобы бродить по белу свету и искать Знание.

Долго ли, коротко ли бродил котенок по полям, по лесам, но дошел он до избышки на курьих ножках. И встретила его там бабуля — то ли Яга, а то ли не Яга. Да это и не очень важно. Важно то, что есть она его не стала, а указала ему путь-дорогу к Знанию, да еще и о трудностях этого пути предупредила. И вот что ему рассказала. – Начало у этой дороги гладкое, ровное и праздничное. Цветы, подарки вдоль нее уложены. Вступаешь на нее и радуешься, что весь путь к Знанию можно легко, весело, быстро пробежать. Но не знаешь, что скоро начнутся скалистые и льдистые горы, на которые карабкаться изо всех сил придется. Гор тех много, но есть среди них три самые главные, самые крутые.

Первая гора называется «Трудно». И действительно, очень трудно по ней подниматься, и хочется все бросить. Так же трудно, как трудно буквы писать или же читать учиться. И, кажется, что никогда ничего не получится. Но ты помни мою подсказку: «Если трудно – смелей и старайся сильней», шепотом ее проговаривай и тогда одолеешь ты эту гору, научишься справляться с трудностями и подойдешь ко второй горе.

Она называется «Скучно». И вроде бы легко по ней подниматься, но так же скучно, как, например, буквы по строчке аккуратно писать. И так хочется вскочить с места, побежать, поиграть с кем-нибудь, так хочется все бросить, но ты не бросай, а выучи мою подсказку: «Работу ты закончи поскорей, чтобы со скукой справиться быстрее». И тогда научишься ты справляться со скукой и подойдешь к третьей, самой крутой горе. Очень тяжело по ней подниматься и больно падать. Называется она «Неудача».

Вроде бы все получается, но ошибки в пути постоянно закрадываются, и неверные тропы сами собой выбираются.

И все вокруг, даже ветры, ругают тебя за ошибки. А солнце так сердится, что грозитя зайти за тучу. А деревья вокруг тропы будто «двойки» выстраиваются и шепчут: «Поделом тебе за ошибки твои». Но ты заучи мою подсказку: «Коль ошибка приключится, буду я на ней учиться, буду я на ней учиться, не расстраиваться». И тогда преодолеешь ты и эту гору и станешь Ученым Котом, ученым котом-пятерочником.

Поблагодарил Котенок добрую бабушку и уверенно зашагал по дороге к Знанию и Мудрости. Знал он теперь, что путь ему предстоит долгий и не всегда легкий. Но он обязательно пройдет его до конца и поможет другим котяткам, мышатам, слонятам и всем ребятам, которых встретит на пути. И будут тогда его звать не котенком, а Котом, который многое знает. И будет ему жить тогда радостно и интересно, потому что очень интересно много знать и очень радостно знать, как помогать людям.

Вопросы психолога:

Зачем котенку Маше понадобилось Знание? Перечисли горы, про которые рассказывала Яга. В чем смысл каждой из них? Тебе приходилось с ними встречаться?

Перечисли все подсказки. Что значит каждая из них? Как их можно использовать в жизни? Как ты думаешь, что дальше случилось с котенком? Согласен ли ты с тем, что интересно и радостно много знать? Если да, то почему?

Упражнение на релаксацию «Дождь в лесу»

Психолог: И вот опять игра. И мы вновь превращаемся. На этот раз мы будем деревьями. Встаньте друг за другом.

В лесу светило солнышко, и все деревья потянули к нему свои листочки. Высоко-высоко тянутся, чтобы каждый листочек согрелся. Пальчики-листочки танцуют под солнышком. Вдруг подул сильный ветер

и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держаться корнями деревья. Устойчиво стоят и только раскачиваются.

Ветер принёс дождевые тучки. И деревья почувствовали первые нежные капли дождя. Дотронься своими пальцами до спины впереди стоящего. Пусть движения будут лёгкими, как будто дождик стучит ласково.

Дождик стал стучать сильнее, а потом ещё чуть сильнее. И деревья стали жалеть друг друга. Гладить, защищать от сильных ударов дождя.

Но вот вновь появилось солнышко. Деревья обрадовались, стряхнули с себя лишние капли дождя и оставили только необходимую влагу. Почувствовали бодрость и уверенность?

Рефлексия:

- как общее самочувствие?
- устали или нет?
- что больше всего понравилось?

Анализ дневников настроения.

## **Занятие 9**

### **Тема: Злость**

#### **Упражнение 1 «Прочитай письмо».**

Психолог сообщает ребятам, что с утренней почтой доставлено два письма, но не обычные, а зашифрованные: в одном письме схематически изображены не более пяти эмоциональных состояний, которые необходимо расшифровать. Психолог предлагает детям «прочитать» письмо. Первое письмо начинает читать ведущий, дети продолжают развивать заданный сюжет, показывают соответствующие эмоциональные состояния. В случае затруднения психолог задает дополнительные вопросы, например: «Как изменилось настроение героя? Что могло произойти?»; принимает участие в развитии детьми сюжета (поощряет, советует, уточняет).

Вариант письма и примерная расшифровка:

Любопытство – печаль – удивление – страх – радость. «Однажды утром Сережа отправился на рыбалку. Он закинул удочку и стал ждать, когда же рыбка попадется на крючок. Ему было очень любопытно: какой будет улов? Сережа долго сидел и смотрел на поплавок, но рыба не клевала, и ему стало очень грустно. Вдруг леска натянулась и стала уходить вниз. Сережа удивился: что это такое? Он потянул за удочку, но она только прогнулась, вот-вот сломается. Сережа испугался и позвал на помощь. Прибежали рыбаки и помогли ему вытащить большого окуня. Сережа очень обрадовался».

Второе письмо пришло от придворных короля, они сообщают, что Король похищен и сказочным королевством будут править Злость, Обида и Страх. Как вы думаете, каким был первый указ нового правителя? Да, было решено объявить войну соседнему государству. Кроме того, отныне каждому жителю королевства надлежало доносить на своих соседей, решать все споры с помощью кулаков, пугать друг друга всевозможными неприятностями. Представляете, какая жизнь настала в стране, тем более что слуги по имени Радость, Удовольствие и Любопытство были из нее изгнаны? Видите, что может произойти со страной, если у власти оказался не законный Король, а слуга по имени Обида, Злость, или Страх, забывшие о Мере? Наверное, то же самое происходит и у человека внутри, если он постоянно со всеми ссорится, дерется, обижается...

Давайте попробуем честно ответить себе на вопрос: бывает ли в нашей жизни так, что власть в нашем внутреннем королевстве захватывает слуга по имени Обида, Злость, или Страх? Что при этом чувствуете вы? Как вы думаете, что чувствуют окружающие вас люди? В каких ситуациях это происходит?

Ну что, ребята, про какую страну вам приятнее слушать: про разрушенную или цветущую? Конечно, гораздо приятнее жить в стране процветающей, с сильным правителем. Сегодня мы с вами увидели, что может произойти, если власть в государстве перейдет к слугам, забывшим



о Мере. В наших силах не допускать такой ситуации. Как это сделать? Подумайте сами.

Детям предлагается вспомнить ситуацию, когда они очень разозлились, и изобразить свое состояние с помощью мимики и жестов.

Психолог задает детям вопрос:

– для чего нужна эмоция злости (предварительно обсуждается, что все эмоции нужны человеку)?

Следует подвести ребят к выводу о необходимости защиты чести и достоинства – собственных и других людей.

Упражнение 2 «Воробьиные бои».

Эта игра на снятие физической агрессии. Дети выбирают себе пару и «превращаются» в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Проигрывает тот, кто упадет или уберет руки с колен.

Обсуждение темы: детям предлагается закончить предложения:

- я злюсь, когда...
- я с трудом сдерживаю злость, если...
- мне трудно скрыть раздражение, когда...

После того, как все выскажутся, психолог предлагает вопросы для обсуждения:

- в чьих ответах злость не имела основания – скорее, нужно было злиться на самого себя?
- как можно справляться с нахлынувшим раздражением?

Обучение способам снятия эмоционального раздражения: Правило: «Подумай о хорошем и будет хорошо». Как можно о ситуации, которая вызывает злость, подумать по-другому? (Привести конкретные примеры из жизни класса).

Затем можно предложить несколько способов снятия эмоционального раздражения:

- заняться физической разрядкой при помощи спортивных упражнений или игр;

- скомкать и разорвать ненужную газету;

- постучать кулаком по подушке, по стене;

- научиться медленно, вдыхать и выдыхать, считая до десяти.

Психолог предлагает детям записать высказывания:

- будь хозяином своих эмоций.

- прислушивайся к своим чувствам.

- если не сдерживать чувства, они могут привести к неприятности.

На этом занятии дается понятие о том, что все эмоции имеют право на существование.

Главным является умение владеть своими эмоциями в разных ситуациях.

Упражнение на релаксацию «Насос и мяч».

Психолог: А сейчас найдите свою пару – мы с вами поиграем в насос и мяч. Один из вас – большой надувной мяч, а другой надувает насосом этот мяч. «Мяч» стоит, обмякнув (ноги полусогнуты, корпус отклонен несколько вперед, голова опущена). Начинаем надувать мяч, качаем воздух (движение рук сопровождаются звуком «С-с-с»). А мяч надувается все больше и больше: сначала выпрямляются ноги в коленях, потом туловище, поднимается голова, надуваются щеки, руки разводятся (показ движений). Мяч надут. Тут шланг насоса выдергивается и из мяча выходит воздух: «Ш-ш-ш». Мяч снова сдулся. Дети, выполняя упражнение, меняются ролями. Подводится итог занятия. Анализ дневников настроений.

Рефлексия. Анализ дневников настроения.

## **Занятие 10**

Цель занятия: помочь участникам в овладении приемами саморегуляции, вооружить знаниями, которые повышали бы психическую устойчивость в критических ситуациях.

## Ход занятия

Упражнение 1 «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.

## Упражнение 2 «Сказка о котенке или чего мне волноваться?»

Психолог: Сегодня ребята я хочу вам рассказать одну увлекательную сказку, называется она сказка о Котенке, или Чего мне волноваться?

Жил-был в одном сказочном городе маленький Котенок. У него были мама и папа, а еще он ходил в школу. Да-да, даже в сказочном городе маленькие котята тоже ходят в школу.

Но наш Котенок не любил ходить в школу. Он всегда капризничал, когда собирался туда по утрам. Потом он долго беспокоился, пока ехал в школу в автобусе. Дальше – больше: почти все уроки Котенок чуть не плакал от страха, прячась за книжкой, чтоб его ненароком не заметил учитель... Обрато домой он пробирался по дворам, не дожидаясь своих друзей.

Мама Котенка очень огорчалась, когда узнавала об этом. И однажды, укладывая сыночка спать, мама-кошка подоткнула ему одеяло потеплее, погладила по шерстке и спросила: «Малыш, я вижу, ты не хочешь ходить в школу? Почему?» – «Я все время боюсь, мама, – признался котенок, – боюсь ехать в автобусе, боюсь сидеть на уроке и боюсь идти по улице со зверятами из нашего класса». «Чего тут бояться?» – удивилась мама.

Ах, мама ты ничего не понимаешь. Я все время беспокоюсь, что я что-нибудь сделаю не так: в автобусе я боюсь, что на повороте шлепнусь на пол, и все будут смеяться. В школе я боюсь, что неправильно отвечу и учительница поставит мне двойку. А на улице я боюсь, что все зверята

начнут бегать наперегонки или кидать шишки – кто дальше, и вдруг у меня не получится и никто не будет со мной дружить?» – сказал Котенок и чуть не расплакался – так ему стало себя жалко.

Ну ладно, не горюй, малыш, – ласково сказала мама-кошка. – Я тебе помогу. Но это завтра, а сейчас пора спать.

Обрадовался Котенок и заснул довольный. А мама задумалась: «Чем же помочь моему малышу?» Думала-думала и придумала.

Наутро мама дала Котенку коробочку с леденцами и сказала так: «Это не простые конфеты, а волшебные. Как только начнешь бояться что-то сделать не так, достань одну конфетку, съешь и скажи три раза волшебные слова: Чего мне волноваться? – и все пройдет».

Вечером Котенок прибежал из школы радостный и закричал: «Ура! Мамочка, я сегодня ничего не боялся, и в школе получил пятерку, и прибежал быстрее всех! Какие замечательные волшебные конфеты!» Мама-кошка улыбнулась и сказала: «Малыш, я хочу раскрыть тебе один секрет. Дело в том, что я дала тебе не волшебные, а самые обыкновенные конфеты». – «Как обычные? – не поверил котенок. – А почему же я не боялся, почему пятерку получил и бежал быстрее всех? Ты меня, наверное, обманываешь?». – «Не обманываю, – сказала мама. – Я на самом деле положила в коробочку самые обычные леденцы. А раз они не волшебные, то помочь тебе они никак не могли. Значит, ты сам себе помог. Ты поверил в свои силы и победил страх. Значит, ты прогнал его навсегда, мой маленький герой». Как здорово, что я больше не буду беспокоиться! – закричал котенок. – Это замечательно, что я победил свой страх сам! Я, наверное, сейчас даже сам бы засмеялся, если бы шлепнулся на пол. Это же совсем не так обидно. Ну-ка! – сказал Котенок и немедленно шлепнулся на пол, растянувшись наподобие морской звезды. – Ха-ха! Как забавно! Это скорее весело, чем обидно. Пожалуй, нужно попробовать еще получить двойку.

Ну-ну, что еще за фокусы? – заволновалась мама-кошка. – Зачем тебе двойка! Перестань, пожалуйста, баловаться.

Ну что ты, мама, про двойку это я пошутил, просто пошутил. А если ты начинаешь за меня беспокоиться – съешь конфетку и скажи три раза «Чего мне волноваться?» и все пройдет. Проверенное средство!

Обсуждение сказки: почему Котенок не хотел ходить в школу? Чего и почему он боялся? Чем волшебные слова помогли Котенку? Придумай сам новые, более сильные волшебные слова.

Психолог: Ребята, кто-нибудь знает, что такое саморегуляция.

Саморегуляция – это управление своим эмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Один из методов саморегуляции использован в данной сказке. Ребята, какие методы саморегуляции вы знаете?

Давайте поговорим о том, что для вас тяжело и что происходит, когда вы чувствуете напряжение. Вы огорчаетесь? Или у вас болит голова или живот? Или вы не можете сосредоточиться и делаете много ошибок? Много в жизни вызывает у нас тяжёлое состояние: когда мы испытываем страх перед контрольной работой; когда мы на кого-нибудь сильно рассердимся, когда мы плохо выспались или поссорились с родителями. Но и хорошие вещи могут вызвать у нас напряжение, например, когда мы чрезмерно радуемся своему дню рождения, так что даже не можем заснуть.

Думали ли вы о том, что вызывает у вас напряжение, приводит вас к стрессу? И как он у вас проявляется? Подумайте об этом минутку в тишине. Давайте мы сейчас с вами потренируемся применять некоторые методы саморегуляции.

Упражнение «Свеча»

Психолог: представьте, что перед Вами стоит большая свеча. Сделайте вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. Еще раз.

А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха. Еще раз.

#### Упражнение «Передышка»

Представьте, что у Вашего носа находится пушинка, которую нельзя колыхать. В течение 2 минут дышите медленно, спокойно и глубоко, чтобы пушинка не улетела. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улечиваются.

#### Упражнение «Самопрограммирование»

Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями и скажите себе: «именно сегодня у меня все получится»; «именно сегодня я буду самым спокойным и выдержанным»; «именно сегодня я буду находчивым и уверенным»(мысленно повторите его несколько раз).

#### Упражнение на релаксацию

Займите удобное положение на стульчиках. Закройте глаза, дышите легко и медленно. Вообразите, что вы находитесь на природе в прекрасном месте. Тёплый, тихий день, вам приятно, и вы чувствуете себя хорошо. Вы абсолютно спокойны. Вы сидите и смотрите вверх на облака – большие, пушистые, белые облака в прекрасном синем небе. Дышите свободно. Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься над землёй. С каждым вдохом вы медленно и плавно поднимаетесь навстречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь всё выше. На самую верхушку облака. И мягко утопаете в нём.

Теперь вы плывёте на вершине большого пушистого облака. Ваши руки и ноги спокойно раскинуты в стороны, вам лень шевелиться. Вы отдыхаете.

Рефлексия. Анализ дневников настроения.

Занятие 11

Тема: Беседа о страхе

Цель занятия – проработать школьные страхи путём сказкотерапии.

### Упражнение 1 «Корабль и ветер»

Психолог: 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).

Психолог: Ребята, а как вы думаете страх – это вредное или полезное явление? То, что люди боятся – это хорошо или плохо? Если бы люди не боялись переходить дорогу, по которой на большой скорости и в большом количестве мчатся автомобили, или в зоопарке кормить льва с руки, что бы произошло?» (таким образом, в процессе беседы ребенка подводят к важному выводу о том, что страх бывает полезен). Так как он спасает нам жизнь, он нас охраняет, он нам помогает. Однако так бывает не всегда. Есть страхи, которые нам мешают. Они придуманы нами, они плод нашего воображения. И с этими страхами нужно учиться справляться. Далее с ребенком обсуждается вопрос, все ли люди подвержены страхам? (в результате мы подводим ребенка к важным выводам: страхи бывают полезными и вредными, страхи есть у всех, со страхами можно научиться справляться).

Нужно запомнить нам следующее «если страх нас охраняет, спасает, то нужно «бежать от страха», а если он нам мешает – «бежать в его сторону», тогда он исчезает».

Вспомните моменты из жизни, когда вас страх предупреждал, а когда нужно было действовать, не смотря на страх.

### Упражнение 2

Психолог: Ой, а как же мы забыли о письме, которое нам пришло из сказочного королевства. Что же нам делать, как спасти короля и его королевство. Как вы думаете ребята?

Давайте я вам загадаю загадку: мудрая, ответственная, решает, позволяет, управляет. Вовремя домой слуг отправляет, Королю помогает.  
(Мера)

Дети отвечают.

Психолог: Отлично, да ребята вы правы и нам пора позвать Мера, слуги короля совсем позабыли о своем важном качестве – Мера. Мы с вами позвали Мера и тем самым помогли королю и его слугам. Наверное вы хотите знать, что было дальше... Тогда слушайте.

Король спасен. Слуги короля по имени Обида, Злость и Страх увидели Короля, они затрепетали и бросились на колени. А придворные опять за свое:

«Вот, Ваше Величество, мы же говорили Вам, надо было избавиться от этих слуг, и ничего бы не было!» Но Король остановил их: «Дело не в моих слугах, дело в дурных мыслях и разговорах! Я даю им три дня сроку, пусть они сами решат: покинут ли они нашу страну или найдут в ней себе достойное применение». Так сказал великодушный Король. Как вы думаете, правильно ли он поступил? (Обсуждение.)

Через три дня слуги по имени Злость, Обида и Страх пришли к Королю и сказали: «Ваше Величество! Простите нас и Вы, и вы, жители королевства! Мы вспомнили о своем качестве Меры и поняли свое назначение в стране. Позволь нам построить свои дома на границе государства».

«Почему на границе?»— удивился Король. А вы как думаете?  
(Обсуждение.)

Вот что сказали слуги: «Слуга по имени Страх – самый чуткий, самый осторожный, он хорошо чувствует опасность и сможет вовремя предупредить Ваше Величество. У Вас будет время на то, чтобы достойно встретить опасность или предотвратить ее. Слуга по имени Злость придаст Вам силы для борьбы с врагом, поможет быстро наказать обидчика, но не переусердствовать в наказании, ибо он помнит о Мере. Слуга по имени



Обида очень чуток к дурным мыслям и разговорам, он будет охранять Ваше достоинство, и предотвращать недостойные разговоры и действия.

Вот как закончилась эта история ребята.

Вы многое узнали и увидели. Расскажите, что для вас оказалось самым важным? (Обсуждение.)

Мы берем из Сказочной страны все то, что было для нас важным, полезным, все то, что будет помогать нам становиться мудрыми, терпеливыми, прощающими и любящими.

Упражнение на релаксацию.

Упражнение 3 «Дождь в лесу»

Психолог: и вот опять игра. И мы вновь превращаемся. На этот раз мы будем деревьями. Встаньте друг за другом.

В лесу светило солнышко, и все деревья потянули к нему свои листочки. Высоко-высоко тянутся, чтобы каждый листочек согрелся. Пальчики-листочки танцуют под солнышком. Вдруг подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держаться корнями деревья. Устойчиво стоят и только раскачиваются.

Ветер принёс дождевые тучки. И деревья почувствовали первые нежные капли дождя. Дотронься своими пальцами до спины впереди стоящего. Пусть движения будут лёгкими, как будто дождик стучит ласково.

Дождик стал стучать сильнее, а потом ещё чуть сильнее. И деревья стали жалеть друг друга. Гладить, защищать от сильных ударов дождя.

Но вот вновь появилось солнышко. Деревья обрадовались, стряхнули с себя лишние капли дождя и оставили только необходимую влагу. Почувствовали свежесть, бодрость и уверенность.

Рефлексия: Анализ дневников настроения.

Занятие 12

Тема: «Я»

Цель занятия: отработать способы повышения самооценки. Научить детей внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя. Здесь учащиеся посредством выполнения различных упражнений приобретут навыки, которые будут способствовать повышению их самооценки.

Ход занятия:

#### Упражнение 1

Психолог: «Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда – хуже. Но настоящие герои чувствуют себя наравне с окружающими. Сейчас мы попробуем почувствовать это. Представьте, что мы попали в заколдованный лес и бродим по нему. Пусть каждый представит, что все другие герои хуже него. Они слабее, не такие умные, не такие красивые. Только ты настоящий герой. И не просто герой. А принц или даже король волшебной страны. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (на выполнение этого задания дается 2-3 минуты.)

А теперь замрите на мгновение. Пусть каждый из вас представит, что он хуже других. На вас теперь ослиная шкура. Её не так просто снять. А все вокруг видят вас таким и смеются над вами. Они гораздо сильнее и умнее вас. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (на выполнение этого задания дается 2-3 минуты)

Теперь остановитесь и встряхните руками и ногами, сбросьте чары. Мы оказались на волшебной поляне. Найдите себе пару. Один из вас должен стать королем, а другой – ослиной шкурой. Пусть король расскажет своему партнеру, что даёт ощущение превосходства, что он чувствует в этом состоянии (задание выполняется 1-2 минуты). А теперь пусть ослиная шкура расскажет о своих чувствах (1-2 минуты).

Рефлексия упражнения:

- какие ощущения вы испытывали, будучи королём?
- есть ли что – то неприятное в превосходстве?
- какие существуют преимущества у ослиной шкуры?
- а какие недостатки?

- какие преимущества дает равноправие?
- бывали ли в вашей жизни моменты, когда вы чувствовали себя королём? А когда ослиной шкурой?

### Упражнение 2 «Похвалики»

Все учащиеся сидят за партами. Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие, ребенок должен «озвучить» карточку. Причем, начав словами «Однажды я...» Например, «однажды я очень быстро выполнил домашнее задание» и т.д. На обдумывание задания дается 3-5 минут, после чего каждый ребенок по очереди делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил то действие или совершил тот позитивный поступок, который указан в его карточке.

После того, как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же учащиеся готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они сделают это сами.

### Рефлексия упражнения:

- какие таланты вы у себя обнаружили?
- что нового вы узнали о своих товарищах?
- что было трудно?
- что понравилось?

### Упражнение 3 «Самого себя любить»

Сядьте удобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представь себе зеркало. Громадное – громадное зеркало в светло – красной раме. Возьми платок и вытри зеркало как можно чище, так, чтобы оно все блестело и сияло...

Представь, что ты стоишь перед этим зеркалом. Тебе видно себя? Если да, то подай мне знак рукой. (Дождитесь, пока большинство учащихся подадут вам знак.)

Разгляди свои губы и цвет своих глаз... Посмотри, как ты выглядишь, когда немного покачиваешь головой... Посмотри на свои плечи и грудь. Посмотри, как ты опускаешь и поднимаешь плечи...

Тебе видно свои ноги? Посмотри, как высоко ты можешь подпрыгнуть... У тебя хорошо получается! Теперь представь себе, что твоё отражение улыбается и ласково смотрит на тебя... Посмотри на свои волосы! Какого они цвета? Возьми расческу и причешись, глядя в зеркало перед собой. Причешись как обычно... Посмотри в улыбающиеся глаза своего отражения. Пусть твои глаза блестят и светятся радостью, пока ты рассматриваешь их в зеркало. Набери немного воздуха в лёгкие и надуй немного маленьких светлых искорок в свои глаза. (При этих словах – глубоко вдохните и громко, и отчетливо выдохните воздух. Повторите свою просьбу к детям - добавить блеска в глаза.) Постарайтесь разглядеть золотое свечение вокруг твоих глаз. Пусть твои глаза выглядят совершенно счастливыми.

Теперь посмотри на свое лицо в зеркале. Скажи самому себе: «Моё лицо улыбается. Я люблю улыбаться. От этого мне становится приятнее» Если твоё лицо всё ещё серьёзно, то преврати серьёзное лицо в одну громадную и довольную улыбку. Покажи свои зубы зеркалу. У тебя это здорово получилось!

Теперь посмотри на своё тело в зеркале и увеличь его. Твои плечи пусть станут совсем ровными и прямыми. Постарайтесь почувствовать, как это приятно – вот так гордо стоять и нравиться самому себе. И, разглядывая себя с ног до головы, повторяй за мной: «Я люблю себя! Я люблю себя! Я люблю себя!» (произнесите эти слова с большим энтузиазмом и очень эмоционально.) Ты чувствуешь, как это приятно? Ты можешь повторять про себя эти слова всякий раз, когда захочешь почувствовать себя счастливым и довольным. Постарайтесь прочувствовать всем своим телом, как ты произносишь: «Я люблю себя!» В какой части тела ты ощущаешь это? Покажи рукой на это место, где

чувствуешь своё «Я люблю себя!» Хорошо запомни, как в твоём теле отражается твоё «Я люблю себя!» Сейчас мы обсудим это.

А теперь ты можешь вернуться снова в наш класс. Потянись, немного напряги и расслабь своё тело и открой глаза.

Попросите по завершении этой фантазии всех детей хором произнести фразу – подтверждение «Я люблю себя!» Спросите учащихся, где в своём теле они чувствуют эту любовь.

Затем дети могут нарисовать свой образ. Они могут работать в парах, при этом каждый ребенок рисует контур своего партнёра на большом листе бумаги. Потом этот контур раскрашивается и превращается в улыбающийся и счастливый портрет. Учащиеся могут отдельные части тела характеризовать позитивными прилагательными. Например: «мои красивые карие глаза», «мои золотые умелые руки» и т.д.

Рефлексия упражнения:

- почему некоторые люди любят самих себя?
- почему некоторые люди себя не любят?
- почему некоторым людям редко приходят в голову приятные мысли о себе?
- что ты можешь сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо?
- что делает тебя счастливым?

Упражнение 4: «Невидимые помощники»

Психолог: Представь себе, что у тебя есть невидимый помощник, не отстающий от тебя ни на шаг. Всякий раз, когда ты испытываешь что-то приятное, он нежно касается твоего плеча и тихо говорит тебе: «Как прекрасно!» Конечно, такой невидимый помощник не нужен тебе, чтобы замечать и без того бросающиеся в глаза приятные мгновения твоей жизни. Например, ты и сам без посторонней помощи можешь насладиться отменой занятия в школе. Да и когда ты в жаркий день ешь порцию своего любимого мороженого, тебе не нужно посторонней помощи, чтобы

всласть порадоваться этому. Но тебе понадобится помощь твоего невидимого помощника, чтобы наслаждаться теми важными, но неуловимыми вещами, которые ежечасно и постоянно происходят с нами и делают жизнь прекрасной и удивительной. Можно, например, порадоваться теплым лучам солнца, получить облегчение после глубокого и сильного вдоха, услышать доброе слово одноклассника, увидеть улыбку друга и так далее. Невидимый помощник может обратить твое внимание на все эти маленькие радости жизни, чтобы ты успел насладиться ими. Чем больше ты наслаждаешься каждым мгновением своей жизни, тем счастливее ты станешь.

Давайте проверим, насколько вы поняли мои слова. Ведь это так просто, и всё же эти ворчуны и пессимисты на своем жалком примере показывают всем нам, как необходим в жизни такой невидимый помощник, вновь и вновь шепчущий нам на ухо: «Как прекрасно!»

Встаньте, пожалуйста, и начните медленно бродить по классу.

Представь себе, что невидимый помощник ходит рядом с тобой и каждый раз кладет свою руку тебе на плечо, как только ты замечаешь нечто красивое и приятное. Почувствовав руку на своём плече, ничего не произноси вслух, просто подойди к моему столу и позвони в колокольчик. И снова броди по классу в ожидании момента, когда ещё что-нибудь приятное привлечет твоё внимание. (10-15 минут)

Попросите детей после этого рассказать обо всем, что их обрадовало.

И пусть весь сегодняшний день твой невидимый помощник незримо следует за тобой. Постарайтесь заметить все эти маленькие радости, на которые укажет тебе помощник-невидимка.

Рефлексия:

- какие прекрасные звуки тебе удалось услышать?
- какие прекрасные образы ты смог увидеть?
- слышал ли ты приятные слова?
- прикасался ли ты к чему-нибудь приятному?

## Упражнение на релаксацию

Психолог включает спокойную, расслабляющую музыку.

Сядьте удобно, расслабьтесь, дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга.

Первый цвет – голубой. Голубой цвет может быть мягким и успокаивающим, как струящая вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару, он освежает, как купание в озере. Ощутите эту свежесть.

Следующий – жёлтый цвет. Жёлтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыплёнка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зелёный – цвет мягкой лужайки, листьев и тепла лета. Если нам не по себе, если мы чувствуем себя не уверенно, – зелёный цвет поможет почувствовать себя лучше.

Откроем глаза. Что вы чувствовали и ощущали, когда представляли себе, что смотрите на голубой, жёлтый, зелёный цвет? Возьмите с собой эти ощущения на весь день.

Рефлексия:

Вот и подошло наше путешествие в сказочное королевство к концу. Ребята расскажите, что нового, интересного вы запомнили? Что возьмете с собой? Чем воспользуетесь?

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Результаты опытно-экспериментального исследования

Таблица 4.1 – Результаты проведения повторной диагностики по методике выявления и уточнения преобладающих страхов у младших школьников «Опросник «Виды страхов» И. П. Шкуратовой»

Испытуемый №	Фобии	Учебные страхи	Социальные страхи	Криминальные страхи	Мистические страхи	Сумма
1	8	6	18	14	4	50
2	2	11	11	5	1	30
3	16	11	22	17	6	72
4	9	14	24	17	6	70
5	4	13	16	12	5	50
6	9	6	11	10	4	40
7	4	10	18	14	3	49
8	11	12	21	11	5	60
9	3	3	10	9	8	33
10	7	1	18	3	6	35
11	5	15	12	12	5	49
12	16	12	22	14	9	73
13	9	8	7	8	3	35
14	15	17	16	11	2	61
15	9	5	13	8	4	39
16	3	6	12	8	3	32
17	3	7	2	3	1	16
18	16	16	15	12	7	66
19	21	16	24	18	3	82
20	8	9	9	4	4	34
21	10	14	20	18	7	69
22	9	12	21	17	9	68
23	15	15	16	13	8	67
24	7	7	10	8	5	37
25	4	6	17	8	6	41
26	1	7	9	1	2	20

Высокий уровень – 11,5 % (3 человека).

Повышенный уровень – 37 % (12 человек).

Низкий уровень – 41,7 % (11 человек).



Таблица 4.2 – Результаты проведения повторной диагностики по методике выявления школьных страхов Филлипса

Испытуемый №	Общая тревожность в школе	Социальный стресс	Фрустрация потребности в достижении успеха	Страх самовыражения	Страх ситуации проверки знаний	Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	Низкая сопротивляемость стрессу	Страхи в отношениях с учителями	Сумма
1	3	5	5	2	3	1	1	0	20
2	9	4	3	2	0	0	2	2	22
3	11	0	5	4	1	2	2	2	27
4	4	5	5	3	1	0	3	4	25
5	14	1	6	0	3	2	1	3	30
6	8	5	7	2	2	2	3	4	33
7	10	5	5	2	1	1	1	6	31
8	13	5	4	3	4	3	2	3	37
9	8	5	0	0	0	0	0	2	15
10	4	1	4	1	1	1	0	4	16
11	5	3	2	0	0	0	2	2	14
12	11	1	4	5	5	3	2	3	34
13	8	4	6	2	1	4	3	5	33
14	5	4	0	1	2	1	0	4	17
15	2	5	5	3	2	2	0	1	20
16	4	2	1	0	1	1	0	3	12
17	11	4	3	3	0	0	2	3	26
18	3	4	0	0	3	1	3	5	19
19	15	5	0	0	1	3	4	1	29
20	4	5	9	4	5	3	2	5	37
21	12	2	7	3	3	1	2	1	31
22	9	3	3	2	3	2	2	2	26
23	2	1	6	3	6	4	1	4	27
24	12	3	5	3	5	3	0	2	33
25	19	2	6	3	4	3	3	2	42
26	5	2	3	2	3	1	2	1	19

Высокий уровень – 3,8 % (1 человек);

Повышенный уровень – 45,4 % (12 человек);

Низкий уровень – 50 % (13 человек).

Таблица 4.3 – Результаты проведения повторной диагностики по методике «Моя семья» ( М. С. Егоровой)

Испытуемый №	1	2	3	4	5	6	7	8	сумма
1	7	10	7	7	10	11	7	13	72
2	13	14	7	15	14	11	11	11	96
3	11	10	8	15	15	11	5	9	84
4	10	12	5	15	10	11	7	15	80
5	7	3	9	15	12	11	7	10	74
6	15	15	3	11	15	7	11	7	84
7	9	9	9	10	13	9	15	11	85
8	12	10	4	13	9	11	10	8	77
9	10	14	15	15	14	12	12	11	103
10	7	5	5	12	10	6	8	11	64
11	13	9	15	11	14	12	11	9	94
12	14	14	9	14	14	10	7	11	93
13	9	11	3	15	11	3	11	11	74
14	7	7	15	15	7	10	14	11	86
15	11	11	15	13	7	12	11	12	92
16	13	15	5	15	15	11	13	12	99
17	11	11	8	10	13	9	8	12	82
18	9	7	10	11	15	10	9	11	82
19	11	8	3	14	11	7	13	6	73
20	8	15	3	14	14	11	10	11	86
21	3	6	8	9	5	3	7	9	45
22	10	10	10	10	12	8	13	14	87
23	6	10	7	11	4	7	9	10	64
24	15	14	4	12	11	14	14	15	99
25	11	8	8	13	13	9	8	13	91
26	14	13	15	5	13	10	10	14	94

Примечание 7 – Строгость (гибкость) воспитательных установок – 1. Воспитание самостоятельности, инициативности – 2. Доминантность матери, отца или равное участие обоих родителей в воспитании – 3. Отношение к школе, учителям – 4. Жесткость (гибкость) методов воспитания – 5. Взаимоотношения в семье: отстраненные или теплые – 6. Взаимопомощь в семье, наличие или отсутствие общих дел – 7. Общие интересы – 8.

Благополучный (высокий) уровень – 15,4 % (4 человека).

Менее благополучный уровень – 71,4 % (19 человек).

удовлетворительный уровень – 7,7 % (2 человека).

Неблагополучный уровень – 3,8 % (1 человек).

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Технологическая карта управления нововведением

Таблица 5.1 – Технологическая карта управления нововведением

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
1	2	3	4	5	6	7
1-й этап: «Целеполагание внедрения психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников»						
1.1. Изучить документы по предмету внедрения программы психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников (далее – Программа)	Изучение нормативной документации, ФЗ и Законов РФ, Постановлений Правительства РФ в области образования и безопасности среды и личности в РФ, документации ОУ	Обсуждение, анализ, изучение документации и нормативных источников по теме наблюдения	Поиск и анализ литературы, работа психологической службы ОУ, самообразование	1	Сентябрь	Психолог, администрация ОУ
1.2. Поставить цели внедрения	Обосновать цели и задачи внедрения Программы	Анализ теоретического материала по проблеме исследования	Самообразование консультации с научным руководителем	1	Сентябрь	Психолог, администрация ОУ
1.3. Разработать этапы внедрения	Изучение и анализ содержания этапов внедрения Программы, его задач, принципов, условий, показателей эффективности	Анализ состояния ситуации в ОУ, анализ готовности ОУ к внедрению программы	Работа психологической службы ОУ, совещание, анализ документации, работа по составлению Программы	1	Сентябрь	Психолог, администрация ОУ

Продолжение таблицы 5.1

1	2	3	4	5	6	7
1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения Программы	Анализ уровня подготовленности пед. коллектива к внедрению Программы, подготовка методической базы к внедрению программы	Составление Программы внедрения, анализ материалов готовности ОУ к деятельности	Педагогический совет	1	Сентябрь	Психолог, администрация ОУ
2-й этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение Программы психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников»						
2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения Программы	Формирование готовности внедрить Программу в ОУ	Обоснование практической значимости внедрения. Беседы, обсуждения с родителями и педагогом.	Индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения	1	Октябрь	Психолог, администрация ОУ
2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения	Пропаганда передового опыта по внедрению Программы в ОУ и ее значимости и актуальности	Беседы, обсуждения, семинары, выпуск стен-газет (по теме проблемы)	Изучение опыта	3-4	Сентябрь-ноябрь	Психолог, администрация ОУ
2.3. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения Программы у заинтересованных субъектов вне ОУ	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в ОУ и их значимости для ОУ, значимости и актуальности внедрения Программы	Постановка проблемы, обсуждение, НЛП, консультация с научным руководителем диссертационного исследования	Педагогический совет	1	Сентябрь-ноябрь	Психолог, администрация ОУ

Продолжение таблицы 5.1

1	2	3	4	5	6	7
2.4. Сформировать веру в свои силы по внедрению Программы	Анализ своего состояния по теме внедрения, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Постановка проблемы, обсуждение, НЛП, консультация с научным руководителем диссертационного исследования	Беседы, консультации, самоанализ	1	Сентябрь-ноябрь	Психолог
3-ий этап: «Изучение предмета внедрения Программы психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников»						
3.1. Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения	Изучение материалов и документов о предмете внедрения	Фронтально	Семинары, собрания, работа с литературой	1	Декабрь	Психолог
3.2. Изучить сущность предмета внедрения	Изучение предмета внедрения, его содержания, задач, принципов, форм, методов	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги	1	Январь	Психолог, администрация ОУ
3.3. Изучить методику внедрения темы Программы	Освоение системного подхода над темой	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (целеполагания, развития)	1	Февраль	Психолог, администрация ОУ
4-ый этап «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения» Программы психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников»						
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов	Наблюдение, анализ, беседа, методы НЛП	Уроки, внеурочные мероприятия, консультации	4-5	Апрель	Психолог, администрация ОУ

Продолжение таблицы 5.1

1	2	3	4	5	6	7
4.2. Закрепить и углубить знания, полученные на предыдущем этапе	Изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Самообразование, научно-исследовательская работа, обсуждение	Семинары, консультации	1	Апрель	Психолог, администрация ОУ
4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения Программы	Анализ создания условий для опережающего внедрения	Обсуждения, экспертная оценка, самооценка	Производственное собрание	1	Май	Психолог, администрация ОУ
4.4. Проверить методику внедрения Программы	Работа инициативной группы по новой методике	Анализ изменений, корректировка методики	Посещение уроков, внеурочных форм работы	Не менее 5	1-ое полугодие	Психолог, администрация ОУ
5-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения Программы психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников»						
5.1. Мобилизовать педагогический коллектив ОУ на внедрение Программы	Проанализировать работу инициативной группы по внедрению Программы	Сообщение о результатах работы. Тренинги.	Пед совет, психологическая служба	1	Январь	Психолог, администрация ОУ, инициативная группа по внедрению Программы
5.2. Развить знания и умения, сформированных на предыдущем этапе	Повторный анализ литературных источников, обновление знаний, изучение и совершенствование теории внедрения	Обмен опытом, самообразование	Консультации, работа психологической службы	1	Январь-март	Психолог, администрация ОУ, инициативная группа по внедрению Программы

Продолжение таблицы 5.1

1	2	3	4	5	6	7
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения	Анализ создания условий для фронтального внедрения Программы	Изучение состояния дел, обсуждение	Педагогический совет, психологическая служба	1	Май	Психолог, администрация ОУ
5.4. Освоить всем педагогическим коллективом предмет внедрения	Фронтальное освоение предмета внедрения	Обмен опытом, корректировка Программы	Работа психологической службы, педагогический совет, консультации	1	Январь	Психолог, администрация ОУ
6-й этап: «Совершенствование работы над темой психолого-педагогическая коррекция страхов у младших школьников»						
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Совершенствование знаний и умений по системному подходу	Обмен опытом, корректировка методики	конференции	1	Январь	Психолог, администрация ОУ
6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению Программы	Анализ полученных результатов по внедрению Программы	Обработка результатов, доклад	Психологическая служба, педагогический совет	1	Январь	Психолог, администрация ОУ
6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения Программы	Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения Программы	Обработка результатов, доклад, обсуждение	Психологическая служба, педагогический совет	Не менее 2	Сентябрь-декабрь	Психолог, администрация ОУ
7-й этап: Распространение передового опыта освоения внедрения Программы психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников						
7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения Программы	Изучение и обобщение опыта работы ОУ по внедрению Программы	Анализ, посещение занятий, наблюдение, изучение документов	Работа психологической службы, стенды, буклеты, внеурочные форм	Не менее 5	Сентябрь-декабрь	Психолог, администрация ОУ

Продолжение таблицы 5.1

1	2	3	4	5	6	7
7.2. Обобщить опыт работы по теме	Обмен опытом с другими школами, обучение учителей	Наставничество, консультации	Семинары, собрания	Не менее 5	Март-май	Психолог, администрация ОУ
7.3. Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению Программы в ОУ	Пропаганда внедрения опыта в городе/районе	Выступления, творческие отчеты	Выступления на семинарах, конференциях, научная и творческая деятельность	1	Январь-февраль	Психолог, администрация ОУ
7.4. Сохранить и углубить традиции работ над темой, сложившихся на предыдущих этапах	Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения Программы	Наблюдение, анализ, работа психологической службы ОУ	Семинары, написание научной работы по теме внедрения Программы	Не менее 2	Октябрь-февраль	Психолог, администрация ОУ